PRŮVODCE NA CESTĚ K VĚDOMÉMU ŽIVOTU

PROČ JE BDĚLÁ POZORNOST LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA

DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELLERU DALAJLAMOVA KOČKA

PROČ JE BDĚLÁ POZORNOST LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA

PRŮVODCE NA CESTĚ K VĚDOMÉMU ŽIVOTU

PROČ JE BDĚLÁ POZORNOST LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA

DAVID MICHIE

synergie

Proč je bdělá pozornost lepší než čokoláda
David Michie

Z anglického originálu *Why Mindfulness is Better than Chocolate*
přeložila Petra Vlčková
Odpovědná redaktorka Soňa Havlová
Návrh obálky Diana Delevová, 2Design
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © Mosaic Reputation Management 2014
Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE
First published in Australia by Allen & Unwin Pty Ltd, 2014

ISBN 978-80-7370-365-3 (váz.)
ISBN 978-80-7370-390-5 (e-kniha)

Tuto knihu věnuji z upřímné vděčnosti svým učitelům dharmy: geše áčárjovi Thubtenu Lodenovi, zakladateli Australsko-tibetské buddhistické společnosti, Lesi Sheehymu, řediteli Tibetské buddhistické společnosti v Perthu v Západní Austrálii, a ctihodnému áčárjovi Zasepovi Tulku rinpočemu, zakladateli Gadenu na Západě. Nikdy jim nebudu moct oplatit jejich laskavost a bez nich bych tuto knihu nikdy nedokázal napsat.

OBSAH

1 JE BDĚLÁ POZORNOST SKUTEČNĚ LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA? 9

2 CO JE TO BDĚLÁ POZORNOST A JAKÝ MÁ SMYSL 21

3 JAK MEDITOVAT 33

4 PŘÍZNIVÉ ÚČINKY MEDITACE A BDĚLÉ POZORNOSTI 49

5 JAK BDĚLÁ POZORNOST PROSPÍVÁ ORGANIZACÍM 83

6 DESET RAD, JAK SI Z MEDITACE VYTVOŘIT NÁVYK 105

7 JAK POUŽÍVAT BDĚLOU POZORNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ 121

8 CESTA BDĚLÉ POZORNOSTI 133

9 JAK BDĚLÁ POZORNOST PŘISPÍVÁ K NAŠEMU ŠTĚSTÍ 149

10 CO JE TO MYSL? 171

11 JAK MEDITOVAT NA VLASTNÍ MYSL 193

12 UZDRAVOVÁNÍ A MYSL 217

DOSLOV 240

PODĚKOVÁNÍ 245

POZNÁMKY 247

1

JE BDĚLÁ POZORNOST SKUTEČNĚ LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA?

Veškeré lidské neštěstí je způsobeno neschopností člověka sedět v klidu o samotě na jednom místě.

Blaise Pascal

JE BDĚLÁ POZORNOST *SKUTEČNĚ* lepší než čokoláda? Když se nad tím vážně zamyslíte, existuje vůbec něco lepšího než čokoláda? Není název této knihy pouhým bezostyšným trikem, jak získat vaši pozornost?

Tvrzení, že bdělá pozornost je lepší než čokoláda, je ve skutečnosti založeno na přesvědčivém výzkumu. Přes 2000 lidí se v USA zúčastnilo převratné studie, která využívala technologii smartphonů. Účastníci studie dostávali v různých denních i nočních dobách otázky – co dělají, na co myslí a jak jsou šťastní.[1]

Následná analýza, kterou v časopise *Science* zveřejnili psychologové z Harvardovy univerzity Matthew Killingsworth a Daniel Gilbert, odhalila tři důležité skutečnosti. Zaprvé, ve 47 procentech času lidé mysleli na něco jiného, než co dělali. Zadruhé, pokud lidé mysleli na něco jiného, než co dělali, byli méně šťastní, než když mysleli na to, co dělali. A zatřetí, na co lidé mysleli, ovlivňovalo jejich pocit štěstí víc než to, co dělali.

Odborníci dané poznatky shrnuli následujícím způsobem: „Lidská mysl má sklony k bloumání a bloumající mysl je mysl nešťastná. Schopnost myslet na něco, co se právě neodehrává, je kognitivní dovednost, za kterou platíme svými emocemi."

Před dávnými časy došli k víceméně stejnému závěru už buddhisté. Starodávný příběh vypráví o jednom novici, který chtěl po osvíceném mnichu, aby mu odhalil tajemství svého štěstí. Mnich mu řekl: „Jím, chodím a spím." Novic namítl, že on přece dělá to samé. Mnich mu na to odpověděl: „Já když jím, tak jím. Když jdu, tak jdu. A když spím, tak spím."

Co se týče tématu bdělé pozornosti, v tom se tedy Buddha a katedra psychologie na Harvardově univezitě naprosto shodují. A harvardská zjištění mají dalekosáhlé důsledky pro lidské chování.

Nyní se vraťme k čokoládě.

Jak ukazují výsledky zmíněné studie, šťastní jsme tehdy, když naše mysl nebloumá – jinými slovy, když jsme pozorní. Jenže „to, co lidé dělali, mělo jen omezený vliv na to, nakolik jejich mysl bloumala". Zdá se, že máme stejnou tendenci k bloumání, ať už myjeme nádobí, nebo jíme tu nejlákavější a nejlahodnější belgickou pralinku. Ani pojídání čokolády nám ještě nezaručuje, že budeme myslet na to, co děláme.

Bdělá pozornost je tedy spolehlivějším prostředkem k dosažení štěstí než samotná čokoláda.

Nikoho možná nepřekvapí, že existuje jedna lidská činnost, při níž bývá bdělá pozornost konstantně vysoká: sex. Pouze deset procent lidí uvádělo, že během této aktivity myslelo na něco jiného. Pokud bych tedy tuto knihu nazval „Proč je bdělá pozornost lepší než sex", ocitl bych se na mnohem nejistější půdě.

Člověk se neubrání úvahám nad tím, o čem asi tak přemýšlelo těch deset procent lidí, kteří uvedli, že při sexu bloumali myšlenkami jinde. Že by bylo pravdivé ono staré klišé o nákupním seznamu? To by chtělo další výzkum!

Nicméně připouštím, že vytvoření falešné dichotomie mezi bdělou pozorností a čokoládou ode mě bylo tak trochu škodolibé. Ve skutečnosti si nemusíme vybírat buď čokoládu, nebo bdělou pozornost. Naopak, zlatým hřebem mých seminářů o bdělé pozornosti je cvičení, kterému říkám „technika Lindt". Spočívá v tom, že si účastníci naplno vychutnají čokoládu této značky. K tomu dostanou pokyny, aby se soustředili pouze na vnímání dané čokolády, aby si všímali všeho do nejmenších detailů: od rozbalování staniolu, přes vzhled a váhu kuličky, explozi lahodných chutí a vynikající jemný vnitřek čokolády, který se rozplývá v ústech.

Už se vám sbíhají sliny?

Na dvě nebo tři minuty se pokaždé rozhostí blažené ticho. Bdělá pozornost aplikovaná při pojídání čokolády – tohle trumfne i příslovečný nákupní seznam!

ZPOPULARIZOVANÁ BDĚLÁ POZORNOST

Jak technika bdělé pozornosti, tak meditace jsou už dlouho velmi populární. Tak jako rozevláté opojené květinové děti ze sedmdesátých let dvacátého století už dávno vyrostly a staly se pevnou oporou vládnoucí společnosti, tak také prošlo v uplynulých desetiletích vývojem naše chápání meditace a z výstřední okultní praktiky se stala všeobecně přijímaná praxe.

