

MIND FUL NESS:

CO VÁM JEŠTĚ NEŘEKLI?

FRANTIŠEK LOMSKÝ

MINDFULNESS: CO VÁM JEŠTĚ NEŘEKLI?

Copyright © František Lomský, 2022

Design © Zuzana Bürger, 2022

ISBN 978-80-7650-709-8

Obsah

Úvod	17
Předmluva	19
Mindfulness v 21. století	23
Co je mindfulness?	27
Tři aspekty mindfulness	28
Pohled vědy	32
Časté mýty a obavy	33
Medituji, medituješ, meditujeme	41
Jednobodová koncentrace	42
Vhledová koncentrace	44
Změna postojů	45
Meditace v chůzi	46
Hudba při meditaci	47
Závěr	47
Heartfulness – cesta srdce	49
Devět bran do přítomnosti	55
První brána: Mysl začátečníka	56
Druhá brána: Nehodnocení	58
Třetí brána: Nechat jít, nechat být	62
Čtvrtá brána: Neúsilí	64
Pátá brána: Trpělivost	67
Šestá brána: Důvěra	70
Sedmá brána: Vděčnost	71
Osmá brána: Štědrost	73
Devátá brána: Přijetí	74

Překážky a jak na ně	81
Smyslová žádost	82
Odpor a zloba	84
Únava a otupělost	87
Neklid a obavy	90
Pochyby	92
Závěr	94
Identita a role	97
Ne-já	98
Být, nebo činit?	102
Role	104
Závěr	105
Všímáme si základních tendencí	107
Skrytý svět pod hladinou	109
Proč si všímat tendencí	110
Tendence vitality	110
Tendence vlastnění	111
Tendence lásky	112
Tendence společenská	113
Tendence sebeuplatnění	113
Tendence činnosti	114
Tendence psychické existence	114
Čas a přítomnost	117
Jediné teď	117
Tři tváře přítomnosti	118
Vědomí, já a přítomnost	119
Závěr	122
Nebezpečná úskalí	125
Meditační praxe bez kontextu celostního osobního rozvoje	126
Vyplavení skrytých emocí	129
Nereálná očekávání	130

Emoční odpojení	132
Zdravotní a emoční předpoklady	133
Závěr	136
Ve světě byznysu	139
Mindfulness v koučinku	145
Co mají mindfulness a koučink společného?	146
Mindfulness v koučovací praxi	149
Závěr	150
Buddhismus – kolébka mindfulness	153
Mindfulness v buddhistické praxi	154
Sattipathána sutta o ustavení mindfulness	154
Osmidílná stezka	158
Sedm faktorů osvícení	159
Závěr	165
Seznam cvičení	168



Mindfulness v 21. století

Mindfulness (někdy také označovaná jako všímavost) se poslední dobou dostává do stále širšího povědomí veřejnosti a je oblíbeným prostředkem osobního rozvoje jednotlivců i firemních zaměstnanců. Společně s tím, jak se zabydluje v byznysovém prostředí, v komerčních seberozvojových nabídkách či v medicínské a terapeutické praxi, stále více se vzdaluje svému původnímu prostředí. Nejde o jakousi novou zvláštní a převratnou techniku. Naopak – tato praxe byla po tisíce let součástí filosofických a spirituálních tradic kladoucích si za cíl celistvý rozvoj člověka, včetně jeho etické úrovně, osobní integrity, vhledu do fungování lidské mysli a vědomí a nalezení cesty, která vede k plnému a harmonickému životu.

Výcvik v rozvíjení mindfulness opustil v druhé polovině 20. století klášterní zdi a haly asijských meditačních center, čímž mnoha lidem umožnil zakusit na vlastní kůži velkou část jejich benefitů bez nutnosti účastnit se buddhistických meditačních kurzů či křesťanských kontemplací. Na druhou stranu s sebou tento vývoj nese řadu nástrah vyplývajících z posunu ke vnímání mindfulness jako čistě technické dovednosti, kterou se naučíte za pár týdnů, stejně jako v józe pozdrav slunci. Současný způsob výuky mindfulness ani prakticky neumožňuje, aby byla předávána jako součást dlouhodobého celostního rozvoje osobnosti a charakteru člověka. To často vede k tomu, že není využitý její plný potenciál. V korporátním prostředí se dokonce v některých případech opomíjí skutečný smysl a účel tréninku – je prvoplánově vnímán pouze jako nástroj ke zvyšování výkonnosti či kontrole zaměstnanců. Přestože proběhlo mnoho studií o pozitivním vlivu mindfulness na člověka, který si na sobě empiricky potvrdilo i nesčetné množství praktikujících, objevují se také studie s opačnými závěry. Ty upozorňují na to, že v některých případech se mohou rozvinout negativní duševní stavy. Přestože jich je výrazně méně než těch pozitivních, nejde tento fakt bagatelizovat. Tomuto tématu se věnuji v kapitole Nebezpečná úskalí.

V současné době je nejznámější formou výuky program MBSR (mindfulness based stress reduction čili snižování stresu za pomoci mindfulness).

