

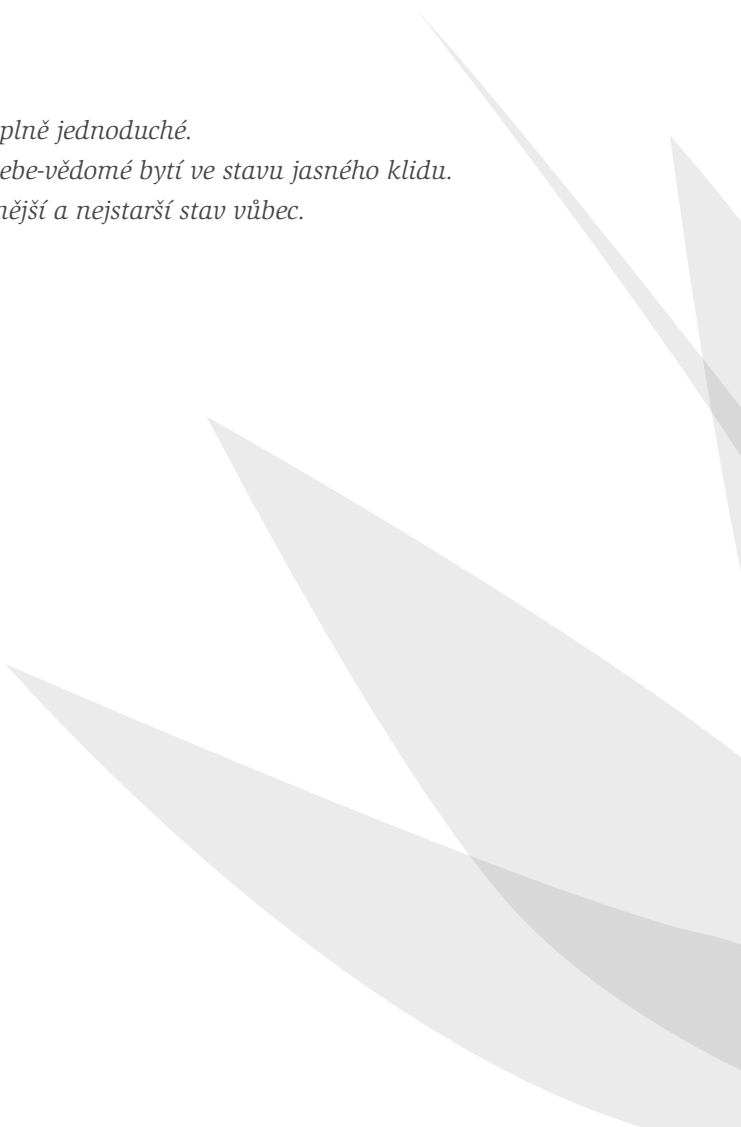
GABRIELE ROSSBACH

Síla přítomného okamžiku

*15 meditačních cvičení
pro plnější a radostnější život*



*V podstatě je to úplně jednoduché.
Jde o intenzivní sebe-vědomé bytí ve stavu jasného klidu.
Tedy o nejpřirozenější a nejstarší stav vůbec.*



GABRIELE ROSSBACH

Síla přítomného okamžiku

*15 meditačních cvičení
pro plnější a radostnější život*

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Gabriele Rossbach

Síla přítomného okamžiku

15 meditačních cvičení pro plnější a radostnější život

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Gabriele Rossbach *Mit Achtsamkeit zum inneren Glück, 15 ZENTrierungsübungen für mehr Lebensintensität und Lebensfreude*, vydaného nakladatelstvím Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim, v Německu, 2013.

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

All rights reserved

The book contains a quote from: *Hirnforschung und Meditation – Ein Dialog. Aus dem Englischen von Susanne Warmuth und Wolf Singer*

For the part of Wolf Singer: © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2008

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5504. publikaci

Překlad Mgr. Lucie Peláková

Odpovědný redaktor Štěpán Böhm

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 144

První vydání, Praha 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5160-3

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9207-1 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9208-8 (ve formátu EPUB)



Obsah

Předehra	9
Bdělá pozornost a umění prožívat přítomnost	18
Jak nás může inspirovat buddhistická moudrost	21
Mentální žvanírna v hlavě	24
(Ne)pozornost v akci	27
Zacházení s energií vědomí	30
Pozor, oslabení! Unikání energie vědomí	33
Stres, disharmonie či hádky	37
Jak zacházíme s mocenskými strukturami ve vztazích	39
Bdělá pozornost a sociální kompetence	43
Bdělá pozornost a echo efekt	45
Spojení s vlastním středem versus závislost	48
„Šťastné vlastnosti“	50
Vnitřní pozornost jako klíč	53
Meditace pro intenzivnější účinek cvičení	57
Prověrka	59