Přestože rozdíl mezi meditací a bdělou pozorností popíšeme podrobněji později, na začátku je důležité alespoň nastínit základní odlišnost obou pojmů. Jsme-li *bdělí a pozorní*, znamená to, že věnujeme pozornost přítomnému okamžiku, a to záměrně a bez posuzování. Když *meditujeme*, bděle vnímáme nějaký konkrétní objekt – například svůj dech v chřípí – po určitou, ničím nepřerušovanou dobu. Pokud chcete, můžeme meditaci brát jako tréninkové pole bdělé pozornosti. Pravidelné

meditování prohlubuje naši schopnost bdělé pozornosti. Všichni si umíme vychutnat šálek kávy patřičně pozorně, aniž bychom k tomu potřebovali praxi v meditaci. Pokud však budeme pravidelně meditovat, výrazně tím navýšíme svou kapacitu bdělé pozornosti.

Lékaři dnes doporučují meditaci na zvládání stresu stejnou měrou jako léky. V řadě světových nejúspěšnějších firem zaměřených na koncové uživatele, jako jsou Google, Apple, Facebook a Twitter, se meditace těší aktivní podpoře i na pracovišti. Podobně meditace podporují také některé z největších finančních institucí, účetních firem, továren a dalších podniků. Žádná z dnešních nejlepších škol managementu dnes není úplná bez programu pozorného vedení (anglicky *mindful leadership*). Špičkoví světoví atleti, sportovní hvězdy, tanečníci i herci, ti všichni používají techniky, které si vypůjčili z krabice s nářadím bdělé pozornosti. Bdělá pozornost je základním cvičením v józe, tchaj-ťi a řadě bojových umění, jejichž popularita stále roste. Meditační programy patří prokazatelně k těm nejúspěšnějším terapiím ve vězení, které vedou ke snížení recidivního trestného chování. V laboratořích v Kalifornii, Nové Anglii, Evropě a Austrálii se od nového tisíciletí věnují výzkumu, který vyvolal nově vzniklý vědní obor – kontemplativní neurologie. Zapojuje se dokonce i americké námořnictvo – v rámci výcviku vojáků, které vysílá do nejnebezpečnějších válečných zón na celém světě, provádí také různá cvičení založená na meditaci.

Cvičení bdělé pozornosti jsou stará tisíciletí, svůj původ mají ve východní tradici, zvláště v buddhismu, kde se bdělá pozornost intenzivně praktikuje, probírá, dokumentuje a vyučuje jako součást řady technik k nejrůznějším účelům. Vzhledem k tomu, že jádrem buddhismu je úcta ke všem formám života, může nápad

učit meditovat vojáky, kteří se chystají seskočit doprostřed bitvy, někoho snadno pohoršit. Když se však dané cvičení popíše jako „gymnastika pro mozek“, může odpovědné vedení americké armády meditaci bohužel zprostředkovat v tomto duchu: Tak jako zdravé tělo vyžaduje pravidelné cvičení, zdravá mysl si žádá totéž.[2]

Tato popularizace byla zákonitě provázena celou záplavou knih. Neměl jsem vůbec v plánu budovat si knihovnu na toto téma, přesto ve své osobní knihovničce mám zhruba metrovou řadu knih o bdělé pozornosti a meditaci, které jsem si postupně pořídil během posledních let. Je v nich možné najít širokou škálu přístupů, od ryze praktického až po zvláštně ezoterický.

Knihy, které ve své knihovničce *nemám*, sepisuje stále se rozrůstající skupina samozvaných učitelů a guruů bdělé pozornosti, kteří ve všeobecné mystifikaci dokážou zajít pozoruhodně daleko. Dostatečně varující jsou štědře umisťované znaky TM a C v kroužku. Určitou nedůvěru by měly vzbudit i závratné ceny víkendových intenzivních seminářů. Pravda je totiž taková, že bdělá pozornost je velmi prosté téma – bezesporu je těžké ji praktikovat, ovšem je jednoduché ji vysvětlit.

Vzhledem k tomu všemu, potřebuje vůbec svět další knihu o bdělé pozornosti?

Podceňování bdělé pozornosti

Před několika měsíci jsem vedl seminář o bdělé pozornosti pro skupinu inženýrů na obchodní škole. Po meditačním cvičení následovaly otázky a odpovědi. Téma účastníky zaujalo, a tak se rozproudila živá debata. Během ní se mě jeden z inženýrů zeptal: „Proč vůbec ti buddhističtí mniši meditují? Vždyť přece nemají žádný stres. Jediné, co mají na práci, je, přečkat dobu od jednoho jídla k druhému.“

Z povrchního pohledu je to možná docela rozumná otázka. A podle toho, jak se ostatní usmívali a přikyvovali, bylo jasné, že se k podobnému názoru přiklánějí i oni. Pokud na okamžik vyjdeme z toho, že tazatel měl v zásadě pravdu a že život buddhistického mnicha je v podstatě jeden dlouhý piknik, kdy jen čeká, až mu naservírují další chod, může nám skutečně připadat nepochopitelné, proč by potřeboval trénovat techniku užitečnou pro zvládání stresu.

Pro mě však tato otázka shrnovala tragicky zúženou představu mnoha lidí o tom, co to vlastně je bdělá pozornost a meditace. Ano, jsou to skvělé techniky pro zvládání stresu. Kvůli tomu je ale buddhisté nepraktikují. Zvládání stresu není tím hlavním důvodem a netvoří ani nijak důležitou součást naší motivace. Abychom si k tomu vytvořili nějakou soudobou paralelu ze západní perspektivy, je to, jako kdyby se mě tazatel ptal, na co lidé, kteří nemají Facebook, vůbec potřebují připojení k internetu? Proč vůbec chtějí být on-line?

Cítil jsem potřebu napsat tuto knihu, protože se chci podělit o *skutečnou* drahocennou podstatu bdělé pozornosti – o její pravou transformativní sílu a opravdový důvod, proč buddhističtí mniši meditují. Někteří současní učitelé bdělé pozornosti tuto podstatu nevysvětlují, přehlížejí ji, nedoceňují nebo se do ní vůbec nepouštějí – a přitom to ani nemusejí myslet špatně. Bdělá pozornost v odlehčené verzi se snáz prodá širšímu publiku. Navíc svět potřebuje co nejvíc pozorných lidí, i kdyby to mělo být jen ve verzi „gymnastiky pro mozek“. A příznivých účinků meditace je tolik a jsou už tak dobře vědecky ověřené a všeobecně uznávané, že ani není nutné lidem příliš vysvětlovat, aby sami na sobě začali vnímat její blahodárné účinky fyzické a psychické. Tak proč zacházet dál?

V jádru této neochoty pouštět se na cestě meditace hlouběji je podle mých odhadů také určitý strach. Pokud lidé dostanou nástroje k tomu, aby mohli sami sledovat skutečnou povahu své vlastní mysli, dojde u nich k nenápadné, ale zákonité změně hry. Když z našeho poslepovaného „já“, o kterém jsme se dosud domnívali, že jsme to skutečně my, strhneme závoj, už se nemůžeme vnímat tak jako doposud. Je to podobné, jako když najednou zahlédneme druhou verzi obrazu, alternativní perspektivu v některé ze známých optických iluzí. Už se nikdy nemůžeme vrátit zpátky ke své předchozí nevinnosti. Náš pohled na sebe sama se už navždy změní.

