

PRŮVODCE PO PŘÍTOMNOSTI

Šimon Grimmich



VNITŘNÍ PROSTOR

PRŮVODCE PO PŘÍTOMNOSTI

„Všímavost (mindfulness) znamená věnovat pozornost určitým způsobem: záměrně, v přítomném okamžiku a bez posuzování.“

J. Kabat-Zinn, Wherever you go, there you are

Co je všímavost (mindfulness) a co je meditace

„Všímavost“ je obvyklý český překlad pro anglické „mindfulness“, kterou by šlo rovněž překládat jako „bdělost“. Všímavost je schopnost plně prožívat přítomný okamžik takový, jaký je, aniž bychom ho nějak hodnotili nebo se ho snažili změnit. Díky tomu, že si plně uvědomujeme, co se děje, aniž bychom se tím nechali unášet, můžeme získat větší odstup od situace a vhodněji volit naše reakce. Všímavost tak přispívá ke zvládnání nepříjemných událostí a emocí, díky čemuž můžeme být více uvolnění a v klidu. Prostřednictvím všímavosti také lépe poznáváme sami sebe, své potřeby, touhy a reakce. Rozvíjením všímavosti se rovněž učíme být prostě tady a teď, žít více v přítomnosti, a díky většímu odstupu od myšlenek a emocí tak také být více ve vlastním středu, být tím, kým jsme.

Slovo „meditace“ má velmi široký význam. Může se pojit s představou určité pozice, někoho, kdo sedí v lotosovém sedu, a často je spojována s poněkud zjednodušující představou naprostého klidu a absence rozptylujících myšlenek nebo znepokojujících emocí. V jiných kontextech (ve filosofii nebo někdy v křesťánské tradici) se zase naopak pojí s představou přemýšlení, rozvažování, rozmýšlení. V tomto textu meditací rozumím určitý způsob nebo prostředek, jak rozvíjet všímavost, jak být u sebe, jak se plně otevírat tomu, co se právě děje. Pokud meditaci chápeme takto, jako bytí s tím, co tu právě je, je jasné, že spektrum toho, co může člověk během meditace prožívat není nijak vymezené: může to být hluboký klid stejně jako smršť myšlenek nebo návaly emocí. Během meditace jde jen o to s tím být. Takto chápaná meditace tak není nutně spojená s nějakou určitou pozicí nebo tradicí a lze se jí věnovat kdykoli a kdekoli.

Minutová meditace

Minutová meditace má tu přednost, že se nemůžeme vymlouvat, že nemáme čas medítovat. Takže rozhodnout se medítovat je pak už jen věc vlastního odhodlání. Ale protože meditace nezabere moc času, není třeba ani tolik toho odhodlání. A minutová meditace navíc nemusí trvat celou minutu, může být kratší. A když se vám zalíbí, může být i delší. Minutová meditace slouží k tomu, abychom získali

větší nadhled a přehled o tom, co se právě děje. Vhodná je tedy ve chvílích, kdy jsme byli dlouho ponořeni do nějaké činnosti nebo pohrouženi do nepříjemných myšlenek nebo pocitů, aniž bychom si uvědomovali přítomný okamžik a sebe samotné. Minutová meditace dovoluje přerušit koloběh, ve kterém se obvykle nalézáme, umožňuje nám se nadechnout, nenechat se vláčet automaticky, ale svobodně volit a reagovat. Pokyny jsou úplně jednoduché:

- Všechno nechat.
- Posadit se zpříma, s chodidly opřenými o zem, nebo se zpříma postavit (postoj, který zaujmeme, by měl být důstojný, otevřený, přímý a zároveň uvolněný).
- Oči zavřít nebo nechat lehce pootvřené.
- Několikrát se zhluboka nadechnout a vnímat dech v těle.
- Se zájmem zkoumat, co se právě děje, aniž bychom to hodnotili, vykládali nebo komentovali.
- Všimnout si, jaké myšlenky se právě objevují a nechat je jít.
- Všimnout si, jaké počítky je možné vnímat v těle (teplo, napětí, zatuhlost...).
- Všimnout si, jaké máte pocity nebo náladu.
- A zůstat u vnímání dechu.
- Na závěr můžete oči otevřít a rozšířit svou pozornost na prostor, ve kterém se právě nalézáte.

Procházení těla

Procházení těla (nebo také bodyscan) se zpravidla provádí vleže, ale je možné se mu také věnovat vsedě nebo během pomalé chůze. Cílem procházení těla, alespoň v rámci meditace, není něco měnit, dokonce ani více se uvolnit (přestože se uvolnění zpravidla po cvičení dostaví). Jediným cílem procházení těla je vnímat počítky v jednotlivých částech těla a přijímat je takové, jaké jsou (pokud v některé části budete cítit bolest nebo napětí, je to v pořádku, zkuste u toho jen chvíli zůstat). Pokud v některých částech těla není cítit nic, je to také zcela v pořádku, pak jde jen o to si toho všimnout. Cílem je pouze vnímat danou část těla (ne si ji představovat, ale vnímat ji pokud možno bezprostředně s různými počitky a jejich proměnami). Při procházení těla zpravidla pozornost nevydrží u těla neustále, ale bude utíkat k myšlenkám nebo představám, pak je třeba si toho pouze všimnout a s laskavostí se zkusit vrátit zpět k tělu. Cílem procházení těla rovněž není usnout, ale naopak rozvíjet bdělost, přítomnost. K tomu pomáhá cvičit s otevřenými očima, zvolit si denní dobu, kdy je pravděpodobné, že nebude moc unavení, a zároveň také dostatečně spát. Možná díky cvičení zjistíte, že by tělo potřebovalo daleko více odpočívat, pak může být velmi užitečné dobu cvičení prostě prospat. Mějte na paměti, že neexistuje dobré nebo špatné procházení těla, cokoli se během cvičení stane, je v pořádku, pokud je mysl rozrušená nebo pokud naopak

