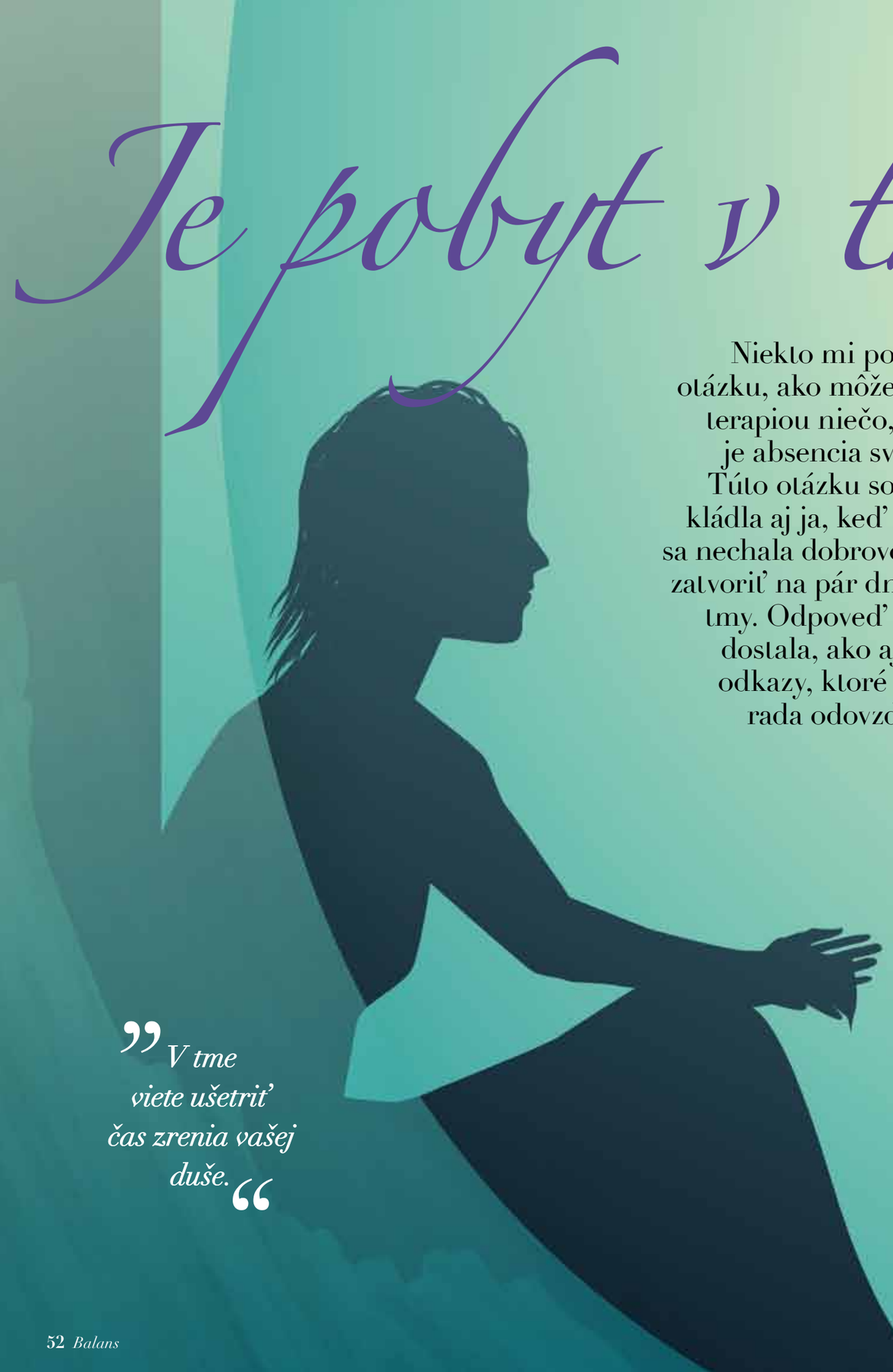
Je pobyt v tme terapiou?

Niekto mi položil otázku, ako môže byť terapiou niečo, kde je absencia svetla. Túto otázku som si kládla aj ja, keď som sa nechala dobrovoľne zatvoriť na pár dní do tmy. Odpoveď som dostala, ako aj iné odkazy, ktoré vám rada odovzdám.



„V tme viete ušetriť čas zrenia vašej duše."