VÝCHOD A ZÁPAD

Tuto knihu nepíši jako buddhistický mnich (přestože by bylo lákavé, dostávat až do konce života stravu zdarma), ani nepředstírám žádné nadpřirozené mentální schopnosti. Prozaická pravda je taková, že jsem obyčejný firemní konzultant středních let s mnoha obvyklými osobními, obchodními a finančními starostmi. V průběhu typického hektického života jednadvacátého století jsem však v meditaci a bdělé pozornosti našel cvičení, které moje prožívání skutečnosti výrazně změnilo k lepšímu. A z rozhovorů s dalšími lidmi, kteří pravidelně meditují, vím, že na ně to působilo stejně.

Moji vlastní meditační cestu formoval tibetský buddhismus, zvlášť linie, kterou v Austrálii založil vynikající geše áčárja Thubten Loden, a ještě bezprostředněji učení, kterého se mi dostalo od mého laskavého drahého učitele, Lese Sheehyho. K poznání a zkušenostem, které jsem získal, mě přivedlo jejich vedení. Jakékoliv selhání v tomto pokusu předat jejich hlubokou moudrost dál však padá na moji hlavu.

Kde to bude důležité, budu místy odkazovat k buddhistickým zdrojům a postřehům. K tomu je však důležité podotknout, že studium naší vlastní mysli není záležitostí nějaké teorie nebo víry. Jde o to, abychom se sami podívali na to, co je v nás. Také budu upozorňovat na různé vědecké výzkumy a poznatky z rozličných oblastí, jako jsou například psychologie, neurologie, medicína, genetika a kvantová fyzika.

Jedna z radostí života na začátku dvacátého prvního století spočívá v tom, že jsme svědky sbližování mnoha nejrůznějších dynamik – starověké a současné, vnější a vnitřní, západní a východní – a docházíme k holistickému pochopení vědomí.

Některé lidi k osobnímu praktikování bdělé pozornosti podněcuje vzrůstající počet empirických studií, které potvrzují její příznivé účinky. Jiní lidé se řídí spíš intuitivním pochopením hodnoty tohoto cvičení. Doufám, že se v této knize podělím o myšlenky, které budou inspirovat jak analytické, tak intuitivní typy čtenářů, tedy jak ty, kdo při přemýšlení zapojují spíše levou mozkovou hemisféru, tak ty, kdo zapojují převážně pravou hemisféru.

Záměrně jsem také do kapitol o teorii bdělé pozornosti vetkal vysvětlení, jak praktikovat meditaci. I když je koncept bdělé pozornosti nesmírně fascinující, jediná cesta k tomu, aby měl dostatečně silný účinek na osobní rovině, vede přes jeho praktické aplikování. Myšlenky, teorie a důkazy nás mohou vést pouze určitý úsek cesty. Pak je potřeba překročit teorii.

Ve svých předchozích knihách – v *Buddhismu pro zaneprázdněné*, v *Pospěš si a medituj* a v *Enlightment to Go* (česky dosud nevyšlo, další uvedené knihy Davida Michieho vydalo nakladateslství Synergie, poz. red.) – jsem se podělil o některé vlastní zkušenosti ze své osobní cesty, a stejně tak tomu bude i v této knize. Není to proto, že bych byl zásobárnou zvlášť podivuhodných vhledů.

Doufám, že v tomto osobnějším přístupu (na rozdíl od přímějšího výkladu rovnou samotné věci) najdete témata a zjištění, ke kterým se budete moct sami vztahovat, a mezníky, které vám mohou být nápomocné při vašem vlastním zkoumání mysli.

NÁSTIN CESTY BDĚLÉ POZORNOSTI

Naše zkoumání vezmeme od podlahy: napřed si vysvětlíme úplné základy bdělé pozornosti – co to je, proč funguje a jaké základní a přitom hluboké příznivé účinky nám může přinášet. Zvládání stresu? Určitě! Výrazné posílení imunitního systému a posunutí ručiček našich biologických hodin nazpátek? To také! Tyto fyzické a psychické účinky bdělé pozornosti už stojí za to, abychom každé ráno vyskočili z postele o deset minut dřív, i kdyby to na nic dalšího už nemělo žádný vliv.

Pak se můžeme posunout k možnostem, které nám bdělá pozornost nabízí v souvislosti se změnou obsahu naší neustálé vnitřní samomluvy. Klábosíme, klábosíme a klábosíme. Děláme to všichni. Ale neobjevují se náhodou v tomto neustávajícím proudu vnitřní konverzace nějaká témata, která vám neprospívají? Neděláte si například neustále nějaké starosti? Představujete si pokaždé předem, co všechno by se mohlo stát, co by se mohlo pokazit, a jste přesvědčeni, že všechno nakonec musí špatně dopadnout? Nebo je vám blízká role oběti? Máte pocit, že se nikdy nemůžete dostat dál, protože vám to okolnosti prostě neumožňují? Brání vám v pokroku určité prožité události nebo určití lidé ve vašem životě? Nebo se vám těžko hledá nějaký přesvědčivý smysl života a důvod ke štěstí, a tak se aspoň snažíte co nejvíc se rozptýlit a užít si, co se dá?

Bdělá pozornost ve spojení s technikou, které se říká kognitivně-behaviorální terapie, se stala jedním z nejúčinnějších

nástrojů k zásadní transformaci. Dalším neobyčejným důsledkem vědomějšího života je vytvoření prostoru mezi tou vší mentální aktivitou, zjištění, že se můžeme stát pozorovateli vlastních myšlenek a nemusíme být jejich bezděčnými otroky. Následně si uvědomujeme, že můžeme aktivně ovlivňovat to, co probíhá v naší mysli, převzít odpovědnost za směr a dráhu svých myšlenek, a tím pádem rozhodovat o tom, kudy a kam nás naše myšlenky povedou.

TO HLAVNÍ: SAMOTNÁ MYSL

Poté se dostáváme k samotné mysli. Co mysl je, a co není? Toto už není pouhá mentální gymnastika – je to něco mnohem zajímavějšího! Provedu vás praktickými kroky, díky kterým budete moct poznat mysl jako takovou, nikoliv jako pouhý abstraktní pojem nebo intelektuální konstrukt, a získat přímou zkušenost z první ruky. Zjistíte, jaká je přirozenost vašeho vlastního vědomí. A pokud jste jako většina ostatních lidí, kteří něco takového zkusí poprvé, už v prvních záblescích pravé přirozenosti své vlastní mysli poznáte neobyčejnou pravdu. Uvidíte sami, jak je vaše mysl doslova nekonečná. Jak nemá začátek ani konec. Jak je na hony vzdálená nějakému existenciálnímu prázdnu, a naopak prostoupená kvalitami, které jsou zdrojem hlubokého vnitřního štěstí.

Prožijete paradox spočívající v tom, že když se vydáte prozkoumávat mysl, výsledkem bude zároveň pocit a vjem. Je to zkušenost za hranicemi všech pojmů, a tak ji nelze vystihnout slovy, ale můžeme k ní alespoň poukázat spojením jako „všeobsáhlý klid“ nebo „zářivá láska“.

I kratičká zkušenost s tímto stavem nám změní život. Jakmile se totiž vymaníme z roztěkanosti nebo otupělosti, které zahalují naši mysl, a setkáme se – byť jen kratičce – se svou

pravou přirozeností, už se nikdy nemůžeme vrátit zpátky k přesvědčení, že nejsme nic jiného než hromádka kostí. Prožili jsme stav bytí, který překračuje všechny naše obvyklé představy o sobě samých.

Přišli jsme domů.

