Základní světové dílo o mindfulness – meditaci všímavosti

# ŽIVOT SAMÁ POHROMA

## JAK ČELIT STRESU, NEMOCI A BOLESTI POMOCÍ MOUDROSTI TĚLA A MYSLI

JON KABAT-ZINN

Jan Melvil publishing

ŽIVOT SAMÁ POHROMA
*Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*
Jon Kabat-Zinn

Copyright © 1990, 2013 by Jon Kabat-Zinn
Preface copyright © 2013 by Unified Buddhist Church, Inc.
All rights reserved. This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

Podle anglického originálu Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (aktualizované a rozšířené vydání) vydalo v edici Pod povrchem nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2016. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Libor Válek
Odborná spolupráce Jaroslav Chýle
Odpovědná redaktorka Vladimíra Válková
Redakční spolupráce Vít Šebor, Ivan Ondřej Straka, Tomáš Baránek, Gabriela Otteová
Sazba a grafická úprava David Dvořák
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Obálka Pavel Junk

Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram
Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2016
melvil.cz
zaklady-mindfulness.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/erratum
Pochvaly a recenze: www.zivotpohroma.cz
nebo libisemi@melvil.cz
Diskutujte o knize s hashtagem #zivotpohroma
Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-012-5

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

# Obsah

Předmluva 13
Úvod ke druhému vydání 15
Úvod: Stres, bolest a nemoc: jak čelit naprosté pohromě 35

ČÁST I: Praxe všímavosti: věnujeme pozornost 53
1 / Žít můžete jen v tuto chvíli 55
2 / Základy praxe všímavosti: postoje a oddanost 69
3 / Moc dechu: váš dosud netušený spojenec pro zlepšování zdraví 86
4 / Meditace vsedě: pečujeme o oblast bytí 99
5 / Být ve svém těle: meditace body scan 117
6 / Kultivování síly, rovnováhy a pružnosti: jóga je meditace 137
7 / Meditace v chůzi 159
8 / Den mindfulness 166
9 / Skutečně dělat to, co děláte: mindfulness v běžném životě 179
10 / Začínáme s praxí 186

ČÁST II: Paradigma: nový způsob uvažování o zdraví a nemoci 195
11 / Úvod do paradigmatu 197
12 / Náznaky celistvosti, iluze oddělenosti 202
13 / O uzdravování 218
14 / Lékaři, pacienti a lidé: krok směrem k jednotnému pohledu na zdraví a nemoc 240
15 / Mysl a tělo: důkazy, že přesvědčení, postoje, myšlenky a emoce mohou škodit, anebo léčit 259
16 / Spojení a propojenost 283

ČÁST III: Stres 297
17 / Stres 299
18 / Změna: jediná věc, kterou si můžete být jisti 308
19 / V pasti stresové reaktivity 316
20 / Ne reagovat, ale odpovídat na stres 343

ČÁST IV: Využití: pusťme se do naprosté pohromy 357
21 / Práce se symptomy: nasloucháme tělu 359
22 / Práce s fyzickou bolestí: bolest nejste vy 366
23 / Více o práci s bolestí 388
24 / Práce s emoční bolestí: vaše utrpení nejste vy…, ale můžete udělat hodně, abyste ho vyléčili 409
25 / Práce se strachem, panikou a úzkostí 425
26 / Čas a časový stres 444
27 / Spánek a spánkový stres 460
28 / Stres z lidí 467
29 / Stres z rolí 481
30 / Pracovní stres 487
31 / Stres spojený s jídlem 499
32 / Stres ze světa 518

ČÁST V: Cesta uvědomování 539
33 / Nové začátky 541
34 / Udržování formální praxe 550
35 / Udržování neformální praxe 559
36 / Cesta uvědomování 565

Doslov 571
Poděkování 577
Přílohy 581
Deníky uvědomování 582
Seznam literatury 586
Zdroje 595
CD s vedenou praxí meditace všímavosti s Jonem Kabat-Zinnem 598
Rejstřík 601

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

# Úvod

## *Stres, bolest a nemoc: jak čelit naprosté pohromě*

Tato kniha zve čtenáře, aby se vydal na cestu osobního růstu, sebeobjevování, učení a zlepšování zdraví. Je výsledkem pětatřiceti let klinických zkušeností s více než 20 tisíci lidmi, kteří tuto celoživotní pouť započali svou účastí na osmitýdenním kurzu MBSR*. Kurz původně nabízela jen Klinika snižování stresu v nemocnici Massachusettské univerzity ve Worcesteru. Dnes běží v nemocnicích a klinikách ve Spojených státech i jinde na světě přes 720 programů založených na mindfulness podle modelu MBSR. Celosvětově se tak programů zúčastnilo dalších mnoho tisíc lidí.

Od založení kliniky v roce 1979 je program MBSR trvalým příspěvkem k novému hnutí v rámci medicíny, psychiatrie a psychologie, které můžeme nejvýstižněji označit jako *participativní medicína*. Programy založené na mindfulness se staly příležitostí pro pacienty, jak se více angažovat ve zlepšování vlastního zdraví a pohody a doplňovat tak standardní medicínskou léčbu, kterou zrovna podstupují. Programy začínají přesně tam, kde se jejich účastníci právě nacházejí: v okamžiku, v němž se rozhodnou přijmout výzvu udělat pro sebe něco, co pro ně nikdo jiný na světě udělat nemůže.

V roce 1979 byla metoda MBSR novým druhem klinického programu v novém lékařském odvětví známém jako *behaviorální medicína*, dnes chápaném všeobecněji jako *psychosomatická a integrativní medicína*. Z jejího pohledu mohou mít mentální a emoční faktory, tj.

* Mindfulness-Based Stress Reduction – snižování stresu pomocí všímavosti, pozn. překl.

jak myslíme a jednáme, významný vliv (ať pozitivní, nebo negativní) na naše zdraví, na naši schopnost zotavit se z nemoci nebo zranění, ale také na schopnost žít kvalitní a uspokojivý život. Dokonce i tehdy, čelíme-li chronickému onemocnění, chronické bolesti a trvale stresujícímu životnímu stylu.

Tento pohled, v roce 1979 radikální, je dnes v lékařství brán jako samozřejmost. Můžeme už jednoduše říct, že MBSR je jen dalším aspektem dobré medicíny. To znamená, že současné použití a hodnota programu MBSR se opírají o stále silnější důkazy jeho účinnosti, což nelze říct o době, kdy tato kniha vyšla poprvé. Nové vydání shrnuje závěry těch nejzajímavějších vědeckých studií, které podporují programy založené na všímavosti: popisují působení programů na mozek a imunitní systém, hodnotí jejich účinnost při snižování stresu, jejich vliv na příznaky nemocí a to, jak umožňují dosáhnout emoční rovnováhy. Kniha dále uvádí, jak se cvičení všímavosti stalo nedílnou součástí dobré lékařské praxe i efektivního lékařského vzdělávání.

Lidé, kteří se vydávají na cestu osobního růstu, sebeobjevování, učení a zlepšování zdraví – což je cesta MBSR – tak chtějí znovu získat kontrolu nad svým zdravím a dosáhnout alespoň jistého klidu mysli. Přicházejí sem s doporučením od svých lékařů nebo (čím dál častěji) sami od sebe. Přivádějí je nejrůznější životní problémy a zdravotní obtíže od bolesti hlavy, zad, vysokého krevního tlaku až k srdečním chorobám, rakovině, AIDS nebo úzkostné poruše. Jsou mladí, staří i středního věku. V kurzu MBSR se naučí, *jak o sebe pečovat*, nikoli ve smyslu náhrady za stávající léčbu, ale ve smyslu její zásadní součásti. Během let se mě mnoho lidí ptalo, jak se mohou *sami* naučit to, co se naši pacienti učí v osmitýdenním kurzu MBSR. Tato kniha je především odpovědí na jejich otázku. Funguje jako praktický průvodce pro kohokoli – zdravého či nemocného, ve stresu nebo v bolestech –, kdo usiluje o překročení svých hranic, o lepší zdraví a životní pohodu.

MBSR je založen na důsledném a systematickém výcviku všímavosti, což je typ meditace, který se původně vyvinul v asijských buddhistických školách. Jednoduše řečeno, všímavost je neposuzující uvědomování každého okamžiku. Je kultivována tak, že záměrně věnujeme pozornost věcem, na které běžně ani na okamžik nepomyslíme. Je to systematický přístup k rozvíjení nového druhu aktivity, kontroly a moudrosti v našem životě. Přístup založený na vnitřní schopnosti

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

věnovat něčemu pozornost a také na uvědomění, vhledu a soucitu, jež přirozeně vyplynou z toho, že věcem věnujeme pozornost určitým způsobem.

Klinika snižování stresu není záchranná stanice, kde lidé pasivně přijímají terapeutické rady. Program MBSR je spíše prostředkem aktivního učení se, jak stavět na svých vlastních silných stránkách a jak udělat něco pro sebe – pro zlepšení svého fyzického i psychického zdraví a pohody.

Jak jsem již zmínil, během tohoto procesu učení předpokládáme, že dokud dýcháte, jste spíše v pořádku než v nepořádku, ať už se cítíte jakkoli nemocní nebo zoufalí. Chcete-li však mobilizovat své vnitřní schopnosti k růstu a zlepšování zdraví, chcete-li se chopit odpovědnosti za svůj vlastní život na vyšší úrovni, bude to vyžadovat z vaší strany určité úsilí a energii. Jak s oblibou říkáme – účast v programu pro snižování stresu může být stresující.

Občas to vysvětluji tak, že někdy musíte založit nový oheň, abyste uhasili jiný. Neexistují léky, které vás učiní netečnými vůči stresu či bolesti nebo které samy kouzelně vyřeší vaše životní potíže či rychle upevní zdraví. Pokročit směrem k uzdravení, k vnitřnímu klidu a pohodě bude vyžadovat vaše vědomé úsilí. Znamená to učit se zacházet právě se stresem a s bolestí, které vám působí utrpení.

Stres v našich dnešních životech je tak obrovský a nevypočitatelný, že stále více lidí hledá cestu, jak mu porozumět a jak k němu neotřelým způsobem změnit vztah. To se týká především těch aspektů stresu, které nemůžeme mít zcela pod kontrolou. Můžeme s nimi však žít jinak, pokud se naučíme přivádět je alespoň do chvilkové rovnováhy a začlenit je do širší strategie pro zdravější život. Lidé, kteří se rozhodnou pracovat se stresem tímto způsobem, si uvědomují, jak marné je očekávat zlepšení své situace od někoho druhého. Osobní odhodlání je o to důležitější, trpíte-li chronickou nemocí nebo postižením, které přidává k běžným tlakům života ještě dodatečný stres.

Problém stresu nepřipouští zjednodušená řešení nebo rychlé záplaty. Stres je přirozenou součástí života a neuniknete mu – stejně jako lidské existenci samotné. Přesto se někteří lidé pokoušejí vyhnout stresu tím, že se izolují od okolního světa; jiní se pokoušejí uniknout tak, že otupí. Samozřejmě je rozumné vyhýbat se zbytečné bolesti a utrpení. Všichni si občas potřebujeme odpočinout od našich potíží. Pokud se však útěk a vyhýbání stanou obvyklým způsobem řešení

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

problémů, ty se jen znásobí, ale zázračně nezmizí. Přestaneme-li vnímat své problémy, utíkáme-li od nich nebo vůči nim otupíme, přicházíme o svou sílu učit se a růst, měnit se a uzdravovat; popřípadě je tato síla překryta či zastřena. Jediným způsobem, jak problémy překonat, je postavit se jim.

Existuje umění, jak se postavit těžkostem, abyste dosáhli jejich vyřešení, vnitřního klidu a harmonie. Pokud jsme schopni mobilizovat své vnitřní zdroje tak, že se vědomě postavíme našim problémům, obvykle zjistíme, že můžeme využít tlak samotných problémů jako sílu, která nás z nich nakonec vyvede. Asi jako když námořník nastaví plachtu, aby co nejlépe využil sílu větru k pohonu lodi. Nemůžete plachtit přímo proti větru, a umíte-li plout jen s větrem v zádech, dostanete se pouze tam, kam vás vítr přižene. Když ale víte, jak křižovat proti větru, a jste trpěliví, dostanete se nakonec tam, kam chcete. Máte loď pod kontrolou.

Chcete-li, aby vás síla vašich problémů poháněla tímto způsobem, budete se do nich muset vcítit, stejně jako se námořník vcítí do lodi, vody, větru a volby správného kurzu. Budete se muset naučit, jak zvládat sami sebe za různých stresujících podmínek, nejen za slunečného počasí, kdy vítr vane správným směrem.

Všichni chápeme, že počasí nikdo neovládá. Dobří námořníci se ho naučí pozorně sledovat, „číst“ ho a respektovat jeho sílu. Vyhnou se, pokud možno, bouřím, ale když už se do nějaké dostanou, vědí, kdy sundat plachty, uzavřít poklopy, spustit kotvu, vyjet z bouře a mít stále pod kontrolou to, co kontrolovat lze, přičemž to ostatní nechají být. Abychom si osvojili takové dovednosti, budeme se muset nejprve učit, pak trénovat a potom nasbírat i hodně vlastních zkušeností se všemi druhy počasí. Právě tento rozvoj dovedností a flexibility, jak zvládat různé „povětrnostní podmínky“ a efektivně jimi proplouvat, je tím, co máme na mysli pod pojmem *umění vědomého žití*.