Autorem tohoto konceptu je americký emeritní profesor medicíny Jon Kabat-Zinn. S meditací se seznámil prostřednictvím svých zenových učitelů Philipa Kapleaua a Thich Nhat Hanha a sám byl jedním ze zakladatelů Zenového centra v Cambridge. V průběhu vlastního meditačního výcviku ho napadlo, že by techniku meditace mohl představit i lidem, kteří jinak nemají motivaci rozvíjet ji v rámci své duchovní, náboženské či filosofické orientace. V roce 1979 tedy založil Klinikou na snižování stresu při Lékařské univerzitě v Massachusetts a vytvořil osmitýdenní program MBSR. Namísto buddhistického rámce v něm vycházel z vědeckých poznatků na poli neurologie a psychologie. Jeho cílem bylo pomoci pacientům trpícím stresem z náročné léčby spojené s fyzickou bolestí a duševním strádáním.

Navzdory některým nedostatkům tohoto konceptu budoucnost brzy ukázala, že to byl skvělý nápad. Za několik desítek let si mindfulness našla následovníky po celém světě a postupně také využití v řadě dalších oblastí, jako je psychoterapie, psychologie, sport či osobní rozvoj ve firmách a v soukromé sféře. Můžeme se dokonce setkat s „mindful“ sexem, tancem, výchovou dětí, výživou a podobně zaměřenými semináři, které účastníkům pomáhají věnovat se těmto činnostem vědoměji, s hlubším pochopením, pozorností a laskavostí.

Na druhou stranu se čím dál častěji vynořují pochybnosti, zda se jedná stále o tu samou mindfulness praktikovanou buddhistickými mnichy či účastníky dlouhodobých zásedů v meditačních centrech. Lze od těchto moderních přístupů vůbec čekat stejné výsledky? A proč bychom vlastně měli? Jaké jsou v současnosti hlavní motivy pro rozvíjení všímavosti? A má vůbec smysl porovnávat tyto dva světy – spirituální s jeho duchovními aspiracemi, z něhož mindfulness vzešla, a takzvané světský s hlavním cílem žít spokojený a harmonický život?

Na tyto otázky neexistují jednoznačné odpovědi. V současné době probíhá na uvedená témata živá diskuse mezi lektory, učiteli tradiční meditace a buddhisty, kteří praktikují mindfulness jako součást duchovní cesty. Dobrý džin byl vypuštěný z láhve, přináší mnoho pozitivního a současně otázky zodpoví jenom čas. Stane se mindfulness pevnou součástí osobního rozvoje na Západě? Je to vůbec možné, když nebude ukotvená v tradičním duchovním kontextu? Hrozí jí nepochopení, rozředění a zpovrchnění? Nebude časem matoucí, když si moderní tréninkové programy ponechají název „mindfulness“, který je už více než sto let zažitý v tradiční buddhistické meditaci?

Inspirací mohou být systémy s podobným osudem. Například indická jóga byla v minulosti určena zasvěcencům s osobností dostatečně zralou na to, aby ji mohli úspěšně praktikovat. Tento propracovaný systém kladl vysoké nároky na schopnost sebedisciplíny a práce s vlastní myslí. Fyzický aspekt spojený s tělesnými pozicemi nehrál u některých směrů jógy (džňána, bhakti) téměř žádnou roli. Například kundaliní jóga byla určena jen zralým aspirantům, kteří měli zkušené učitele se schopností provést je všemi nebezpečnými nástrahami výcviku. Bez toho byl pokrok omezený, a dokonce mohlo dojít k poškození duševního zdraví. V současnosti si můžete zaskočit do jógového studia na každém rohu. Jóga inspiruje, pomáhá zklidnit se, nalézat emoční stabilitu a také umí ulevit od některých fyzických potíží posílením vnitřního svalového stabilizačního systému. Jenže většina účastníků jógových lekcí již nemá za cíl dosažení spirituálních realizací. Stejně tak kurz mindfulness málokdo vnímá jako součást stezky buddhistické praxe vedoucí k vhledům, duchovní transformaci a jednotlivým stupňům probuzení směřujícím až k realizaci nibbány (nirvány či osvícení).

V každém případě je potřeba ocenit, co se povedlo Jonu Kabat-Zinnovi a jaký pozitivní dopad má mindfulness na životy mnoha lidí po celém světě. Prokazatelně jim pomáhá k úlevě od stresové zátěže, k opuštění nezdravých mentálních či emočních vzorců a prožívání každodenního života s větší lehkostí. Všichni máme více či méně zvědoměnou hlubokou potřebu porozumět tomu, kým jsme, proč tu jsme, jaký je účel našeho konání a jak smysluplně strávit vyměřený čas života. Je dobré mít na paměti, že mindfulness je mocný nástroj, který nás může vést i do nejhlubších rovin mysli a k duchovnímu probuzení. Každý z nás má ale svobodu v tom, aby praxi všímavosti použil pro takový záměr, který je důležitý právě pro něho.