usnete, jen si to povšimněte a všimněte si svých postojů, které k této skutečnosti zaujímáte (zejm. hodnocení). Z těchto zkušeností se můžete učit, jak se sebou vycházet s větší laskavostí.

Smyslem tohoto cvičení je obnovit náš vztah k vlastnímu tělu. Díky opakovanému nebo pravidelnějšímu cvičení, možná začnete vnímat části těla, které jste dříve nevnímali, a více respektovat své tělo a jeho potřeby. Tělo možná bude více uvolněné a vy budete vnímat větší rovnováhu a klid (procházení těla může také pomáhat při nespavosti). Díky procházení těla je rovněž možné si osvojit meditační postoj, který spočívá pouze v jen v laskavém pozorování toho, co se právě objevuje, aniž bychom to nějak hodnotili nebo se to snažili měnit.

K provádění cvičení také může pomoci poslouchat nahrávku (30 minutovou anglickou verzi od Jon Kabat-Zinna najdete např. na goo.gl/qqPHqd, českou verzi na <http://vnitrniprostor.cz/audio>).

- Vyberte si příjemné místo, kde nebudete rušeni, a pohodlně si lehněte. Kolena mohou být pokrčená nebo mohou být nohy napnuté, v takovém případě vám může pomoci si trochu podložit kolena, díky čemuž se uvolní bederní páteř. Můžete se přikrýt dekou. Ruce můžete položit trochu dál od těla, pokud jsou ruce úplně podél těla, většinou je časem cítit napětí v ramenou. Hlavu si můžete podložit malým polštářkem, abyste se dívali kolmo nahoru.
- Na začátku cvičení věnujte pozornost tomu, jak se tělo dotýká postele nebo podložky. Můžete si všimnout všech míst, která nyní cítíte, a zkusit vnímat tělo jako jeden celek.
- Zaměřte pozornost na svůj dech a sledujte pár nádechů a výdechů a to, jak se tělo napíná a uvolňuje. Pokud se při tom pozornost zatoulá k myšlenkám, všimněte si toho a vraťte ji s laskavým postojem zpět ke svému tělu. Právě tehdy, když si všimneme, že nejsme pozorní, právě tehdy jsme opět pozorní.
- Následně můžete začít se samotným procházením těla a zaměřit pozornost k palci levé nohy. Zkuste si všimnout všech počitků a jejich proměn, které v dané části těla můžete cítit (teplo/zima, chvění, napětí/uvolnění, tep, napínání/uvolňování při nádechu a výdechu, vnějšek/vnitřek, kontakt s oblečením nebo podložkou atd). Pokud v dané části nevnímáte nic zvláštního, všimněte si toho, jaké to je nic nevnímat. Pokud v daném místě ucítíte napětí nebo bolest, nesnažte se je uvolnit, ale jen je pozorujte a při nádechu a výdechu můžete vést dech to tohoto místa a opět ven z tohoto místa. Obdobně pokračujte u dalších částí těla. Dále můžete pokračovat ve svém tempu k malíčku, k prstům mezi palcem a malíčkem.
- Přesuňte svou pozornost k chodidlu,
k patě,
k nártu,
k celému chodidlu,
ke kotníku,

k holeni,
k lýtku,
ke kolenu,
ke stehnu
a ke kyčli.

- S příštím nádechem můžete projít celou levou nohou až k prstům u nohou a vnímat celou nohu jako celek. Po chvíli můžete s dalším nádechem postupně přejít s pozorností přes pravé stehno, koleno, lýtko až k palci pravé nohy a zopakovat tentýž postup jako u levé nohy.
- Dále můžete zaměřit pozornost na pánev,
křížovou kost,
pohlavní orgány,
podbřišek/břicho pod pupíkem,
břicho,
hrudník,
hrudní kost,
žebra,
srdce,
plíce,
klíční kosti,
spodní část zad,
střední část zad,
horní část zad,
lopatky,
prostor mezi lopatkami,
šiji.
- Dále pokračujte k palci levé ruky a vnímejte jednotlivé prsty,
dlaň,
hřbet ruky,
celou ruku,
zápěstí,
předloktí,
loket,
nadloktí,
rameno.
- S příštím nádechem přeneste pozornost k pravému rameni a pokračujte až k pravému palci a opakujte stejný postup jako u levé paže.
- Zaměřte svou pozornost na krk,
bradu,
dolní a horní čelist,
ústa,
rty,

jazyk,
zuby,
patro,
nos,
tváře,
uši,
spánky,
oči,
víčka,
čelo,
horní část hlavy,
zadní část hlavy,
temeno hlavy.