Když se začneme věnovat zkoumání vlastní mysli, vede nás k tomu obyčejně touha po sebepoznání. Pak se ale odehraje cosi pozoruhodného – jak začneme objevovat svou vlastní pravou přirozenost, zjistíme, že ostatní jsou stejní jako my. Každý den získáváme určité mezilidské zkušenosti, jsme zvyklí vnímat a posuzovat druhé lidi určitým způsobem a toto hodnocení konvenčně pokládáme za jejich evidentní charakteristiku.

Teď však zjišťujeme, že i tato charakteristika druhých lidí je nakonec stejně dočasná a nevýznamná jako ta naše, a dochází k posunu. Ostatní se mohou dál chovat tak jako předtím, ale *my* si uvědomujeme, co jsme si dosud neuvědomovali. Víme o jejich důležitějším způsobu existence a dochází nám, jakými obtížemi a výzvami musejí nevyhnutelně procházet, pokud si sami dosud zachovávají sebe-limitující přesvědčení, a přirozeně v nás narůstá soucit s nimi. Bdělá pozornost už není omezena pouze na „já“, nýbrž nabývá na panoramatičnosti.

Nenapadá mě nic, co by bylo tak dlouhodobě fascinující a obohacující jako praktikování bdělé pozornosti. Ať už jste na své vlastní cestě kdekoliv, doufám, že v této knize najdete svěží vhledy a inspiraci, která vás povzbudí k dalšímu zkoumání a objevování. Zvlášť si z hloubi duše přeji, abyste byť jen letmo dokázali spočinout ve vlastní ničím neomezované mysli. Tehdy totiž objevíte, že vaší vlastní pravou přirozeností je bezčasá transcendentní blaženost.

Čokoláda, cukr, káva, limonáda… já dávám přednost meditačnímu polštářku!

2

CO JE TO BDĚLÁ POZORNOST A JAKÝ MÁ SMYSL

Otázka: Kam je nejlepší schovat něco hodně cenného?
Odpověď: Do přítomného okamžiku.
Tam to nikdy nikdo nenajde!

JÓGOVÝ VTIP

JAK SNADNÉ JE BÝT sám sebou?

Meditační semináře často začínám touto otázkou, která vzápětí na tvářích účastníků vyvolává smutné úsměvy. Podle této reakce je zřejmé, že pro mnohé z nás je život variací na podobné téma. Nikdy předtím jsme necítili takovou nutnost pracovat tak dlouho, tak tvrdě a pod takovým tlakem. Soupeření o pracovní místa, nároky pracovních pozic, rostoucí děti, břemena finančních závazků, stárnoucí rodiče, dlouhé dojíždění do práce – to vše nás vyčerpává víc než kdykoliv předtím.

Ani na chvilku si už nemůžeme vydechnout. Svět je stále on-line. Co bylo dříve omezeno na náš pracovní stůl, to si dnes nosíme sebou v kapse. Šéfové, klienti a bezpočet dalších lidí nám může kdykoliv zavolat nebo napsat, což také dělají a od nás očekávají, že jim vzápětí odpovíme. Osobní čas ani dovolená už nejsou tabu. Původní „volno“ příjemně strávené například společnou večeří nebo víkendovým grilováním ztrácí svůj lesk, když naši přátelé a spolustolovníci neustále sledují displeje svých mobilů, aby náhodou nepřišli o nějakou větší zábavu někde jinde.

Když se v šest hodin ráno probouzíme pronikavým řinčením budíku, tušíme, že bychom neměli kontrolovat došlé zprávy a aktualizace dřív, než se úplně probudíme. Nepotřebujeme ani vědecké důkazy, aby nám potvrdily, co už nějakou dobu na sobě subjektivně pozorujeme – že přemíra informací zkracuje dobu, po kterou jsme schopni se soustředit, a že nás připravuje o klid mysli. Jenže v tom dál pokračujeme, protože to vyžaduje naše práce, očekávají to od nás naši přátelé nebo z nějakého vnitřního puzení, které ani nedokážeme vysvětlit.

Důvod, proč není jednoduché být sám sebou, možná ani tolik nesouvisí s frenetickým přepínáním a přepracovaností. Možná trpíte osamělostí či pocitem nedůležitosti, nebo si zoufáte, protože máte pocit, že co jste v životě nejvíc hledali, vás minulo. Možná jste obětí bezpráví, které vás připravilo o vztah s milovaným člověkem nebo o finanční zajištění.

Nebo se vám možná nestalo vůbec nic hrozného, nemůžete se ale zbavit celkového tíživého dojmu, že se váš život neodvíjí tak, jak jste si přáli. A pokud vám připadá, že nikdo neocení to, kým skutečně jste, možnost hlubokého vnitřního naplnění se zdá být ještě méně pravděpodobná.

Stres a nespokojenost jsou pocity, kterým se obecně snažíme vyhýbat. A tady máme paradoxní myšlenku: co kdybychom je naopak přivítali? Není třeba nad nimi jásat, jde ale o to, připustit si je a uznat, že existují.

M. Scott Peck, autor jedné z nejznámějších knih o tom, jak pomoci sám sobě – světové klasiky *Nevyšlapanou cestou* –, tuto knihu uvedl památnou větou: „Život je těžký." Jeho prohlášení rezonovalo s prvním Buddhovým učením, o které se podělil po svém osvícení před dvěma a půl tisíci lety. Buddha své poznání tehdy předával docela neochotně až na naléhání těch, kdo byli

kolem něj. Nechtěl, aby to vyznělo tak negativně, když vyslovil první vznešenou pravdu: „Nespokojenost existuje."

Toto přiznání je prvním důležitým krokem. Bez něj nelze postoupit dál. Návštěva u lékaře začíná zjištěním příznaků, pokračuje stanovením diagnózy, určením prognózy a navržením léčby. Tyto čtyři kroky přesně odrážejí Buddhovy čtyři vznešené pravdy. Na svou osobní cestu transformace se můžeme vydat jedině tehdy, pokud připustíme existenci určitého problému.[1] A všechno to začíná tím, že uděláme svůj první revoluční krok: věnujeme pozornost přítomnému okamžiku.

DEFINICE BDĚLÉ POZORNOSTI

Zřejmě obecně nejvíce přijímaná definice bdělé pozornosti zní: *věnování pozornosti přítomnému okamžiku, a to záměrně a bez posuzování*. Tato definice se skládá ze tří částí, přičemž *věnování pozornosti přítomnému okamžiku* je první z nich.

Věnování pozornosti přítomnému okamžiku…

Možná si říkáte: A čemu jinému bych věnoval pozornost? Kdybych nevěnoval pozornost přítomnému okamžiku, nemohl bych řídit auto, posílat e-maily ani vařit, nemohl bych dělat vůbec nic z toho, co normálně každý den dělám.

To je pravda, ale jen do určité míry. Přestože mnozí z nás tyto běžné činnosti docela dobře zvládají, často se tak děje jenom „s nízkým rozlišením", jak říkají fotografové. Při vysokém rozlišení na tom už tak dobře nejsme. Sedíme na balkoně svého hotelového pokoje a před sebou máme nádherný výhled. Jenže v myšlenkách jsme zpátky v kanceláři u nepříjemného střetu s kolegou. Jdeme se projít do parku, ale místo abychom naplno

vnímali krásu přírody, plánujeme v duchu příští víkend. Jak ukázal výzkum prováděný pomocí chytrých telefonů, o kterém jsem psal v předchozí kapitole, zhruba polovinu času myslíme na něco jiného, než co právě děláme.

