



## INSPIRACE K MEDITACÍM

Nepatříš k ženám, pro které mají meditace okamžitý přínos?  
Máš pocit, že se Ti nedaří a děláš něco špatně?

Pak právě pro Tebe mám pár slov k různým souvislostem prožitku a jak s nimi pracovat:

### Co když nic nevidím a při meditaci usínám?

Každá z nás je schopná představovat si – vidět obrazy svým vnitřním zrakem. Tuto představivost je třeba aktivně zapojit.

#### **Možné překážky:**

Nepozornost – nejsi schopná se soustředit, myšlenky utíkají do všech směrů.  
Únava – i když vůbec nejsi unavená, i během krátké meditace usneš.

#### **Vysvětlení souvislostí:**

Roztěkaná mysl a únava často souvisí s tématem, které je pro nás těžké a bolavé. Naše bytost pak vymyslí způsob, jak necítit – formou myšlenek na jiné věci a/nebo formou spánku.

#### **Řešení:**

Trpělivost. Opakuj meditaci vícekrát, časem se prožitek změní a únava i roztěkanost přejde.

### Co když nic necítím?

Abychom cítily při meditaci (i v životě) hluboké prožitky (úlevu, radost, lásku), je potřeba se otevřít emocím a pocitům.



### **Možné překážky:**

Jsi ztuhlá, zamrzlá a uzavřená v sobě. Jsi spíš pozorovatelkou vlastního života. Díváš se a analyzuješ.

### **Vysvětlení souvislostí:**

Nejsi schopná se otevřít dění v sobě, protože v Tvé minulosti byla spousta bolesti.

### **Řešení:**

Chce to zkrátka svůj čas, jsi na cestě. Vydrž v procesu, změna začne přicházet v průběhu doby.

## **Co když cítím jen smutek, ale žádnou radost?**

Tvůj výlet do minulosti vede až k slzám nebo melancholii. Někdy smutek přetrvává i po ukončení meditace.

### **Vysvětlení souvislostí:**

Představa Tě nasměruje do místa, které je pro Tebe důležité, ale nebylo v Tvém životě ideální. Je plné smutku a nezpracované bolesti. Před tím, než tam přišel smutek, bolest, zranění a trauma, bylo toto místo plné radosti, lehkosti, živosti a proudění.

### **Řešení:**

Bolest je potřeba zpracovat nikoliv pochopením, analyzováním a rozumem, ale tím, že ji prožijeme.

Je třeba se bolesti v sobě otevřít, nechat ji projít svým tělem, vyplakat slzy, které potřebují odejít. Někdy může doznívat i pár hodin. Je to projev toho, že se Tvé tělo čistí od nevyjádřeného smutku, který někde v Tobě byl uzavřený. Tento smutek a uzavřená bolest postupně slábne, a nahradí je jiné prožitky.



## Možné překážky:

### 1. Příliš dlouho setrváváš ve fázi smutku a radost nepřichází

#### Řešení:

Pokud už ses smutku otevřela a prožila jej, věnuj mu dál jen malinkou pozornost a zaměř se vědomě na to, co bylo před ním. Cílem je dotknout se hravosti a lehkosti života.

### 2. Máš tendenci rychle smutek přeběhnout a jít na něco jiného

#### Řešení:

Je užitečné si trochu poplakat, i když to nemusí být nepohodlné.

### 3. Nedokážeš si vědomě vzpomenout na žádný hezký zážitek

#### Řešení:

Představ si ho ve své fantazii. Tímto fantazijním způsobem můžeš vytvářet krásné vzpomínky ve svém životě.