- Na závěr cvičení věnujte pár minut vnímání dechu a tomu, jak se při nádechu celé tělo napíná a s výdechem uvolňuje.
- Zaměřte svou pozornost na tělo jako celek, od temene hlavy až k prstům u nohou, na to, jak se nyní cítíte a dovolte si být plně přítomní, takoví, jací právě teď jste. Nemusíte již nic dělat, ale jen být.

Po skončení cvičení se můžete začít zvolna protahovat, jak vám to bude příjemné.

Meditace vsedě

K meditaci vsedě je třeba si vybrat místo, kde nebudete moc rušeni, a zároveň je vhodné si určit čas, jak dlouho chcete meditovat, a tento čas dodržet. Během meditace je třeba zaujmout takovou pozici, ve které budete mít vzpřímenou páteř a která zároveň bude uvolněná a důstojná a ve které bez větších obtíží dokážete daný čas setrvat, aniž byste ji museli zásadně měnit. Můžete sedět na polštářku, klečet na meditační stoličce nebo sedět na židli. Důležité je najít si takovou pozici, která vám bude vyhovovat (meditovat samozřejmě jde i vleže, pozice během meditace by však měla podporovat bdělost, což může být u meditace vleže trochu problém, ale můžete to vyzkoušet). Pokud sedíte na polštářku nebo malé stoličce, je dobré si pozici „vystlat“ třeba dekou tak, abyste neměli křeče v nohách a seděli dostatečně vysoko (výška je u každého individuální, někdo potřebuje tlustý polštářek, někomu stačí malý). Pokud sedíte na židli, je dobré si sednout na její okraj, neopírat se zády o opěradlo a chodidla mít celá na zemi. Oči můžete mít zavřené nebo je nechat pootevřené, díky tomu na vás nebudou tolik doléhat představy a nebudete usínat. Pokud se rozhodnete mít oči otevřené, setrvejte pohledem na jednom místě, ale nesnažte se dané místo fixovat, zaměřovat, prohlížet si, jen na něm spočinout pohledem. Ať už zvolíte jakoukoli pozici, udělejte si ji příjemnou, cílem meditace není vydržet v nepříjemné pozici, naopak nejlepší je taková pozice,

kteřá vám dovolí v klidu sedět. Na začátku meditace si můžete připomenout, že jste se teď rozhodli nějaký čas medítovat, být plně přítomní, ať se bude dít cokoli, věnovat se sami sobě a dovolit si to. Následně si můžete uvědomit svou tělesnou pozici, například projít celé tělo od hlavy dolů, všimnout si jednotlivých částí a uvolnit přebytečná napětí. Díky tomu své tělo uvolníte a zároveň svou pozornost, která je obvykle příliš fixována v oblasti myšlenek nebo pocitů, rozšíříte také na tělo, a tak budete ve větší rovnováze.

Pokud jde o vnitřní postoj k meditaci, nejde nám o to, něčeho určitého dosáhnout, ale pouze být přítomný a uvědomovat si, co se děje. To znamená, že ať už jsme klidní, netrpěliví nebo rozrušení, je to v pořádku. Nebýt v přítomném okamžiku může znamenat, že jsme ztraceni v myšlenkách nebo že se necháváme unášet našimi pocity nebo že jsme prostě nepřítomní, ztraceni v plánech nebo denním snění. Nic z toho není špatně, nám jde ale o to vědět, kde jsme, a setrvávat ve stavu jasné přítomnosti. Naším úkolem během meditace je si to pouze uvědomovat, rozvíjet všímavost. Jon Kabat-Zinn definuje všímavost takto: „Všímavost (mindfulness) znamená věnovat pozornost určitým způsobem: záměrně, v přítomném okamžiku a bez posuzování.“ Naším cílem během meditace je tedy všímat si toho, co se právě teď děje, aniž bychom to nějak hodnotili a aniž bychom to rozvíjeli nebo se tím nechávali unést. Prostě to jen s laskavostí přijímat takové, jaké to právě teď je. Pokud se objeví nějaké myšlenky, všimneme si jich, ale nerozvíjíme je.

K tomu, abychom se neztratili v plánování, ve vzpomínání nebo vy vymýšlení čehokoli, nám pomůže, když si vybereme nějaký předmět, ke kterému budeme pozornost během meditace neustále vracet. Velmi vhodný je k tomu dech, který můžeme vnímat buď v břiše, v hrudníku nebo u nosních dírek. Vybereme si jedno z těchto míst a na něm se snažíme sledovat každý nádech a výdech. Pouze je vnímat, aniž bychom se je snažili prohlubovat, protahovat nebo zkracovat.

