

MEDITAČNÍ PRAXE: Uzdravení starých křivd

Neseme si v těle i na duši okamžiky, které nás stále bolely, ničí a trápí i teď. Patří mezi ně křivdy, nepochopení, urážky, ztráty, ponížení a zrady. Zdá se, že z nějakého důvodu je pro nás snazší je vytěsnit nebo naopak analyzovat až do vyčerpání. Oba tyto přístupy jsou pro nás destruktivní a pravděpodobně o tom také víme. Zůstávají v nás jako pálivé napětí na hrudníku, jako neviditelné uzly v oblasti břicha, jako pocit na zvracení nebo bolest hlavy. Ovlivňují náš život víc, než si uvědomujeme nebo jsme ochotni si připustit.

Dnes vám tedy nabízím jednu velmi starou a osvědčenou meditační praxi, která se zaměřuje na jednu konkrétní oblast: uzdravení starých křivd. A můžeme začít hned procítěním, pojmenováním a odevzdáním. Po mnoha letech musím říct, že tato praxe opravdu pomáhá a navíc tím, že věci nevytěšňuje, ale transformuje.

Uvědomte si bolest, která ve vás žije

Začněte tím, že dovolíte, aby se před vámi objevila konkrétní bolest nebo urážka, kterou jste utrpěli někdy v minulosti (může to být i velmi dávno, nebo včera). Nesnažte se ji hned vysvětlovat. Jen ji nechte, aby se objevila před vašimi očima.

Vzpomeňte si na okamžik, kdy jste ji prožili poprvé. Některé křivdy a bolesti se opakují velmi pravidelně a dlouho (snad dokud nám to nepřijde nápadné, a neuvědomíme si, že je zapotřebí naslouchat tomu co nám tyto situace vlastně chtějí říct.)

A dovolte si tyto nepříjemné pocity znovu procítit právě v meditační praxi, kde je vše bezpečné. A nebojte se hledat ve svém těle právě místo, kde se tyto pocity nejvíce propisují. Tělo je moudré. Když mu nasloucháme, brání nám to sklouznout do dualistických her mysli: dobré/zlé, výhra/prohra, já/oni. V těle je realita prostší, syrovější a pravdivější.

Přivítejte to, co bolí

Jakmile bolest dokážete identifikovat, zkuste udělat něco, co je proti vašemu instinktu:

- Přivítejte ji.
- Přestaňte s ní bojovat.
- Přestaňte hledat viníka.
- Přestaňte se rozdělovat na „to, co cítím“ a „to, co bych měl cítit“.
- Přivítejte zármutek.
- Přivítejte hněv.
- Přivítejte zklamání.

Když bolest pojmenujeme, procítíme a přestaneme ji odmítat, začíná se měnit. Ne proto, že bychom ji „spravili“, ale proto, že jsme ji konečně nechali být tím, čím JE.

Zůstaňte v přítomném okamžiku

Analýza nás vrací neustále k egu. Ego chce vysvětlení, obhájit se a najít viníka, kterého je možné potrestat. To je běžný scénář uvnitř nás. Meditační praxe se vydává jinudy. Pomocí pravdy bez přídavných jmen a přítomnosti nás postupně uzdravuje. Můžete si to představit jako ptáka, který usedl na proud vysokého napětí. Víte proč neshoří? Protože se nedotýká země. Nestává se vodičem, ale pozorovatelem, který klidně sedí na zdroji všeho “zla” a pozoruje přitom krajinu kolem sebe. Také my můžeme klidně setrvat velmi blízko vysokého napětí, pokud jej neuzemníme přemýšlením, kritikou nebo analýzou. Nyní jen dýchejte, setrvejte a pozorujte.

Přijetí vlastní bolesti otevírá srdce světu

Když dokážeme přijmout vlastní bolest, začínáme vnímat i bolest světa. V soucitném postoji je vše lidské a zároveň naprosto božské. Křesťanská tradice to vyjadřuje obrazem Krista, který nese zranění světa jako radikální odmítnutí nenávisti a koloběhu msty. Ať už tento obraz vnímáte symbolicky, archetypálně nebo doslova, nese v sobě hlubokou pravdu: bolest lze nést, když jsme sami nesení.

Odevzdejte bolest Bohu

Až budete připraveni, odevzdejte všechnu tuto bolest – svou i světa – Bohu. Je lidský a krásný skutek důvěry. Nechte ji jít. Požádejte o milost odpuštění, o sílu propustit toho, kdo vám ublížil a také o milost odpustit sobě. Odpuštění je ve skutečnosti jen uvolnění sevřených svalů a pěstí, které nám nedovolilo naplno žít.

Otevření prostoru pro nové žití

Nemohu slíbit, že bolest odejde rychle a už se nikdy neozve. Mně to trvalo spíš roky než měsíce. Pamatujme si, že doposud uplynulo už tolik času, kdy jsme křivdu sami nesli na svých bedrech. Když ji ale propustíme, uvolní se v nás obrovské množství energie k životu. Tato praxe nás vede k místu, které je hlubší než naše zranění: k našemu Pravému Já.