Mindfulness je jako chladivá osvěžující voda, schopná přetvořit každý okamžik života na jedinečný prožitek. Jedinečný proto, že se v celé historii vesmíru už nikdy nebude opakovat. Prožívejme tedy co nejvíce takových momentů s plnou pozorností a vnitřním laskavým úsměvem. Hluboce věřím, že budeme-li mindfulness rozvíjet s tímto postojem, bude nás doprovázet i v dalších staletích a přispěje k vytvoření světa, kde bude stát za to žít.



Co je mindfulness?

Odpověď na tuto otázku je docela obtížná, přestože je velice prostá. Zní to jako paradox? On to skutečně paradox je. Mindfulness je totiž vrozená a přirozená schopnost být si vědom toho, co prožívám právě teď, v tomto okamžiku.

Umíte si pod touto prostou definicí představit něco konkrétního? Pokud ano, ani nemusíte číst dál. Znamená to, že popisuje vaši osobní zkušenost s životem v přítomnosti a praxi mindfulness máte dobře zažitou. Pokud ale máte dojem, že tak nějak nevíte, co přesně chce říct, že vám její význam proplouvá mezi prsty, že si nejste jisti, jak se to dělá a k čemu je to dobré, následující text je určený právě vám. Prostá a strohá definice ještě neznamená, že je každému hned jasné, o co jde. A platí to zvláště u témat, která jsou hodně komplexní a jejichž význam se nedá jednoduše nacpat do jedné věty.

Všichni asi známe slavnou jednoduchou rovnicí Alberta Einsteina $E = mc^2$. Ale ruku na srdce, kolik z nás tuší, co chce skutečně říct? Ale nebojte se, mindfulness není žádná raketová věda, může ji zvládnout doslova každý. Je to otázka zájmu, praxe a trpělivosti. Stejně jako když se učíte jezdit na kole. Můžete si o tom přečíst několik knih, ale teprve když na bicykl sednete a zkoušíte stále znovu a znovu nalézt rovnováhu, jednoho dne zjistíte, že jedete! Tuto zkušenost jste většinou udělali jako děti a třeba vám vzpomínky na ni vybledly, ale platí to pro všechny dovednosti založené na praktické zkušenosti, a nikoli jen na teoretickém studiu. Ať už jde o plavání, studium cizího jazyka, či hru na klavír.

Dobrá zpráva je, že zvládnutí mindfulness nevyžaduje vstřebání mnoha informací, speciálně vyčleněný čas ani nějaké vysoké intelektuální nároky. Spíš naopak! Rozvinout v sobě schopnost plně vnímat přítomný okamžik totiž vyžaduje přístup, který většině z nás není vlastní. A ten zní: ZJEDNODUŠOVAT, ZJEDNODUŠOVAT, ZJEDNODUŠOVAT. V průběhu života nasajeme spoustu znalostí, máme na všechna možná témata všechny možné názory, nějaké ty předsudky, očekávání, rozvětvené asociační myšlení a další mentální obsahy. Naše mysl se podobá spleťtí mapě velkoměsta, ve které je těžké se vyznat, protože se na ní silnice občas nelogicky křížují či nelze dohledat, odkud kam vedou. A tak

si často protičeříme, něco si myslíme a nějak jinak se chováme, neznáme vlastní priority a skutečné motivace, případně si pleteme touhy s prostředky, jak si naplnit skutečné potřeby. S takovou výbavou pak přijdeme na první lekci mindfulness a čekáme, že se konečně dozvíme, co je to ta vědomá všímavost (jak se také mindfulness nazývá). Jsme v situaci profesora z následujícího příběhu:

Vysokoškolský profesor přišel za mistrem meditace s prosbou, zda mu může vysvětlit tajemství zenu. Mistr ho vlídně přijal a nabídl mu šálek čaje. Vzal do ruky konvičku a naléval čaj do hostova šálku. Po chvíli byl šálek zaplněn až po okraj, ale mistr naléval dál, až se čaj rozléval po stole. Profesor vykřikl: „Dost, to stačí! Nevidíte, že šálek je zcela plný?“ Mistr na to odpověděl: „Ovšemže vidím. Vaše mysl je plná úplně stejně jako váš šálek čaje. Jak tedy může pojmut tajemství zenu?“

Co nám chce tento příběh říct? Pokud k mindfulness nepřistoupíte s ochotou otevřít se, odložit na chvíli vše naučené, tak trochu jako okouzlené dítě, které poprvé vidí živého slona, váš hrnek zůstane plný. Mindfulness nejde proti rozumu, právě naopak! Celou dobu máte zcela pod kontrolou svou schopnost racionálního hodnocení a rozhodování, a dokonce zjistíte, že se tyto kognitivní schopnosti s postupným rozvíjením života v přítomnosti prohlubují. Mindfulness je skutečným prožitkem, který je stejně reálný jako dech, schopnost vidět, slyšet či zakoušet hmat. Všechny vědomosti si můžete ponechat, jen vám nijak nepomohou k tomu, abyste se naučili být pozorní ke svým vjemům.

Tři aspekty mindfulness

Ještě dříve, než se pustíte do dalšího čtení, vyzkoušejte si následující meditaci.