Otázka kontroly je klíčová pro zvládání problémů a stresu. Na světě působí mnoho sil, které naprosto neovládáme, a jiné, u kterých si to někdy myslíme, ale není tomu tak. Naše schopnost ovlivnit vlastní situaci závisí velkou měrou na tom, jak věci vidíme. Co budeme považovat za možné, je ovlivněno naším přesvědčením o nás a našich schopnostech, stejně jako tím, jak nahlížíme na svět a na síly v něm působící. To vše určuje, kolik životní energie máme a kam tuto energii nasměrujeme.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Ve chvílích, kdy se cítíme být naprosto přemoženi životními problémy a všechno úsilí se zdá být marné, je velmi snadné sklouznout k vzorci chování, který nazýváme *depresivní ruminace**. Tehdy naše netrénované myšlenkové procesy ústí ve stále neodbytnější pocity neschopnosti, deprese a bezmoci. Připadá nám, že na nic nemáme vliv, nebo dokonce že ani nemá smysl se o něj snažit. Na druhou stranu, v době, kdy vidíme okolní svět sice jako ohrožující, ale jen potenciálně destruktivní, mohou ve vás spíše než deprese převážit pocity nejistoty a úzkosti. Ty pak vyvolávají neustálé obavy ze všech vlivů, o kterých si myslíte, že ohrožují nebo by mohly ohrozit vaši kontrolu nad životem a životní pohodu. Obavy mohou být reálné, nebo domnělé – ale z hlediska pociťovaného stresu a jeho účinku na váš život v tom sotva poznáte rozdíl.

Pocit ohrožení může snadno vést k hněvu a nepřátelství a ty až k otevřeně agresivnímu chování, hnanému vnitřními instinkty, které nám přikazují chránit si svou pozici a mít věci pod kontrolou. Když se nám zdá, že máme věci pod kontrolou, jsme na chvíli možná spokojeni; když se opět vymknou kontrole, nebo se to třeba jen *zdá*, může to probudit naše nejniternější nejistoty. V takových okamžicích se dokonce můžeme chovat sebedestruktivně nebo ubližovat ostatním; cítíme všechno možné, jen ne spokojenost a vnitřní klid.

Jste-li chronicky nemocní nebo postižení tak, že vám to brání v činnostech, které jste dříve běžně dělali, mohou celé oblasti vaší kontroly nad životem přijít vniveč. A pokud vám nemoc způsobuje fyzickou bolest, na kterou dobře nezabírá léčba, pak součástí vašeho trápení může být emoční zmatek způsobený vědomím, že nad nemocí zřejmě nemá kontrolu ani váš lékař.

A co víc, naše obavy o schopnost kontroly se neomezují jen na významné životní problémy. Některé z největších stresů ve skutečnosti pramení z našich reakcí na ty nejmenší, nejmalichernější události, které nějakým způsobem ohrozily náš pocit kontroly. Porouchá se auto, zrovna když potřebujeme někam dojet; podesáté během několika minut nás neposlechnou děti, u pokladny v supermarketu je dlouhá fronta…

---

* V originále *depressive rumination*. Více o tématu najdete v knize *Pozornost* Daniela Golemana, pozn. red.

Není jednoduché nalézt jedno slovo nebo sousloví, které by zachytilo širokou paletu životních prožitků způsobujících bolest a utrpení a vyvolávajících pocit strachu, nejistoty a ztráty kontroly. Na jejich seznamu by určitě stála naše vlastní zranitelnost, naše zranění, ať už jakéhokoli druhu, a naše smrtelnost. Seznam by také mohl obsahovat kolektivní sklon ke krutosti a násilí, stejně jako ohromnou míru nevědomosti, chtivosti, zaslepenosti a klamu, které, jak se zdá, velmi často pohánějí nás a celý svět.

Jak pojmenovat celkový součet našich zranitelností a nedostatků, našich omezení, slabostí a slabůstek, našich nemocí, zranění a handicapů, se kterými musíme žít? Našich osobních proher a selhání, která jsme již pocítili nebo se jich obáváme v budoucnu? Bezpráví a vykořisťování, která zakoušíme nebo kterých se bojíme, ztrát milovaných lidí a dříve či později i našich vlastních těl? Musela by to být nějaká nesentimentální metafora. Něco, co by vyjádřilo i porozumění, že být naživu není neštěstí jen proto, že cítíme strach a utrpení. Ta metafora by musela obsahovat také pochopení, že existuje radost stejně jako utrpení, naděje i zoufalství, klid i rozrušení, láska i nenávist, zdraví stejně jako nemoc.

Když hledám slova, která by popsala ten aspekt lidského údělu, se kterým se pacienti naší protistresové kliniky – a vlastně většina z nás – musí vyrovnat a nějakým způsobem jej přesáhnout, vždy se znovu vracím k jedné scéně z filmu *Řek Zorba* podle románu Nikose Kazantzakise. Zorbův mladý společník (Alan Bates) se k němu v jedné chvíli otočí a ptá se: „Zorbo, byl jste někdy ženatý?“, na což Zorba (ztvárněný skvělým Anthonym Quinnem) v odpověď zavrčí (teď trochu volně parafrázuji): „Nejsem snad muž? Samozřejmě že jsem ženatý. Žena, dům, děti… zkrátka *naprostá pohroma**!“

Nebylo to myšleno jako nářek ani to neznamená, že být ženatý nebo mít děti je pohroma. Zorbova odpověď představuje nejvyšší ocenění bohatství života a nevyhnutelnost všech jeho dilemat, smutků, traumat, tragédií a ironií. Jeho stylem je „tančit“ ve vichřici té naprosté pohromy, oslavovat život, smát se s ním a sám sobě, a to i tváří v tvář

* V originále *full catastrophe*, pozn. překl.



Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

osobnímu selhání nebo porážce. Proto není nikdy sklíčený nadlouho, nikdy není definitivně poražený ani světem, ani svou značnou pošetilostí.

Kdokoli, kdo tu knihu zná, si dokáže představit, že žít se Zorbou musela být pro jeho ženu a děti sama o sobě dost velká pohroma. Tak už to bývá: veřejností obdivovaný hrdina za sebou může nechávat bolestnou stopu, kterou okolí nevidí. Nicméně od té doby, co jsem Zorbovu odpověď poprvé slyšel, cítím, že výraz *naprostá pohroma* říká něco pozitivního o schopnosti lidského ducha vypořádat se s tím nejtěžším v životě a přitom se stát silnějším a moudřejším. Čelit naprosté pohromě pro mě znamená najít to nejhlubší, nejlepší a nakonec i nejlidštější v nás a vyrovnat se s tím. Na Zemi není jediného člověka, který by neměl svoji vlastní verzi naprosté pohromy.

*Pohroma* zde neznamená neštěstí. Spíš vyjadřuje palčivou nesmírnost a neuchopitelnost životní zkušenosti. Patří k ní krize a neštěstí, vše, co je nemyslitelné a nepřijatelné, ale také všechny ty maličkosti, které nám nevyjdou a hromadí se. To slovo nám připomíná, že život je vždy v procesu neustálé přeměny, že všechno, o čem si myslíme, že je trvalé, je ve skutečnosti pouze dočasné a neustále se mění. To se týká našich představ, názorů, vztahů, práce, majetků, výsledků činnosti, těl… všeho.

V této knize se budeme učit umění přijímat naprostou pohromu a procvičovat se v něm. Budeme to dělat proto, aby nás bouře života spíš posilovaly, než aby nás ničily nebo okrádaly o sílu a naději. Právě bouře nás totiž učí žít, růst a uzdravovat se v našem světě neustálého pohybu, změn a někdy i velké bolesti. V rámci tohoto umění budeme trénovat, jak nalézat a udržovat rovnováhu. Budeme se učit vidět sami sebe i okolní svět novýma očima, pracovat novým způsobem se svým tělem, myšlenkami, pocity a vjemy. A budeme se učit trochu víc se všemu smát, včetně nás samotných.

Dnes je naprostá pohroma viditelná na všech frontách. Zběžná četba jakýchkoli novin zanechává dojem nekončícího proudu lidského utrpení a strádání ve světě; mnohá z nich způsobil jeden člověk nebo skupina lidí. Sledujete-li pozorně rozhlasové nebo televizní zprávy, denně na vás útočí příval hrozných a srdcervoucích obrazů násilí a bídy, oznamovaných stále stejně věcným tónem uhlazené žurnalistiky. Jako by utrpení a smrt lidí v Sýrii, Afghánistánu, Iráku, Dárfúru, střední Africe, Zimbabwe, Jižní Africe, Libyji, Egyptě, Kambodži, Salvadoru,

Severním Irsku, Chile, Nikaragui, Bolívii, Etiopii, na Filipínách, v Gaze nebo Jeruzalémě, Paříži, Pekingu nebo v Bostonu, Tucsonu, Auroře, v Newtonu nebo na jakémkoli jiném místě – a tento výčet se bohužel zdá být nekonečný – byly jen součástí běžných atmosférických jevů, o nichž je řeč v následující předpovědi počasí. Obě zprávy jsou nám oznamovány stále týmž neutrálním tónem, aniž by někdo dal alespoň trochu najevo, jak nepochopitelné je jejich řazení těsně za sebou.

Ale ani když nečteme noviny, neposloucháme rádio a nedíváme se na zprávy, nejsme dost vzdálení od pohrom života. Tlak, který cítíme v práci a doma, problémy, které nás potkávají, a frustrace, jež pociťujeme, balancování a žonglování ve snaze udržet hlavu nad vodou v tomto čím dál rychlejším světě, to vše je součástí naprosté pohromy. Zorbův seznam bychom mohli rozšířit, aby kromě manželky nebo manžela, domu a dětí obsahoval i práci, placení účtů, rodiče, milostné partnery, vyženěné nebo vyvdané příbuzenstvo, smrt, ztrátu, chudobu, nemoc, úraz, nespravedlnost, zlobu, vinu, strach, neupřímnost, zmatenost – a tak dále a tak dále. Výčet stresujících situací v našem životě a našich reakcí na ně je poměrně obsáhlý. Také se často mění, protože se stále vynořují nové, nepředpokládané události, které od nás vyžadují nějakou reakci.

Žádný ze zaměstnanců nemocnice nemůže zůstat nedotčen nespočetnými obměnami naprosté pohromy, s nimiž se denně setkává. Každý, kdo přichází na Kliniku snižování stresu, má svou jedinečnou verzi, stejně jako všichni, kdo zde pracují. A nic na tom nemění ani fakt, že výcvik MBSR je lidem doporučován kvůli jejich specifickým zdravotním problémům, jako je onemocnění srdce či plic, rakovina, vysoký tlak, bolesti hlavy, chronické bolesti, epilepsie, poruchy spánku, úzkosti a panické ataky, trávicí problémy spojené se stresem, kožní problémy, potíže s hlasem a mnoho dalších – přičemž diagnózy o těchto pacientech jakožto lidských bytostech více skrývají než prozrazují. Naprostá pohroma spočívá ve spletité síti jejich minulých i současných prožitků a vztahů, nadějí a strachů, jejich představ o tom, co se jim děje. Každý člověk bez výjimky má svůj jedinečný příběh, který dává jednotu a smysl tomu, jak dotyčný vnímá svůj život, nemoc, bolest a své možnosti.

Ty příběhy jsou často srdcervoucí. Nezřídka přicházejí pacienti s pocitem, že nejen jejich tělo, ale i samotný život se vymkl kontrole. Připadají si zavaleni obavami, které jsou často způsobeny bolestnými

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

rodinnými vztahy a příběhy a také ohromným pocitem ztráty. Slýcháme líčení fyzického a citového utrpení, zklamání zdravotnickým systémem; posloucháme bolestné příběhy lidí přemožených pocity hněvu a viny; příběhy lidí, kteří hluboce postrádají sebedůvěru a sebevědomí, protože jsou udoláni životními okolnostmi, často už od dětství. A mnohdy vídáme lidi, kteří byli nebo jsou doslova ubiti fyzickým nebo psychickým týráním.

Mnoho pacientů, kteří na kliniku přišli, nezaznamenalo navzdory rokům lékařské péče významné pokroky ve svém fyzickém stavu. Mnozí už ani nevědí, kde hledat pomoc, a přicházejí sem jako do posledního útočiště. Často jsou skeptičtí, ale ochotní udělat cokoli, aby se jim ulevilo. Po několika týdnech v programu MBSR však většina těchto lidí dělá významné kroky ke změně vztahu, který mají ke svému tělu, mysli a ke svým problémům. S každým týdnem lze zaznamenat rozdíl na jejich tváři a těle. Na konci osmého týdne, po skončení programu, jsou jejich úsměvy a uvolněnější těla zřejmá i tomu nejméně soustředěnému pozorovateli. Ačkoli byli na kliniku původně posláni, aby se naučili uvolnit a lépe vyrovnat se stresem, vypadá to, že umějí mnohem víc. Naše dlouhodobé studie výsledků programu, stejně jako neoficiální zprávy účastníků ukazují, že pacienti často odcházejí s menším množstvím fyzických symptomů, jejichž závažnost se zároveň snižuje, a také s větším sebevědomím, optimismem a asertivitou. Jsou trpělivější a lépe přijímají sami sebe, svá omezení a postižení. Mají větší důvěru ve svou schopnost zvládat fyzickou a emocionální bolest, stejně jako ostatní síly ve svém životě. Také jsou méně úzkostní, deprimovaní a méně se hněvají. Lépe se ovládají, a to i ve velmi stresujících situacích, které by se jim předtím vymkly z rukou. Zvládají zkrátka mnohem zručněji naprostou pohromu svého života, celou paletu jeho prožitků, v některých případech i včetně blížící se smrti.