Během meditace si tedy stále znovu všímáme toho, co se děje, a toho, že se ztrácíme v myšlenkách, představách nebo pocitech, a vracíme se zpět k přítomnému okamžiku, k vnímání těla nebo k vnímání dechu. Pokud se mysl zatoulá nebo se nechá unášet pocity, stačí si toho všimnout a nijak nehodnotit naši schopnost nebo neschopnost soustředění. Jen se s laskavostí vrátit zpět. To, že se mysl za pár vteřin opět ztratí v myšlenkách, je zcela přirozené. A to, že jsme si toho všimli, je výkonem všímavosti. Když budeme toto navracení pozornosti k dechu opakovat, zpravidla se časem zklidníme a mysl začne být jasnější. Někdy se ale také stane, že budeme roztržití po celý čas meditace, když si meditaci vsedě několikrát vyzkoušíte, pravděpodobně zjistíte, že stavy během meditace mohou být velmi různé, tak trochu jako počasí, jednou bude jasno, jindy pod mrakem. A to je v pořádku, naším úkolem je jen být tu, ať je jasno nebo zataženo. V Japonsku se pro meditační postoj ujal obraz hory Fuji, kolem níž plují nejrůznější mraky, ale ona setrvává bez hnutí, takže sedět jako hora, to je meditace.

Meditace laskavosti

Meditace, uvědomování si toho, co se právě děje, nemusí být vždy příjemné. Často se o sobě díky meditaci můžeme dozvědět něco, co jsme vůbec vědět nechtěli nebo co je nám nepříjemné, protože to narušuje naši představu o nás samotných. Od meditace často očekáváme, že nám zajistí klid a pohodu, a ona nás místo toho vede k sebepoznávání (a až skrze ně ke klidu). Zjišťujeme, že jsme roztěkaní, že chvíli nevydříme v klidu sedět, že pořád něco nebo někoho hodnotíme, že nás vyvádějí z míry úplně nesmysly atd. K tomu všemu a k nám samotným bychom (nejen) v takových chvílích měli zaujímat laskavý a trpělivý postoj. Často to je však spíše tak, že jsme k sobě velmi kritičtí (daleko více než k druhým) a místo toho, abychom přijali situaci, ve které se nacházíme, a hledali nejvhodnější způsoby, jak sami sebe podpořit, tíhneme spíše k sebekritice, sebeobviňování, sebelítosti atd. a kvůli těmto postojům se jen noříme hlouběji a hlouběji do neklidu, smutku nebo beznaděje. Přestože často víme, že tyto postoje nijak prospěšné nejsou, naše zvyky bývají daleko silnější, a naučit se mít rád sebe sama (a někdy si to i jen dovolit) se tak stává dlouhodobým procesem a celoživotním úkolem.

Dobrou zprávou je, že laskavý a vstřícný postoj k sobě samému je možné rozvíjet. Slouží k tomu meditace laskavosti, během níž jde o to, rozvíjet laskavý vztah k sobě samému a k druhým lidem. Přičemž pod laskavostí je třeba rozumět to, že přejeme sobě nebo druhým něco dobrého. Během této meditace si na začátku zkuste vybavit pocit laskavosti. Můžete si například vybavit někoho nebo něco, co máte rádi. Může to být blízká osoba, zvíře, krajina nebo oblíbené jídlo. S tímto pocitem pak můžete začít přát sobě samotným: „Kéž jsem šťastný, kéž netrpím, kéž je mi dobře...“ Po nějaké chvíli si můžete vybavit někoho, koho máte rádi, někoho blízkého, a přát jemu: „Kéž je ten a ten nebo ta a ta šťastný nebo šťastná, kéž netrpí...“ Následně můžete pokračovat přáním „neutrálním“ osobám, takovým, které ve vás neprobouzejí žádnou zvláštní odezvu a které ani neznáte. A můžete dokonce zkusit rozvíjet vstřícnost i vůči osobám, které pro vás momentálně představují určitou výzvu. Nakonec pak můžete svou laskavost zaměřit na všechny vnímající bytosti: „Kéž všechny bytosti jsou šťastné...“ V každé fázi můžete zůstat tak dlouho, jak budete chtít. Klidně můžete zůstat jen u přání sobě samotným nebo svým blízkým. Přání můžete opakovat nebo je jen občas nechat zaznít. A samozřejmě si můžete vytvořit svoje vlastní, která vás podpoří právě v tom, co nejvíce potřebujete.

Zkušenost, kterou zpravidla člověk udělá, když začne s meditací laskavosti, bývá poněkud ambivalentní. Možná zjistíte, že je velmi těžké přát si pro sebe něco dobrého. Vytrvejte v tom. Možná budete mít pocit, že je to sobecké. Pak je dobré pamatovat na to, že abychom mohli mít rádi druhé, je třeba v první řadě mít rád a pečovat o sebe. Mějte se sebou trpělivost. Problémy se mohou objevit i u přání osobám, které máte rádi. Možná se během meditace ukáže, že je sice máte rádi, ale na druhou stranu jim třeba závidíte, žárlíte na ně nebo vás v mnoha ohledech štvou atd. I to je zcela přirozené. Je třeba být trpělivý a pokračovat v přání sobě i

druhým, i když nám to nepřijde vůbec přirozené nebo máme pocit, že je to nepřimné, protože to „nevychází z našeho nitra“. Experimentujte s tím, zkoušejte to. A možná zjistíte, že se díky těmto přáním dokážete postupně více otevírat vůči sobě i vůči druhým, a tak se pomalu stávat laskavějšími. Konečně velmi obtížné může být přát těm, kdo nás štvou nebo kdo nás zranili, protože to, aby se měli dobře, může být to poslední, co bychom si tak přáli. Tady na sebe nemějte přemrštěné nároky, ale spíše myslte na to, že když vy budete schopni být vstřícní vůči těm, kdo vám způsobili nebo působí obtíže, pomůžete tak v první řadě sami sobě, protože se zbavíte některých nepříjemných emocí. Ale je to běh na dlouhou trať. Dalajlama mluví o moudrém sobectví: věnovat se druhým a přát jim, ať se jim daří, je nejlepším receptem na vlastní štěstí a spokojenost.

