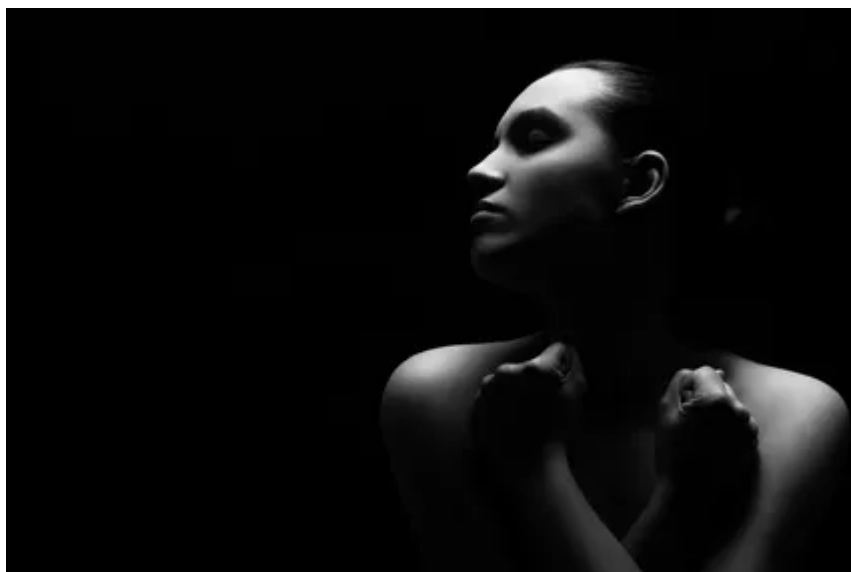




ROZVOJ OSOBNOSTI 27. 12. 2017

Terapie tmou: Pobyt ve tmě, který léčí

V Tibetu a v Indii tráví čas o samotě poustevníci zazdění v celách, kde nespátří denní světlo. Dostávají jíst třeba jen jednou za tři dny a to pouze...

Terapie tmou je velice stará metoda sebepoznání, vycházející z tradice tibetských mnichů, kteří ve tmě zůstávali někdy i celé týdny. Terapie je založena na senzorické deprivaci, kdy mizí smyslové podněty z vnějšího prostředí. Zejména na zrak se v našem životě spoléháme až v 70 procentech. Při řešení osobních problémů je však nutné podívat se dovnitř sebe samého a ideální tedy je, klasický zrak vypnout.

Terapie tmou bývá prováděna v odhlučněných a tmavých místnostech, chatkách po dobu několika dní. **Pobyt ve tmě pomáhá člověku spojit se sám se sebou, se svým vyšším já a neřeší pouze příznaky našich problémů, ale hodnotí je celkově i s kořeny.**

Z historie terapie tmou

V Tibetu a v Indii tráví čas o samotě poustevníci zazdění v celách, kde nespátří denní světlo. Dostávají jíst třeba jen jednou za tři dny a to pouze tolik, aby se udrželi naživu. Tito muži mají velice silně aktivovaný přesah svého vědomí, třetí oko a dokáží astrálně cestovat.

Staré tibetské přístupy pobyt ve tmě fázovaly na sedmi denní cykly a jejich násobky. Standardem pak byl pobyt na 49 dní. V současnosti a na západě však lidé nejčastěji chodí do tmy na sedm dní. Těch, kteří volí delší setrvání, je poměrně málo. Je možné si proceduru vyzkoušet i na jeden den. Při takovémto pobytu se člověk zklidní, odpočine si, nabere nové síly a

někdy později si třeba pobyt i zopakuje nebo prodlouží. U pobytů trvajících dva až tři dny už dochází k silnějším zážitkům a prohloubení odpočinku.

Nejlepším řešením se jeví ovšem právě pobyt ve tmě sedmidenní, kdy člověk prozkoumá svoje nitro důkladně.

Pro koho je terapie tmou vhodná

Terapie tmou je vhodná pro každého, kdo se cítí unavený, vyčerpaný a vnitřně prázdný. Je vhodná pro lidi, kteří neumějí odpočívat a cítí se stále v jenom kole. Terapie tmou pomáhá při chronické nervozitě a neklidu. Pobyt lze doporučit i těm, kteří hledají lásku a porozumění, vnitřní světlo a stále jej nenacházejí. Je skvělá pro všechny, kteří cítí, že potřebují být chvíli o samotě. **Pobyt ve tmě celkově podporuje rozvoj osobnosti.**

Touhu po pobytu ve tmě obvykle člověk přirozeně sám pocítí. Rovněž **myšlenky o nelogičnosti či zbytečnosti terapie tmou jsou normální.** Běžné je i to, že se dostaví **pocity strachu a paniky.**

Jak se na proceduru připravit

Je dobré se na **pobyt ve tmě** připravit tak, že termín si **dostatečně dopředu rezervujete** (minimálně měsíc před procedurou). Na danou dobu si domluvíte dovolenou v práci a na svoji nepřítomnost a nedosažitelnost ani mobilním telefonem připravíte rodinu a svoje blízké. Každého, kdo by Vás mohl v danou dobu kontaktovat, připravte na to, že nějakou chvíli nebudete k mání – nahrajte vzkaz do telefonu a do mailu nastavte automatický odpovídač.

Je dobré, zejména pokud plánujete delší pobyt ve tmě, **vybavit manžela nebo manželku plnou mocí** pro případné vyřízení akutních záležitostí. Na proceduru si sebou vezměte pohodlné oblečení.

Jak pobyt ve tmě probíhá?

Před samotným zahájením procedury je obvykle v rámci úvodního rozhovoru klient seznámen se samotným průběhem terapie a přímo v místě pak s obsluhou veškerého zařízení, vnitřního uspořádání a celkovým režimem. Poté si klient uloží svoje osobní věci a po několik minut má možnost se v prostorách zorientovat. Po vypnutí centrálního osvětlení je klient ponechán o samotě, případně jej podle dohody navštěvuje terapeut. **Pobyt ve tmě si každý prožívá podle svého, je možné spát, odpočívat, meditovat, cvičit, kreslit, psát, modelovat, hrát na hudební nástroj...** V průběhu procedury není dovoleno požívat alkohol a kouřit. Rovněž používání elektronických přístrojů se nedoporučuje.

Přínosy a účinky terapie tmou

Léčba tmou je vynikající léčebnou metodou, která regeneruje psychiku, zbavuje organismus psychických nánosů a umožňuje zklidnit rozbouřenou mysl. Efektivně přispívá k řešení osobních problémů. Zvolňuje a zpomaluje životní tempo a umožňuje rozvoj osobnosti a kreativity. Terapie tmou rozvíjí citlivost smyslových receptorů a tak umožňuje vnitřní prožitky a rozvoj obrazotvornosti, které jsou za normálních okolností utlumeny. Umožňuje nácvik extrémních situací a zvyšuje odolnost proti jejich působení.

Pobyt ve tmě má především velmi důležité preventivní působení pro naše zdraví. **Při proceduře se vyplavuje hormon melatonin, který působí protinádorově a je velmi účinný v prevenci civilizačních chorob.** Při proceduře člověk objevuje nová a lepší řešení svých obtíží.

Ve stavu rozšířeného vědomí při léčení se návštěvníci dostávají za hranici svého běžného stavu a vnímání.