

## Deň 7

### Vyrovnanosť, ako zostať pokojný v strede chaosu

Vitajte už v siedmom dni nášho kurzu meditácie. Dnes sa budeme venovať vyrovnanosti. Čo toto slovo znamená? Vyrovnanosť je v podstate schopnosť zachovať si pokoj alebo vnútorný mier bez ohľadu na to, čo sa deje vo svete okolo nás. Či už je naše okolie hlučné a chaotické, alebo či práve prechádzame nejakým iným frustrujúcim zážitkom. Ide o schopnosť nereagovať frustráciou, hnevom alebo nenávisťou, len si jednoducho udržať harmóniu.

Spomeňte si na niekoho, kto podľa vás disponuje touto kvalitou vyrovnanosti. Môže to byť niekto koho poznáte osobne z vášho života alebo to môže byť fiktívna postava z knihy, ktorú ste čítali, alebo z filmu, ktorý ste pozerali. Niekoho, kto si dokáže zachovať chladnú hlavu a pokoj, aj keď je pod tlakom.

Pomyslenie na túto osobu môže byť skvelým spôsobom, ako si aj u seba vyvolať pocit vyrovnanosti, pocit tejto vnútornej rovnováhy. Môže nás inšpirovať k tomu, aby sme vyrovnanosť praktizovali.

Naším zámerom je postupne si vypestovať túto schopnosť zostať pokojní aj v prípade, ak prostredie okolo nás je chaotické a iritujúce.

Technicky, pokiaľ ide o meditáciu, vyrovnanosť znamená

nereagovať na nič so žiadostivosťou alebo odporom,  
ale len pozorovať, čo sa deje.

Vyrovnanosť vieme praktizovať dvoma spôsobmi. Jedným zo spôsobov je predstaviť si, aké to je mať túto schopnosť vyrovnanosti, pri ktorej vieme len pozorovať bez reagovania, bez žiadostivosti alebo odporu a len si navodiť pocit vnútornej rovnováhy.

Druhým spôsobom je použitie krátkej frázy. Podobne ako sme v jednej z predchádzajúcich meditácií použili frázy "stúpať a klesať", ktoré nám pomáhali upriamiť pozornosť na pocit dychu v tele. Pri vyrovnanosti môžeme použiť inú frázu, ktorá nám zas pomôže vyvolať pocit rovnováhy. A táto fráza znie: "práve teraz je to takto". Pomocou tejto frázy pestujeme prijatie prítomného okamihu takého, aký je. Hovoríme si ju v myšli pokojným hlasom.

Takže napríklad, ak si uvedomíte, že vaša myseľ je veľmi rozptýlená, len sa na chvíľu pozastavíte a poviete: "Práve teraz je to tak...". Alebo, dajme tomu, že cítite bolesť v niektorej časti tela, môžete upriamiť svoju pozornosť na bolesť a povedať: "Aha, práve teraz je to takto." Bez toho, aby ste prežívali odpor voči tejto bolesti. Takže to, čo robíme, je pestovanie tejto schopnosti všímať si, čo sa deje, bez toho, aby sme na to reagovali žiadostivosťou alebo odporom.

Takže v dnešnej meditácii budeme pokračovať vo všímavom dýchaní a v tom, čo sme sa doteraz naučili, a pridáme k tomu len trochu tohto praktizovania vyrovnanosti.

Ak ste pripravení, pokračujte a spustite si dnešné audio.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023