

## PRACOVNÝ LIST: Meditácia - práca s DAŽĎom

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
<b>Všímavosť (Mindfulness)</b>	Intervencie s pomocou mindfulness	Jednotlivec alebo skupina	90 minút	Slovenčina

### Pre lektora a účastníkov

#### Teória: DÁŽĎ (RAIN) a úvod

„Medzi podnetom a reakciou je priestor, ktorý nám dáva moc zvoliť si vlastnú odozvu. V tejto odozve sa ukrýva kľúč k nášmu rastu a našej slobode.“ Viktor E. Frankl

Keď stojíme zoči voči agresivite, musíme sa v prvom rade postarať o seba. Potrebujeme si vybrať múdru odozvu. Ak to nespravíme, môže agresivita začať škodiť nášmu zdraviu a predovšetkým našej ochote pracovať s ňou.

Skratka DÁŽĎ (RAIN, Brach, True Refuge, 2012) je jednoduchý nástroj na praktizovanie všímavosti a súcitu s pomocou nasledujúcich štyroch krokov:

- D – definuj si, čo sa deje (R = recognize)
- A – akceptuj svoje prežívanie také, aké práve teraz je (A = allow the experience)
- Z – zisti podrobnosti, s láskavosťou a starostlivosťou (I = investigate)
- D – dopraj si sebasúcit (N = nourish with self-compassion)

DÁŽĎ si môžete vyskúšať vo voľnom čase ako samostatnú meditáciu alebo si prejsť jej jednotlivé kroky, keď sa u vás prebudia náročné pocity.

**D: DEFINUJ SI, ČO SA DEJE** (R = recognize what is going on)

Definovaním myslíme vedome si pripustiť, v ľubovoľnom momente, myšlienky, pocity a správanie, ktoré nás ovplyvňujú. Ako keď sa prebúdžeme zo sna, prvým krokom ako sa dostať z tranzu je rozoznať, definovať si, že sme bezradný a vystavený bolestivým obmedzujúcim presvedčeniam, emóciám a telesným pocitom. Typickými znakmi tranzu sú kritický (vnútorný) hlas, pocity hnevu alebo strachu, fyzické prejavy úzkosti alebo ťažoba silnej emócie niekde v našom tele.

Definovať si, čo sa deje môžeme jednoduchým vnútorným šepotom, zaznamenaním toho, čo sa dostalo na povrch.

**A: AKCEPTUJ SVOJE PREŽÍVANIE TAKÉ, AKÉ PRÁVE JE** (A = allow the experience to be there, just as it is)

Akceptovaním myslíme dovoliť myšlienkam, emóciám, pocitom alebo telesným vnemom, ktoré sme zaznamenali, aby boli také, aké sú, bez toho aby sme ich skúšali opraviť alebo sa im vyhnúť. Keď sa prichytíme pri vynášaní súdov, nad sebou alebo nad niekým iným, akceptovať ich neznamená s nimi súhlasiť či súhlasiť s presvedčením niekoho iného. Znamená to skôr čestne si pripustiť, že vynášame súdy a aj to, že

sa pod nimi skrývajú bolestivé pocity.

Mnoho študentov si vo svojom rozhodnutí spomaliť a prijať to, čo prežívajú, pomáha tichými slovami útechy. Predstavte si napríklad, že pociťujete zovretie strachu, vtedy si môžete vnútorne šepkať „Áno,“ alebo „Je to v poriadku,“, aby ste si pripustili realitu vlastného zážitku v tomto okamihu a dokázali ju akceptovať.

Z: ZISTI PODROBNOSTI, SO ZÁUJMOM A STAROSTLIVOSŤOU (I = investigate with interest and care)

Keď sme si definovali a akceptovali, čo je v nás živé, môžeme prehliť svoju pozornosť zisťovaním podrobností. Stačí si na pomoc prizvať prirodzenú zvedavosť – túžbu poznať pravdu – a nasmerovať sústredenú pozornosť na svoju momentálnu skúsenosť. Môžete sa sami seba spýtať: Čo si pýta najviac pozornosti? Ako to vnímam vo svojom tele? Čomu verím? Čo odo mňa toto citlivé miesto chce? Čo potrebuje najviac? Nech už sú vaše otázky akékoľvek, vaše zistenia budú najtrasformačnejšie, ak zanecháte koncepcie a svoju prvotnú pozornosť zameriate na „cítový zmysel“ (felt sense) v tele.

Pri zisťovaní podrobností je dôležité pristupovať ku svojej skúsenosti bez vynášania súdov, s láskavosťou. Tento postoj plný starostlivosti pomáha vytvoriť dostatočný pocity bezpečia, vďaka ktorému sa dokážeme úprimne spojiť s vlastnými zraneniami, strachmi a pocitom hanby.