Dôvody, ktoré vedú ľudí k pobytu v tme sú rôzne. Dostupné informácie odborníkov sľubujú zdravotné zlepšenie, alternatívni terapeuti hovoria o vnútorných duchovných transformáciách. Pobudnúť v tme niekoľko dní či týždňov nie je novodobá technika, bola to napríklad aj súčasť procesu zasvätenia starovekých egyptských kňazov. Aktuálnym najznámejším dôvodom je hormón melatonín, ktorý spomaľuje procesy starnutia a preventívne pôsobí proti rakovine či iným civilizačným chorobám. Melatonín sa v ľudskom tele tvorí len počas spánku, v úplnej tme. Táto terapia neodškriepiteľne prinavráti človeku stratenú energiu a posilní imunitný systém, čo aj vy môžete spozorovať sami na sebe, keď sa po výdatnom spánku ráno prebudíte svieži a vyspatí.

Ako funguje terapia tmou?

Samotný proces pobytu je jednoduchý. Vyberiete si miesto a termín, uhradíte poplatok za pobyt a čakáte na svoj čas – väčšinou sú totiž tieto izby obsadené aj niekoľko mesiacov dopredu. Prídete na miesto, opatrovník, ktorý sa bude o vás starať celý čas, vám vysvetlí ako budete dostávať jedlo, ako funguje vetranie a kúrenie. Formu komunikácie si môžete zvoliť – buď sa budete rozprávať denne raz, keď vám prinesú jedlo (vždy inú hodinu, aby ste nevedeli, koľko je hodín), alebo si zvolíte celý pobyt bez rozhovorov. Mne pripravovali v obedári vždy sladkú kašu na raňajky, teplú polievku alebo šalát a tretie jedlo bolo hlavné, čiže ryža, zemiaky, či iné vegetariánske dobroty. V tme telo reaguje úplne inak ako bežne, preto aj jedlo vám vydrží dlhšie. Ja som napríklad sladké kaše vôbec nejedla (nechutili mi), teplú polievku som zjedla hneď a hlavné jedlo som si rozdelila na dve porcie. Nie pre hospodárnosť s časom, ale preto, že som to naraz ani nezvládla zjesť. Napriek tomu, že ste celý týždeň bez aktívneho pohybu a len ležíte a jete, môžete počas toho času schudnúť, hoci aj 1 až 2 kilá.

Ako tráviť voľný čas?

Počas doby, keď nespíte, sa odporúča cvičiť aspoň základné naťahovacie, či jogové cviky, ale to by ste robili aj bez upozornenia. Vaše telo si to vyžiada. Ocenila som činky, ktoré som si pribalila do kufra, no brušáky a cvičenia vlastným telom sú tiež dostatočné. Tešila som sa na cvičenie, no prekvapil ma zaujímavý fakt, ktorý by lekári vedeli odborne vysvetliť. Od prvej chvíle v tme až do otvorenia dverí do svetla som sa cítila veľmi malátne, unavene, v stave ako tesne pred zaspaním alebo krátko po zobudení. Keď vedomie už je čisté, ale pohnúť sa vám ešte nechce. Čiže chuť k aktívnemu cvičeniu by bola, no telo sa nedalo. Urobiť aspoň niekoľko sérií cvikov bolo náročné a vyžadovalo si to silu vôle, aby som sa rozhýbala. Predpokladám, že to bolo kvôli biologickým procesom v tele, ktoré bolo vplyvom úplnej tmy nastavené na spánok.

Žiadne mobily ani prehrávače

Prvé hodiny v tme sú jednoduché. Ľahnete si a väčšinou zaspíte. No tesne predtým, ako zhasnete svetlo, rozložíte si svoje veci v izbe a vyskúšate si odkrokovať miesta, ako je WC či sprcha. Keď totiž raz zhasnete, mali by ste zdroj svetla vidieť až po ukončení pobytu. Čiže žiadne smsky, žiadne počúvanie hudby cez MP3 prehrávač, lebo všetky elektronické prístroje majú aspoň jednu maličkú svetielkujúcu kontrolku, ktorá by vám totálnu tmu narušila. Naopak, hudobné nástroje sa odporúčajú, možno nejaké nájdete aj v izbe, ktorú ste si na pobyt vybrali.