Vykouknout ven

Minutová meditace slouží k tomu, aby člověk na okamžik přerušil koloběh myšlenek a činností, do něhož jsme obvykle plně vtaženi, a na chvíli z něho vystoupil a nadechl se. Podobně může sloužit pohled z okna, když na chvíli vyhlédneme ven z prostoru, v němž se nacházíme, a symbolicky tak vyhlédneme i z toho, v čem jsme momentálně uvnitř ponořeni.

A hezké cvičení také je pohlédnout na oblohu, kdykoli se nám k tomu naskytne příležitost, a vnímat její rozlehlost a neomezenost, a tak dovolit i své mysli něco z této prostornosti, volnosti a svobody.

Meditace během jídla

Snídaně, svačina, káva, oběd... To vše mohou být vhodné příležitosti k tomu udělat si na pár minut pauzu, být plně přítomný a zároveň si jídlo nebo pití opravdu vychutnat. Prvním předpokladem k tomu je soustředit se opravdu jen na jídlo, všechny ostatní rušivé prvky dát stranou, třeba i jen na pár minut. A pak už jen vnímat vůně, teplotu, chutě... Může se stát, že objevíte novou oblast vlastní zkušenosti, možná jste ještě nikdy nejedli s plnou pozorností rozinku nebo nepili kávu. A toto cvičení má ještě další výhodu, časem člověk lépe pozná, jaké jídlo mu dělá dobře a jaké ne.

Meditace při práci

„Učitele zenu se jednou jeho žáci ptali, proč pořád působí tak soustředěně. Mnich odpověděl: ‚Když stojím, tak stojím. Když jdu, tak jdu. Když jím, tak jím. Když mluvím, tak mluvím...‘ V tom mu žáci skočili do řeči: ‚My to přece děláme taky, ale co děláš kromě toho?‘ Na to jim odvětil: ‚Když stojím, tak stojím. Když jdu,

tak jdu. Když jím, tak jím. Když mluvím, tak mluvím...‘ Ostatní opět řekli: ‚To přece děláme taky!‘ On jim však řekl: ‚Ne. Vy, když sedáte, tak už stojíte; když stojíte, tak už běžíte; když běžíte, tak už jste v cíli...‘“

Meditace a práce nemusí být v rozporu. Zejména, pokud se jedná o manuální práce jako je mytí nádobí, vaření, věšení prádla, uklízení, zametání nebo hrabání listí. Může jít také o rutinní činnosti jako je oblékání, čištění zubů, sprchování atd. V takovém případě opět pomůže, když se rozhodneme, že čas spojený s touto činností budeme chápat jako meditaci. A místo toho, abychom plánovali a přemýšleli nad tím, co budeme dělat potom nebo co dalšího je ještě třeba udělat, zaměříme pozornost na přítomný okamžik, na to, jak se ruce dotýkají teplé nebo studené vody při mytí nádobí, na to, jak krájíme kolečka mrkve atd. Pokud jde o otravné rutinní činnosti jako je uklízení nebo zametání, které bude třeba brzy zopakovat, je možné k nim přistupovat jako k určitému cvičení, během něhož se nevážeme na výsledky práce, ale soustředíme se plně na proces, ať už je jakýkoli.

V zenových kláštorech mniši na podzim často zametají listí na terasách, které přes noc opět zapadají listím, nebo na ně vítr již spadané listí nafouká. Taková činnost je vynikající příležitostí k rozvíjení trpělivosti a nelpění na výsledcích. A zároveň je to i hezká metafora toho, co člověk dělá během meditace: neustále pouští myšlenky, které přes den napadaly nebo je něco rozvířilo, aby se čas od času ukázal čistý jasný prostor. A tak zatímco odklízíme sněh a věnujeme této činnosti plnou pozornost, čistíme i svou mysl.

Meditace v chůzi

Meditovat za chůze, zatímco někam jdeme nebo se pouze jen tak procházíme, znamená uvědomovat si, co se právě děje. K tomu nám může pomoci, když svou pozornost zaměříme na vnímání vlastního těla.

- Je možné například vnímat, jak se chodidla dotýkají země.
- Nebo se zaměřit na zvuky, všimnout si, jaké různé zvuky je možné zaslechnout a jak se tyto zvuky proměňují, mizí a objevují se nové.
- Pozornost můžeme zaměřit také třeba na to, jak vnímáme teplotu, kde na těle cítíme teplo a kde naopak chlad.
- Všimnout si můžeme také toho, jak tělo „rozráží“ vzduch, jak se vzduch dotýká tváří, rukou...
- A pozornost můžeme zaměřit i ven, všimnout si třeba nejrůznějších forem pohybů v krajině...