Cvičení meditace 1: Body-scan. [Audio verzi](#) naleznete na YouTube kanále František Lomský.

1. Najděte si klidné místo, kde můžete být dvacet minut sami, aniž by vás rušilo okolí.
2. Zvolte si pohodlnou polohu. Nejlepší je vzpřímená, ale uvolněná poloha v sedě na židli, s dlaněmi složenými v sobě nebo položenými

na stehnech. Můžete si také lehnout, ale dbejte na to, abyste byli dost odpočatí a bdělí. Pokud by vás přepadala spánek, je lepší zvolit pozici na židli nebo v meditačním sedu.

3. Tělo nechte zcela uvolněně spočinout, ramena klesnout.
4. Uvědomte si, že jste TADY a TEĎ. Nikdo po vás nic nechce, ani vy sami. Užijte si ten luxus být chvílku jen sami se sebou. Nemusíte se teď o nic snažit ani splnit žádnou povinnost z vašeho nabitého seznamu. Jsou to takové malé několikaminutové duševní lázně, a zcela zdarma.
5. Vnímejte tělo. Jeho objem, tíhu, jak se cítí (chlad/teplo, klid/neklid, únava/čerstvost). Všimněte si, že zakoušíte dotyky těla s podložkou/židlí, vzájemný dotyk dlaní nebo jak se dotýkají stehy, a také dotyk vašich nohou se zemí.
6. Třikrát se hluboce nadechněte a vydechněte. Potom přibližně dvě minuty sledujte váš přirozený dech, jednotlivé nádechy a výdechy. Nijak je neovlivňujte. Jenom si buďte vědomi, jak tělo samo dýchá. Nejsnazší je to při pozorování břišní stěny, která se s každým nádechem a výdechem zdvihá a klesá.
7. Potom přeneste vědomou pozornost k jednotlivým částem těla a u každé zůstaňte přibližně jednu minutu. Vnímejte, jak se tato část těla cítí, zda je uvolněná, či je v ní napětí. Rozpoznáte v ní nějakou další kvalitu? Například vibraci, stažení, teplo či chlad? Každou část těla uvolněte, rozpust'te v ní veškeré napětí a prodýchejte ji.
8. Takto se vědomě zabývejte těmito částmi těla:
 - Spodní končetiny
 - Hýždě
 - Břicho
 - Hrudník
 - Horní končetiny
 - Šíje a ramena
 - Hrdlo
 - Temeno hlavy
9. Na závěr se vraťte k pozorování dechu, stačí několik nádechů a výdechů. Vnímejte, jak se cítí vaše tělo a jak se cítíte vy sami.
10. Pomalu otevřete oči a v atmosféře vnitřního klidu přejděte k další činnosti. Se stejnou vnitřní pozorností si dejte třeba čaj nebo jděte procházku.

Už jste cvičení ukončili? Anebo jste ho přeskočili? Je to samozřejmě na vás, ale pokud cvičení skutečně provedete před čtením dalšího textu, bude pro vás následující výklad mnohem jednodušší na pochopení.

První aspekt: Všimněte si toho, co se děje TEĎ

Jestliže jste cvičení body-scan provedli, nejspíš se mnou budete souhlasit, že jste všechny vjemy vnímali v přítomném okamžiku. Úplně stejně, jako vnímáte jednotlivé části těla, si můžete všimnout i svých ostatních prožitků, jako jsou myšlenky či emoce. Vzpomínáte-li například na nějakou událost, při zapojení vědomé všímavosti si uvědomíte, že PRÁVĚ TEĎ se děje vzpomínka. Stejně tak když třeba plánujete nějakou cestu a v duchu si představujete, že jste zrovna v daleké exotické zemi, můžete si všimnout, že PRÁVĚ TEĎ tu probíhá plánování, vizuální představy či nějaké emoce spojené s budoucí cestou. Možná se na ni chystáte až za několik týdnů, ale vaše plánování a těšení probíhají v tomto okamžiku. Tímto druhem pozornosti můžete vnímat jenom to, co se odehrává TADY A TEĎ. Představa, že brzy budete v Angkor Vatu, je právě nyní pouhou imaginací. Až tam skutečně dorazíte, stane se z ní reálný prožitek v živé přítomnosti. Budete vnímat horký vzduch, lechtající kapky potu na zádech, tlačící sandály nebo křik opic. Vidíte teď v duchu hrající si opici? Přesně tak, právě teď nevidíte opici, ale jenom její představu. Gratuluji k vašemu prvnímu vhledu!

Druhý aspekt: Vnímejte přímo, bez hodnocení

Pro názornost vám doporučuji opět použít zkušenost ze cvičení body-scan. Pokud jste si byli třeba vědomi tepla či chladu, ale v duchu jste to doprovázeli vnitřním komentářem typu „to je zima, to je teplo, musím přitopit / stáhnout topení“ a tak podobně, nebyla to všímavost. S mindfulness totiž vnímáme jenom vjem chladu či tepla, který můžeme prožívat úplně neutrálně, prostě jako vjem.