Ďalšou aktivitou v tme je zapisovanie si myšlienok či uvedomení, ku ktorým sa dopracujete. Je dobré si doma precvičiť písanie bez svetla, aby ste si múdrosti, ktoré v tme prichádzajú, neskôr po sebe vedeli aj prečítať. Ja som popísala niekoľko zošitov, pričom som sa stihla aj sama odkoučovať, čiže priniesla som si zápis úloh, čo a ako mám v nasledujúcom období robiť v pracovnej oblasti.

Počas pobytu, keď jediným vašim partnerom sú vaše myšlienky, môžete prísť k rôznym múdrostiam, ktoré vás posunú vpred. Spoznáte sa hlbšie a po analýze minulých činov či situácií, v ktorých ste sa ocitli, z nich dokážete vytiahnuť esenciu skúseností. Poučenie, ktoré vás zmení. Napríklad, pochopíte, akú máte voľbu, ak sa v živote budete cítiť nepríjemne, alebo sa dostanete do ťažkej situácie. Lebo vždy sú dve možnosti: buď sa budete len sťažovať a budete sa vidieť v pozícii obete, alebo sa pozriete na celú situáciu pozitívne a vyťažíte z toho to najlepšie, čo sa dá.

Tmá vás navždy zmení

Niekoľkodňový pobyt v tme vplýva na človeka. Či to nazveme terapiou, alebo nie, výsledok je rovnaký: ten, kto to raz vyskúša, získa skúsenosť, ktorá ho nejakým spôsobom ovplyvní či dokonca radikálne zmení. Stav bez vonkajších impulzov núti človeka obracať sa do vnútra. V tej „nude" ničnerobenia sa objavujú životné situácie, ktoré sa dajú analyzovať, poplakať si na nich, či skonštatovať, že to boli správne rozhodnutia. Neviem posúdiť, nakoľko dokáže človek dokonale vypracovať zo seba bolestivú minulosť. Sama som terapeutkou, čiže technické kroky by som pre seba zvládla, ale ako by postupoval ten, kto je trpiteľom a nemá dostatok informácií, čo so zaseknutou emóciou, to veru neviem. Zostáva len veriť v múdrosť ducha, že riešenie príde. Verím v túto neuchopiteľnú silu samozdravovacieho liečenia duše, veď keď si len uvedomíme, že vypneme dva či tri zmysly (oči-tma, uši-ticho, vnímanie času-nepoznáme presný čas), zákonite sa musia zintenzívniť tie ostatné. A medzi ne patrí aj šiesty zmysel, čiže intuícia. Je to hlas nášho srdca, ktoré nám vie našepkať, čo je správne.

Paradoxne, v tme sa dá rozvinúť aj kreativita. V tom tichu a tme a v nekonečne dlhom čase môžete mať chuť kresliť. Ceruzkou, či farbičkami – aj keď farby si nebudete môcť vybrať, no o to by bolo zaujímavejšie na svetle vidieť, aký je výsledok. Môžete sa tiež zamilovať do bubnovania, alebo hrania na gitare, podľa toho, aký hudobný nástroj vám do izby dodajú. Minimálne ale budete mať čas rozobrať svoju minulosť, skutky aj vyslovené slová a naplánovať si svoju budúcnosť. K múdrostiam, ku ktorým prídete počas tejto terapie, nie je také jednoduché prísť v tom zhone, v bežnom živote, v akom dnes žijeme. V tme viete ušetriť čas zrenia vašej duše.

Komu neodporúčam terapiu tmou?

Nikdy by som si nedovolila nikomu povedať, že na to nemá, aby túto formu ani neskúšal. V dlhodobej tme sa naozaj môžu udiať

Pre koho je terapia tmou vhodná?

Keď sa rozhodujete, či absolvovať tento netradičný krok, určite si predtým, čo tým chcete dosiahnuť. Z vlastnej skúsenosti by som takýto pobyt odporučila nasledovným kategóriám ľudí:

Ľudia, ktorí majú problém s udržaním poriadku

Pohár či fľaša s vodou, lyžička, hrebeň alebo zubná pasta – sú to prostriedky, ktoré denne používame aj v tme. Lenže tam nemáte možnosť pozrieť sa, kde ste si fľašu položili, keď sa chcete napiť. Všetky veci musia mať svoje presné miesto, odkiaľ ich zoberiete a po použití na to isté miesto vrátite. Je to veľmi dobrá terapia na zvyk dodržiavania poriadku. Tí ľudia, ktorí drobné úžitkové veci zanechávajú po sebe neuložené (rozhádzané ponožky, použité tričko, či pero so zápisníkom) sa v tme rýchlo naučia, že tam platia iné pravidlá.