Někteří neurologové označují tento stav jako „narativní" na rozdíl od stavu „přímého", kdy jsme v *přímém* spojení se svými smysly. Narativní stav zahrnuje všechno v našem vnitřním monologu, který začíná okamžikem našeho probuzení a pokračuje dál svým těkavým způsobem během celého dne až do chvíle, kdy jdeme spát. Myšlenky, vzpomínky, plány, představy, nejrůznější domněnky a spekulace, ať už tvůrčí nebo nudné, povznášející nebo vyčerpávající, altruistické nebo zlé – veškerá mentální aktivita spadá do kategorie narativního stavu.

I když nikdo nezpochybňuje důležitost myšlenek pro plánování a podobně, setrvalé pohroužení v narativním stavu je do velké míry příčinou našeho neštěstí. Můj učitel geše Loden říkával: „Příliš myšlení," káravě zakýval prstem, „to je ten hlavní problém."

Když si vzpomeneme na nejtemnější okamžiky svého života, téměř vždy to jsou chvíle, kdy jsme se nechali ovládnout narativním stavem: vztekáme se, protože nám někdo ukřivdil, zoufáme si a trápíme se myšlenkami na konec vztahu, hořekujeme nad ztrátou milované osoby, utápíme se v pohrdání sebou samými. V takových chvílích bychom si možná přáli, abychom mohli přestat myslet na zřejmou příčinu svého neštěstí, ale zdá se, že toho nejsme schopni. Snažíme se soustředit na něco jiného, ale po pár okamžicích zjišťujeme, že navzdory svému přání jsme zpátky u své nechtěné obsese.

Pozoruhodné je, že v takových chvílích může svět kolem nás nabízet neutrální nebo dokonce velmi příjemné vjemy, ať už zrakové, sluchové, čichové, chuťové nebo hmatové. Je také

velmi pravděpodobné, že je nám dopřáno žít v takových materiálních podmínkách, o jakých většina lidí na tomto světě může jen snít. Jen kdybychom se dokázali vymanit z osidel poblázněné opice mysli a „věnovali pozornost přítomnému okamžiku". Pak bychom si snad mohli svobodně užít privilegované okolnosti svého života.

…záměrně…

To nás přivádí ke druhé části definice bdělé pozornosti. Bdělá pozornost je *záměrná*. Je to stav, který kultivujeme záměrně. Jak už jsme viděli, i když třeba při sexu „věnujeme pozornost přítomnému okamžiku" ve zvýšené míře, většina ostatních činností – dokonce i labužnické pojídání čokolády – přitáhne naši pozornost jen na velmi omezenou dobu, než se znovu vrhneme do víru myšlenek.

Některé aktivity se zdají být pro nácvik bdělé pozornosti obzvlášť příhodné. Často jsou to opakující se činnosti, protože v opakování nacházejí lidé klid a uvolnění. Plavání a jízda na kole pomáhají udržovat mysl „tady a teď". Stejně působí i práce na zahradě, která navíc nabízí bohatý přímý smyslový kontakt s přírodou. Chůzi lze využít jako výborné meditační cvičení. Vrcholové výkony ve sportu, tanec, akrobacie a podobně, to vše vyžaduje velikou míru bdělé pozornosti. Jak poznamenal Justin Langer, jeden z nejlepších pálkařů v australském kriketu všech dob a zastánce meditace, když hájíte branku a připravujete se na další míč, nemůžete si dovolit ani na okamžik v myšlenkách odskočit k tomu, co o vás píší v dnešních novinách.

Pro většinu začátečníků je bdělá pozornost cvičení, které je třeba během dne spojit s určitými aktivitami. Část činností, kterým se přes den věnujeme, půjde zapojit do tréninku bdělé

pozornosti docela snadno. A časem, až si dostatečně vypracujeme „svaly pozornosti“, budeme žít pozorněji celý svůj život. Na začátku je však třeba tento přístup záměrně pěstovat.

…a bez posuzování

Třetí část definice bdělé pozornosti se týká neposuzování. Když se nám podaří záměrně přepnout do „přímého“ módu, naším dalším úkolem potom je, prožívat všechno, co k nám přichází branami našich smyslů, bez analyzování, porovnávání, rozebírání a přežvykování. To vše obvykle provází smyslové vjemy a vtahuje nás zpátky do narativního módu, a to tak jemně a obratně, že si toho ani nevšimneme.

Většina z nás potřebuje dobře rozvinuté kritické schopnosti k tomu, abychom obstáli v náročném každodenním životě. Každým okamžikem něco posuzujeme, zvažujeme možnosti a rozhodujeme se, ať už brouzdáme po internetu, mluvíme s přáteli, dřeme v práci nebo se procházíme po ulicích. Výsledkem je, že je pro nás dost těžké něco prožívat a vnímat, a přitom to hned neposuzovat. Posuzování, o kterém je tu řeč, mimochodem nesouvisí s morálním hodnocením. Může to být i něco docela prostého, jako třeba „Ta káva je už skoro studená“ nebo myšlenkový pochod typu „Slovo *přežvykování* v minulém odstavci mi připomnělo krávy.“

Naučit se vypnout tento neustálý myšlenkový komentář je při nacvičování bdělé pozornosti naší největší výzvou. Je to v nás tak pevně zakořeněné, že je těžké se tomu ubránit a nezačít hned posuzovat, i když třeba zrovna prožíváme docela prosté potěšení z pojídání čokolády. Když účastníky semináře provedu „technikou Lindt“ (viz 1. kapitola), ptám se jich, jaké to bylo. Jedna paní přiznala, že pro ni to bylo velmi frustrující

cvičení. Obvykle jí celou kuličku nadvakrát, ale teď měla pocit, že pro účely této techniky by ji měla sníst najednou, a tak si ji dala do pusy celou. Bylo to však na ni příliš velké sousto a nemohla si čokoládu užít jako jindy. Nemotorně převalovala kuličku v ústech a snažila se pro ni najít nějaké pohodlné místo. Při tom myslela na to, že by bylo bývalo lepší, kdyby se držela svého osvědčeného zvyku a snědla kuličku ve dvou částech. Zlobila se na sebe kvůli tomu, že to neudělala.

Jindy jsme nacvičovali meditaci se skupinou zaměstnanců jednoho podniku a právě jsme se věnovali jednoduché koncentraci na dech, která obvykle lidi zklidňuje a po které se cítí uvolněnější. Když jsme skončili, jeden z účastníků se svěřil, že jemu toto cvičení naopak způsobilo starosti. Zhruba v polovině sezení si uvědomil, že dýchá dost povrchně, a vzpomněl si, jak někde četl, že pro uvolnění je dobré dýchat zhluboka. Zbytek cvičení se trápil nad tím, jestli by neměl dýchat víc zhluboka.

V prvním případě jsem neřekl vůbec nic o tom, jakým způsobem by čokoládu měli jíst, a ve druhém případě jsem nemluvil o tom, jakým způsobem mají dýchat. To totiž nebylo vůbec podstatné. Jediné, na čem záleželo, bylo uvědomovat si samotný prožitek, být vůči němu pozorný. Oba účastníci měli praktikovat bdělou pozornost a to, co jim v tom zabránilo, je to samé, co v tom brání nám všem: totiž obtížnost vnímat a prožívat cokoliv bez posuzování.

JAKÝ JE VZTAH MEZI MEDITACÍ A BDĚLOU POZORNOSTÍ?

Je-li bdělá pozornost věnování pozornosti přítomnému okamžiku, záměrně a bez posuzování, jak potom definujeme meditaci? Odpověď na tuto otázku se odvíjí od účelu meditace, ale možná nejpraktičtější definice zní: *Meditace je cvičení bdělé*

pozornosti ve vztahu ke konkrétnímu objektu po určitou ničím nepřerušovanou dobu.