Jeden muž, který nastoupil do kurzu MBSR, prodělal infarkt, kvůli kterému musel do důchodu. Předtím čtyřicet let vlastnil velký podnik a bydlel hned vedle něj. Čtyřicet let pracoval každý den a nikdy si nevzal dovolenou. Svou práci miloval. Na snížení stresu byl poslán svým kardiologem po absolvování srdeční katetrizace (procedura, jejímž prostřednictvím se diagnostikuje onemocnění koronárních tepen), angioplastiky (zákrok, kterým se rozšiřuje koronární tepna v místě zúžení) a po účasti v rehabilitačním programu pro kardiaky.

Když jsem v čekárně kráčel vedle něj, viděl jsem v jeho tváři výraz naprostého zoufalství a zmatku. Vypadalo to, že má pláč na krajíčku. Čekal na kontrolu u mého kolegy Sakiho Santorelliho, ale jeho smutek byl tak zřejmý, že jsem si k němu sedl a popovídal si s ním přímo tam. Řekl, napůl ke mně, napůl do prázdna, že už nechce dál žít, že neví, co na Klinice snižování stresu dělá. Jeho život skončil – už nemá žádný smysl, nic ho netěší, ani jeho žena a děti, a už netouží cokoli dělat.

Po osmi týdnech měl tentýž člověk nepřehlédnutelnou jiskru v oku. Když jsem se s ním následně setkal po absolvování MBSR, řekl mi, že práce mu zahltila celý život, aniž by věděl, o co všechno přichází, což ho málem zabilo. Prý si uvědomil, jak nechával děti vyrůstat beze slůvek „mám vás rád" – a to teď změní. Dokud to ještě jde. Byl plný naděje a nadšení ze svého života a poprvé dokázal pomyslet na to, že prodá svůj podnik. Taky mě při odchodu pořádně objal a pravděpodobně to bylo poprvé, co objal jiného muže.

Závažnost srdečního onemocnění tohoto muže je stále stejná jako před kurzem, ale tehdy se považoval za nemocného člověka. Byl zkrátka depresivním kardiakem. Během osmi týdnů se stal zdravějším a šťastnějším. Nadchl se pro život, přestože stále trpěl onemocněním srdce a měl spoustu problémů. Od názoru na sebe sama jako na nemocného pacienta se posunul k tomu, že se zase viděl jako celistvý jedinec.

Co se stalo, že se pacient tak proměnil? To nemůžeme s jistotou říci. Hrálo zde roli mnoho nejrůznějších faktorů. Ale v této době se zúčastnil programu MBSR a bral ho vážně. Nejprve jsem si myslel, že nejspíš skončí po prvním týdnu, protože musel do nemocnice denně dojíždět 80 kilometrů, a to je pro člověka v depresi těžké. Ale on vytrval a pracoval na sobě podle našich instrukcí, přestože na začátku netušil, jak by mu to mohlo pomoci.

Další muž, ve věku přes sedmdesát, přišel na kliniku se silnou bolestí chodidel. Na první lekci přijel na invalidním vozíku. Jeho manželka ho doprovázela a čekala venku přede dveřmi po celou dobu dvouapůlhodinového tréninku. První den řekl ve skupině, že jeho bolest je tak nesnesitelná, že má chuť si chodidla prostě uříznout. Nechápal, v čem by mu meditace mohla pomoci, ale cítil se tak špatně, že byl ochotný zkusit cokoli. Každému ho bylo strašně líto.

Něco ho muselo na první lekci zaujmout, protože v následujících týdnech projevil mimořádné odhodlání pracovat se svou bolestí. Na druhou hodinu přišel o berlích místo na vozíku. Pak používal už jen hůl.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Jeho přechod od vozíku k berlím a holi hovořil za vše. Na konci řekl, že bolest se příliš nezměnila, ale hodně se změnil jeho přístup k ní. Řekl, že potom, co začal meditovat, mu připadá únosnější, a na konci programu pro něj byla chodidla menším problémem. Po osmi týdnech jeho žena potvrdila, že je teď mnohem šťastnější a aktivnější.

Jako další příklad přijetí naprosté pohromy mě napadá příběh mladé lékařky. Poslali ji do programu kvůli vysokému tlaku a extrémní úzkosti. Procházela obtížným životním obdobím, které sama popsala jako plné hněvu, deprese a sebedestruktivních sklonů. Přestěhovala se z jiné části USA, aby zde dokončila předatestační přípravu. Připadala si osamocená a vyhořelá. Její lékař naléhal, aby zkusila MBSR: „Co tím ztratíte?“ Ona se však k programu, který pro vás vlastně „nic neudělá“, stavěla pohrdavě a s pochybnostmi. To, že zahrnoval meditaci, bylo ještě horší. Na první plánované lekci se neukázala, ale Kathy Brady (jedna ze sekretářek kliniky, která se programu před lety sama zúčastnila jako pacientka) jí zavolala, aby zjistila důvod. Byla na ni do telefonu milá a projevila tak upřímný zájem (jak mi později lékařka řekla), že následujícího večera se mladá žena na další lekci s trochou rozpačitosti dostavila.

Pravidelnou součástí práce této lékařky bylo létat nemocničním vrtulníkem na místa nehod a odvážet vážně zraněné pacienty. Nenáviděla tu helikoptéru. Naháněla jí hrůzu a vždy se jí v ní dělalo špatně. Po osmi týdnech na klinice už byla schopná letět bez nevolnosti. Sice vrtulník stále upřímně nesnášela, ale dokázala to zvládnout a dělat svoji práci. Krevní tlak se jí snížil natolik, že na zkoušku vysadila léky, aby viděla, jestli zůstane snížený (doktoři si to mohou dovolit), a on zůstal. V té době byla v posledních měsících předatestační přípravy a většinu času se cítila vyčerpaná. Navíc byla stále emocionálně přecitlivělá a reaktivní. Po absolvování kurzu MBSR však mnohem lépe vnímala kolísající stavy svého těla a mysli. Rozhodla se kurz zopakovat, protože jí připadalo, že skončil zrovna tehdy, když se zlepšila. Udělala to a pak ještě mnoho let pokračovala v meditační praxi.

Zkušenosti získané na klinice dovedly lékařku k opětovnému nalezení úcty k pacientům obecně a zvlášť k těm svým. Během programu byla jednou týdně ve skupině mezi pacienty, nikoli ve své obvyklé roli lékařky, ale jen jako další člověk s problémy. Dělala během kurzu týden za týdnem totéž co oni. Poslouchala ostatní, jak mluví o svých zážitcích z meditace, a pozorovala, jak se v průběhu času mění. Říkala, že žasne

nad tím, jak moc někteří lidé trpěli a co jsou schopni se sebou při troše povzbuzení a výcviku udělat. Také začala uznávat hodnotu meditace, protože její názor, že lidem pomůžete, jen když *pro ně (a za ně) aktivně něco děláte,* musel ustoupit tomu, co sama viděla. Vlastně si uvědomila, že se vůbec neliší od ostatních lidí v programu a že to, co dokáže ona, dokážou oni také, a co dokážou oni, dokáže i ona.

Proměny podobné těm, kterými prošli uvedení tři lidé, se na Klinice snižování stresu dějí často a obyčejně bývají zásadním přelomem v životě našich pacientů. Uvědomí si totiž, že jejich možnosti jsou mnohem větší, než se původně domnívali.

Lidé odcházející z programu nám obvykle děkují za pokrok, kterého dosáhli. Ve skutečnosti je to jejich vlastní zásluha. Děkují nám tedy za příležitost napojit se na svou vnitřní sílu a zdroje a taky za to, že jsme v ně věřili, nevzdali to s nimi a poskytli jim nástroje umožňující tuto proměnu.

S potěšením jim zdůrazňujeme, že kurz nevzdali především *oni sami*. Museli být ochotni postavit se naprosté pohromě svých životů za příjemných i nepříjemných okolností. Když věci šly i nešly podle jejich přání, když jim připadalo, že je mají pod kontrolou, anebo taky ne. Své vlastní zkušenosti, myšlenky a pocity museli využít jako suroviny pro zlepšování svého zdraví. Začínali s tím, že program by jim snad, možná mohl pomoci – nebo že jim nejspíš nepomůže vůbec. Ale nakonec přišli na to, že pro sebe mohou udělat něco, co za ně nikdo jiný na celé planetě udělat nemůže.

Ve výše uvedených příkladech všichni lidé přijali naši výzvu žít život tak, jako by každý okamžik byl důležitý, jako by se každý okamžik počítal a dalo se s ním pracovat, i když jde o chvíle bolesti, smutku, zoufalství nebo strachu. Tato „práce“ zahrnuje především pravidelnou a ukázněnou kultivaci uvědomění v každém okamžiku, neboli *všímavosti* – to jest úplného „vlastnění“ a „spočívání“ v okamžiku, „bytí“ každé chvíle naší zkušenosti, ať dobré, špatné nebo ošklivé. To je podstata žití naprosté pohromy.

~

Všichni máme schopnost být všímaví. Musíme jen rozvíjet naši schopnost věnovat pozornost přítomnému okamžiku tím, že přestaneme cokoli posuzovat (hodnotit), nebo si alespoň uvědomíme, kolik času

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

posuzování obvykle věnujeme. Kultivace všímavosti hraje hlavní roli ve změnách, které lidé na Klinice snižování stresu zažívají. Jedním ze způsobů, jak se na tento proces proměny dívat, je chápat všímavost jako optickou čočku, která sbírá rozptýlenou a reaktivní energii vaší mysli a soustřeďuje ji do souvislého zdroje energie k životu, řešení problémů a zlepšování zdraví.

Běžně, aniž bychom si to uvědomovali, plýtváme nesmírným množstvím energie, když reagujeme automaticky a podvědomě na vnější svět i své vnitřní prožitky. Kultivace všímavosti znamená naučit se využít a soustředit tuto energii. Přitom se učíme zklidnit se natolik, že můžeme spočívat v dlouhých okamžicích hluboké pohody a uvolnění, v pocitu celistvosti a plného sjednocení naší osoby. Toto zakoušení a spočívání v naší vlastní celistvosti působí blahodárně jak na tělo, tak na mysl a regeneruje je. Zároveň usnadňuje vidět jasněji, jak skutečně žijeme, a tím i to, co máme změnit, abychom si zlepšili zdraví a kvalitu života. Navíc nám to pomáhá účinněji usměrňovat energii ve stresových situacích, nebo když si připadáme ohrožení či bezmocní. Tato energie vychází z nás, a proto je vždy k dispozici pro naše rozumné využití, zvláště pokud ji rozvíjíme učením a vlastní praxí.

Kultivace všímavosti může vést k objevení hlubších sfér pohody, klidu, jasnosti a vhledu do nás samotných. Je to, jako byste narazili na nové území, které jste dřív neznali nebo jste jen matně tušili jeho existenci a které skrývá pramen pozitivní energie, potřebné k sebepoznání a zlepšování zdraví. Navíc je snadné toto území prozkoumat a naučit se v něm častěji spočívat. Cestou k němu je v každém okamžiku jen naše vlastní tělo, mysl a dech. Tato oblast čistého bytí, bdělosti je nám vždy přístupná. Vždy tu je, nezávisle na našich problémech. Její síly pro vás mohou hodně znamenat, ať už čelíte onemocnění srdce, rakovině, bolesti nebo velmi stresujícímu životu.

~

Systematickou kultivaci všímavosti můžeme považovat za jádro buddhistické meditace, která vzkvétala posledních 2 600 let v mnišském i světském prostředí mnoha asijských zemí. V 60. a 70. letech 20. století se meditace tohoto typu dále šířila po světě. Stalo se tak zčásti kvůli čínské invazi do Tibetu a desítky let trvajícím válkám v jihovýchodní Asii – obojí udělalo utečence z mnoha buddhistických mnichů a učitelů.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

K rozšíření také přispěli mladí lidé ze Západu, kteří se do Asie přišli naučit a cvičit meditaci v klášterech a pak se na Západě stali učiteli. A konečně k ní došlo také díky zenovým mistrům a dalším učitelům meditace, kteří přijeli navštívit Západ a učit tam v odpovědi na pozoruhodný zájem západních zemí o meditativní techniky. Tento trend za posledních třicet let ještě zesílil.

Ačkoli až donedávna byla meditace všímavosti obyčejně vyučována a praktikována v kontextu buddhismu, její podstata je a vždy byla univerzální. V dnešní době se mindfulness stále více, prakticky exponenciálně, prosazuje i v mainstreamové společnosti. To je vzhledem ke stavu našeho světa velmi dobře. Mohli bychom říct, že svět po všímavosti prahne, doslova i obrazně řečeno. Toto téma více prozkoumáme v kapitole 32, kde se budeme zabývat tím, co označujeme jako *stres ze světa*.