Ľudia, ktorí sa cítia veľmi dôležití

Stretli ste sa už s niekým, kto si o sebe myslel, že je centrom vesmíru? Že bez neho by sa jeho firma, či kolektív, v ktorom funguje, rozsypal? Zvyčajne sú to manažéri, či riaditelia, ktorí pracujú, aj keď sú chorí a počas dovolenky vydávajú pokyny telefonicky či emailom. Takýto človek v úplnej tme bez kontaktu s okolitým svetom a možnosti čokoľvek ovplyvniť, po spracovaní prvotných pocitov z tohto napätia pochopí, že aj keď nie je priamo prítomný v procese, firma mu neskrachuje, skupina nerozpadne a svet sa nezastaví. Ak takýto manažér, či osoba so silným egom pocíti svoju pominuteľnosť, v ideálnom prípade vyjde z tmy pokornejší a s odhodlaním venovať viac času sám sebe.

Rodičia extrémne lipnúci na svojich deťoch či rodine

Pocit pominuteľnosti veľmi prospeje aj rodičom, väčšinou tým ženám, ktoré až chorobne lipnú na svojich deťoch. V ich prípade nedominuje ego, ale absencia sebalásky, ktorú maskujú nekonečnou láskou, ktorou sa rozdajú do poslednej bunky svojej existencie. Sú to tí obetaví rodičia, ktorí sa radšej zrieknu svojich snov, len aby deti mali všetko. Uveria tomu, že toto je ich cesta a sen. Lenže si pritom nevšímajú, že svojou extra dávkou lásky a prílišnou starostlivosťou dusia svojich najbližších. Lebo nemusia lipnúť len na deťoch. Môžu takto ničiť aj svojho partnera. Niekoľko dní v tme vám neľútostne pripomenie, že tí, pre ktorých sa denne obetujete – aj keď s láskou, sa zrazu vedia postarať aj sami. Rodina dokáže fungovať bez vás celý týždeň. A potom vám napadne, že ak by ste museli byť mimo spojenia s rodinou mesiac, aj to by zvládli. Nejako by sa museli zariadiť, žili by ďalej bez toho, aby sa ich životy zrútili. A keď si dokážete tento fakt pravdivo pripustiť, zrazu pochopíte, že keby ste zomreli, aj tak by rodina fungovala ďalej. V tej tme máte veľmi veľa času a keď si dovolíte pokračovať v tomto toku myšlienok, uvidíte možné budúce životné príbehy detí, či celej rodiny.

Ľudia žijúci v hojnosti

Dnes už aj priemerne zarábajúci človek žije v hojnosti. Máme istoty bývania a jedla. Strecha nad hlavou a každý deň teplé jedlo sú absolútnou samozrejmosťou väčšiny ľudí aj na Slovensku. Pri viacdňovom pobyte v tme vám opatrovník nosí jedlo raz za deň. Ste úplne vystavení tomu, kedy vám to jedlo donesie a čo budete jesť. Ste odkázaní na rozhodnutia iných. Ak nemáte šťastie na matrac, či vybavenie izby, kde ste sa nechali dobrovoľne zatvoriť, váš osobný komfort sa rúca a trpíte nepohodlím. Začne vám chýbať vaša posteľ, obľúbená šálka, horúca káva či doma zabudnuté hrubé ponožky. Zrazu si uvedomíte, akí ste bohatí, čo všetko vlastníte na hmotnej úrovni bytia a akú slobodu máte. Ak takýto človek dokáže pracovať so svojimi emóciami a myšlienkové pochody nechá tiecť ďalej, zrazu ho osvieti, že nie materiálne statky a peniaze sú hodnotou, ale to, čo nosí vo svojom srdci. Pretože byť v tme sám, bez impulzov, bez kontaktu, bez možnosti meniť dopredu dohodnuté situácie je vlastne ako byť vo väzení. Je to náročný a veľmi ťažký proces a zrazu začínate chápať, že jediný zdroj, z čoho viete čerpať v takýchto ťažkých chvíľach, je vo vašom vnútri. Vnútorné svetlo a nádej je to, čo vám dá silu prekonať ďalšie minúty, hodiny a dni. Toto platí nielen pre dni v tme, ale aj pre tie náročné obdobia, do ktorých sa v živote dostávame. V tomto období silu viete čerpať len zo svojho srdca. A ako naplniť túto studnicu v čase pohody, aby sme mali z čoho žiť v dobe bez slnka? Rozdávaním úsmevov, objatí a konaním dobra. Prácou na sebe – vypracovaním zo seba všetkých negatívnych emócií a snahou dostať sa do stavu, keď vo vás zostane len jediný pocit: láska. Keď to dosiahnete, neexistuje ničivo vyzerajúca sila, či tma, ktorá by vás dokázala zložiť. Pretože sila lásky je vždy väčšia. Vždy!