Pokud bude v jedné místnosti třicet lidí a všechny je požádáte, aby jednu minutu cvičili bdělou pozornost, a pak se jich zeptáte, co pozorovali, pravděpodobně se dočkáte nejrůznějších odpovědí. Někdo pozoroval různé zvuky zvenku, ať už ptačí zpěv nebo hluk z ulice, další si všímal vybavení místnosti, někdo jiný vnímal proudění vzduchu u otevřeného okna a další se soustředil na nádech a výdech – a někdo v průběhu oněch 60 sekund postupně sledoval všechno, co zmiňovali ostatní. Všechny uvedené odpovědi potvrzují, že se tito lidé věnovali cvičení bdělé pozornosti.

Když však meditujeme, vybereme si určitý předmět meditace a snažíme se u něj zůstat. Může to být nějaký fyzický předmět, například květina, mušle nebo socha. Velmi často je to určitý aspekt dechu, například vnímání dechu na chřípí nosu během nádechu a výdechu. Objektem meditace může být také určitá vizualizace, mantra nebo samotná mysl (o tom se dočtete podrobněji v 11. kapitole).

Pravidelné cvičení meditace vede k rozvoji naší bdělé pozornosti. Když pravidelně každý den po dobu deseti minut trénujeme meditaci a učíme se věnovat pozornost jen jednomu objektu, rozvíjíme tím velmi všestrannou dovednost. Daří se nám pak také lépe sledovat člověka, který sedí naproti nám u stolu, dokážeme si vědoměji vychutnat tabulku čokolády nebo slunce v zádech při procházce parkem za teplého letního rána.

Zlepšení schopnosti koncentrace je tedy jeden významný způsob, jak meditace obohacuje naši praxi bdělé pozornosti. Také je pravda, že meditujeme-li pravidelně a zvykneme si během meditace pobývat v přímém módu, budeme pak do něj

pravděpodobně přepínat i v různých jiných situacích během dne. Možná se rozhodneme raději si naplno vychutnat ranní sprchu, než se během sprchování v duchu vracet ke zbytečné hádce, kterou jsme prožili předchozí večer. Možná že v autě cestou domů z práce vypneme rádio a dáme přednost tichu, abychom mohli vnímat svět kolem sebe a vytvořili si prostor v hektickém programu. Až si uvědomíme, nakolik v naší mysli převažuje narativní stav a jak nám škodí, budeme si přát se od něj oprostit. Budeme chtít jenom tak být.

S meditací to je podobné jako se slovem „sport“: obojí zahrnuje hodně širokou škálu nejrůznějších aktivit. Profesionální hráč golfu toho možná nemá příliš společného s olympijským plavcem nebo s fotbalistou, ale všichni to jsou sportovci. A když odhlédnete od všech zřejmých rozdílů, zjistíte, že mají společného víc, než se zdá na první pohled. Všichni musejí mít odolný kardiovaskulární systém, vytrénované určité svaly a jejich koordinaci a vysokou emoční inteligenci, což vyžaduje nepřetržitý trénink.

Stejně tak se může zdát, že procesí lidí, kteří pomalu kráčejí v řadě za sebou, toho nemá příliš společného se skupinou těch, co sedí na polštářích se zkříženýma nohama a mumlají si při tom mantry, nebo těch, co leží na zádech s otevřenýma očima. Přitom se všichni mohou věnovat různým druhům meditace. A když nahlédneme pod vnější zdání, spatříme stejný základní požadavek bdělé pozornosti a uvědomění, nehledě na stejnou vysokou míru emoční inteligence. Nebudeme-li trvat na nějakém specifickém objektu meditace, ať už je to cokoliv, také se snažíme zaměřovat pozornost na nějaký objekt po určitou dobu.

Podobnost mezi trénováním těla a trénováním mysli stojí za důkladnější prozkoumání. My lidé ze Západu jsme natolik kulturně zaměřeni na vnější, hmatatelný svět, že nám proces

fyzického tréninku může poskytovat užitečné metafory mentálního rozvoje. Včetně vztahu mezi bdělou pozorností a meditací, který je někdy nejasný.

Jak meditace podporuje pozorný život

Netvrdím o sobě, že jsem „milovníkem" posilovny, jsem ale jejím pravidelným návštěvníkem. Moje osobní zkušenost a pozorování lidí kolem mě přivedlo ke zjištění, že většina svalovců v propoceném tričku nemá žádnou chromozomovou úchylku, která by je přitahovala k úmorným strojům podobně jako můru neodolatelně vábí světlo. Chodívají tam, protože se rozhodli dostat se do kondice, spálit nadbytečné cukry, zhubnout nebo zpomalit stárnutí. V některých případech je do posilovny nebo do tělocvičny přivedlo doporučení lékaře, za kterým přišli s existenciální krizí. Jiní, u kterých krize neprobíhala tak dramaticky, dospěli ke stejnému rozhodnutí sami.

V posilovně se soustředíme na námi zvolený trénink nebo program a náš trenér nás podporuje v tom, abychom se neustále zlepšovali. Postupně si můžeme přidávat těžší závaží, zvyšovat počet opakování, nebo cvičit na přístrojích delší dobu. Pokud vydržíme cvičit pravidelně po dobu několika měsíců, všimneme si významných změn, a to nás podpoří v tom, abychom pokračovali a dál se rozvíjeli. Přestože se v posilovně soustředíme na prováděná cvičení, jako kdyby to byl náš hlavní zájem, ve skutečnosti cvičíme hlavně kvůli zbylým 23 hodinám denně, kdy v posilovně nejsme. Můžeme věnovat velkou pozornost svému cvičebnímu programu, jde přitom ale hlavně o to, že nám zlepšení kardiovaskulární kondice a získání pružnosti a schopnosti unést větší váhu pomáhá vyrovnávat se mnohem lépe se vším, co nám život přináší.

Přesně to samé můžeme říct o cvičení meditace.

Cvičit meditaci můžeme začít na radu lékaře, nebo proto, že sami hledáme nějaký lék na stres, depresi nebo úzkost, anebo protože máme obecnější přání být ve větší duševní pohodě. Pokud u cvičení s podporou svého učitele vydržíme několik měsíců, začneme na sobě zákonitě pozorovat příznivé účinky. A přestože máme pocit, že naše cvičení spočívá v těch deseti minutách, které meditaci každý den věnujeme, a že jde o to, jakou konkrétní formu meditace praktikujeme, případně o naše vlastní subjektivní prožitky během cvičení, ve skutečnosti se účinky meditování projevují právě v těch 23 hodinách a 50 minutách každého dne, kdy *nemeditujeme*. Vzlety a pády, které jsou nevyhnutelnou součástí našeho života, se nám daří prožívat s mnohem větší pozorností, a k tomu získáváme další související benefity: duševní vyrovnanost, vnitřní klid, přirozenou chuť do života a mnoho dalších.

Pravidelné meditování tedy podporuje pozornější život právě tak, jako pravidelné cvičení v posilovně podporuje lepší fyzickou kondici. Bdělou pozornost můžeme cvičit bez pravidelného meditování, stejně jako se můžeme snažit udržet se fit jen náhodným pohybem během dne. Ale asi by to nedávalo příliš smysl. Stačí deset minut denně, a můžeme sklízet blahodárné účinky pravidelné meditace.

Lidé někdy namítají: „No jo, ale já vůbec nemám čas." Pokud vás také napadla právě taková myšlenka, položte si následující otázku: Kdybyste věděli, že podaří-li se vám pravidelně meditovat po dobu tří měsíců, dostanete cenu v hodnotě mnoha milionů dolarů, dokázali byste si každý den najít deset minut času? Je to tedy otázka času, nebo ochoty?

