

Deň 9

Rozptýlenia - to, čo vám stojí v ceste

Vitajte v deviatom dni našich meditácií. Dnes sa budeme venovať rozptýleniam rôzneho druhu ako prekážke v meditácii. Rozptýleniu zvonka z prostredia okolo nás, ako aj vo vnútri v nás.

S rozptýlením sa môžeme stretnúť kdekoľvek a kedykoľvek. Napríklad aj keď si nájdete tiché a pokojné miesto, sadnete si do meditácie, môže sa stať, že počas toho ako meditujete, začujete rozhovor z vedľajšej miestnosti alebo vítanie zo stavby na vedľajšej ulici alebo len začnete pociťovať vnútorný nepokoj.

Čo je možné v takejto situácii urobiť? Mysel' má sklon utiecť a povedať: "Takto meditovať nemôžem. Je tu príliš hlučné prostredie. Potrebujem iné tiché a pokojné miesto." A už sa zdvíhame a odchádzame z meditácie. Ale zároveň si uvedomujeme, že takmer všade, kam by sme šli, by boli nejaké rušivé vplyvy. Minimálne vždy tie naše zvnútra, ktoré si nesieme všade so sebou. Tie, ktoré si spôsobujeme sami; napríklad rozptyľujúce myšlienky a emócie.

Takže dnes sa naučíme, ako pracovať s rozptýleniami akéhokoľvek druhu; či už ide o rozptýlenia z vonka, ako sú napríklad zvuky alebo vône, alebo o rozptýlenia z vnútra, ako sú napríklad pocity v tele alebo emócie či myšlienky. Bez ohľadu na to, o aké rozptýlenie ide, môžeme s ním pracovať rovnakým spôsobom.

Rada by som s vami zdieľala jeden citát, ktorý sa mi páči a ktorý nám hovorí, ako sa s rozptýleniami vysporiadať.

"To, čo vám stojí v ceste pri plnení vašej úlohy, je vašou úlohou".

Takže inými slovami, čokoľvek, čo nám bráni v našej meditácii, je to, čo môžeme použiť ako objekt našej meditácie. Dajme tomu, že si napríklad sadnete, aby ste praktizovali všímavé dýchanie, snažíte sa vnímať pocity nádychu a výdychu ale vyrušuje vás hluk z vonku; možno rozhovor alebo hluk dopravy. Namiesto toho, aby ste dovolili, aby hluk z vonku odpútal vašu pozornosť a odvrátil ju od dychu, môžete jednoducho dovoliť, aby vaša pozornosť smerovala von, pričom zvuk použijete ako nový objekt meditácie namiesto dychu.

Praktizovali sme meditáciu už rôznym spôsobom. Venovali sme sa všímavému dýchaniu, skenovaniu tela, všímavému počúvaniu a poznáme už aj pozorovanie myšlienok. Takže teraz to všetko spojíme a uvedomíme si, že bez ohľadu na to, kam smeruje naša pozornosť, môžeme jednoducho praktizovať všímavosť tam, kde sa v danom okamihu nachádza.

Keď ste pripravení začať, poďme na to, pokračujte a spustite si dnešné audio.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüleý

Naposledy aktualizované: 27. júna 2023