D: DOPRAJ SI SÚCIT (N = nourish with self-compassion)

Sebasúcit (self-compassion) je pre nás prirodzený v momentoch, keď si uvedomujeme, že trpíme. Plne sa rozvinie, keď vedome doprajeme svojmu vnútornému životu potrebnú starostlivosť. Ak si ju chcete dopriať, skúste vycítiť, čo to zranené, nahnevané, vyľakané alebo boľavé miesto vo vás potrebuje a venujte mu gesto alebo aktívnu starostlivosť, ktoré túto potrebu môžu naplniť. Možno potrebuje dostať uistenie? Či odpustenie? Alebo priateľstvo? Možno lásku... Experimentujte a uvidíte, ktoré vedomé gesto láskavosti najviac pomôže utešiť, obmäkčiť alebo otvoriť vaše srdce. Možno to bude vnútorný šepot „Som tu s Tebou. Prepáč mi a mám ťa rád. Má ťa rád a počúvam ťa. Nie je to tvoja chyba. Dôveruj vo vlastné dobro.“

Okrem šepkaného odkazu plného starostlivosti pomáha mnohým ľuďom uzdraviť sa, keď si jemne položia ruku na srdce alebo na líce alebo keď si predstavia, že sú celí ponorení do teplého, žiarivého svetla. Ak máte pocit, že dopriať sám sebe lásku je náročné, skúste myslieť na milujúcu duchovnú bytosť, člena rodiny, priateľa alebo domáce zvieratko a predstavte si, že láska a múdrosť tejto bytosti prúdia do vás.

Ak máte úprimný záujem prebudiť svoj sebasúcit, aj najmenšie gesto smerom k láske, z lásky – aj keď sa vám najprv môže zdať trochu čudné – dopraje vášmu srdcu potrebnú výživu.

Ak ste si prešli všetky kroky DAŽĎa (Brach, Radical Acceptance, 2003), je dôležité jednoducho vnímať svoju vlastnú prítomnosť a spočinúť v tomto bdelom, vlúdnom priestore uvedomovania. Ovocím DAŽĎA je náhľad, že viac nie ste väzňami tranzu nehodnosti alebo iných hraníc, ktoré obmedzujú vaše vlastné ja. V inakšej verzii DAŽĎa znamená D – diferencovať, (N – not-identified) neidentifikovať sa s prežívaným. Venujte si dar spoznania pravdy a prirodzenej slobody vlastného bytia. Je tajuplná a taká vzácna!

## Meditácia: DÁŽĎ

Než začneme s meditáciou, vyberte si nejaký jednoduchší problém, mierne intenzívnu situáciu alebo to, ako sa máte práve teraz.

Pokojne sa usadte, zavrite oči a zhlboka sa nadýchnite a vydýchnite, niekoľkokrát. Predstavte si nejakú nedávnu situáciu, v ktorej ste sa cítili bezradný; takú, ktorá vo vás vyvolala náročnú reakciu ako hnev, strach, hanbu alebo pocit bezmocnosti. Mohol to byť konflikt s niekým, chronická choroba, neúspech v práci, bolesť zo závislosti alebo konverzácia, ktorú spätne ľutujete. Skúste sa nachvíľku vrátiť do vybraného zážitku – predstavte si pred sebou to miesto alebo situáciu, spomeňte si, čo kto povedal, opäť precíťte tie najbolestivejšie momenty. Dostať sa do kontaktu s nabitou podstatou príbehu je najlepším

východiskovým bodom na vyskúšanie hojivej prítomnosti DAŽĎa.

### **D: Definujte si, čo sa deje**

Ako myslíte na túto situáciu, spýtajte sa sami seba, „Čo sa vo mne práve teraz deje?“ Akých pocitov, vnemov ste si najviac vedomý? Akých emócií? Je vaša hlava plná škripajúcich myšlienok?

Doprajte si čas, aby ste si uvedomili situáciu ako celok. Cítite ako tento zážitok žije vo vašom srdci a tele, aj vo vašej hlave?

### **A: Akceptujte život taký, aký je**

Pošlite svojmu srdcu odkaz, že na celej tejto skúsenosti nemusí nič meniť. Pokúste sa vnútri v sebe nájsť ochotu zastať a prijať, že v takýchto momentoch je to také „aké to je“. Môžete vyskúšať šepkať si v myslí slová ako „áno“, „súhlasím“, „prijímam to“.

Možno zistíte, že vravíte „áno“ obrovskému vnútornému „nie“, telu a mysli, ktoré sú bolestne zmrštené vzdorom. Vravíte áno časti samého seba, ktorá vraví „Ja to nenávidím!“. Je to veľmi prirodzená súčasť procesu. V tomto bode DAŽĎa.

Zamerajte sa jednoducho na to, čo je pravdivé a rozhodnite sa, že nebudete súdiť, odstrkovať alebo kontrolovať to, čo nájdete.

### **Z: Zisťujte podrobnosti vnútri, s láskavou a nežnou pozornosťou**

Teraz môžete začať presnejšie skúmať, čo prežívate a zapojiť svoj vnútorný záujem a zvedavosť na vlastný vnútorný život. Môžete sa sami seba spýtať: „Čo sa dožaduje mojej pozornosti?“ alebo „Čo by chcelo, aby som to prijal?“. Otázky kladte svojim vnútorným hlasom priateľsky a ako pozvanie.