Jde jen o to, být tu. Pokud se objeví myšlenky, všimnout si jich a nechat je zase jít. Vše, co se děje, přijímat, aniž bychom to hodnotili. Pokud se hodnocení objeví, všimnout si ho a nechat ho být. Když si zvolíme něco, k čemu budeme svou pozornost stále vracet, může nám to pomoci se lépe zakotvit v přítomném okamžiku.

Případně je možné jen tak jít a všimnout si všeho, co se zrovna objeví: myšlenek, pocitů, zvuků, vůní... Cokoli, co se objeví, je v pořádku. Naším cílem jen je se u toho nezdržovat, nehodnotit to a mít k tomu takový postoj, který se dá vyjádřit takto: „Dobrý, a co tu je dalšího?“ Nechat věci přicházet a zase odcházet, plynout.

Meditace v dialogu

Hodně času věnujeme dialogu s druhými lidmi. Ten může být opět dobrou příležitostí k tomu být plně přítomný. V takovém případě je dobré se zastavit, uvědomit si, kde jsme, jak se cítíme a co se děje, uvolnit se, otevřít se a naslouchat druhému a soustředit se plně na něj (nemyslet po straně na jiné věci, neposlouchat jen napůl). A snažit se zaujmout takový postoj, který bude otevřený, důvěřující a prostý hodnocení nebo vnitřních komentářů toho, co druhý dělá nebo říká.

Trochu jiná možnost je, že si během dialogu kromě druhé osoby a obsahu rozhovoru všimáme také toho, jaké myšlenky nebo pocity v nás dialog vzbuzuje, a sledovat to, k jakým reakcím nás vedou. Díky tomu, že si během kontaktu s druhými lidmi budeme lépe uvědomovat své vlastní prožívání, můžeme lépe zvážit, jak zareagujeme, nenechávat se strhnout k impulzivním reakcím a unášet obvyklými vzorci jednání, které ubližují druhým i nám, nýbrž reagovat vědomě a svobodně.

Zároveň je třeba mít na paměti, že udržet si určitou míru všímavosti v dialogu a kontaktu s druhým je opravdu náročné, protože v takové situaci se toho děje opravdu hodně a zároveň může často jít i o situace náročné nebo vypjaté. A úplně nejnáročnější pak může být kontakt s těmi nejbližšími. V takovém případě je třeba být k sobě shovívavý a laskavý, když se necháme strhnout k impulzivním reakcím, a nenechat se odradit, zkoušet to znovu a znovu, až se staré vzorce a navykuté reakce začnou zvolna proměňovat nebo mizet.

Jak pomocí meditace pracovat s obtížemi a náročnými situacemi

Být přítomný, prožívat plně přítomný okamžik je něco, co zní hezky a proti čemu většina z nás v zásadě nic nemá. Problém je, když na tom přítomném okamžiku nic hezkého není. V situaci, kdy prožíváme silné nepříjemné emoce, kdy nás zaplavují nepříjemné myšlenky, kdy cítíme velkou bolest v těle, zpravidla vůbec nechceme vnímat to, co se právě děje, a naopak od nepříjemné přítomnosti utéct a přestat ji vnímat – zapnout televizi, dát si panáka nebo někomu zavolat. Takový postoj k obtížím vůbec nemusí být špatný, problém je, když tak na obtíži reagujeme vždy. Z hlediska všímavosti se nabízejí určité cesty, jak pracovat s tím, co je nepříjemné a obtížné. A něco nepříjemného prožíváme docela často, nemusí jít hned o extrémní krizové situace (nechce se nám vstávat, počasí nestojí za nic, musíme čekat dvě minuty na dopravní prostředek atd.).

Chceme-li pracovat prostřednictvím meditace s obtížemi, je třeba v první řadě porozumět tomu, co se děje, když se nám děje něco nepříjemného. V takové situaci existuje nějaký spouštěč (to může být bolest v těle, obava, která se náhle vynoří, nepříjemná emoce, kterou něco vyvolá, příliš práce). Zajímavé pak je to, co následuje. Když se v těle objeví bolest, vyvolá to nějaké hodnocení, zpravidla odpor, protože bolest je něco, co nechceme. Stejně tak, když se vynoří nějaká obava, zpravidla reagujeme tím, že se jí chceme zbavit. Zároveň s hodnocením se může objevit nějaký vnitřní postoj, jako je perfekcionismus, netrpělivost, kritika atd. Spouštěč, hodnocení a vnitřní postoj pak vede k reakci, která může spustit celý kolotoč myšlenek, pocitů a představ. Mohou se objevit další obavy, můžeme začít plánovat, jak se obav jednou provždy zbavit, můžeme propadnout zoufalství, můžeme se začít litovat nebo kritizovat za to, že máme obavy atd. Důležité je si uvědomit, že na začátku laviny, pod níž člověk může uvíznout na několik hodin nebo třeba i let, často stojí náhodná myšlenka, která se prostě objevila, a když na ni nebudeme reagovat, tak prostě úplně stejným způsobem zase zmizí. Nejčastěji trpíme především kvůli tomu, jak na nepříjemnou situaci reagujeme a jak si ji vykládáme, a tak vlastně vnitřním monologem udržujeme a neustále přiživujeme původní nepříjemný impulz.