Praxe spojení s vlastním středem

Praktické každodenní využití	62
1. Spojení s vlastním středem prostřednictvím dechu	64
Meditační cvičení pro vycentrování dechu	66
2. Spojení s vlastním středem prostřednictvím uvolnění solar plexu	68
Meditační cvičení pro uvolnění solar plexu	70
3. Meditace pozornosti	73
4. Spojení s vlastním středem prostřednictvím tělesného vědomí	75
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím tělesného vědomí	77
5. Spojení s vlastním středem prostřednictvím smyslového vnímání	80
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím smyslového vnímání	81
6. Spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomého naslouchání	83
Meditační cvičení spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomého naslouchání	84
7. Spojení s vlastním středem prostřednictvím zvuků, tónů či hudby	85
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím síly tónu	87
8. Spojení s vlastním středem prostřednictvím činnosti	88
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím činnosti	90
9. Emoce – sabotáž, nebo šance pro spojení s vlastním středem?	92
Negativní emoce jako nástroj ke spojení s vlastním středem	95

Meditační cvičení 1 Transformace běžné negativní emoce	98
Meditační cvičení 2 Transformace silné negativní emoce	100
10. Rozvíjení pozitivních emocí a „šťastných vlastností“	102
Praxe pozitivních emocí	104
11. Spojení s vlastním středem prostřednictvím zaměření se na sebe – „hlavní představitel tvého života“	106
Spojení s vlastním středem prostřednictvím meditačního cvičení „hlavní představitel tvého života“	110
12. Uchovejte si nad sebou moc – trénink pro každý den	112
13. Spojení s vlastním středem v „teď“	114
Meditace pro spojení s vlastním středem v „teď“	115
14. Spojení s vlastním středem prostřednictvím sebe-vědomého bytí	116
Meditační cvičení spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomí	118
15. Afirmace pro spojení s vlastním středem	119
Afirmace pro TĚLESNÉ VĚDOMÍ	120
Afirmace pro spojení s vlastním středem při ČINNOSTI	120
Afirmace pro spojení s vlastním středem v BYTÍ	120
Obecné formule pro spojení s vlastním středem v každodenním životě	121
RESET pro každodenní život – shrnutí	122
Vytrvalost	124
Výsledky vědeckého zkoumání bdělé pozornosti a meditace	126
Bdělá pozornost – tradiční meditace a současně nová psychoterapie	126
Trénink bdělé pozornosti a meditace – aktuální témata výzkumu mozku	130

Kontakty, literatura a odkazy	136
Kontakty	136
Literatura	137
Zajímavé odkazy	138

Předehra

V principu to podle mě nemohlo být nic složitého.

Tenkrát, v mých pětadvaceti, s čerstvě složenou státní zkouškou na závěr učitelských studií, jsem netoužila po ničem jiném než po stabilním sebevědomém životě ve stavu jasného klidu a životní radosti. Cožpak to nebyl ten nejnórmálnější stav ze všech, podobně samozřejmý, jako je voda pro rybu?

Jenže pak se ukázalo, že nepochybně existuje voda rozdílné kvality, od zakalené kaluže až po krystalicky průzračnou, perlivě okysličenou čerstvou vodu... Přesto – co by člověku mohlo bránit v tom, aby se cítil šťastný, pokud by vedl spořádaný život a měl uspokojené základní potřeby?

Kdykoliv jsem o tom hloubala, moje úvahy pokaždé skončily u všech těch lidí, kteří museli nejprve prodělat těžkou krizi, než nečekaně dosáhli úspěšného průlomu. Musela jsem projít ještě řadou omylů a zmatků, než se mi podařilo rozkrýt onen zatím jen nejasně tušený, avšak hluboce vytoužený stav bdělého prožívání přítomnosti s pocitem vnitřního štěstí. Teprve po hlubokém emocionálním zhroucení jsem narazila na metody, které mi skutečně umožnily bezprostřední přístup k tomuto prapůvodnímu stavu existence – a já jsem konečně mohla šťastně proplouvat životem a cítit se při tom jako „ryba ve vodě“.