Abych podpořil motivaci meditovat, nastiňuji ve čtvrté kapitole některé prokázané účinky bdělé pozornosti a meditace, jak je dokazují nedávné klinické studie. Jejich celostní vliv na tělo

a mysl je natolik výrazný, blahodárný a tak hluboce obohacující, že pokud snad ještě pravidelně nemeditujete, věřím, že brzy budete!

Než se však dostaneme k prokazatelným účinkům meditace, jak se vlastně medituje?

3

JAK MEDITOVAT

Latinské slovo spiritus neboli duch má stejný kořen jako slovo spirare, tedy dýchat. Cokoliv žije dechem, musí tedy mít duchovní rozměr…

Jane Hirshfield[1]

EXISTUJE SPOUSTA MEDITAČNÍCH METOD, ze kterých si musíme jednu vybrat, abychom mohli začít. Rád bych vás seznámil s meditační technikou, která je na světě pravděpodobně nejrozšířenější: s meditací založenou na dýchání. Je to nejen jednoduchá a přitom velmi účinná metoda, jak rozvíjet blahodárné účinky meditace, ale je to také dobrý základ pro pokročilejší cvičení, o které se s vámi podělím v jedenácté kapitole. Sám Buddha nazýval meditaci založenou na dýchání „spočinutím v nektaru". Přesnost tohoto nádherného lyrického vyjádření vám možná zpočátku může unikat, ale časem mu bezpochyby budete moct dát zapravdu.

Jinou metaforu, která vám možná bude k užitku, představuje jízda na koni, přičemž jezdcem je vaše uvědomění a koněm dech. Cílem je, zachovat pevnou jednotu mezi jezdcem a koněm po celou dobu sezení.

Vysvětlím vám dva různé druhy meditace založené na dýchání: meditaci s počítáním dechu a meditaci s devíti cykly dechu. Obě si vyzkoušejte a uvidíte, která vám bude bližší. Pokud chcete, můžete si obě desetiminutové verze zdarma stáhnout z mých webových stránek www.davidmichie.com.

JAK ZAUJMOUT NEJLEPŠÍ TĚLESNOU POZICI

Na začátku je třeba zaujmout co nejvhodnější tělesnou pozici.

1. *Posaďte se se vzpřímenými zády.* To je nejdůležitější. Naším hlavním cílem je, zachovat průchodnost centrálního nervového systému, jehož dráha běží podél páteře, a ničím ho neblokovat. Zda si pro vzpřímený sed zvolíte polštářek na zemi a dáte si nohy křížem, nebo si sednete po západním způsobu na židli, je už na vás.

   Jestliže si k sezení zvolíte židli, položte obě chodidla pevně na zem a snažte se je nechat ve stejné pozici po celou dobu meditace. Pokud je židle vysoká, možná se vám bude pohodlněji sedět s nohama zkříženýma v oblasti kotníků.

   Pokud sedíte na polštáři, můžete si pod něj dát kobereček nebo podložku, aby vás na tvrdé zemi netlačily nohy.

   Na meditačních seminářích mě pokaždé překvapí, kolik hnízdícího materiálu jsou schopni si mí kolegové nanosit a nakombinovat. Mají polštářky, deky, termolahve, všelijaké pytle, saky a vaky. Pokud s meditacemi teprve začínáte a sedíte deset minut denně, nebudete pravděpodobně potřebovat nic složitého. Zmiňuji se o tom však proto, abyste si uvědomili, že můžete udělat opravdu cokoliv pro to, abyste se dostali do pozice, ve které se nebudete ani hrbit, ani držet křečovitě rovně, ale zachováte si vzpřímené a přitom uvolněné postavení páteře.
2. *Ruce složte do klína.* Obvyklá pozice rukou je dlaněmi vzhůru, jako dvě mušle, pravá ruka spočívá na levé a špičky palců se dotýkají. Pokud dáváte přednost rukám na kolenou dlaněmi dolů, s palcem a ukazovákem spojeným do kruhu, je to také v pořádku.

3. *Uvolněte ramena.* V ideálním případě by měla být trochu stažena dozadu, dolů a v jedné rovině. Paže spočívají uvolněně po stranách těla.
4. *Sklon hlavy uzpůsobte aktuálnímu stavu mysli.* Pokud vám mysl jede na plné obrátky, hlavu mírně skloňte – pomůže vám to mysl zklidnit. Pokud vám naopak hrozí ospalost, hlavu napřimte.
5. *Zavřete oči a uvolněte obličej.* Nemusíte přidávat žádné vnější podněty, a zjistíte, že i tak máte dostatek vnitřního rozptýlení. A tak je pro začátek nejlepší odpojit se aspoň od vnějších vzruchů tím, že zavřete oči.

   Uvolněte obličej – zkontrolujte, jestli nemáte sevřené čelisti nebo zamračené čelo. Slinění můžete zmírnit tím, že špičku jazyka umístíte za přední zuby.

JAK ZAUJMOUT NEJLEPŠÍ PSYCHOLOGICKOU POZICI

Jakmile zaujmete nejvhodnější tělesnou pozici, je třeba stejně optimálně nastavit také pozici duševní. Začněte tím, že si dovolíte nemyslet na nic z toho, čím jste se až dosud v duchu zabývali. Následujících deset minut je dobou, po kterou jste uvolněni ze všech svých obvyklých činností a myšlenkových pochodů – na to máte zbývajících 23 hodin a 50 minut z celého dne. Snažte se užívat si plné vědomí přítomného okamžiku, jak jen to je možné, a nemyslet na minulost, budoucnost ani nic jiného.

Možná vám pomůže, když se několikrát zhluboka nadechnete a s fyzickým výdechem necháte psychologicky odplynout i všechny předchozí myšlenky. Buďte jednoduše tady a teď.

Když si jasně vytyčíte hranici mezi minulostí a současnou chvílí na meditaci, dalším užitečným krokem pak může být vytyčení záměru. Následující afirmace v sobě obsahuje to, čeho

si přejete meditačním cvičením dosáhnout a v čem pro sebe vidíte jeho smysl. Doporučuji vám, abyste danou formulaci dvakrát nebo třikrát zopakovali:

Cvičením meditace
se zklidňuji a uvolňuji,
jsem šťastnější a všechno, co dělám, se mi daří lépe,
pro mé vlastní dobro i pro dobro ostatních.

V tibetském buddhismu začínáme každou meditaci obvykle následujícím:

K Buddhovi, dharmě a k sangze
přicházím hledat útočiště, dokud nedosáhnu osvícení.
Kéž cvičením dávání a dalším
získám osvícení ve prospěch všech bytostí.

Význam těchto veršů je tak hluboký, že jejich vyčerpávající vysvětlení by vydalo na celou samostatnou knihu. Stručně řečeno potvrzují, že jdu cestou, kterou nám ukázal Buddha, jeho učení (dharma) a pokročilí aspiranti na cestě (sangha) s přáním stát se osvíceným pro prospěch všech živých bytostí, což se také nazývá *bódhičitta* (doslova „mysl osvícení"). Neexistuje žádná vyšší motivace než *bódhičitta*, takže pokud s vámi předchozí verše rezonují, doporučuji vám, abyste je používali.

Na druhou stranu, chcete-li si vytvořit svou vlastní afirmaci, směle do toho. Jen je dobré řídit se při tom určitými pravidly: afirmace by měla být v přítomném čase, nikoliv v budoucím, měla by být zaměřena na to pozitivní, čeho chcete dosáhnout, nikoliv na to negativní, čeho se chcete vyvarovat, a váš celkový záměr by měl být také pro dobro ostatních.