Ľudia, ktorí chcú riešiť konkrétne situácie

Napríklad problémové vzťahy, bolestivú tragédiu v rodine, náročné pracovné či súkromné otázky. Akýkoľvek emočný blok, či vnútorné deštruktívne programy sa počas pobytu vyplavia. V tme totiž nemáte nič iné, len svoje myšlienky. A čas. Veľa času. Ak niekto potrebuje dospieť k rozhodnutiu, pobyt v tme mu dovolí do hĺbky rozanalyzovať všetky možné cesty riešenia a ich dopad na jeho život, či životy ľudí, ktorých sa riešenie týka. Dlhý čas počas pobytu v tme dovoľuje „vyspať sa" na každú alternatívu, vrátiť sa k tomu a premyslieť si správnosť krokov. Takto dokáže človek prijať svoje konečné rozhodnutie bez toho, aby sa neskôr k tomu musel vracať a klásť si otázku, či sa rozhodol správne.

zázraky, človek sa dokonca môže vyliečiť aj z rôznych fóbií, napríklad zo strachu z tmy či z chrobákov. Ja sama neznášam malé živočíchy, čo majú viac ako štyri nohy. Pavúky, švábyy, rôzne drobné článkonožce a podobná háveď sú pre mňa akceptovateľné len v niekoľkometrovej vzdialenosti odo mňa. Akceptujem ich právo na život, ale mimo môjho životného priestoru. Toto bol jediný vážny dôvod, ktorý ma primäl k zamysleniu, keď som si cielene vyberala priestor pre pobyt v tme, ktorý bol výlučne z prírodných komponentov. V izolovaných moderných izbách s parketami, a betónovými stenami je jednoduchšie uveriť tomu, že po upratanía sa tam nemá ako dostať žiadny chrobák. To, že napokon som s nimi nemusela prísť do kontaktu (aj keď neviem, či po mne niečo liezlo, keďže som bola stále od hlavy po päty oblečená), som pripísala tomu, že počas troch mesiacov, kým som čakala na svoj objednaný termín pobytu, som sa psychicky pripravovala a často meditovala. Uverila som tomu, že počas mojej prítomnosti sa chrobáky a pavúky stiahnu do svojho tmavého kúta a nevylezú, kým neopustím priestor. Takže ak rozmýšľate, že by ste pre rôzne dôvody vyskúšali pobyt v tme a máte strach z nepríjemných živočíchov, odporúčam meditovať a energeticky vyčistiť priestor od všetkého, čo by vám narúšalo komfort. Ja som celý čas ani raz nepocítila strach, jednoducho som skalopevne verila tomu, že si navzájom nenarušíme životný priestor. Je pravda, že som ani nepočula žiadne šušťanie, kŕčiky či hryzenie hmyzu. Nebola som ani doštípaná, takže meditácia asi zafungovala.

Ďalší problém počas pobytu v tme môžu mať fajčiari. Pri silných kávičkároch sa absencia dá riešiť tabletkou proti bolesti hlavy, lebo s veľkým predpokladom po nedodaní kofeínu sa telo vzbúri a minimálne vás rozbolí hlava. Vypijete viac vody, zoberiete si liek na bolesť a postupne sa z toho dostanete. No neviem, ako by absenciu nikotínu riešili silní fajčiari. Pobyt v tme totiž nie je možné prerušiť žiadnym svetlom a otvorený oheň v uzatvorenom priestore nie je prípustný. A to nehovorím o obmedzenom vetraní.

