

CVIČENÍ č. 4: *Zpětná meditace*

Tak jako u jakéhokoli jiného druhu meditace je i u zpětné meditace velice užitečné, najdeme-li si nejprve vhodné místo, kde nás nebude nic vyrušovat. Dále je vhodné zvolit si během dne pevný čas, aby se tak mohl vytvořit zdravý návyk.

Vstupte do ticha a zaposlouvejte se do něj. Nikoli rozumem, ale srdcem se ptejte: Jaký byl můj dnešní den? Co všechno jsem v něm prožil?

Pustíte-li se do meditace nebo do modlitebního cvičení, postupně se vám samo ukáže, na co se máte zaměřit. Vzpomínky a myšlenky, které se začnou hlásit o slovo, vám vyjeví vaše silné i slabé stránky. To, co je důležité, se samo projeví intenzitou doprovodných pocitů. Začne k vám hovořit vaše nitro či podvědomí.

Jde o to, abychom si to, co se nám chce ukázat, připustili. V meditaci se nic neřeší a neposuzuje. Věci směji být tak, jak jsou. Tento vnitřní proces je samonosný. Opouštění je psychický úkon, při němž se smiřujeme a odpouštíme si. Zahrnuje odpuštění sobě samému a smíření se s vlastní nedokonalostí. A patří k němu i odpuštění ostatním lidem.

Můžeme se řídit
vzorcem: Připustit -
nazírat - opustit.