Znáte film Nebe nad Berlínem? V něm se na Zemi ocitne anděl. Dostane lidské tělo a najednou se objeví v Berlíně. Hmotné tělo je pro něj úplná novinka. Asi jako pro nás nové auto, když ještě přesně nevíme, jak co funguje a kde se zapínají stěrače. A protože je právě zima, začne si anděl se zájmem uvědomovat chlad, třesoucí se ruce a tuhé prsty. Dá si na ulici kafe z kelímku a najednou poprvé v životě vnímá, jaké to je, zahřát si ruce o horký nápoj. Na nic si nestěžuje, nic nekomentuje, jenom plnou, otevřenou a zvědavou

pozorností vnímá, jakou zkušenost prožívá. Jaké to je, vnímat chlad a teplo? Jak jste během cvičení body-scan vnímali chlad či teplo v těle vy? A co dotyky anebo různá napětí? Bylo to také jako poprvé? Bez vnitřních komentářů a postojů typu líbí či nelíbí? Pokud ano, je to výtečný začátek!

Lao-c' byl čínský mudrc, zakladatel taoismu. Vypráví se o něm legenda, že chodil každý den na procházku a vždy si vybral jednoho ze svých žáků, aby ho doprovázel. Měl však podmínku – jeho společník nesměl během celé pochůzky vyslovit jediné slovo. Jednoho dne byli svědky úžasného západu slunce. Žák se neudržel a unesen zážitkem vzdychl: „Jaká to nádhera!“ Od té doby ho Lao-c' již nikdy na procházku nevzal.

Může nám to připadat kruté. A také je těžké říct, kolik je na této legendě pravdy. O to ale nejde. Příběh nás upozorňuje na to, že jakmile svoje prožitky uchopíme myslí a začneme je popisovat, komentovat či interpretovat, už je nevnímáme plně. Pro zmíněného žáka se totiž vnímaná krása při vyslovení obdivných slov změnila na myšlenkový koncept. V tu chvíli již plně nevnímal samotný prožitek.

Třetí aspekt: Vnímejte proces namísto obsahu

Poslední aspekt se týká vnímání myšlenkového procesu. Běžně se se svými myšlenkami a představami zcela identifikujeme. Od rána do večera jsme pohrouženi v představách, plánech či vzpomínkách a vše, co si myslíme, považujeme za skutečnost.

Třeba se s někým pohádáte, šéf vám něco neprávem vyčte nebo se při důležité pracovní cestě porouchá služební vůz. Večer si pak jdete zaběhat nebo vyvenčit psa a pořád přemýšlíte nad tím, co se vám přihodilo za malér. Představte si, že z ničeho nic potkáte v lese tajemného kouzelníka, který má moc číst lidem myšlenky a řekne vám: „Nic z toho, nad čím přemýšlíš, není pravda.“ Nejdříve ze všeho vás napadne, že je to laciný trik, ty bambulo. Všichni přece nad něčím stále přemýšlíme. Ale kouzelník bude pokračovat: „Není tu nikdo, s kým ses pohádal, není tu žádný šéf ani rozbité auto.“ V tu chvíli ve vás hrkne, a když se po chvíli vzpamatujete, namítnete: „Ale je to pravda! Jsem příčetný a paměť mi zatím slouží dost dobře!“ Kouzelník se však nedá, protože mindfulness už praktikuje několik stovek let, a odpoví vám: „Právě teď jsou tu jen myšlenky, vzpomínky a tvoje rozbouřené emoce. Slyšíš vůbec ten zpěv ptáků? Vnímáš vůni lesa?“ Kouzelník totiž ví, že lidé žijí zakletí ve svých představách, plánech a vzpomínkách, a tak nevidí, že

PRÁVĚ TEĎ si prostě jen pro sebe přeríkávají příběhy, plánují a vzpomínají. Jsou v myšlení ztraceni podobně jako divák v kině, který plně prožívá film a ztotožňuje se s postavami na plátně, zatímco profesionální filmař či kritik vnímá film jako takový. Kameru, režii, scénář či hudbu.

Lidé občas namítají: „Vnímat jen to, co se děje právě teď, nehodnotit a nevěnovat pozornost obsahu myšlenek musí být pěkná otrava. Takový život přece nemá žádnou šťávu.“ Nedejte se ale ošálit. Naše mysl je totiž také kouzelník, který se snaží udržet nad námi svoji moc. A tak nám podsouvá přesně tyto námitky.

Pokud jste si ale vyzkoušeli body-scan, vzpomeňte si, jak jste se při něm cítili. Prožívat plně přítomnost je jako probudit se z šedého filmu do barevného 3D snímku. Odsunout dočasně myšlenky na vedlejší kolej a projít si bdělou všímavostí celé tělo je podobné jako dát si po horkém dni vlažnou sprchu. Najednou vnímáte, že jste svěží a odpočatí. Takovou moc má vědomí.

Pohled vědy

Účinky mindfulness byly v posledních dvou desetiletích podrobeny velkému množství vědeckých studií. Nejzajímavější jsou ty, které přicházejí se zjištěními, že účinky mindfulness se neprojevují jen na psychické rovině, ale jsou spojeny přímo se strukturálními změnami mozku.