Zatím jsem se však nacházela v období, kdy jsem trpěla závažnými psychickými problémy a nenalézala jsem řešení. Přesněji řečeno, ocitla jsem se ve stavu, který jsem později pojmenovala jako chorobnou touhu po lásce či po uznání, což mě nevyhnutelně vedlo do nepříjemné závislosti na způsobech jednání mých bližních. V každodenním životě to zašlo tak daleko, že jsem z uvažování o tom, co si o mně kdo pomyslí, byla už předem značně nervózní. Tento problém narušoval zejména mé milostné vztahy. Cítila jsem se závislá na tom, abych každý den dostala svou denní dávku potvrzení mé ženské hodnoty, což pro partnery nebyla jednoduchá výzva. A tak nebylo divu, že jsem tím řadu z nich přetížila a dohnala k útěku.

Bod obratu nastal nedobrovolně s bolestným zhroucením dalšího milostného vztahu. Můj přítel mě podvedl s jinou, což byla nejprve poslední rána pro mé sebevědomí, a záhy se můj emocionální deficit tak prohloubil, že jsem upadla do deprese. S námahou jsem absolvovala svůj všední školní den, potom jsem se zabarikádovala ve svém bytě, zatáhla jsem žaluzie a vypnula telefon. Se sobě vlastní důkladností jsem se věnovala sebelítosti a prožívané bolesti, jindy jsem se pro změnu zuřivě přela se svým osudem, přičemž se moje výživa omezila na hektolitry kávy a příležitostné ohryzávání tabulky hořké čokolády.

Moji kolegové mě s ustaranými výrazy ve tváři oslovovali s tím, že vypadám rozrušeně a jsem stále vyzáblejší. Tento emocionální úpadek pokračoval po několik týdnů, ale díky bohu jednoho krásného dne – jako blesk z čistého nebe – se má životní síla začala obnovovat. Moje deprese zmizela do nenávratna a umožnila mi vrátit se naplněná novou energií zpět do života. Byla jsem ovšem plná neochvějného odhodlání postavit se čelem ke svým psychickým problémům a – teď nebo nikdy! – se z těchto zatěžujících a přehnaných závislostí osvobodit.

Nejprve jsem zahájila intenzivní terapeutické rešerše v univerzitní knihovně. Hledání stabilního základu pro šťastný život mělo v mém případě bezpochyby hodně společného se silnějším sebevědomím. Tím se mi otevřel široký svět psychologie a psychoterapie, který mi připadal nekonečně mnohvrstevný. Zvědavě jsem hltala vše, co psychologie nabízela k problematice sebevědomí, závislosti na lásce a náklonnosti, a každou volnou minutu jsem studovala psychologické publikace, příručky a nejnovější disertační práce. Přitom jsem narazila na různé terapeutické metody, které pokaždé slibovaly psychickou stabilizaci a léčbu.

Následně jsem se stala svou vlastní terapeutkou a klientkou v jedné osobě a vyzkoušela jsem všechno, co psychoterapie nabízela. Ke své lítosti jsem brzy zpozorovala, že se množstvím četby sama už dále neprokoušu, a rozhodla jsem se využít profesionální pomoci. To samozřejmě znamenalo absolvovat četná terapeutická sezení. U několika psychoterapeutů a jednoho psychiatra jsem tedy na své vlastní psychice postupně vyzkoušela rozdílné metody léčení a očekávala jsem s velkým napětím jejich výsledky.

Mohla by mi pomoci psychoanalýza? Ta se záhy ukázala být příliš zdoluhavá s ohledem na kapacitu mého poháru trpělivosti a zkrátka jsem ji po pár sezeních přerušila. Poté jsem absolvovala terapeutické rozhovory, při nichž terapeutka většinou začínala slovy: „Máte tím na mysli...?“ Potom stereotypně a s milým úsměvem opakovala mou předchozí výpověď, pouze mírně pozměněnou, což mi šlo značně na nervy a nikam mě to neposouvalo. Následovala gestalt terapie, terapie poruch chování, systemická terapie a NLP (neurolingvistické programování), ale všechny metody mi přinášely – pokud vůbec – stále jen minimální pocit úspěchu. Na překážku bylo především to, že jsem psychologické postupy, které každý terapeut používal, zároveň s velkým zájmem analyzovala, třídila a reflektovala.