Mindfulness je v podstatě jen specifický způsob věnování pozornosti a uvědomění, které z takového věnování pozornosti vyplývá. Je to metoda, jak se dívat hluboko do vlastního nitra v intencích sebezkoumání a porozumění sobě samotnému. Proto je mindfulness něco, co se lze naučit a praktikovat (jak se to ostatně děje všude na světě v rámci programů založených na všímavosti), aniž bychom se odvolávali na asijskou kulturu nebo buddhismus kvůli nějakému obohacení či dodání autentičnosti.

Všímavost sama o sobě představuje mocný nástroj sebeporozumění a zlepšování zdraví. Jednou z největších předností MBSR a všech programů na všímavosti postavených, jako je například kognitivní terapie založená na všímavosti (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), je vlastně fakt, že nejsou závislé na žádném systému víry nebo ideologii. Jejich potenciální přínosy jsou tedy dostupné všem, každý si je může vyzkoušet a ověřit. Není ovšem náhodou, že meditace všímavosti pochází z buddhismu, který klade na první místo osvobození od utrpení a vyvracení iluzí. O důsledcích této souvislosti se zmíníme v Doslovu.

~

Tato kniha je koncipovaná tak, aby čtenáři dala úplný přístup k výcvikovému programu MBSR, jak ho podstupují naši pacienti na klinice. Především je to příručka, která vám pomůže rozvinout vlastní praxi

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

meditace a pomůže vás naučit využívat mindfulness ke zlepšování zdraví i života.

**Část I** – „Praxe všímavosti" popisuje, co se odehrává v kurzu MBSR, a přibližuje prožitky jeho účastníků. Provede vás hlavními cvičeními používanými na klinice. Podává jasné a snadno pochopitelné pokyny, jak tato cvičení prakticky a denně využívat a jak zakomponovat mindfulness do každodenních činností. Také poskytuje podrobný osmitýdenní výukový plán, takže budete-li chtít, můžete se řídit stejným rozvrhem MBSR, podle kterého postupují naši klienti. Při čtení ostatních částí knihy rozšíříte a prohloubíte svoji zkušenost s cvičením všímavosti. Tento postup vám doporučujeme.

**Část II** – „Paradigma" nabízí jednoduchý, ale objevný pohled na některé z nejnovějších poznatků medicíny, psychologie a neurovědy, abyste získali povědomí o vztahu mindfulness k fyzickému a psychickému zdraví. Tato část rozvíjí celkovou „filozofii zdraví", založenou na poznatcích o „celistvosti" a „vzájemné propojenosti" a na tom, co věda ví o vztahu mysli ke zdraví a k procesu uzdravování.

**Část III**, jednoduše nazvaná „Stres", probírá, co je to stres a jak nám naše uvědomění a porozumění stresu může pomoci, abychom ho rozeznávali a zvládali adekvátně této době, v níž musíme každodenně čelit výzvám naší komplexní a uspěchané společnosti. V kapitole naleznete i model, který nám umožňuje pochopit důležitost zapojení všímavosti do stresových situací, abychom se v nich orientovali a lépe je zvládali. A zároveň abychom minimalizovali daň, kterou si stresové situace vybírají, a dosáhli tak co nejlepšího možného zdraví a pohody.

**Část IV** – „Využití" poskytuje detailní informace a rady, jak využívat mindfulness v konkrétních oblastech, které způsobují lidem výraznou nepohodu, včetně zdravotních problémů, fyzické a emoční bolesti, úzkosti a paniky, časových tlaků, mezilidských vztahů, práce, jídla a událostí ve světě.

**Část V** – „Cesta uvědomování" je poslední. Obsahuje praktická doporučení pro udržení rozvoje vaší meditační praxe poté, co jste již porozuměli základům a započali cvičení. Dále nabídne tipy pro zavedení mindfulness do všech aspektů vašeho každodenního života. Také zde radím, jak najít skupinu lidí pro společné cvičení nebo nemocnice a instituce komunitního typu, které poskytují programy pečující o meditativní uvědomění. Příloha obsahuje několik deníků uvědomování (zmíněných v textu), dále obsáhlý seznam literatury doporučené pro

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

podporu vaší pokračující praxe a porozumění mindfulness a krátký seznam užitečných zdrojů a webových stránek.

Pokud byste rádi změnili svůj vztah ke stresu, bolesti a chronické nemoci tak, že se plně ponoříte do programu MBSR – ať už v délce osmi týdnů nebo podle svého vlastního rozvrhu – doporučuji vám pracovat s touto knihou v kombinaci s nahrávkami *Guided Mindfulness Meditation Practices – Series 1* (mindfulnesscds.com), které používají pacienti mých kurzů při procvičování zde popsané formální meditace.* Pro téměř každého, kdo se poprvé pouští do meditace, je snazší poslouchat nahrané instrukce, které ho provedou prvními fázemi – dokud se sám „nechytne" –, než se držet jen písemných pokynů, jakkoli jsou jasné a podrobné.

Tyto nahrávky jsou nepostradatelným prvkem výukového plánu MBSR a významným faktorem rychlosti učení. Výrazně zvýší vaši šanci poctivě vyzkoušet formální meditační praxi – což v podstatě znamená praktikovat ji denně po osm týdnů –, a tím i vaši šanci napojit se na samotnou podstatu mindfulness. Až pochopíte, co všechno meditace obnáší, budete samozřejmě moci cvičit sami, kdykoli se vám bude chtít (tak to dělá hodně našich pacientů), aniž byste se nechali vést mým hlasem. Píše mi mnoho lidí, kteří používají tyto nahrávky pravidelně ještě dlouho po dokončení osmitýdenního kurzu MBSR. Jsem vždy nesmírně pohnutý jejich neutuchající oddaností meditační praxi a příběhy, jak se různé typy cvičení dotkly jejich života a změnily ho.

Bez ohledu na to, zda tyto nahrávky použijete (jsou také dostupné ke stažení a jako aplikace pro iPhone), měli byste mít na paměti: kdokoli chce zažít tak velké pokroky, jaké vidíme u většiny účastníků kurzů MBSR na Klinice snižování stresu, měl by chápat, že naši pacienti se zavazují *sami sobě*, že se opravdu budou denně věnovat formální meditační praxi tak, jak je popsána v této knize. Už jen to, že si musíte udělat čas pro cvičební plán MBSR, znamená významnou změnu životního stylu. Po našich pacientech požadujeme, aby cvičili s nahrávkami čtyřicet pět minut denně, šest dní v týdnu, po dobu osmi týdnů. Ze studií sledujících pacienty po dokončení kurzu víme,

* Pro české čtenáře doporučujeme stejně koncipovanou nahrávku Jaroslava Chýleho, odborného garanta českého překladu této knihy. Nahrávku můžete zakoupit na www.zivotpohroma.cz.



Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

že většina z nich pokračuje v meditaci ještě dlouho po jeho skončení. A pro mnoho z nich se mindfulness stává životním stylem a způsobem existence.

Vydáte-li se na cestu osobního rozvoje a objevování vnitřních zdrojů, které vám umožní zlepšit zdraví a čelit naprosté pohromě života, pamatujte také: pro tentokrát je potřeba nehodnotit a neposuzovat (jakkoli vám může záležet na výsledku), ale jen se jednoduše oddat disciplinovanému cvičení a sledovat, co s vámi postupně dělá. To, co se budete učit, bude primárně pocházet z vašeho nitra, z vaší vlastní zkušenosti, z každého okamžiku vývoje vašeho života, ne od vnější autority, učitele nebo nějakého systému víry. Naší filozofií je, že člověk sám je největším odborníkem na svůj život, tělo a mysl, nebo alespoň má ten nejlepší předpoklad, aby se jím stal, bude-li pečlivým pozorovatelem. Část dobrodružství meditace spočívá v tom, že využijete sami sebe jako vědeckou laboratoř, abyste zjistili, kým jste a čeho jste schopni. Jak jednou řekl svým jedinečným a mile svérázným způsobem legendární chytač Yogi Berra z týmu New York Yankees: „Spousty věcí si všimnete už jen tím, že se budete dívat."

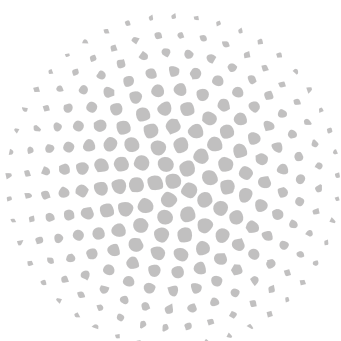
Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

ČÁST I

# Praxe všímavosti: věnujeme pozornost



Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

# 1

# Žít můžete jen v tuto chvíli

*Ano, některé okamžiky jsem uměla prožít, ale kdybych tím vším měla projít znovu, prožila bych jich víc. Vlastně bych se snažila nemít nic jiného. Jen ty okamžiky, jeden po druhém, místo abych žila v budoucnosti.*

– Nadine Stair, pětaosmdesátnice, Louisville, Kentucky

Když se dívám na těch asi třicet lidí v nové skupině na Klinice snižování stresu, žasnu, proč jsme sem vlastně všichni přišli. Předpokládám, že se každý musí alespoň trochu divit, co proboha dnes ráno dělá v této místnosti plné cizích lidí. Vidím Edwardovu bystrou a laskavou tvář a přemýšlím, co s sebou musí každý den vláčet. Je to čtyřiatřicetiletý manažer pojišťovny, který má AIDS. Vidím Petra, sedmačtyřicetiletého podnikatele, který dostal před osmnácti měsíci infarkt a je zde proto, aby se naučil brát věci s nadhledem a nedostal další. Vedle Petra je Beverly – chytrá, veselá a výřečná; vedle ní sedí její manžel. Ve čtyřiceti dvou se život Beverly radikálně změnil, prasklo jí aneurysma v mozku a nechalo ji v nejistotě, nakolik je skutečně sama sebou.

Dál je tu Marge, čtyřiačtyřicátnice, kterou sem poslali z oddělení léčby bolesti. Bývala sestrou na onkologii, než si před několika lety zranila záda a kolena, když chtěla zachránit padajícího pacienta. Teď trpí tak silnými bolestmi, že nemůže pracovat a chodí jen s velkou námahou za pomoci hole. Již podstoupila chirurgický zákrok na jednom koleni a ještě ke všemu ji čeká operace útvaru v břiše. Lékaři až

při operaci zjistí, o co vlastně jde. Úraz je pro ni těžkou ranou, ze které se teprve bude muset dostat. Je napnutá jako pružina a vybuchne při sebemenší nepříjemnosti.

Vedle Marge sedí Arthur, šestapadesátiletý policista, který trpí těžkými migrénami a častými panickými atakami. Potom je tu Margaret, pětasedmdesátnice, učitelka v důchodu s problémy s nespavostí. Naproti ní je francouzský Kanaďan Phil, řidič náklaďáku. Také on je zde na doporučení z oddělení léčby bolesti. Zranil se, když zvedal paletu, a teď je v pracovní neschopnosti kvůli chronickým bolestem bederní oblasti. Už nebude moct řídit náklaďák a také se musí naučit, jak lépe snášet bolest, a zjistit, jakou práci zvládne vykonávat, aby uživil rodinu se čtyřmi malými dětmi.

Vedle Phila je Roger, třicetiletý tesař, který si v práci zranil záda a taky trpí bolestmi. Jeho žena tvrdí, že už několik let bere nadměrné dávky analgetik. Ona sama se zapsala do jiné skupiny a nijak se netají tím, že hlavním zdrojem stresu je pro ni Roger. Má ho plné zuby a je přesvědčená, že se rozvedou. Když se tak na něj dívám, říkám si, kam ho život zanese. Bude schopný udělat vše pro to, aby se opět postavil na nohy?

Hector sedí na druhé straně místnosti naproti mně. Mnoho let profesionálně zápasil v Portoriku. Přišel sem, protože mu dělá potíž zvládat svou vznětlivou povahu, což má za následek násilné výbuchy a bolesti na hrudi. Jeho mohutná postava působí v místnosti impozantně.

Lékaři sem všechny poslali kvůli snížení stresu a my jsme je pozvali, aby se tu scházeli ráno jednou týdně po následujících osm týdnů. *Proč vlastně?* ptám se sám sebe, jak se tak rozhlížím po místnosti. Ostatní to stejně jako já ještě nevědí, ale množství kolektivního utrpení v této místnosti je nesmírné. Setkali se tu lidé, kteří trpí fyzicky i emocionálně naprostou pohromou svého života.