Každý pobyt je jedinečný

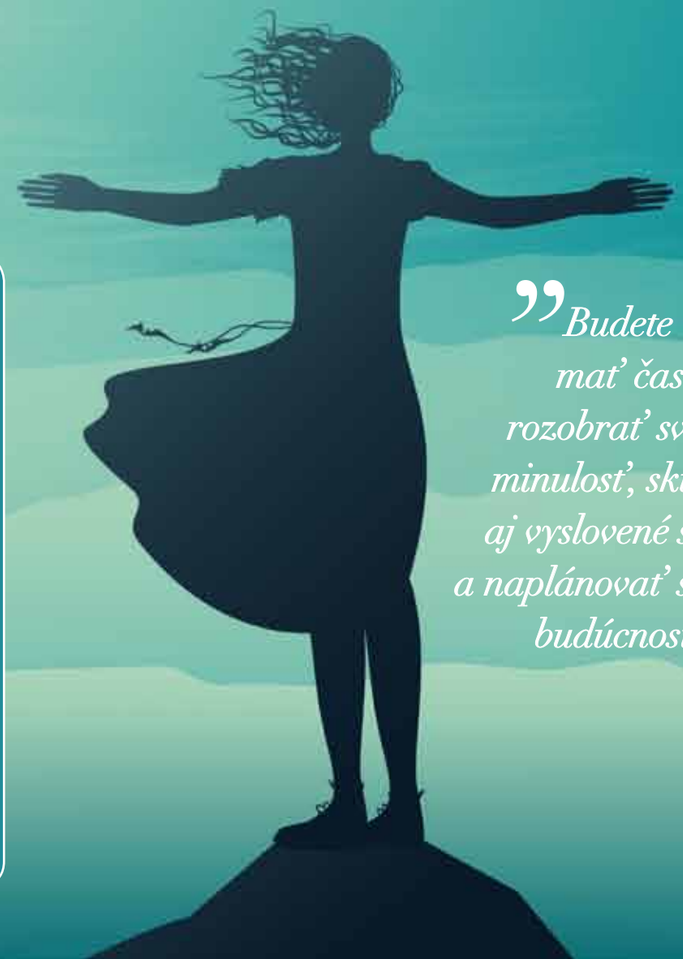
Ak ste sa rozhodli podstúpiť pobyt v tme, odporúčam, aby ste si nečítali zážitky iných účastníkov. Preto vám o nich nepíšem ani ja. To, čo v tme človek zažije, je veľmi individuálne. Závisí to od stupňa jeho duchovného zrenia, od situácie, ktorú aktuálne potrebuje riešiť a tiež od jeho vnútorných blokov a fóbií. Neexistuje rovnaký pobyt, každý človek si tam ide pre niečo iné. Ak cítite silu na zvládnutie takejto možno trochu náročnejšej terapie, potom som pre vás pripravila niekoľko odporúčaní, na čo nezabudnite pred pobytom, čo si tam zobrať, ako sa pobaliť a podobne. Článok 10+2 užitočných rád pre terapiu tmou nájdete na mojom blogu www.jakubeczova.sk.

Na druhej strane, ak sa chystáte do tmy len preto, aby ste sa dostali bližšie k Stvoriteľovi, citujem odkaz, který mi v tme prišiel hneď v prvý deň: „Aby si sa stretla s Bohom, nemusíš ísť do tmy. Boh je s tebou stále."

Monika Jakubeczová

Na čo si dať pozor pri výbere pobytu

Keď sa rozhodnete podstúpiť tento zaujímavý zážitok, odporúčam prezrieť si všetky možné ponuky, ktoré nájdete. Našťastie, teraz ich je už dostatok, môžete voliť medzi prírodnými prvkami alebo komfortom, na ktorý je dnešný civilizovaný človek zvyknutý. Nie je totiž jedno, na akej posteli ležíte sedem dní, koľko miesta máte v izbe a či sa do nej zmestí aj väčší stroj na cvičenie. Teplá voda v sprche je základ, no ak ste extrémne citliví na pachy, potom sa dopredu informujte, či nezapácha po pokazených vajciach (znak prítomnosti sírovodíka). Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že pri nedostatočnom vetraní počas pobytu v tme tento zápach môže pôsobiť veľmi nepríjemne. Buď ho budete trpieť, alebo vodu nebudete púšťať, no potom neviete vykonávať ani osobnú hygienu. Pri veľmi citlivých ľuďoch to môže viesť k prerušeniu pobytu, čo by bola naozaj škoda.



„Budete mať čas rozobrať svoju minulosť, skutky aj vyslovené slová a naplánovať si svoju budúcnosť."