

# Vipassaná - nádherná duševně duchovní detoxikace



Každé jaro jsme zaplaveni informacemi o důležitosti detoxikace. Vybíráme neúčinnější očistné kúry a trápíme naše tělo zaručenými dietami, očistou jater, výplachy a mnohým dalším. Většina z nich nějak zafunguje a my se cítíme lépe. Avšak, na jak dlouho?

Správná detoxikace by měla být prováděna na všech úrovních našeho bytí. Na rovině fyzické, duševní a duchovní. To znamená, že s očistou těla by měla jít ruku v ruce očista emoční a očista naší mysli. Emoční očista a očista mysli se však téměř nepraktikuje, a proto sice strhneme z těla tvrdou slupku, ale ke šťavnaté dužině se vůbec nedostaneme. A tak dužina opět zaroste a my se cítíme zase unaveně, otekle a nepohodlně.

Jednou z možností vhodné celkové detoxikace je **buddhistická praxe vipassaná**, která zahrnuje meditační techniky právě na práci s myslí a emocemi.

Co je vipassaná? Meditační praxe vnitřního vhledu, přísné dodržování mlčení těla a mysli po dobu minimálně 10 dnů. Zahrnuje omezení pohledu do očí druhému člověku a absence předmětů osobní povahy (dovoleny jsou pouze hygienické pomůcky a vlastní pohodlné oblečení). Řád je striktně dodržován a je možné se na kurz vipassany přihlásit kdekoliv na světě v centrech, které se této technice věnují. Účelem je uzavřít tělesné smysly a obrátit svou pozornost dovnitř, do našeho nitra. Během 10 dnů praktikující projde několika fázemi vnitřní očisty za dohledu odborného personálu. Absolutní mlčení nám otevře brány k vnitřním zdrojům a my nacházíme podstatu slov pomíjivost, utrpení a nelpění. Cílem této praxe je očista nitra, prozření a vnitřní harmonie. Tato duševní detoxikace změní zcela náš další život.

Je zřejmé, že časová náročnost nám nedovolí každé jaro projít desetidenní očistou, nicméně je to vhodná inspirace, když se rozhodneme podstoupit jarní detox svého těla. Pokud detoxikujeme, není rozhodně vhodné chodit do práce a procházet běžným každodenním stresem. Dobré je odjet na chalupu nebo si pronajmout pokoj v horách na prodloužený víkend, uzavřít smysly a obrátit pohled dovnitř v tichu naší mysli. Doporučuji si na konci dne udělat poznámky do duchovního deníku, abychom měli zpětnou vazbu do svého dalšího duchovního pokroku. To je pak správná detoxikace nebo praxe půstu. Vede nás k očištění našeho těla, k očištění charakterové a posouvá naše duchovní poznání.

- autor: Markéta Sulánská
- [www.sulanska.cz](http://www.sulanska.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com