Ve chvíli zamyšlení, ještě před začátkem hodiny, se podivuji naší drzosti pozvat je sem všechny, aby se společně vydali na cestu. Říkám si: *Co můžeme udělat pro lidi, kteří se tu dnes ráno shromáždili, ale i pro těch ostatních 120 účastníků programu MBSR v jiných skupinách, jež začínají tento týden? Jsou mladí i starší; svobodní, zadaní nebo rozvedení; pracující nebo v starobním či invalidním důchodu; jsou finančně zabezpečení nebo na státní podpoře. Jak moc můžeme ovlivnit směřování života byť jen jediného člověka? Co pro ně všechny můžeme udělat během krátkých osmi týdnů?*

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Na naší práci je zajímavé, že pro klienty vlastně nic *neděláme*. Kdybychom se o to snažili, asi bychom těžce neuspěli. Místo toho je vyzýváme k tomu, aby sami udělali něco radikálního *pro sebe* – totiž aby experimentovali s tím, že budou žít uvědoměle v každém okamžiku. Když jsem o tom mluvil s jednou reportérkou, řekla: „Aha, vy myslíte žít *pro okamžik*." Odpověděl jsem: „Ne, o to nejde. To zní hédonisticky. Já mám na mysli žít *v okamžiku*."

Práce, kterou děláme na naší klinice, je zdánlivě jednoduchá. Doopravdy pochopíte, oč jde, až když se do ní sami zapojíte. Začínáme v bodě, ve kterém se lidé ve svém životě právě nacházejí, ať už je to kdekoli. Jsme ochotni s nimi pracovat, pokud jsou oni ochotni pracovat se sebou a na sobě. Nikdy to s nikým nevzdáme, i když ztrácí odhodlání, zažívá dílčí nezdary nebo ve svých vlastních očích selhává. Každý okamžik vidíme jako nový začátek, novou příležitost začít od nuly, dostat se do toho, znovu se napojit.

V jistém smyslu naše práce neznamená nic víc než dát lidem svolení, aby žili své okamžiky plně a beze zbytku, a poskytnout jim nástroje, aby se toho zhostili systematicky. Představujeme jim nové způsoby, jak naslouchat vlastnímu tělu i mysli a jak začít více důvěřovat vlastní zkušenosti. Nabízíme jim pocit, že existuje způsob bytí a pohledu na problémy, způsob, jak se vyrovnat s naprostou pohromou – zkrátka způsob, jak můžeme učinit život radostnějším a plnějším. Také jim nabízíme pocit jisté vlády nad sebou samým. Tomuto způsobu existence říkáme *cesta uvědomování* nebo *cesta všímavosti*. Lidé, kteří se tu dnes ráno sešli, se s tímto novým způsobem existence a nahlížení setkají co nevidět, až se vydají cestou snižování stresu pomocí všímavosti. Ještě budeme mít příležitost se s nimi i s dalšími lidmi potkávat, jakmile se sami pustíme do vlastního objevování mindfulness a uzdravování.

~

Kdybyste se přišli podívat na jednu z našich lekcí v nemocnici, nejspíš byste nás našli, jak se zavřenýma očima tiše sedíme nebo ležíme bez hnutí na podlaze. To může trvat od deseti do čtyřiceti pěti minut, bez přestávky.

Vnějšímu pozorovateli to může připadat zvláštní, ne-li mírně potrhlé. Zdá se, že se nic neděje. A svým způsobem se skutečně nic neděje. Ale to *nic* je velmi bohaté a komplexní. Lidé, které byste pozorovali,

netráví čas denním sněním nebo spánkem. Nelze vidět, co dělají, přesto tvrdě pracují. Cvičí *nekonání*. Aktivně se vciťují do každého okamžiku ve snaze zůstat uvědomělí a bdělí v každé chvíli. Trénují všímavost.

Jinými slovy by se dalo říci, že „cvičí bytí". Pro tentokrát záměrně zanechávají všeho konání v životě a uvolňují se do přítomnosti, aniž by se ji snažili čímkoli zaplnit. Záměrně dovolují svému tělu a mysli spočinout v okamžiku, bez ohledu na to, jaké mají starosti nebo jak se fyzicky cítí. Vciťují se do základního prožívání života. Jednoduše sami sobě dovolují být přítomni v okamžiku, s věcmi přesně takovými, jaké jsou, aniž by se snažili cokoli měnit.

Abychom někoho na kliniku vůbec přijali, musí souhlasit s tím, že učiní významný závazek strávit denně určitý čas cvičením tohoto „prostého bytí". Základní představou je vytvořit ostrůvek bytí v moři neustálého konání, do kterého jsou naše životy většinou ponořené; čas, kdy dovolíme veškerému konání ustat.

Jde o to, učit se, jak zastavit konání a přepnout se do *módu bytí*, jak si na sebe udělat čas, zpomalit a pěstovat v sobě klid a sebepřijetí. Učit se pozorovat, na co se naše mysl v každém okamžiku chystá. Učit se sledovat vlastní myšlenky, ale také najít způsob, jak je opustit, aniž byste v nich uvízli a nechali se jimi ovládat. Učit se udělat si prostor pro nové způsoby nahlížení na staré problémy a vnímat propojenost věcí... To jsou některé z lekcí mindfulness. Tento druh učení znamená obrátit se k okamžikům bytí, usadit se v nich a jednoduše kultivovat uvědomění.

Čím systematičtěji a pravidelněji budete cvičit, tím víc poroste síla všímavosti a tím víc bude pracovat pro vás. Tato kniha vám poslouží jako průvodce popsaným procesem, tak jako lekce na klinice jsou průvodcem lidí, kteří sem přišli na doporučení svých lékařů.

Jak víte, mapa není územím, které zobrazuje. Stejně tak byste neměli zaměnit čtení této knihy za skutečnou cestu. Tuto cestu musíte prožít sami kultivací všímavosti ve svém vlastním životě.

Když se nad tím na chvíli zamyslíte, jak by to mohlo být vlastně jinak? Kdo by za vás tuhle práci mohl udělat? Váš lékař? Vaši příbuzní nebo přátelé? Jakkoli moc vám ostatní chtějí pomoci ve vaší snaze zlepšit si zdraví a životní pohodu, základní úsilí stále musí vycházet z vás. Koneckonců nikdo za vás nežije váš život a ani by nemohl nebo neměl nahrazovat péči, kterou můžete věnovat sami sobě.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

V tomto smyslu je kultivace všímavosti podobná přijímání potravy. Bylo by absurdní navrhovat, aby se za vás najedl někdo jiný. Jdete-li do restaurace, nejíte omylem jídelní lístek místo pokrmu ani se neživíte číšníkovým popisem jídla. Stejně tak musíte sami *praktikovat* mindfulness – čímž myslím systematicky ji v životě kultivovat –, abyste mohli sklidit její užitek a porozumět tomu, proč je tak cenná.

I když si pořídíte nahrávku s meditací, kterou podpoříte své úsilí cvičit, stejně to budete vy, kdo jej bude muset použít. Kompaktní disky leží pěkně na policích a chytá se na ně prach. Zvukové soubory vydrží neposlouchané věky. Není v nich žádné kouzlo. Jejich občasné poslouchání vám mnoho nepomůže, i když u toho budete relaxovat. Jak říkáme svým pacientům: aby vám CD přinesla skutečný užitek, budete podle nich muset *trénovat*, ne je pouze poslouchat. Jestli je někde kouzlo, tak ve vás, ne v CD nebo v nějakém konkrétním cvičení.

Až donedávna mělo samotné slovo *meditace* tendenci vyvolávat zvednutá obočí a představy mysticismu nebo nějaké habaďůry. Zčásti se to dělo, protože lidé nechápali, že při meditaci jde opravdu o věnování pozornosti jistým způsobem. To už nyní vědí daleko častěji. A protože věnovat pozornost je něco, co dělá alespoň příležitostně každý, meditace není naší životní zkušenosti tak cizí nebo irelevantní, jak jsme si snad kdysi mysleli.

Začneme-li však zaměřovat pozornost o něco více na to, jak naše mysl skutečně funguje – což děláme při meditaci – pravděpodobně zjistíme, že velmi často se naše myšlenky pohybují spíš v minulosti nebo budoucnosti než v přítomnosti. Jde o převládající toulání mysli, které všichni zažíváme a které harvardští vědci zkoumali pomocí aplikace pro iPhone. V důsledku toho jsme si pak v přítomné chvíli jen zčásti vědomi aktuálního dění. Můžeme promeškat mnoho našich okamžiků, protože jsme se jim plně nevěnovali. To platí nejen při meditaci. Nevědomost může v naší mysli převažovat v kterékoli chvíli a může ovlivnit všechno, co děláme. Musíme si uvědomit, že velký díl času vlastně žijeme jakoby řízeni autopilotem – fungujeme mechanicky, aniž bychom si byli plně vědomi toho, co děláme nebo zažíváme. Je to, jako bychom spoustu času nebyli duchem přítomni, nebo ještě jinak řečeno: jako bychom byli vzhůru jen napůl.

Sami si můžete ověřit, zda tento popis platí pro vaši mysl, třeba až budete příště řídit auto. Běžně se stává, že člověk někam dojede

a uvědomí si, že si to, co cestou viděl, pamatuje jen trochu nebo vůbec. Velkou část cesty jste možná jeli na autopilota, ne zcela přítomni, avšak dost na to – doufejme –, abyste dojeli v pořádku a bez závažnějších problémů.

Přestože se budete cílevědomě soustřeďovat na určitý úkol, ať už je to řízení vozu, nebo něco jiného, možná zjistíte, že je velice obtížné být přítomen po delší dobu. Obyčejně se naše pozornost nechá snadno rozptýlit. Mysl má sklon se toulat, odbíhá k myšlenkám a snění.

Naše myšlenky nás pohlcují natolik, že zvláště během nějaké krize nebo emočního rozrušení snadno zastíní naše vědomí přítomnosti. I ve chvílích relativního uvolnění dokážou myšlenky kdykoli odvést naše smysly tam, kde se samy toulají. Podobně jako když se při řízení přistihneme, že se upřeně díváme na něco, co už jsme minuli, ještě dlouho poté, kdy už jsme opět měli věnovat pozornost vozovce před námi. V tom okamžiku jsme ve skutečnosti neřídili. Jeli jsme na autopilota. Přemýšlející mysl byla „chycena" smyslovým vjemem – pohledem, zvukem, něčím, co přitáhlo naši pozornost – a odvedena pryč. Zůstala s krávou, odtahovým vozidlem nebo čímkoli, co upoutalo naši pozornost. Ve výsledku jsme celou tu dobu, po kterou byla naše pozornost odvedena, byli doslova „ztraceni" ve svých myšlenkách a ostatní smyslové vjemy jsme si neuvědomovali.

Neděje se snad totéž po většinu času a při jakékoli činnosti? Zkuste pozorovat, jak snadno je vaše uvědomění odvedeno myšlenkami od přítomného okamžiku, ať už jste kdekoli a ať už jsou okolnosti jakékoli. Všimněte si, jak velkou část dne strávíte přemýšlením o minulosti nebo budoucnosti. Výsledek vás možná nepříjemně překvapí.

Popisované odvedení přemýšlející mysli můžete zažít sami hned teď, provedete-li následující pokus. Zavřete oči, sedněte si zpříma, ale ne se ztuhlými zády, a začněte vnímat svůj dech. Nesnažte se dýchání ovládat. Jen nechte vzduch proudit a buďte si ho vědomi; vnímejte, jaký je to pocit, buďte svědkem toho, jak plyne dovnitř a ven. Pokuste se takto být se svým dechem po dobu tří minut.

Pokud vám v určitém okamžiku přijde hloupé nebo nudné jen tak sedět a sledovat nádech a výdech, uvědomte si, že je to jen myšlenka, soud vytvořený vaší myslí. V tom případě ho jednoduše nechte jít a obraťte pozornost zpátky k dýchání. Je-li ten pocit velmi silný, zkuste následující doplňkový pokus, který někdy doporučujeme našim pacientům, jsou-li podobně znudění sledováním svého dechu: Palcem

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

a ukazováčkem jedné ruky si pevně stiskněte nos, ústa nechte zavřená a povšimněte si, jak dlouho bude trvat, než vám dýchání začne připadat velmi zajímavé!

Po třech minutách sledování nádechů a výdechů zauvažujte o tom, jak jste se během nich cítili a nakolik vaše mysl utíkala od dýchání. Co myslíte, že by se bývalo stalo, kdybyste pokračovali dalších pět nebo deset minut, popřípadě půl hodiny nebo hodinu?

Mysl většiny z nás má sklon hodně se toulat a rychle přeskakovat z jedné věci na druhou. Proto je těžké udržet pozornost soustředěnou na dýchání v delším časovém úseku, necvičíme-li se ve stabilizaci a uklidňování mysli. Tento malý tříminutový experiment vám může ukázat, co je meditace. Je to proces záměrného pozorování těla a mysli, proces, kdy necháváte své vjemy přicházet jeden po druhém a přijímáte je *tak, jak jsou*. Neznamená to odmítat své myšlenky, snažit se je zarazit či potlačovat. Neznamená to ani, že se budete snažit usměrňovat cokoli jiného než svoji pozornost.

Bylo by však nesprávné pokládat meditaci za pasivní proces. Usměrňovat svou pozornost a zůstat opravdu klidný a nereaktivní vyžaduje velké množství energie a úsilí. Mindfulness paradoxně nezahrnuje snahu někam se dostat nebo cítit něco zvláštního. Spíše to znamená umožnit sám sobě být tam, kde už jste, seznámit se lépe s vaším skutečným prožíváním každého okamžiku. Takže pokud jste se během těchto tří minut necítili zrovna uvolnění nebo pokud je pro vás představa, že budete pokračovat ještě půl hodiny, nemyslitelná, nedělejte si starosti. Uvolněnost a pocit, že se při meditaci cítíte ve své kůži, přijdou samy s pravidelnou praxí. Toto tříminutové cvičení jste absolvovali proto, abyste zkusili věnovat pozornost svému dechu a všimli si, co se při tom děje. Ne proto, abyste se uvolnili. Uvolnění, vyrovnanost a pohoda se objeví samy od sebe, když budete meditovat pravidelně a s plným nasazením.