V roce 2011 vyšel v Psychiatry Research článek o studii zaměřené na vliv osmitýdenního kurzu MBSR na mozkovou tkáň. Analýzou byl zjištěn nárůst hmoty v cingulárním kortexu, spánkovo-temenní junkci a mozečku. Tyto struktury šedé mozkové kůry mají vztah k procesům učení, paměti, emoční regulaci a sebeuvědomění.

Studie z roku 2012 publikovaná Lékařskou univerzitou v New Jersey cituje výsledky Hirokiho Murakamiho, podle nichž při rozvíjení mindfulness dochází k nárůstu mozkové hmoty v insulárním kortexu, který se podílí na vědomí a dalších funkcích, jako jsou soucit, empatie, vnímání, motorická kontrola, sebeuvědomění, kognitivní funkce a interpersonální zkušenosti.

Výzkum rovněž u účastníků po absolvování osmitýdenního kurzu zjistil nárůst aktivity v oblastech prefrontální mozkové kůry, které pomáhají ovládat emoce a snižovat stres. Současně s tím se snížila reaktivita a hustota neuronů v amygdale spojené s instinktivní reakcí „boj – ztuhni – uteč“. Mozek tedy začal reagovat méně automaticky a více vědomě.

Z výzkumů elektrických impulzů v mozku rovněž vyplynulo, že rozvoj všímavosti je doprovázen vyšší aktivitou mozkových vln alfa souvisejících s relaxací a snižováním úzkosti.

Takto bych mohl pokračovat dál, ale tato publikace není učebnicí neurologie. Uvedenými příklady bych jen rád poukázal na to, že mindfulness není funkcí, která souvisí výhradně s našimi subjektivními prožitky. Další a další studie dokazují, že empirická zkušenost s rozvojem všímavosti je doprovázena hmatatelnými změnami v samotné mozkové hmotě.

Časté mýty a obavy

Mindfulness je opředena několika mýty, které mohou být příčinou nereálných očekávání, či dokonce obav. Pojďme se podívat, co je na nich pravdy.

Mýtus 1: Protistresový relaxační trénink

Mindfulness se většinou vyučuje v rámci protistresového tréninku. Je pravda, že má skutečně výrazný dopad na snížení stresové hladiny, ale jádrem v žádném případě není její zmírnění formou relaxace a zklidnění mysli. To je pouze vstupní fáze. Jakmile se během ní dokážeme dostatečně utišit, začneme si stále hlouběji všímat, jak si trable, potíže a trápení zbytečně způsobujeme sami. Důsledkem tohoto uvědomění, nazývaného vhléd, je změna přístupu k vlastním prožitkům. Místo abychom se vyčerpávali bojem s nimi anebo se svým okolím či situacemi, začne se v nás prohlubovat schopnost jejich vědomého zaznamenání a přijetí, což přináší obrovskou úlevu. Samozřejmě celý život budeme muset platit složenky a občas se vypořádat s náročnými okolnostmi na tomto světě. Můžeme je však řešit s mnohem větším nadhledem, když si budeme vědomi všech triků, které si na nás mysl dokáže vymyslet a kterých si většinou bez plného rozvinutí vědomé všímavosti nejsme vědomi.

Mýtus 2: Rozvíjení koncentrace

Je pravda, že rozvíjení mindfulness pomáhá k lepšímu soustředění a to naopak prohlubuje naši schopnost být vědomě všímavý. Z toho důvodu cvičíme koncentraci při meditačních cvičeních. Přesto mindfulness a soustředění nejsou jedna a tatáž věc. Jak samo slovo napovídá, soustředění se skládá z předpony „sou“ a kořene „střed“. Stejně jako koncentrace se nechá rozložit na „kon“ a „centrum“. Jinými slovy soustředění vždy míří na nějaký předmět pozornosti, který tvoří její střed. To platí i při takzvané

„bezpředmětné koncentrací“. Tam je „středem“ pozornosti schopnost být si vědom celého spektra zakoušených vjemů. Mindfulness je však schopnost uvědomit si jakýkoli vjem prožívaný v přítomném okamžiku.

Vztah mezi mindfulness a koncentrací si lze ozřejmit na světle vycházejícím z baterky v tmavé místnosti. Představte si, že baterku namíříte do kouta místnosti na nějaký předmět. Kužel světla mířící konkrétním směrem je koncentrace, zatímco světlo jako takové, které umožňuje vidět a poznávat, představuje samotnou mindfulness.

Mýtus 3: Nebude mnou někdo manipulovat?

Máte obavu, že na kurzu mindfulness na vás bude vyvíjený jakýsi skrytý nátlak? Že budete muset přijmout nějaký výklad světa? Nebo dokonce jít proti svému přesvědčení či víře?