To samozřejmě nefungovalo, protože jsem si už během terapeutického sezení častokrát pomyslela: „Teď navrhne okamžité nasazení systematické terapie nebo jiných konkrétních nástrojů, abychom se mohli se situací X vyrovnat jiným způsobem.“ Navrhované přístupy jsem většinou beztak už dávno vyzkoušela a pozitivní dopady byly velmi omezené. Nepochybně jsem se stávala ztělesněním noční můry každého terapeuta, kterého jsem se znovu zeptala na některou z jeho metod! Skutečný efekt mých terapií bylo nakonec možné pozorovat jen na výpisech z mého účtu, protože dlouhotrvající terapeutická sezení byla dost nákladná.

Po tomto terapeutickém turné, trvajícím téměř tři neúspěšné roky, jsem byla dokonale frustrovaná. Očividně jsem byla beznadějný případ, k terapii zcela rezistentní. Každopádně mi bylo jasné, že tato cesta pro mě představuje slepou uličku. Jedině snad, že bych pro sebe objevila zcela jinou metodu, která by mi lépe vyhovovala?

Opět jsem bezradně šmejdila v dalším knihkupectví a narazila jsem tam na mnohoslibnou knihu s názvem „Jóga a terapie“. Podle ní měla jóga z odlišného úhlu pohledu působit terapeuticky, a pokud by to byla pravda, znamenalo by to přeci jen otevření nové perspektivy. Se zvědavostí jsem se ponořila do této tematické oblasti a začala hltat knihy o józe, počínaje „Kundaliní jógou“ od Yogi Bha-jana přes „Životopis jogína“ od P. Jógánandy až po jógovou klasiku podle B. K. S. Iyengara. Brzy jsem začala chodit do kurzů jógy a cvičila jsem doma Hatha a Kundaliní jógu, k tomu jsem praktikovala složitá dechová cvičení, nazývaná se pránájáma.

Dobrý pocit po jógových sezeních byl překvapivý a představoval pro mě pozitivní novou dimenzi. A to i přesto, že jsem si již v začátečním kurzu díky neuvěřitelné tížádosti přivodila bolestivé natažení vazů v levém koleni při „správném“ lotosovém sedu, takže jsem na tuto a další pozice musela rychle zapomenout. Z nouze

jsem se potom věnovala právě tiché zenové meditaci, která nevyžadovala žádná těžká tělesná cvičení, ale jen klidné sezení.

Meditace! Také tady se mi znovu otevřel nový svět, ale jak v tom širokém výběru meditačních technik, učitelů a guruů odlišit zrna od plev?

I tentokrát se nabízela možnost najít správnou cestu skrze vlastní zkušenost a experimenty. Autogenní trénink podle H. A. Schulze jsem praktikovala už dávno a poskytoval mi příjemné uvolnění po stresujícím dopoledním vyučování. Samotná relaxace mi však nestačila. Moje toulky po pláních meditace začaly tím, že jsem našla útočiště u Flower A. Newhouse v Kalifornii, kde jsem se učila vědomě a konstruktivně zacházet s emocemi. To byl milník na cestě k mému každodennímu pocitu pohody! Brzy nato mě lapila do svých sítí meditace sebedotazování podle Ramany Maharšiho. Se zvědavostí jsem putovala nejrůznějšími semináři a natrefila jsem i na guruovskou smetanou této spirituální scény, například na Om C. Parkina, Madhukara nebo Gangaji. Sympatickými jsem ovšem shledala podstatně skromněji a srdečněji vystupující duchovní učitele, jako jsou Isaac Shapiro, Dr. Pyar Troll, Indka Amma nebo indiánka Dhyaní Ywahoo.

Kromě toho mě stále více fascinovaly buddhistické meditační techniky a byla jsem nadšena charismatickým vyzařováním některých buddhistických osobností s komplikovanými jmény. Patřili k nim Bhante Sujiva, Ringu Tulku Rinpoche, Sakyong Mipham nebo Yongey Mingyur Rinpoche. Poslední z nich na mě udělal dojem především tím, že se stejně jako buddhistický neurovědec Matthieu Ricard nechal vyšetřit magnetickou rezonancí, aby bylo možné vědecky zdokumentovat působení meditace, což přiblížilo účinky meditace vědecké obci. Aha, tedy žádná fantazie nějakých stárnoucích hippies, pomyslela jsem si s potěšením.