Začnete-li věnovat pozornost tomu, kde se vaše mysl v každém okamžiku nachází – což by podle zmíněné hardvardské studie mohlo být pro kvalitu našeho života zásadní – pravděpodobně zjistíte, že značnou část času a energie ztrácíte vzpomínáním, denním sněním nebo litováním událostí, které už se staly a jsou pryč. A zřejmě také zjistíte, že stejně tolik nebo ještě více energie vyčerpáte při očekávání nebo plánování budoucnosti, při strachování se o ni a během fantazírování o věcech, které chcete nebo nechcete, aby se staly.

Kvůli tomuto vnitřnímu zaneprázdnění, které se v nás téměř neustále odehrává, máme sklon mnoho chutí a podob naší životní zkušenosti buď zcela pominout, nebo nebrat plně v úvahu její hodnotu a smysl. Dejme tomu, že nejste příliš zahloubaní. Díváte se na západ slunce a upoutá vás hra světla a barev mezi oblaky na obloze. V tu chvíli tam prostě jste, vnímáte ten obraz, opravdu ho vidíte. Jenže pak se zapojí myšlení, možná něco řeknete svému společníkovi, třeba o západu slunce, a jak je krásný, nebo o něčem jiném, co vám připomněl. Tím narušíte přímé prožívání okamžiku. Odvede vás od slunce, oblohy a světla. Ovládla vás vaše myšlenka a nutkání vyslovit ji. Vaše slova prolomí ticho. Ale i když nic neřeknete, tak myšlenka nebo vzpomínka, která se vynořila, vás v té chvíli částečně odvedla od samotného západu slunce. Takže teď si vychutnáváte spíš západ slunce ve své hlavě než ten, který se ve skutečnosti odehrává. Můžete si myslet, že si užíváte západ slunce samotný, ale ve skutečnosti ho prožíváte pouze přes závoj krás minulých západů slunce a ostatních představ, které ve vás vyvolal. To všechno se může dít za hranicí vašeho vědomého vnímání. Navíc tento proces může trvat jen chvíli. Rychle zas odezní, jak jedna událost přechází v jinou.

Většinu času nevadí, že jste jen zčásti vědomí. Alespoň to tak vypadá. Nicméně to, o co přicházíte, je důležitější, než se zdá. Pokud jste celá léta pouze zčásti vědomí, pokud navykle procházíte okamžiky, aniž byste v nich plně byli, můžete zmeškat některé cenné zážitky svého života, jako je navazování kontaktu s milovanými lidmi, západy slunce nebo svěží ranní vzduch.

Proč? Protože jste byli příliš zaměstnaní a vaše mysl příliš zatížená tím, o čem jste si *mysleli*, že bylo důležité, místo abyste se zastavili, poslouchali a všímali si. Možná jste šli příliš rychle, než abyste mohli zpomalit, příliš rychle na to, abyste měli čas na pohled z očí do očí, na doteky, na bytí ve svém těle. Když fungujeme v tomto režimu, jíme sice, ale ve skutečnosti nic neochutnáme; díváme se, ale nevidíme; posloucháme, ale neslyšíme; dotýkáme se, ale necítíme; a mluvíme, aniž bychom věděli, co říkáme. Řídíte-li vůz a vaše mysl se odporoučí v nevhodnou chvíli, mohou být bezprostřední následky dramatické a tragické.

Hodnota kultivace všímavosti tedy není jen otázkou toho, jak ze západů slunce získat víc. Pokud mysli vládne nedostatek uvědomění, ovlivňuje to veškerá naše rozhodnutí a činy. Nedostatek uvědomění nám

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

může bránit v kontaktu s vlastním tělem, s jeho signály, s tím, co nám sděluje. To zase může způsobit mnoho tělesných potíží, o kterých ani nevíme, že si je vytváříme sami. Život v chronickém stavu neuvědomění může způsobit, že o hodně z toho nejkrásnějšího a nejsmysluplnějšího v životě přijdeme – a pak jsme mnohem méně šťastní, než bychom jinak mohli být. Ba co víc, stejně jako při řízení auta, tak i v případě alkoholismu, drogové závislosti nebo workoholismu může být náš sklon k nedostatku uvědomění dokonce smrtící – ať už rychle, nebo pomalu.

~

Začnete-li věnovat pozornost tomu, co dělá vaše mysl, pravděpodobně zjistíte, že pod povrchem se odehrává hodně mentální a emocionální aktivity. Tyto ustavičné myšlenky a pocity z vás mohou vysát velké množství energie. Mohou překážet tomu, abyste zažili třeba jen krátké chvíle klidu a spokojenosti.

Pokud v mysli převládá nespokojenost a nedostatek uvědomění – což se děje častěji, než si je většina z nás ochotna připustit – je těžké cítit se klidný a uvolněný. Místo toho se cítíme roztříštění a uštvaní. Myslíme si toto *a* tamto, chceme toto *a* tamto. Často je *toto* v rozporu s *tamtím*. Tento stav mysli může mít vážné dopady na naši schopnost udělat cokoli nebo jen vidět jasně situaci. V takových chvílích možná nebudeme vědět, *co* si vlastně myslíme, cítíme nebo děláme. A co je horší: pravděpodobně nebudeme ani vědět, že to nevíme. Možná si budeme myslet, že víme, co si právě myslíme a děláme a co se děje. V nejlepším případě to ale víme jen částečně. Ve skutečnosti jsme hnáni jen svými zálibami a averzemi, přitom si však vůbec neuvědomujeme tyranii našich myšlenek a sebedestruktivní chování, které často způsobují. Sokrates se v Athénách proslavil svým rčením „poznej sám sebe". Vypráví se, že jeden z jeho žáků mu jednou řekl: „Sokrate, pořád chodíš a říkáš ‚poznej sám sebe', ale znáš *ty* sám sebe?" Sokrates prý odpověděl: „Ne, ale něco o té nevědomosti vím."

Pustíte-li se do meditace všímavosti, dozvíte se něco o tom, jak se neznáte. Mindfulness není „odpovědí" na všechny problémy života. Spíš je to tak, že všechny životní problémy můžeme objektivem jasné mysli vidět jasněji. Je dobré si uvědomovat, jak moc se naše mysl stále domnívá, že *ví*. Je to prvním velkým krokem k „prokouknutí" vlastních představ a vnímání věcí tak, jaké skutečně jsou.

Naše tělo je jednou z velmi důležitých oblastí naší životní zkušenosti, které máme sklon opomíjet, ignorovat, zneužívat nebo nad nimi ztrácet kontrolu kvůli fungování v režimu autopilota. Mnohdy jsme sotva ve spojení se svým tělem; většinu času si neuvědomujeme, jak nám je. V důsledku špatného spojení můžeme být necitliví k tomu, jak je tělo ovlivněno prostředím, našimi činy, a dokonce našimi myšlenkami a emocemi. Jestliže si tyto spojitosti neuvědomujeme, snadno nám může připadat, že nemáme tělo pod kontrolou, aniž víme proč. Jak uvidíte v kapitole 21, fyzické symptomy jsou zprávami, které vysílá naše tělo, zprávami, jež nám dávají vědět, jak tělu je a co potřebuje. Když jsme v lepším spojení se svým tělem (což je výsledkem větší a systematické pozornosti), budeme mnohem lépe naladěni na jeho zprávy a lépe vybaveni pro vhodnou reakci. Naučit se naslouchat vlastnímu tělu je nezbytné pro zdokonalování svého zdraví a kvality života.

Dokonce i něco tak jednoduchého, jako je relaxace, může být frustrujícím způsobem nedosažitelné, neuvědomujete-li si své tělo. Stres každodenního života často vytváří napětí, které má tendenci objevovat se v určitých svalových skupinách, jako jsou ramena, čelisti a čelo. Abyste napětí mohli uvolnit, musíte o něm vědět. Musíte ho vnímat. Dále musíte vědět, jak vypnout autopilota a převzít kontrolu nad svým tělem a myslí. Což zahrnuje, jak dále uvidíme, schopnost soustředit se na tělo pozornou myslí, vnímat počitky* přicházející

* Termín „počitek“ se nemusí některým čtenářům zkraje líbit, ale zvolili jsme ho, jako řadu jiných termínů, jako nejlepší možnost vyjádření původního významu toho, co znamená v anglickém originále „sensation“. V angličtině se pocit (feeling) a počitek (sensation) rozlišují zcela jednoznačně. „Počitek“ (kterému se někdy lidově říká „tělesný pocit“) je tedy konkrétní, detailní, surový, neinterpretovaný prožitek fyzické reality v těle, jednotlivý smyslový signál uvědomovaný přímo, ještě před jeho emočním a myšlenkovým zpracováním, oproti často mlhavému, nejasnému „pocitu“ (který nemusí být jen tělesný) či někdy klamavému „vjemu“ (perception). Pro zajímavost, v psychologii se vjemem běžně rozumí již myšlenkově zpracovaný soubor více různých počitků. Počitek tedy není žádná „senzace“, ale ten nejobyčejnější a nejjednodušší jev nebo spíš tělesný proces, který jsme schopni si uvědomovat a který někdy ani nelze přesně popsat hrubými slovy, jako jsou dotyk, tlak, tah, napětí, ztuhlost, bolest, teplo, chlad, vlhko, sucho, brnění, mravenčení, pulzování, píchání, svědění, ale také barva, světlo, tvar, zvuk, chuť, pach atd., pozn. red.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

zevnitř svalů samotných a vyslat k nim zprávu, aby se napětí uvolnilo. To je něco, co lze udělat už ve chvíli, kdy se napětí teprve hromadí, jste-li dost bdělí, abyste ho pocítili. Není třeba čekat až do okamžiku, kdy se napětí vystupňuje tak, že je vaše tělo tuhé jako prkno. Pokud to necháte zajít tak daleko, napětí se zakoření hluboko. Tou dobou už nebudete vědět, jaké to je, být uvolněný. Zbyde jen malá naděje, že se to ještě někdy změní.

Jeden veterán z Vietnamu, který před léty přišel na naši kliniku kvůli bolestem zad, toto dilema vyjádřil stručně a výstižně. Když jsem zkoušel jeho pohybový rozsah a flexibilitu, všiml jsem si, že je velmi zatuhlý a jeho nohy jsou tvrdé jako kámen, ačkoli jsem ho požádal, aby je uvolnil. Takové je měl od okamžiku, kdy ve Vietnamu šlápl na nastraženou výbušninu. Když mu jeho lékař řekl, že se musí uvolnit, odpověděl: „Doktore, říkat mi, abych se uvolnil, je asi tak užitečné, jako mi říkat, abych byl chirurgem."

Tomu muži vůbec nepomáhalo, když mu říkali, aby se uvolnil. On věděl, že se potřebuje uvolnit, ale musel se to teprve naučit. Musel zažít, jak věci spouštět ve svém vlastním těle a mysli. Poté, co začal meditovat, byl schopen *naučit* se uvolňovat a svaly na jeho nohou opět získaly zdravý tonus.

Jakmile se něco v našem těle nebo mysli pokazí, očekáváme zcela samozřejmě, že to medicína napraví, a často tomu tak je. Jak však dále uvidíme, naše aktivní spolupráce je nezbytná při téměř jakékoli léčbě. Zvláště důležitá je v případech chronických nemocí nebo stavů, které medicína vyléčit neumí. Tehdy může kvalita našeho života velmi záviset na schopnosti poznat své tělo a mysl natolik dobře, abychom byli v rámci daných možností (vždy zčásti neznámých) schopni pracovat na zlepšení svého zdraví.

Nejlepším způsobem, jak spolupracovat s lékaři na svém uzdravení, je poznávat vlastní tělo; pozorně mu naslouchat a rozvíjet jeho vnitřní zdroje. A tady přichází na řadu meditace: dodává sílu a smysl, urychluje proces uzdravování.

~

První uvedení do meditační praxe v MBSR (Snižování stresu pomocí všímavosti) je pro naše pacienty vždy překvapením. Lidé nejčastěji přicházejí s představou, že meditace znamená dělat něco neobyčejného,

něco mystického a nezvyklého nebo přinejmenším relaxačního. Abychom je hned na začátku zbavili těchto očekávání, každému dáme tři rozinky a jíme je jednu po druhé. Přitom věnujeme pozornost tomu, co děláme, a prožíváme každý okamžik. Možná to budete chtít zkusit sami, až uvidíte, jak na to jdeme.