Faktem je, že rozvíjení všímavosti naopak umožňuje rozpoznat, na jakých názorech a přesvědčeních stojí náš vnitřní myšlenkový svět. Můžeme si všimnout, že tyto postoje jsou způsobem, jak si pro sebe definujeme vztah ke světu či sami k sobě. Patří sem soubor toho, čemu věříme, a také náš žebříček hodnot. Můžeme si toto všechno ponechat a současně prozkoumat, co z toho odpovídá našemu vlastnímu pohledu, a co jsme třeba převzali jako společenskou, kulturní či rodinnou normu. Součástí osobnostního zrání je schopnost rozpoznat, co je pro nás skutečně důležité a co vnímáme jako pravdivé, aniž bychom se nechali příliš ovlivnit druhými lidmi. Mindfulness nenabízí žádný teoretický výklad, kterému lze buď věřit, nebo ho odmítnout. Jenom odkazuje k tomu, abychom vnímali, co sami prožíváme.

Mýtus 4: Meditace musí být příjemná

Pravidelná meditační praxe nám pomáhá vidět běžné denní trable, ale i emočně obtížné situace z širší perspektivy a odstupu. Jinými slovy podporuje stresovou odolnost. Umožňuje nám dotknout se našich hlubších rovin, které jsou běžně zakryté obvyklým shonem. Ten je doprovázený nikdy nekončící mentální aktivitou v podobě neustálého přemýšlení nad něčím a potřebou nepřetržitého přísunu nových zážitků. Přitom tichá sféra za myšlenkami je zdrojem vnitřního pokoje, celistvého vnímání sebe sama, kreativity, moudrosti a inspirace. Z těchto důvodů mindfulness meditace vede ke šťastnějšímu a spokojenějšímu životu. Nicméně jsou zde dvě důležité „ale“.

a) Každá jednotlivá meditace nemusí být vždycky stejně příjemná. Někdy se vám podaří hluboce uvolnit, myšlenky se utiší a vy jen vnímáte svoje počitky a vnitřní ticho. Jindy se mysl toulá sem a tam, případně jste ospalí či neklidní a cítíte se spíš frustrovaně. Nenechte se tím odradit. Můžete si z toho naopak odnést porozumění, že mysl má svoji dynamiku, kterou nemůžete ovládat stiskem tlačítka. Meditací však usměrňujete její transformaci a mysl se postupně stává klidnější, jemnější a otvírá se hlubšímu sebeporozumění.

V některých případech se mohou z nevědomí vynořit zasuté emoční či mentální vzorce, které se v meditaci neustále vracejí a defilují před vaším vnitřním zrakem, jakmile se trochu více utišíte. Může jít na příklad o pocity viny, smutek anebo vztek. Tuto fázi lze překonat prohloubením soustředění, trpělivostí, sebesoucitem a sebezpřijetím. Těmto zkušenostem je potřeba se otevřít a dovolit si je prožít. Jen tak mohou samovolně odeznít. Pokud by byly příliš intenzivní, můžete se obrátit na zkušeného učitele meditace, případně psychoterapeuta, který má s meditací vlastní zkušenost. Více o tomto tématu píšou v kapitole Nebezpečná úskalí na straně 125.

b) Samotná meditace nestačí na to, aby změnila život k lepšímu a učinila vás šťastnými. Aby mohla mindfulness způsobit skutečnou a trvalou změnu, je důležité, aby byla doprovázena jasným porozuměním, jak chcete žít a které hodnoty systematicky rozvíjet. Stejně tak je důležité, aby praxe zahrnovala takové kvality, jako jsou laskavost, pravdivost, péče či sebezpřijetí. Tomuto tématu se věnuji v kapitole Heartfulness na straně 49.

Mýtus 5: Univerzální lék proti trápení

Programy mindfulness byly od samého začátku jejich vzniku v USA v 70. letech 20. století aplikovány v prostředí medicíny u pacientů jak s psychickými, tak fyzickými problémy, aby se snížila míra jejich emoční bolesti spojené s nemocí. Pozornost věnovaná vlastním prožitkům má totiž jednu úžasnou vlastnost. Rozpouští nevědomý a hluboko uložený postoj rezistence vůči všemu bolestivému, který příroda vytvořila, aby nás chránila před újmou. Protože sahání na kamna působí bolest, snažíme se této zkušenosti vyhnout a nepopálit se.

Současně ale platí, že tato schopnost vyhýbat se za každou cenu nepříjemným prožitkům může pro nás být kontraproduktivní, pokud ji necháme nekontrolovaně převzít otěže nad naším životem. Existuje mnoho situací, kdy je lepší ne-následovat instinkt jít za příjemným a utéct před nepříjemným. Jeden příklad

za všechny: co třeba si odepřít dezert po večeři u televize a jít si místo toho zaběhat? Dokonce za mnoha psychologickými problémy současné doby je skrytý odpor k procházení nějakou bolestivou zkušeností. Je totiž snazší vyhnout se bolesti jejím popíráním, vytěsněním či za pomoci medikace. Bohužel tento přístup spočívající v potlačování pocitů dlouhodobě nefunguje.

Mindfulness nás učí nejen být si vědomi toho, že nepříjemné a bolestivé prožitky jsou nedílnou součástí života, ale také nám pomáhá před nimi automaticky neprchat. Instinkt spočívající v útěku před vším nepříjemným je sice přirozený, ale současně nás velmi omezuje a někdy může mít neblahé důsledky. Neochota snášet a překonávat nepohodlí, strach či nepříjemné vjemy nám může bránit v opouštění nezdravých návyků, v provádění nudné činnosti namísto prokrastinace, v absolvování zdravotní preventivní prohlídky a podobně.