Teď jste připraveni začít cvičit meditaci.

Připravil jsem pro vás následující dvě meditační cvičení založená na dechu. V rámci jednoho sezení je důležité zůstat u jedné konkrétní meditační metody a nepřeskakovat od jednoho typu k druhému: nepřistoupit na zvyk mysli těkat sem a tam.

JAK CVIČIT MEDITACI S POČÍTÁNÍM DECHU

Upřete pozornost na okraj nosních dírek a sledujte proud vzduchu, který tudy prochází s vaším nádechem a výdechem. Nesoustřeďujte se na žádnou jinou složku dechu, nevěnujte pozornost rozpínání a stahování hrudního koše, ani vjemům spojeným s prouděním dechu dál dýchacími cestami. Zůstaňte jako hlídka u brány, která sleduje, kdo přichází a kdo odchází, a nic jiného. To je váš jediný úkol.

S prvním výdechem si v duchu počítejte „jedna", s dalším výdechem „dvě", pak „tři" a „čtyři". Pak znovu začněte od jedničky.

Někteří učitelé meditace doporučují počítat do deseti nebo dokonce do jednadvaceti. Zjistil jsem ovšem, že většina začátečníků se ztratí dřív, než napočítá deset – v jejich mysli se toho odehrává příliš mnoho na to, aby neztratili nit. Pokud dokážete strávit celých deset minut meditace tím, že soustředěně počítáte dech do čtyř a nemáte žádné velké problémy s koncentrací, můžete si přidat. Při příštím sezení počítejte do sedmi. Pak můžete zvýšit na deset a postupně se tak dostat až na jednadvacet dechů.

Až si budete počítat do jednadvaceti, zjistíte pravděpodobně a docela přirozeně, že byste rádi desetiminutovou meditaci o něco prodloužili. Vaše koncentrace se zlepšuje (viz 8. kapitola).

JAK CVIČIT MEDITACI S DEVÍTI CYKLY DECHU

Soustřeďte se na nádech levou nosní dírkou a výdech pravou nosní dírkou po dobu tří dechů. Pak pozornost obraťte a po

dobu tří dechů se soustřeďte na nádech pravou nosní dírkou a výdech levou nosní dírkou. Nakonec svou pozornost rozšiřte a po dobu tří dechů se soustřeďte na nádech a výdech oběma nosními dírkami. To je dohromady devět cyklů dechu.

Varianta této meditace se někdy používá v józe, kde si při cvičení pomáhají tím, že jemně blokují nosní dírky rukou. V našem případě však cílem této metody není tělesné ovlivňování dechu, nýbrž trénink pozornosti pomocí vnímání nádechu a výdechu jednotlivými nosními dírkami. Po celou dobu můžete dýchat oběma nosními dírkami, ale veškerá vaše pozornost se upírá střídavě napřed k jedné a pak k druhé straně.

Někteří nováčci dávají přednost této technice před metodou počítání dechu, protože tady toho mají víc na práci. Pokud však máte některou nosní dírku ucpanou, ať už kvůli rýmě nebo zánětu dutin, bude pro vás vhodnější technika s počítáním dechu.

Ať už zvolíte jakoukoliv meditační techniku založenou na práci s dechem, postupem času zkuste věnovat větší pozornost detailům cvičení: všímejte si jemného fyzického vjemu, který cítíte na okraji svého chřípí, když dýcháte; vnímejte, jak je vzduch, který nadechujete, o něco chladnější než vzduch, který vydechujete. Můžete si všímat, jak se rodí nádech, jak se rozvíjí a pak zaniká, sledovat pauzu mezi nádechem a výdechem, všímat si, jak začíná výdech, jak probíhá a jak končí, a sledovat výrazně delší zádrž dechu po výdechu.

S postupující meditací se váš dech a další složky vašeho metabolismu docela přirozeně zpomalí. Stále více si budete uvědomovat přirozené zádrže dechu mezi nádechem a výdechem i mezi výdechem a nádechem. V těchto pauzách si užívejte dočasné zastavení veškeré aktivity, dechové i myšlenkové. Nic vás neruší. Snažte se prožívat čistou přítomnost, jak jen je to možné.

JAK ZAKONČIT MEDITACI

Jak poznáte, že už uplynulo vašich deset minut meditace? Můžete si před sebe dát hodinky, abyste mohli jednoduše zkontrolovat čas tak, že otevřete oči a podíváte se, kolik je hodin. Pokud by vás však sledování hodinek rušilo, nastavte si budík na mobilním telefonu. Aby vás z meditace násilně nevytrhlo příliš hlasité vyzvánění, můžete mobil schovat pod polštář.

Užitečné je meditaci zakončit stejným způsobem, jakým jste ji začínali – stejným prohlášením:

Cvičením meditace
se zklidňuji a uvolňuji,
jsem šťastnější a všechno, co dělám, se mi daří lépe,
pro mé vlastní dobro i pro dobro ostatních.

Nebo jinou variantou:

K Buddhovi, dharmě a k sangze
přicházím hledat útočiště, dokud nedosáhnu osvícení.
Kéž cvičením dávání a dalším
získám osvícení ve prospěch všech bytostí.

To jsou základy meditace v kostce. Jakým výzvám však budete při cvičení pravděpodobně čelit a jak překonat překážky, které vás budou na vaší cestě čekat?

JAK PŘEKONAT NEKLID A NETEČNOST

Dvě hlavní překážky meditace jsou vnitřní neklid a netečnost. Obě existují v širokém spektru projevů od výrazných až po docela nenápadné.

Výrazný neklid a roztěkanost se projevuje například tak, že někde mezi druhým a třetím dechem písnička, kterou zaslechneme zvenku z okolo projíždějícího auta, nám připomene nějakou událost, ke které došlo, zrovna když hráli tu samou píseň. Než si to vůbec uvědomíme, jsme v duchu zpátky v dané chvíli a před naším vnitřním zrakem se odvíjí tehdejší drama. Odtud přeskočíme k další myšlence, která se k tomu vztahuje, a během okamžiku nám jich hlavou proběhne dalších deset. A jsme daleko od meditace, ztraceni v krajině svých představ. Může uplynout pár sekund, nebo docela dlouhá chvíle, než si znovu vzpomeneme: „Teď bych přece měl meditovat!"

Kvůli výraznému neklidu jsme zcela ztratili objekt meditace. Když si to uvědomíme a vzpomeneme si, že máme meditovat, začneme znovu počítat od jedničky, nebo se pustíme do nového cyklu dechu.

Když začínáte meditovat, můžete prožívat tak výrazný neklid, že představa docela mírného neklidu vám může připadat jako čistě akademická. Lidé obvykle říkají: „Snažím se meditovat, ale hlavou se mi pořád honí spousta myšlenek a nemohu se jich zbavit." Čím víc však budete cvičit, tím víc budete zjišťovat, že se váš neklid přestává projevovat tak výrazně a bere na sebe nenápadnější formy. Když zaslechnete stejnou hudbu z projíždějícího auta, vybavíte si stejnou událost, kterou s ní máte spojenou. Tentokrát už to ale tolik neovlivní vaši schopnost dál se soustředit na dech. Dál si budete počítat výdechy a do vzpomínek se vrátí jenom část vaší mysli – to je *nenápadný neklid*.

Zvládnete napočítat klidně spoustu cyklů do čtyř, a nenápadný neklid přitom může provázet celé cvičení. Že se vám nenápadný neklid vymyká kontrole, poznáte tehdy, když zjistíte, že s dalším výdechem počítáte „sedm" – a přitom jste měli počítat cykly jenom do čtyř!