S čím tedy můžeme pracovat v okamžiku, kdy se nám přihodí něco nepříjemného, je naše reakce na tuto situaci. Následují pokyny, jak meditovat, objevili se nějaké obtíže:

- Zaměřte svou pozornost na dech a chvíli u něj setrvejte.
- Následně zaměřte svou pozornost na celé tělo.
- Pokud si všimnete, že vaši pozornost odvádějí nepříjemné myšlenky nebo emoce, povšimněte si jich a dovolte jim být tady. Můžete si i pro sebe říct: „Může to tak teď být.“
- Po chvíli zaměřte svou pozornost na tělesné počitky vyvolané myšlenkami nebo emocemi. Zkuste emoci nebo myšlenku vnímat, jak se projevuje v těle, jako napětí, stažení, energie, zatuhlost atd. Znamená to často opustit asociace myšlenek nebo interpretace spojené s emocemi a pouze je vnímat na rovině těla.
- Můžete se nadechovat do a vydechovat z místa, kde jsou tělesné počitky nejintenzivnější, a zůstat s pozorností u těchto počitků.
- Všimněte si postoje, jaký k nim zaujímáte. Chcete se jich zbavit? Snažte se je vnímat takové, jaké jsou, s přátelským zájmem, a sledovat, jak se proměňují. Můžete si opět připomenout: „Může to teď tak být. Je to v pořádku.“

Pokud se během meditace žádné obtíže neobjeví, je možné si také vybavit nějakou nedávnou situaci, která byla obtížná, a zkusit se jí otevřít a věnovat jí pozornost. Na obtíže však zpravidla narážíme v momentech, kdy vůbec není čas a prostor se zastavit a meditovat. V takových případech opět pomáhá, když se pokusíme opus-

tit rovinu myšlenek a představ, které jsou vyvolány nepříjemnou situací, rozhovorem nebo emocí, a když místo toho svou pozornost zaměříme na tělesné počitky a všimáme si, co se děje v těle, když máme vztek, když cítíme smutek nebo strach. A zároveň se pokoušíme těmto počitkům otevřít, dovolit jim tu být, přijmout je: „Je to tak, jak to je.“ Zároveň si můžeme uvědomovat, že nic netrvá věčně, vše se časem mění a pomíjí. Z neurologických výzkumů vyplynulo, že silná emoce, pokud není posilována negativní reakcí („Tohle nechci cítit, takhle se nechci cítit, tohle se mi nelíbí.“) a nerozvinou se kolem ní představy a myšlenky, které ji udržují, trvá pouhých 90 vteřin.

Je však třeba mít na paměti, že pracovat takto s obtížnými prožitky je velmi náročné, a tak je dobré začínat s drobnými obtížemi. Čas od času se můžete rozhodnout v nepříjemné chvíli dané zkušenosti otevřít, třeba i jen na pár vteřin. Pokud chceme pracovat s obtížemi, je především třeba se snažit mít se sebou trpělivost a být k sobě laskavý, když se nám bude dít něco nepříjemného. A zároveň na sebe nemít přehnané nároky, někdy je prostě daleko prospěšnější zapnout televizi, dát si panáka nebo něco rozbít.

LITERÁRNÍ PŘÍLOHA

Po práci, když Beppo Koště seděl vedle Momo, svěřoval jí své velké myšlenky. A protože Momo uměla druhému naslouchat oním zvláštním způsobem, roztála mu ústa a Beppo Koště našel ta pravá slova.

Tak třeba řekl: „Víš, Momo, ono je to tak: Někdy máš před sebou ulici jako bez konce. Myslíš si, jak je strašně dlouhá a že to nikdy nemůžeš dokázat. Tak si to lidé myslí.“

Zmlkl, díval se před sebe. A zase řekl: „Pak začne člověk pospíchat. Pospíchá pořád víc. Pokaždé, když zvedne hlavu, vidí, že před ním toho vůbec neubývá. Vynakládá ještě větší úsilí, potí se úzkostí, až nakonec úplně ztratí dech a víc už nemůže. A ulici má stále před sebou. Takhle si člověk počínat nesmí.“

Chvilí se zamyslel a mluvil dál: „Momo, nesmíme si nikdy představovat celou ulici. Rozumíš mi? Jenom příští krok, příští nadechnutí, příští pohyb koštětem. A pořád tak. Pořád myslet jenom na to, co následuje.“

Znovu se zarazil a přemýšlel, než dokončil, co chtěl vyslovit: „Taková práce těší. To je důležité. Taky potom za něco stojí. A tak to má být.“

A zase po dlouhé odmlce pokračoval: „Najednou člověk vidí, že přešel krok za krokem celou ulici. Ani neví jak a není zadýchaný.“

Přikývl, jako by někomu dával za pravdu, a řekl nakonec: „Ano, to je důležité.“

Michael Ende, Děvčátko Momo a ukradený čas

Stav poetický

Jako by člověku místo očí vsadili obrácený dalekohled, svět se vzdaluje a všechno, lidé, stromy, ulice, se zmenšuje, ale pranic neztrácí ze své výraznosti, zhušťuje se.

