

Deň 8

Hyperaktívna myseľ a oblaky na oblohe

Vitajte v ôsmom dni našich meditácií. Dnes sa budeme venovať jednej z hlavných prekážok v meditácii, ktorou je myseľ. Budeme sa učiť ako sa vysporiadať s tým, že stále nad niečím dumá, nevie sa zastaviť a že sa jednoducho nedá vypnúť.

Spomínam si na svoje meditačné začiatky, ako som si sadla, že idem meditovať a snažila sa sústrediť na svoj dych. Čakala som, že myseľ poslušne stíchne, no ona práve naopak, ešte viac sa rozbláznila. Hnala sa rýchlosťou 100 kilometrov za hodinu a preskakovala z jedného príbehu do druhého. A čím viac som sa snažila sústrediť sa na dych, tým viac sa moja myseľ točila dokola. Bolo to náročné, pretože som mala pocit, že neviem meditovať. Mala som pocit, že som zlyhala.

Postupne som sa naučila, že existuje z toho cesta von, že s myšlienkami sa dá krásne pracovať. A to podobne ako s dychom. Dnes sa budeme presne toto učiť. Budeme praktizovať ako upriamovať svoju pozornosť na myšlienky, zostať tam a len ich pozorovať.

Čo teda urobíme, keď je myseľ v plnom prúde? V prvom rade namiesto toho, aby sme sa snažili s myšlienkami bojovať, jednoducho im dovoľíme, aby tu boli. Môžeme jednoducho nechať myšlienky prichádzať a odchádzať. Nemusíme ich odháňať.

V dnešnej meditácii vlastne len upriamime svoju pozornosť na myšlienky. Budeme si všímať prichádzajúce a odchádzajúce myšlienky. Veľmi dobrý spôsob ako to poňať je, predstaviť si myšlienky ako oblaky lietajúce na oblohe. A takto vždy, keď príde nejaká myšlienka, môžeme sa ňu vlastne len pozrieť, akoby to bol oblak na oblohe. Pri tejto praxi necháme naše vedomie otvorené ako obrovská, otvorená, široká modrá obloha. A zakaždým, keď príde myšlienka, budeme ju vnímať ako oblak, ktorý touto oblohou len preletí.

Všimnite si, že vlastne myšlienky, tak isto ako oblaky,
len prichádzajú a odchádzajú.

Sú nestále. Nikdy netrvajú dlho. Jedna odíde a príde druhá. Takže keď vás myšlienky otravujú, keď máte príliš veľa myšlienok, jednoducho im dovoľte, aby prišli a odišli. Zároveň ich vnímajte ako oblaky, ktoré lietajú na oblohe.

A ešte jedna vec, ktorú si znovu potrebujeme pripomenúť, a to, že ak myseľ premýšľa, neznamená to, že robíte niečo zlé. Je to len prirodzená vlastnosť mysle. Je to to, na čo bola myseľ stvorená. Takže keď si všimnete, že premýšľate, netrúpte sa nad tým. Deje sa to každému, dokonca aj meditujúcim s desaťročiami skúseností.

V dnešnej praxi teda len upriamime našu pozornosť na myšlienky.

Ak ste pripravení začať, pokračujte a spustíte si nasledujúcu audio nahrávku.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023