Díky všem těmto kontaktům a seminářům jsem postupně prohlubovala své znalosti meditace a naučila jsem se důležité základy. Průběžně jsem rovněž pokračovala v praktikování jednoduchých jógových cvičení – šlo to dobře skloubit dohromady a cítila jsem se báječně. Scházející poslední kamínek do mozaiky spočíval v tom, že můj vnitřní klid dosažený meditací a pocity štěstí vydržely pokaždé jen krátkou dobu a během každodenního stresu se rychlostí blesku opět vytratily. Kladla jsem si otázku, jestli je to způsobeno mou teprve krátkou praxí, nebo zda by snad bylo možné najít jinou metodu, která by umožnila stabilizovat tento stav vnitřního klidu a štěstí v každodenním životě.

Řešení jsem objevila krátce poté, co jsem si daný problém vůbec uvědomila. V rámci mého usilovného pátrání jsem se zúčastnila semináře s buddhistickým mnichem Thich Nhat Hanhem, který vyučuje metodu vipassaná. Jde o prastarou buddhistickou praxi bdělé pozornosti, při níž meditující soustředí vlastní pozornost cíleně buď na své konání, nebo na vlastní tělo, zvláště na dech, nebo na své emoce. To bylo řešení mojí hádanky! Čím déle jsem používala tuto techniku bdělé pozornosti během normálního každodenního života, tím snáze prostupoval událostmi všedního dne hluboký pocit pohody a vnitřního klidu, získaný meditací.

*Ze všech těchto zkušeností jsem sestavila metodu, kterou jsem nazvala „**Umění být ve svém středu**“. Skládačka mnoha mých průzkumů a pokusů začala nyní nést plody, které překonaly má nejsmělejší očekávání! Zdálo se, že účinky této kompaktní metody hraničí s malým zázrakem. Během kraťoučké doby se má chronická, trýznivá sebekritika změnila v zalíbení a já jsem pokojně spočívala ve svém středu, jak během vyučovacích hodin, tak během zdlouhých učitelských konferencí. Nejprve se mi všechno zdálo až příliš krásné, než aby to mohla být pravda, proto jsem v prvních měsících*

pochybovala o spolehlivosti a udržitelnosti této metody. Čím déle jsem ji však praktikovala, tím silněji jsem skutečně upevňovala a posilovala svůj nový pocit klidného sebevědomí, jaký jsem v této intenzitě ještě nikdy dříve nezažila. Pochopila jsem, co v sobě doopravdy skrývají kliše formulace „spočívat ve svém vlastním středu“ a „být sám SEBOU“:

Moje školní dny byly naplněné dosud nepoznaným klidem, odpocívala jsem šťastně ponořená do vlastního nitra, až se mě kolegové, přátelé a známí začali ptát, co je příčinou změny mé osobnosti. „Působíš tak sebejistě a stále máš dobrou náladu. Co se s tebou děje? Jsi zamilovaná, nebo něco bereš?“ V tomto duchu se nesly narážky a komentáře, kterými jsem se bavila. Tajemství mého vnitřního klidu a dobré nálady jsem jim ráda prozradila, ve skutečnosti totiž spočívalo v kombinaci meditačních cvičení posilujících schopnost být ve spojení se svým středem a tréninku bdělé pozornosti.

Bylo to fascinující. Čím déle jsem tuto kombinaci praktikovala, tím více se posilovalo mé bdělé, jasné a pozitivní duševní rozpoložení jakoby samo od sebe. Je to proces, který se – když s ním jednou začneme – zcela sám od sebe dále prohlubuje a zpravidla nás sám dál vede k úspěchu. Vzniká přitom životní pocit lehkosti a jasnosti, který bych už nikdy nechtěla ztratit. Cítím se soustředěná a uvolněná, klidná a jsem „sama sebou“. Zpočátku jsem měla pocit, jako bych spustila kotvu do svého vlastního nitra. Nikdy předtím jsem nebyla tolik naplněná energií a štěstím. Celý tento životní úsek bych zpětně mohla nazvat „O ženě, která objevila sama sebe a náhle přestala trpět“:

Tato úspěšná autoterapie mě motivovala k tomu, že jsem se rozhodla pro terapeutický výcvik, abych mohla tuto metodu předat co největšímu počtu lidí.

* * *

Metoda, již jsem pojmenovala „*Umění být ve svém středu*“, pomáhá už mnoho let účastníkům mých seminářů i mým klientům pokojně a soustředěně spočívat ve vlastním nitru. I klienti, kteří podobně jako já trpěli problémy v mezilidských vztazích, si dokázali vypěstovat schopnost ocenit sebe sama a začali konečně žít spokojený, sebe-vědomý život, naplněný energií. Zejména lidé, kteří trpěli depresemi, strachem, fobiemi, závislostí na lásce či jinými chorobnými touhami, v ní objevili pomoc a léčení, často jakoby mimochodem.