Kdysi jsem míval takové chvíle při psaní básní, a tak znám distanci, bezzájmovou kontemplaci, anektování „já“, které je „ne-já“, ale nyní je to pořád, a ptám se sám sebe, co to znamená, vstoupil-li jsem snad v trvalý stav poetický.

Věci kdysi obtížné jsou nyní snadné, necítím však silné nutkání sdělovat je písmem.

Teprve nyní jsem zdrav, byl jsem nemocný, protože můj čas pádil a trýznil mě strach z toho, co bude. V každé minutě jeviště světa je pro mne nově udivující a tak komické, že nejsem s to pochopit, jak si mohla literatura dát za úkol, že to všechno zvládne.

Cítím tělesně, hmatatelně, každou minutu, přivykám neštěstí a neprosím Boha, aby je ráčil odvrátit, neboť proč by měl odvracet ode mne, když od jiných neodvrací?

Zdálo se mi, že stojím na úzkém prahu nad hlubinou, kde se viditelně hýbají veliké mořské ryby. Báł jsem se, že budu-li se na to dívat, spadnu. A tak jsem se odvrátil, chytal se prsty nerovností skalní stěny a pomalu se suna zády k moři dostal se na bezpečné místo.

Byl jsem netrpělivý a popuzovalo mě mrhání časem na hlouposti, mezi něž jsem zahrnoval i úklid a vaření. Nyní pozorně krájím cibuli, vymačkávám citróny, hotovím omáčky rozmanitých druhů.

Czesław Miłosz

Kdyby to bylo znova...

„Dovolila bych si víc chybovat,
kdyby to bylo znova.
Uvolnila bych se a rozhýbala.
Byla bych bláznivější než tentokrát.
Méně věcí bych brala vážně.
Víc bych riskovala.
Přešla bych víc pohoří a přeplavala více řek.
Jedla bych víc zmrzliny a méně fazolí.
Skutečných starostí bych měla asi víc,
ale těch myšlených by bylo určitě méně.
Podívej se na mě,
žiju citlivě a obyčejně
hodinu za hodinou,
den za dnem.
Měla jsem své chvílky,
a měla bych jich více.
Vlastně bych se snažila nemít nic jiného,
jen chvílky, jednu po druhé,
místo roků, které jsem každý den prožívala napřed.
Chodila bych všude s teploměrem, s ohřívací lahví,
pláštěnkou a padákem.
Kdyby bylo vše zpět,
cestovala bych víc nalehko.
Chodila bych na jaře bosa dřív,
a na podzim bych obula boty později.
Víc bych tancovala.
Častěji bych se vozila na kolotoči.
Utrhala bych víc sedmikrásek.“

Nadine Strain, 85 let, Family Circle 1978

Člověk musí mít trpělivost

Člověk musí věcem nechat
jejich vlastní nerušený vývoj,
který vychází z jejich hloubi
a ničím nemůže být vynucen
nebo uspíšen;
vše se nejprve nosí – a pak rodí.

Zrát jako strom, který netlačí na svou šťávu
a s důvěrou stojí v jarních bouřích,
bez úzkosti, že by po nich nemuselo přijít
žádné léto.

A ono přijde!

Přijde však jen k trpělivým,
kteří jsou zde, jako kdyby před nimi ležela věčnost,
tak bezstarostní, tiší a doširoka rozevření...

Člověk musí mít trpělivost
s tím, co je v srdci nepoddajné
a pokusit se mít rád otázky samotné
jak uzavřené komnaty
jak knihy, jež napsány jsou
zcela cizím jazykem.

Jde o to žít všechno.
A když člověk žije svými otázkami,
tak možná pozvolna,
téměř bez povšimnutí
jednoho neznámého dne
v něm rozezná se odpověď.

Rainer Maria Rilke, z Dopisů mladému básníkovi

Dlouho se mi zdálo

Dlouho se mi to zdálo,
jako kdyby měl můj život co nevidět začít –
můj opravdový život.
Ale vždy tu ještě stálo něco v cestě:
něco, co musím nejprve získat,
věc, která musí být nejdříve dokončena,
čas, který ještě musí uplynout,
vina, která nejdříve musí být vyrovnána.
Ale pak začne můj život.
Konečně mi svitlo,
že tyto překážky byly mým skutečným životem.

Thomas Merton

Dům pro hosty

Lidská bytost je jako dům pro hosty.
Každé ráno přicházejí noví hosté.

Radost, zármutek, podlost,
okamžitý stav mysli přichází
jako nečekaný host.

Všechny přivítej a bav se s nimi!
I když je to je houf starostí,
které vtrhnou dovnitř a násilím rabují.

I přesto přivítej každého hosta s úctou.
Možná tě zbaví něčeho,
co ti bránilo prožít nové radosti.

Temné myšlenky, stud a zlobu
přivítej s úsměvem u dveří
a pozvi je dál.

Za každého, kdo přijde, buď vděčný,
protože ti jej osud posílá
jako učitele.

Rými