Všimnite si, na ktorom mieste svojho tela cítite svoj zážitok najjasnejšie. Cítite niekde teplo, napätie, tlak, bolesť, zvieranie? Keď nájdete najintenzívnejšiu časť svojho telesného prežívania, zamerajte na ňu svoju pozornosť. Dovoľte výrazu tváre zrkadliť váš zážitok a násobiť to, čo cítite vo svojom tele. Aké emócie pritom vnímate? Strach? Zúrivosť? Smútok? Hanbu?

Keď budete pokračovať v zisťovaní podrobností, možno vám pomôže spýtať sa, „O čom som presvedčený?“. Ak by ste nad touto otázkou začali príliš premýšľať, nechajte to tak. Ale môže sa stať, že hneď ako sa ju spýtate, vynorí sa vám veľmi jasné presvedčenie. Veríte, že v tom alebo onom ste zlyhali? Že vás niekto odmietne? Že sa nedokážete vysporiadať s tým, čo na vás čaká za rohom? Že vlastne nie ste na nič dobrý? Že nikdy nebudete šťastný?

Ako sa vám toto presvedčenie ukotvilo vo vašom tele? Aké vnemy vo vás vyvoláva? Napätie? Bolesť? Pálčivosť? Pocit prázdnoty?

Tak ako pred chvíľou, pošlite si správu „áno“, „súhlasím“ alebo „prijímam to“ a dovoľte si vnímať plnosť alebo intenzitu svojho náročného zážitku. Teraz, keď ste sa dostali do kontaktu s tým, čo sa deje a dovolili, aby sa to dialo, čo vnímate? Obmäkčilo sa vaše telo alebo vaše srdce? Uvedomujete si viac priestoru alebo otvorenosti? Alebo vo vás zámer akceptovať, čo je vyvolal viac napätia, odsúdenia a strachu? Zosilňuje alebo mení to, čo cítite? A teraz sa spýtajte najzatvrdnutejšieho miesta: „Čo odo mňa chceš?“ alebo „Čo odo mňa potrebuješ?“.

Chce táto časť vaše uznanie, že veľmi bolí? Prijatie? Odpustenie? Lásku? Aká je vaša prirodzená reakcia teraz, keď viete, čo potrebuje? Možno si venujete múdry odkaz alebo energické, nežné objatie. Možno si jemne položíte ruku na srdce. Slobodne experimentujte so spôsobmi, ako sa spriatelíť s vlastným vnútorným životom – či už slovami, dotykmi, predstavami alebo energiou. Uvidíte, ako sa vaša pozornosť môže stať intímnejšou a láskavejšou.

### **D: Diferencujte: nájdite pokoj v prirodzenom uvedomovaní**

Teraz, keď ste svojmu vnútornému životu venovali nepodmienečnú, jemnú prítomnosť, cítite schopnosť uvoľniť sa a sprítomniť si vlastné uvedomovanie.

Vnímajte samého seba ako jemnú a zároveň odvážnu, bdelú otvorenosť, ktorá v sebe nesie vynárajúce sa a pomíňajúce vnemy, emócie, myšlienky, tak ako oceán s vlnami na povrchu. Cítite, že to ako sa máte nie je dané alebo prepojené s konkrétnym pocitom strachu, hnevu alebo bolesti? Cítite, ako sú vlny zážitkov na povrchu súčasťou vašej skúsenosti, no nedokážu poraniť alebo zmeniť nezmerateľnú hĺbku a šírku vášho bytia? Spočinite v tomto rozšírenom a jemnom uvedomení tak dlho, ako potrebujete a všetko, čo sa objaví vo vašom tele alebo vo vašej mysli nechajte voľne plynúť, prísť a odísť. Toto prirodzené uvedomovanie je najhlbšou pravdou o tom, kým ste.

### Reflexia:

Toto cvičenie je založené na vedenej praxi „DÁŽĎ sebasúcitú“. Uvažujte a píšete si o týchto otázkach:

#### Ako mi bola táto meditácia nápomocná?

- Konkrétne ktoré otázky vám pomohli nadviazať všímavý kontakt a preskúmať miesto zranenia alebo zraniteľnosti?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Ktoré frázy, odkazy sebe samému alebo iné prejavy starostlivosti vám pomohli prehĺbiť sebasúcitú?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### Čo bolo počas tohto procesu náročné?

- Aké otázky máte ohľadom ďalšieho prehľbovania aplikovanej všímavosti a sebasúcitú?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Čo by vám mohlo pomôcť udržať sebasúcitú vo vašom živote? V živote ostatných?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Na záver, v skupinkách po štyroch, zdieľajte svoje odpovede na tieto otázky.

### Bibliografia

Brach, T. (2003). *Radical Acceptance*. New York: Bantam.

Brach, T. (2012). *True Refuge*. New York: Bantam Books.

Kabat Zinn, J. (2004). *Wherever You Go, There You Are*. London: Little Brown UK.

Nhat Hanh, T. (2008). *The Miracle Of Mindfulness*. London: Ebury Digital .