Nejdříve přivedeme pozornost k pohledu na jednu z rozinek; prohlížíme ji tak důkladně, jako bychom ji nikdy předtím neviděli. Mezi prsty cítíme strukturu jejího povrchu a zaznamenáváme barvu. Také si uvědomujeme myšlenky, které nás mohou napadat o rozinkách nebo jídle všeobecně. Zaznamenáváme všechny myšlenky a pocity libosti či averze vůči rozinkám, jestliže během jejich pozorování vyvstanou. Pak k rozince na chvíli přičichneme a na závěr ji s uvědoměním pozdvihneme k ústům. Přitom si uvědomujeme, jak paže hýbe s dlaní, aby ji umístila do správné pozice, a jak sliníme, když mysl a tělo očekává žvýkání. Proces pokračuje tím, že si rozinku dáme do úst, pomalu ji žvýkáme, přičemž zakoušíme reálnou chuť jedné rozinky. Když jsme připraveni ji spolknout, sledujeme přicházející impulz ke spolknutí, aby i to bylo zakoušeno s uvědoměním. Dokonce si představujeme – „cítíme" – že naše tělo je nyní o jednu rozinku těžší. Pak uděláme totéž s další rozinkou, tentokrát bez slovních instrukcí, v tichosti. A pak to uděláme i se třetí.

Odezva na toto cvičení je vždy pozitivní i mezi lidmi, kteří nemají rádi rozinky. Říkají, že je příjemné pro změnu jíst tímto způsobem a že poprvé, co pamatují, opravdu zakusili, jak chutná rozinka; a že i jediná může uspokojit. Často někoho napadne, že kdybychom takto jedli stále, jedli bychom méně a měli příjemnější a uspokojivější zážitky z jídla. Obyčejně někteří lidé poznamenají, že se přistihli, jak si před dojedením jedné rozinky už automaticky chtěli dát do úst další. V tu chvíli pochopili, že takto vlastně jedí normálně.

Mnohdy používáme jídlo jako emocionální úlevu, zvláště pokud jsme úzkostní, v depresi nebo se jen nudíme. Rozinkové cvičení, zaměřené na zpomalení naší činnosti a soustředění pozornosti na ni, dobře ilustruje, jak silné, nekontrolované a neužitečné jsou mnohé naše stravovací impulzy. Jak prosté a uspokojující by naopak mohlo být, kdybychom si všímali toho, co děláme, právě když to děláme. O kolik silnější pocit kontroly bychom měli.

Pravda je taková, že když začnete věcem věnovat pozornost uvedeným způsobem, váš vztah k nim se změní. Vidíte více, hlouběji

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

a jasněji. Můžete začít rozpoznávat vnitřní řád a propojenost věcí tam, kde to předtím nebylo zřejmé. Vidíte například spojitost mezi impulzy ve vaší mysli a přejídáním, nevšímáním si signálů těla. Věnováním pozornosti se doslova stáváte bdělejší. Vymaňujete se z našeho obvyklého sklonu dělat věci mechanicky, bez plného uvědomění. Když jíte všímavě, jste ve spojení se svým jídlem, protože vaše mysl není roztržitá nebo je alespoň *méně* roztržitá. Nemyslí na jiné věci, věnuje se jídlu. Když se díváte na rozinku, skutečně ji vidíte. Když ji žvýkáte, skutečně ji ochutnáte.

Vědět, co děláte, když to děláte, je podstatou praxe všímavosti. Toto vědění není pojmové, resp. jde o širší vědění než pojmové. Je to samo uvědomění. Je to schopnost, kterou již máte. Proto cvičení s pojídáním rozinek nazýváme „meditací jídla". Pomáhá nám vysvětlit, že na meditaci nebo stavu všímavosti není nic zvláštního či mystického. Jediné, co mindfulness vyžaduje, je věnovat pozornost prožívání každého okamžiku. To vám otevře oči i nové sféry bytí, protože přítomný okamžik, kdykoli ho rozpoznáme a dokážeme ocenit, odkrývá velmi výjimečnou, vskutku magickou moc. *Je to ten jediný čas, který máme*.

Přítomnost je skutečně jediný čas, který nám umožnuje cokoli poznat. Jediný čas, který máme, abychom vnímali, učili se, jednali, měnili, uzdravovali se, milovali. Proto tak vysoce oceňujeme vědomí přítomnosti. Přestože se možná budeme muset teprve naučit, jak aktivovat schopnost naší mysli poznávat všímavým způsobem, už úsilí samotné je cílem. Naše prožitky jsou díky němu intenzivnější a naše životy skutečnější.

~

Jak se dočtete v následující kapitole, chcete-li se pustit do meditace všímavosti, je užitečné zavést do svého života prvek jednoduchosti. To můžete udělat tak, že si během dne vyhradíte čas pro chvíle relativního klidu a míru. Dobu, kterou budete moci využít pro soustředění se na základní prožitky, jako dýchání, tělesné pocity, plynutí myšlenek. Zanedlouho se tato formální meditační praxe rozšíří do vašeho každodenního života v tom smyslu, že budete záměrně věnovat zvýšenou pozornost každému okamžiku, bez ohledu na to, co děláte. Možná pak zjistíte, že jste zcela spontánně pozornější po větší část dne, ne jen když právě „meditujete".

Všímavost cvičíme tak, že dbáme nejvíc, jak jsme schopni (to znamená se značnou laskavostí vůči sobě, stejně tak jako s odhodláním a kázní), na to, abychom byli přítomni ve všech chvílích bdění. Můžeme procvičovat všímavou pozornost při vynášení odpadků, při jídle i řízení auta. Můžeme procvičovat, jak procházet chvílemi štěstí i smutku, bouřemi mysli a bouřemi těla, bouřemi našeho vnitřního i vnějšího života. Učíme se uvědomovat si své obavy a svou bolest, a přitom neochvějně stát, posíleni napojením na něco hlubšího v nás – na moudrost, která pomáhá překonat strach i bolest, která nám pomáhá najít klid a naději v jakékoli naší situaci.

Slovo *praxe* zde používáme specifickým způsobem. Neznamená to zkoušení nebo zdokonalování nějaké dovednosti proto, abychom ji někdy později využili. V kontextu meditace praxe znamená „být záměrně přítomen". Prostředky a účel meditace jsou vlastně totéž. Nesnažíme se dostat někam jinam; jen pracujeme na tom, abychom byli tam, kde už jsme, a byli tam plně. Naše meditační praxe se možná s léty velmi prohloubí, ale kvůli tomu necvičíme. Naše cesta za lepším zdravím a pohodou je přirozeným procesem. Uvědomění, vhled, ba i zdraví dozrávají samy, když jsme ochotni věnovat pozornost přítomnosti a když pamatujeme na to, že žít můžeme právě jen v ní.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

# 2

# Základy praxe všímavosti: postoje a oddanost

Ke kultivaci všímavosti a její ozdravné síly potřebujete mnohem víc než jen mechanicky plnit instrukce. Žádný opravdový proces učení tak nevypadá. Jen když je vaše mysl otevřená a vnímavá, skutečně se učíte, chápete a proměňujete. Při praxi všímavosti budete muset do učení zapojit celé své bytí. Nemůžete jen zaujmout meditativní postoj a doufat, že se něco jen tak magicky stane; nemůžete pustit CD a myslet si, že za vás „něco udělá".

Postoj, se kterým přistupujete k praxi všímavé pozornosti a bytí v přítomnosti, je klíčový. Je to živná půda, ve které budete kultivovat svoji schopnost zklidnit mysl a uvolnit tělo, soustředit se a vidět jasněji. Je-li půda vašeho postoje vyčerpaná – máte málo energie a oddanosti ke cvičení – bude těžké dosáhnout trvalejšího klidu a uvolnění. Je-li půda znečištěná – zkoušíte se nutit do pocitu uvolnění a vyžadujete po sobě, aby se „něco stalo" – vůbec nic nevyroste a vy ukvapeně usoudíte, že „meditace nefunguje".

Kultivace meditativního uvědomění vyžaduje dívat se na proces učení naprosto novým způsobem. Představa, že víme, co potřebujeme a kam se chceme dostat, je v našich myslích hluboce zakořeněná. Proto velmi snadno můžeme uvíznout v pokušení řídit věci tak, aby se chovaly „podle našeho", způsobem, jaký vyžadujeme. Tento postoj je však přímo protikladný tomu, jak funguje uvědomování a uzdravování. Uvědomění vyžaduje pouze to, abychom uplatnili svou pozornost a viděli věci tak, jak jsou. Nevyžaduje, abychom cokoli měnili.

A zlepšování zdraví vyžaduje vnímavost a přijetí, naladění se na propojenost a celistvost. K ničemu z tohoto se nemůžete donutit, stejně jako se nemůžete přinutit usnout. Musíte si vytvořit dobré podmínky pro usnutí a pak to nechat plynout. Totéž platí pro opravdové uvolnění. Nelze ho dosáhnout pomocí síly nebo vůle. Takový typ úsilí způsobí jen napětí a frustraci.

Přistoupíte-li k meditační praxi stylem „sice to nebude fungovat, ale i tak to udělám", nijak vám nepomůže. Hned jak znovu pocítíte bolest nebo nepříjemné pocity, řeknete si: „Vida, já věděl/a, že ta bolest nezmizí," nebo „Já věděl/a, že se nedokážu soustředit a zaměřit pozornost." Tím si potvrdíte podezření, že meditace nefunguje, a vykašlete se na ni.

Pokud meditaci pojmete jako „oddaný věřící", který si je jist správností cesty a vírou v mindfulness jakožto odpovědi na vše, pravděpodobně budete také brzy zklamán. Až zjistíte, že jste stále stejný člověk, jako jste vždy byli, a že tato práce vyžaduje úsilí a důslednost, nejen idealistické přesvědčení o hodnotě meditace, uvolnění a všímavosti, vaše nadšení dost možná opadne.

Na Klinice snižování stresu máme zkušenost, že nejlépe se daří lidem, kteří přicházejí se skeptickým, ale otevřeným postojem: „Nevím, zda to bude fungovat, mám své pochybnosti, ale budu se snažit co nejvíc a uvidím, co se stane."

Zkrátka přístup, který si přinášíme do praxe všímavosti, velkou měrou rozhodne o jejím dlouhodobém přínosu pro nás. Proto nám vědomá kultivace určitých postojů může být velmi nápomocná, chceme-li získat z meditace co nejvíc. Vaše úmysly připravují půdu pro to, co bude možné. Každým okamžikem vám připomínají, proč vůbec meditujete. Pamatovat na určité postoje je ve skutečnosti součástí samotného výcviku, je to způsob zacílení a usměrnění vaší energie, aby byla co nejlépe využita k růstu a zlepšování zdraví.

Sedm postojových faktorů tvoří základní pilíře praxe všímavosti, jak ji učíme v MBSR. Jsou to neposuzování, trpělivost, mysl začátečníka, důvěra, neusilování, přijetí a nechávání být (pouštění). Tyto postoje je nutné při cvičení vědomě rozvíjet. Nejsou na sobě nezávislé. Každý postoj závisí na ostatních a současně i sám ovlivňuje, jak dalece mohou být ostatní postoje kultivovány. Práce na jednom z nich vás rychle přivede k ostatním. Zároveň však tvoří základy, na kterých budete moci vystavět svou vlastní silnou meditační praxi, proto vám

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

je představujeme ještě dřív, než se setkáte se samotnými meditačními cviky. Seznamte se s nimi na samém počátku. Až začnete vlastní cvičení, tato kapitola bude stát za opakované přečtení, aby vám připomněla způsoby, jak nadále zúrodňovat vlastní postojový substrát, aby vaše cvičení všímavosti vzkvétalo.

## POSTOJOVÁ ZÁKLADNA PŘÍSTUPŮ PRO CVIČENÍ VŠÍMAVOSTI

### *1. Neposuzování*

Mindfulness kultivujete tím, že v každém okamžiku věnujete pozornost svým prožitkům, a přitom se nenecháte chytit do svých představ, názorů, libostí a nelibostí. To vám umožňuje vidět věci spíše takové, jaké ve skutečnosti jsou, než přes své vlastní zkreslující filtry a osobní preference. Abyste si tento postoj osvojili, je třeba uvědomit si neustálý proud hodnocení a reakcí na vnitřní i vnější prožitky, který nás obyčejně unáší – a naučit se z něj vystoupit.

Když se učíme věnovat pozornost vlastní mysli, zpravidla s překvapením (ba ohromením) zjišťujeme, že si neustále vytváříme úsudky o svých vjemech. Téměř vše, co vidíme, naše mysl nějak označí a zařadí. Reagujeme na vše, co prožíváme, z hlediska významnosti pro nás. Některé věci, lidé a události jsou posouzeny jako „dobré“, jelikož se díky nim z nějakého důvodu cítíme dobře. Jiné jsou obdobně rychle odsouzeny jako „špatné“, protože se kvůli nim cítíme špatně. Zbytek je zařazen jako „neutrální“ – nemyslíme si, že by měly velký význam. Neutrální věci, lidé a události plynou téměř naprosto mimo naše vědomí a většinou nám připadají jako ty nejnudnější.

Zvyk kategorizovat a hodnotit vlastní prožitky nás uvězňuje v automatických reakcích, které si ani neuvědomujeme a které často nemají objektivní charakter. Tyto soudy mají sklon zcela ovládnout naši mysl, čímž nám ztěžují nalezení klidu, ale i rozlišení různých dějů, ať už probíhají v nás, nebo vně. Jako kdyby mysl byla jojo běhající celý den nahoru a dolů po provázku našich posuzujících myšlenek. Pochybujete-li o tomto popisu své mysli, zkuste si všimnout, jak moc jste zaneprázdněni hodnocením „líbí–nelíbí“ během nějaké vaší desetiminutové činnosti.