Všichni klienti popisovali během tohoto procesu spojování s vlastním středem v souladu s mou vlastní zkušeností svoji osobní sílu, která stále narůstala, a silný pocit spojení s vlastní identitou. Zažívali výrazně více životní radosti a cítili hřejivou a přátelskou – opravdovou – srdečnost, kterou již nezakrývaly strachy a neautentické „masky“. Zas a znovu se ukazovalo, že výsledkem je zcela nová kvalita, hluboké a harmonické láskyplné vztahy.

Je to překvapivé: V čistém vědomí se zcela jistě nachází léčivá síla, štěstí a pozitivní energie.

* * *

Umění být ve svém středu jsem pro vás nyní připravila v podobě jakéhosi „koncentrátu“ a praktickou část této metody tak máte k dispozici k okamžitému použití. Pokud budete chtít, můžete s ní i experimentovat a vybrat si zcela podle své potřeby a vkusu jedno nebo dvě cvičení, která vám budou nejvíce vyhovovat a budou pro vás nevhodnější pro každodenní použití.

Protože jednotlivé kroky na sebe navazují, můžete všechna cvičení praktikovat postupně, abyste krok za krokem pronikli do tajů spojení s vlastním středem a vaše cvičení tak bylo co nejintenzivnější.

Velkou výhodou metody *Umění být ve svém středu* je v každém případě skutečnost, že je použitelná v každodenním životě a v jakoukoliv denní dobu. Spojení s vlastním středem a prožívání přítomnosti můžete prohlubovat například v průběhu hektického pracovního dne nebo při řízení auta, během nákupů i při sledování televize.

Pokud chcete, můžete koncentrační cvičení podpořit meditačními technikami, které přinášejí výrazný pocit uvolnění, harmonie a pohody.

Další zásadní výhoda *Umění být ve svém středu* spočívá v tom, že nemusíte zachovávat přísnou disciplínu a do cvičení se nutit. Tato technika nevyžaduje námahu, je pohodová a vysloveně příjemná, cítíte se při ní „jako doma“, vracíte se do přirozeného a radostného pocitu bytí v přítomnosti, jaký jste zažívali během prvních dětských let. Budete ji vnímat jako osvobození, při němž se zcela oddáte vlastní osobní a duchovní síle a užijete si tuto intenzitu prožívání a nezávislost plnými doušky. Vedlejší účinek této metody spočívá v tom, že budete klidnější, společenštější a přátelštější – což vám doufám nebude proti mysli!

* * *

Tak, milé čtenářky, milí čtenáři, podívejme se podrobněji na podstatu věci. Co v sobě skrývají pojmy bdělá pozornost, spojení s vlastním středem a umění prožívat přítomnost, v čem spočívá jejich užitečnost a především: Jak lze tohoto stavu dosáhnout?



Bdělá pozornost a umění prožívat přítomnost

Každý z nás už někdy zpozoroval, že existují lidé, kteří nás fascinují a dokážou nás ovlivnit, aniž bychom na první pokus uměli říci, čím to přesně je.

Podívejme se na to blíže. Představme si, že takoví lidé mají něco společného – jsou sami sebou, spočívají ve svém středu a působí na své okolí velmi autenticky. Tyto osobnosti disponují vyzařováním, jež je nezávislé na jejich postavení a vzhledu, ačkoliv tyto věci považujeme pod vlivem mediální masáže za předpoklad úspěšného, spokojeného života. Stejně jako postavení hraje nepodstatnou roli také věk či pohlaví. Ve skutečnosti mnozí zvláště úspěšní a majetní lidé charisma postrádají a působí napjatě. Avšak člověk, který je pokojně soustředěný ve vlastním nitru, vyzařuje neustále jemným způsobem sílu, autenticitu, klid a nedefinovatelným způsobem přitahuje obdiv.

Tajemství tkví ve vnitřním zaměření, které je spíše pevně zakotvené ve vlastním „Já“, než zacílené na vnější svět.

Toto zaměření – pozorování vlastního bytí v přítomném okamžiku, spočívání ve svém středu, bytí sebou samým – označujeme v následujícím textu jednoduše jako „spojení s vlastním středem“.