Příklad z praxe: *Při návštěvě zubařské ordinace se mě moje zubařka pravidelně ptá, zda chci injekci proti bolesti. Věrný svému přístupu, že stojí za to vědomě prozkoumat vztah ke všem aspektům života včetně bolesti, ji někdy požádám, abychom to zkusili bez injekce. Pokud budu mít pocit, že je bolest příliš silná, posunkem jí to naznačím. Jednoho dne se mně paní zubařka svěřila s tím, že má pacienty, kteří si před návštěvou ordinace berou lék diazepam. Překvapeně jsem namítl, že přece diazepam není proti bolesti, ale proti úzkosti. „No ano,“ opáčila paní doktorka. „Tito pacienti se tak moc bojí bolesti, že si před návštěvou zubaře vezmou tento medikament, aby je přešel strach.“ Byl jsem z toho paf. To je prostě úder na hlavičku. Problémem tedy není bolest, ale hlavně strach z bolesti! Přitom s ním je možné se velmi efektivně vypořádat právě pomocí mindfulness. Předpokládá to ale ochotu prozkoumat svou emoci strachu a všimnout si, jak si mysl představuje budoucnost, která v nás pak vyvolává úzkost. Tuto úzkost ale vyvolává právě a jen naše představa, zubař je v tom nevinně! Když si toto uvědomíte, strach ztratí svoji magickou sílu. A vy můžete do ordinace vkročit s úsměvem a jednoduše požádat o umrtvovací injekci.*

Všímavost není rychlá pilulka proti každému utrpení. Ukazuje nám však, kde si trápení sami způsobujeme tím, že se slepě honíme za příjemným a utíkáme od nepříjemného. Zdrojem emoční bolesti je však ve skutečnosti naše připoutanost k příjemnému a neochota snášet nepříjemné.

Mýtus 6: Je mindfulness duchovní praxí?

Někteří lidé mají pocit, že praktikováním mindfulness se otvírají nějaké spirituální cesty. Vědomá všímavost ale není ničím víc, než čím je – tedy uvědomováním si vlastních přítomných prožitků. Dojem, že mindfulness je formou spirituality, může vycházet z toho, že je praktikována po tisíce let lidmi, kteří se snaží porozumět sami sobě a žít harmonický život, což bylo v minulosti doménou duchovních, náboženských a filosofických směrů. Dnes mohou jít touto cestou a mít z ní prospěch všichni. Mindfulness byla v průběhu historie – a dosud je – nazývána mnoha způsoby, třeba jako bdělé vědomí anebo „satí“ v jazyce páli, v němž jsou psány původní buddhistické texty. Ať jste ateista, nebo vyznáváte nějaké náboženství, mindfulness vás rozhodně nebude nutit do nějaké víry. Ovšem pokud nějakou máte, můžete si ji s klidem ponechat. Zkušenost mnohých hovoří o tom, že hlubší porozumění sobě současně prohlubuje i duchovní pochopení.

Mýtus 7: Mindfulness je meditace

Tady nelze říct jasné ano či ne. Záleží totiž na tom, kdo si co pod pojmem „meditace“ představuje. Meditací je totiž mnoho druhů a mnozí se ani neshodnou, co ještě je meditací a co už ne. Navíc je chápání tohoto pojmu v různých náboženských systémech rozdílné. Pro křesťanská společenství je meditací míněno přemítání nad spirituálními tématy, zatímco kontemplací rozvíjení bdělé přítomnosti. V buddhismu jsou však tyto termíny vnímány přesně naopak. Kromě toho si můžete zameditovat, i když nenásledujete žádnou konkrétní víru či duchovní cestu. Jít večer na bdělou procházku, sednout si po ránu deset minut do klidné pozice a pozorovat dech či si na konci lekce jógy lehnout na podložku a vnímat svoje tělo je také formou meditace.

Existují druhy meditace, které mají prakticky totožnou formu jako praxe mindfulness. Platí to zejména o buddhistické meditaci vhledu, známé jako vipassaná. Pokud se rozhodnete účastnit se kurzu takové meditace, dostanete velmi podobné meditační pokyny jako při rozvíjení vědomé všímavosti. Hlavní rozdíl mezi výukou vipassaná a mindfulness spočívá v tom, že vipassanové kurzy probíhají v kontextu Buddhovy nauky. Jejím cílem je osvobození se od všech forem trápení a od veškerých iluzí a klamů, skrze které vnímáme naši životní realitu. Tyto kurzy mohou trvat od jednoho víkendu do tří měsíců a medituje se na nich celý den od brzkého rána.

Nejobvyklejší jsou retreaty (jak se tyto kurzy nazývají) trvající jeden až dva týdny. Tento intenzivní formát během krátké doby prohloubí schopnost uvědomování si prožívaných vjemů do takové míry, jakou klasický kurz mindfulness neumožňuje.