Telo a emócie ako poslovia vnútorného sveta

Cesta radosti – umenie vnímať · 3. stretnutie
29. októbra 2026 · Jozef Žuffa

Niekedy si vlastné telo všimneme až vtedy, keď sa ozve bolesťou. Inokedy nás prekvapí uvoľnenie a až pri ňom zistíme, aké napätie sme dovtedy niesli. Tretie stretnutie Cesty radosti pozývalo obrátiť pozornosť k tejto skúsenosti. Čo práve vnímam v tele? Čo pri tom prežívam? Nemusím hneď vedieť prečo ani sa pokúšať všetko zmeniť.

Najprv si všimnúť

Dych, tlkot srdca a chôdza sa na stretnutí objavili ako rôzne možnosti návratu k telu. Každému môže byť blízke niečo iné. Nejde o zvládnutie správnej techniky. Môžeme si iba uvedomiť pohyb, ktorý práve robíme, alebo sa na chvíľu zastaviť pri tom, ako sa cítime.

Niektoré telesné napätia poznáme tak dlho, že ich prestávame registrovať. Pozornosť k telu preto nemusí priniesť veľký objav. Niekedy si všimneme iba drobný rozdiel: teraz niečo držím, teraz niečo povoľuje. Aj takéto malé zistenie môže otvoriť otázku, ako so sebou počas dňa zaobchádzame.

Aj prežívanie má svoje miesto

Pri vnímaní tela sa môžeme dotknúť pokoja, radosti, úľavy, ale aj napätia či odporu. Skúsme si všimnúť, čo sa naozaj deje. Príjemný pocit nemusíme vyvolať na povel. Ak sa objaví vnútorný úsmev, môžeme ho prijať. Ak sa neobjaví, netreba si k tomu pridávať výčitku.

Na stretnutí sa opakovane vracalo pozvanie nevytvárať si z objavovania ďalší výkon. Aj snahu prinútiť sa k uvoľneniu si môžeme všimnúť. Na chvíľu môže stačiť jednoduché pomenovanie: takto to teraz mám.

Vrátiť sa k telu v bežnej chvíli

Spomalenie nemusí znamenať, že prestaneme robiť všetko, čo robíme. Môžeme vedome spomaliť jednu obyčajnú činnosť a všimnúť si ju podrobnejšie. Tak sa pozornosť presúva od uvažovania o živote ku konkrétnej skúsenosti tejto chvíle.

Krátky skúsenostný podnet

1. Vyberte si jednoduchú činnosť, pri ktorej sa cítite bezpečne. Môže to byť niekoľko krokov pri bežnej chôdzi. Na chvíľu zvoľnite tempo.

2. Všimnite si samotný pohyb a kontakt so zemou. Ak vám je bližší dych, môžete obrátiť pozornosť k prirodzenému nádychu a výdychu. Netreba dosiahnuť určitý pocit.

3. Zachyťte, ako sa pri tom máte. Čo vnímate v tele? Objavuje sa pokoj, napätie, úľava alebo niečo, čo zatiaľ neviete pomenovať? Nechajte si chvíľu aj na odpoveď neviem.

4. Ak príde myšlienka, môžete si všimnúť aj ju. Potom sa podľa chuti vráťte k tomu, čo práve robíte. Aj zistenie, že sa vám do cvičenia nechce, patrí k vlastnej skúsenosti.

Čo som si všimol alebo všimla

Čo som pred spomalením nevnímal alebo nevnímala?

Čo sa pri tom dialo s mojím prežívaním?

Nezačal som alebo nezačala som od seba žiadať správny výsledok?

Podnet zostáva dobrovoľný. Na stretnutí zaznel rešpekt k tomu, že k telesným cvičeniam a k jednotlivým metódam máme odlišný vzťah. Nemusíme si navzájom určovať jedinú správnu cestu.

Čo ma táto skúsenosť učí

Pri návrate k telu sa otvorila aj otázka sebapoznania. Čo sa o sebe dozviem, keď na chvíľu odložím potrebu mať pripravené vysvetlenie? Niekedy porozumenie príde až cez skúsenosť. Slová pre ňu nájdeme neskôr.

Počúvať aj vlastnú odozvu

Podobnú pozornosť môžeme skúmať pri počúvaní druhého človeka. Kým hovorí, niekedy sa v nás už skladá odpoveď alebo nesúhlas. Aj túto odozvu si možno všimnúť. Vypočuť si iného človeka nemusí znamenať stratiť vlastné presvedčenie. Môžeme mu dať priestor a zároveň zostať pri svojej skúsenosti.

Každý si prináša iný príbeh aj iný jazyk. To, čo jednému pomáha, môže u druhého vyvolať odpor. Stretnutie preto ponechávalo miesto aj rozdielnym pohľadom. Nemusíme hneď opravovať cudziu skúsenosť ani preberať metódu, ktorá nám nie je blízka.

Telo aj v duchovnom živote

Dotkli sme sa aj kresťanského obrazu tela ako chrámu Ducha Svätého. Môžeme ho nechať chvíľu pôsobiť ako otázku k vlastnej skúsenosti: čo vo mne tento obraz prebúdza? Ako vnímam svoje telo, keď sa pri ňom zastavím s takouto pozornosťou? Odpoveď nemusí byť rovnaká pre všetkých.

Malý krok na ďalší týždeň

Doprajte si občas chvíľku, ktorú vedome vnímate ako svoju. Nemusíte počas nej robiť niečo výnimočné. Môže to byť zastavenie pri dychu, pomalšia bežná činnosť alebo chvíľa, keď si uvedomíte, čo práve robíte. Všimnite si, ako sa pri tom cítite a či sa objavuje aj radosť. Ak chcete, zapíšte si niekoľko slov. Podnet zostáva ponukou, nie ďalšou povinnosťou.

Chvíľka pre seba pritom nemusí byť vždy oddelená od druhých. Na stretnutí zaznelo, že aj službu niekomu inému môžeme prežívať ako svoju chvíľu. Všímajme si, čo táto chvíľa znamená pre nás.

Čo ma moje telo a prežívanie dnes učia?

Jedným slovom: s čím dnes odchádzam?