Máme-li najít účinnější způsob, jak zacházet se stresem, první, co musíme udělat, je uvědomovat si tyto automatické soudy. Jen tak můžeme překonat naše neuvědomělé předsudky a strachy, jen tak se osvobodíme od jejich tyranie.

Při cvičení všímavosti je důležité rozpoznat posuzující povahu naší mysli, kdykoli se objeví, a rozšířit naši perspektivu tím, že záměrně potlačíme hodnocení a zaujmeme nestrannou pozici. Přitom si připomínáme, jak nejlépe umíme, že chceme vše jen pozorovat, a to včetně svých reakcí. Přistihnete-li mysl při hodnocení, nemusíte ji nutit přestat to dělat ani by to nebylo moudré. Stačí si jen uvědomovat, že se tak děje. Není třeba posuzovat posuzování a vše si ještě více komplikovat.

Pro příklad řekněme, že cvičíte sledování svého dechu, které si ukážeme v další kapitole. V určitém okamžiku možná zjistíte, že vaše mysl říká něco jako „to je nuda" nebo „nefunguje to" či „nedokážu to". To jsou soudy, a když vás napadnou, je velmi důležité je rozpoznat jakožto posuzující myšlenky. Připomeňte si, že součástí cvičení je odložit posuzování a jen sledovat, *co* se objeví, včetně vašich posuzujících myšlenek, aniž byste se jim věnovali nebo se jimi jakkoli řídili. Pak se opět vraťte k surfování na vlnách svého dechu s plným uvědoměním.

### *2. Trpělivost*

Trpělivost je druh moudrosti. Ukazuje, že chápeme a přijímáme skutečnost, že vše má svůj čas. Dítě se může snažit pomoci motýlu při vylíhnutí tím, že otevře jeho kuklu, z čehož motýl obyčejně nemá užitek. Dospělí vědí, že motýl se může vylíhnout pouze tehdy, když nastane ten správný čas, a že proces nemůžou urychlit.

Stejně tak při cvičení všímavosti kultivujeme trpělivost s naší vlastní myslí a tělem. Záměrně si připomínáme, že není třeba být se sebou netrpělivý je proto, že vidíme naši mysl neustále posuzovat. Ani proto, že jsme napnutí, nervózní či vystrašení nebo proto že už cvičíme nějakou dobu a zdá se, že nic pozitivního se neděje. Poskytneme všem těmto prožitkům prostor. Proč? Protože je stejně zažíváme! Když přijdou, jsou naší realitou; jsou součástí našeho života, který se odvíjí v tento okamžik. Takže se chováme k sobě stejně, jako bychom se chovali

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

k motýlu. Proč v některých okamžicích spěchat, abychom se dostali k jiným, „lepším"? Koneckonců každý z okamžiků je vaším životem.

Při takovém procvičování bytí se sebou samým jistě zjistíte, že vaše mysl má „svou vlastní hlavu". Už v kapitole 1 jsme se dozvěděli, že jednou z jejích oblíbených činností je toulat se minulostí i budoucností a ztrácet se v myšlenkách. Některé myšlenky jsou příjemné, jiné bolestivé a způsobují úzkost. V obou případech nás přemýšlení silně odvádí od uvědomění, zastiňuje ho. Velmi často naše myšlenky udolávají vnímání přítomného okamžiku. Mohou způsobit, že naprosto ztratíme své spojení s přítomností.

Trpělivost je zvláště užitečná, když je mysl rozrušená. Může nám pomoci přijmout její sklon k toulání a přitom nám stále sdělovat, že se nemusíme nechat tímto touláním pohltit. Také nám připomíná, že nemusíme každý životní okamžik zaplňovat nějakou činností nebo dumáním, abychom ho učinili bohatším. Vlastně nám pomáhá si pamatovat, že přesný opak je pravda. Být trpělivý jednoduše znamená být otevřený každému okamžiku, přijímat ho v jeho plnosti a vědět, že věci se mohou odehrávat jen v jejich vlastním čase.

### *3. Mysl začátečníka*

Bohatství zakoušení přítomného okamžiku je bohatstvím samotného života. Příliš často dovolujeme našim myšlenkám a našemu přesvědčení o tom, co „víme", aby nám bránily vidět věci takové, jaké jsou. Máme sklon brát obyčejné věci jako samozřejmost a nedaří se nám chápat neobyčejnost obyčejného. Abychom viděli bohatství přítomného okamžiku, musíme kultivovat to, čemu říkáme „mysl začátečníka" – mysl ochotnou vidět všechno tak, jako by to viděla poprvé. Tento postoj bude zvláště důležitý, až se zapojíme do formální meditační praxe popisované v následujících kapitolách. Ať už budeme používat jakékoli konkrétní cvičení – body scan*, meditaci vsedě nebo jógu –, můžeme k němu vždy přistoupit s myslí začátečníka, abychom se zbavili očekávání, která vyplývají z našich minulých zkušeností. Otevřená začátečnická mysl nám umožňuje být vnímavými k novým možnostem. Zabraňuje nám zapadnout do vyjetých kolejí vlastní odbornosti, která

* Procházení neboli „skenování" těla, pozn. red.

se často domnívá, že ví víc, než tomu ve skutečnosti je. Žádné dva okamžiky nejsou stejné. Každý je jedinečný a nese s sebou jedinečné možnosti. Mysl začátečníka nám tuto jednoduchou pravdu připomíná.

Můžete denně zkoušet kultivovat svou mysl začátečníka. Až příště uvidíte někoho známého, zeptejte se sami sebe, zda ho vidíte svěžíma očima, takového, jaký je, nebo jestli vidíte pouze odraz svých pocitů a myšlenek o něm. Zkuste to se svými dětmi, manžely či manželkami, přáteli, kolegy... nebo se svým psem či kočkou, máte-li je. Zkuste to se svými problémy, až vyvstanou. Zkuste to, až budete venku v přírodě. Jste schopni vidět oblohu, hvězdy, stromy, vodu a skály takové, jaké jsou právě teď, s jasnou a čirou myslí? Nebo je ve skutečnosti vidíte přes závoj myšlenek, názorů a emocí?

### *4. Důvěra*

Rozvinutí základní důvěry v sebe sama a ve své pocity je nedílnou součástí výcviku meditace. Je mnohem lepší důvěřovat své intuici a kompetenci – i když cestou uděláte nějaké „chyby" – než pokaždé hledat vedení zvenčí. Pokud občas nemáte z něčeho dobrý pocit, proč ho nerespektovat? Proč byste ke svým pocitům neměli přihlížet nebo je měli odepsat jako chybné jen proto, že nějaká autorita nebo skupina lidí tvrdí něco jiného? Tento postoj důvěry v sebe, ve svou vlastní moudrost a kvalitu je velmi důležitý pro všechny aspekty meditační praxe. Zvlášť užitečný bude v józe. Při jejím cvičení budete muset respektovat své pocity, až vám tělo řekne, abyste přestali nebo netrvali na konkrétním cviku. Když neposlechnete, mohli byste si ublížit.

Někteří lidé zabývající se meditací se nechají natolik unést autoritou svých učitelů, že nerespektují svoje pocity a intuici. Věří, že jejich učitel je mnohem moudřejší a pokročilejší. Proto si myslí, že by ho měli chovat v úctě jako vzor dokonalé moudrosti a dělat bez zaváhání přesně to, co jim řekne. Tento postoj je zcela v rozporu s povahou meditace, která zdůrazňuje bytí sám sebou a porozumění tomu, co znamená být sebou samým. Vždy, když někoho imitujete, jdete špatným směrem.

Je nemožné stát se někým jiným. Vaší jedinou nadějí je stát se více sami sebou. To je základní důvod, proč cvičíme meditaci. Učitelé, knihy nebo nahrávky mohou být pouze vodítky, mohou nabízet rozcestníky a doporučení. Je důležité být otevřený a vnímavý vůči tomu, co vás

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

mohou naučit ostatní, ale nakonec stejně budete muset žít svůj život, každý jeho okamžik. Při cvičení všímavosti cvičíte zodpovědnost za to, že jste sami sebou, učíte se naslouchat a důvěřovat svému bytí. Čím víc kultivujete důvěru v sebe sama, tím snadnější je důvěřovat i ostatním lidem a vidět jejich dobré jádro.

### *5. Neusilování*

Téměř vše, co děláme, děláme za určitým účelem – chceme něco získat nebo se někam dostat. V meditaci však může být tento postoj překážkou. Je to proto, že meditace je jiná než všechny ostatní lidské činnosti. Přestože vyžaduje hodně práce a určitého typu energie, hlavní význam meditace je nekonání. Nemá jiný cíl, než abyste byli sami sebou. Ironií je, že sami sebou již jste. Zní to paradoxně a trochu potrhle. Nicméně tento paradox vám pomůže k novému vidění sebe sama, při němž se méně snažíte a více jste. Ten přichází se záměrným rozvíjením neusilujícího postoje.

Když například začnete meditovat a řeknete si „uvolním se, dosáhnu osvícení, ovládnu svou bolest nebo se stanu lepším člověkem", pak jste do své mysli vnesli představu, čeho byste chtěli dosáhnout. To navozuje dojem, že teď nejste v pořádku. „Kdybych jen byl klidnější nebo chytřejší nebo větší pracant nebo víc to či ono, kdyby jen mé srdce nebo moje koleno byly zdravější – byl bych v pořádku. Ale právě teď v pořádku nejsem."

Tento postoj podkopává rozvíjení všímavosti, která zahrnuje věnování pozornosti všemu, co se právě děje. Pokud jste napjatí, tak prostě věnujte pozornost svému napětí. Pokud máte bolesti, buďte s nimi nejlépe, jak dokážete. Pokud kritizujete sami sebe, pozorujte svoji posuzující mysl. Jen pozorujte. Pamatujte: čemukoli, co v každém okamžiku zažíváte, jednoduše dovolte být s vámi, protože ono už tu s vámi stejně je. Jen to přijměte a držte ve vědomí. Nemusíte s tím nic *dělat*.

Lidé jsou na Kliniku snižování stresu buď posíláni svými lékaři, nebo sem přicházejí sami, protože mají nějaký problém. Když se objeví poprvé, žádáme je, aby určili tři cíle, ke kterým se chtějí během programu dopracovat. Potom je však, často k jejich překvapení, vedeme k tomu, aby se během těch osmi týdnů nesnažili nijak ke svým cílům

postupovat. Je-li jedním nich snížení krevního tlaku nebo redukce stresu a úzkosti, dostanou pokyn, aby se o to nesnažili, ale aby zůstali v přítomnosti a pečlivě se řídili meditačními instrukcemi.

Jak brzy uvidíte, při meditování je nejlepším způsobem, jak dosáhnout cíle, neusilovat o výsledek. Místo toho je lepší se pozorně soustředit na vidění a přijímání věcí tak, jak jsou a jak přicházejí za sebou. S trpělivostí a pravidelným cvičením se posun k vašemu cíli objeví sám od sebe. Jen tím, že ho přivoláváte, aby se ve vás mohl odehrát.

### *6. Přijetí*

Přijetí znamená vidět věci takové, jaké nyní jsou. Pokud vás bolí hlava, přijměte bolest hlavy. Pokud máte nadváhu, proč ji nepřijmout jako charakteristiku svého těla v daném okamžiku? Dříve či později se musíte vyrovnat se skutečným stavem věcí a přijmout ho, ať už je to diagnóza rakoviny, nebo něčí úmrtí. Přijetí často přichází až potom, co jsme si prošli emočně nabitými fázemi odmítání a pak hněvu. Tyto fáze jsou přirozenou součástí procesu vyrovnávání se a uzdravování. Ne náhodou moje pracovní definice uzdravování zní: *vyrovnání se skutečným stavem věcí.*

Na chvíli neberme v úvahu velká neštěstí, po kterých potřebujeme více času k zotavení, ale jen běžné, každodenní mrzutosti. U nich totiž často plýtváme energií tím, že odmítáme přijmout prostá fakta. Snažíme se změnit stav věcí, aby byl podle našich představ. To jen způsobuje další napětí a brání pozitivní změně – jsme natolik zaměstnáni odmítáním a bojem, že nám zbývá jen málo energie na uzdravování a osobní růst. A i to málo můžeme promarnit kvůli nedostatku uvědomění a soustředěnosti.

Máte-li nadváhu, není dobré čekat, až dosáhnete té správné váhy, abyste mohli mít rádi své tělo. Nechcete-li zůstat zakleti ve frustrujícím bludném kruhu, je lepší mít rád sebe sama bez ohledu na současnou váhu. Pamatujte: *teď* je jediná chvíle, kterou máte na cokoli. *Teď* je jediná chvíle na to, abyste měli rádi své tělo. Před každou změnou musíte nejprve přijmout sami sebe takoví, jací jste. Vaše rozhodnutí chovat se takto je projevem vaší inteligence i soucitu se sebou samým.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Když začnete přemýšlet tímto způsobem, hubnutí už není tolik důležité. Navíc se stane mnohem snadnějším. Když záměrně kultivujete schopnost přijetí, vytváříte tak předpoklady pro zlepšení vašeho zdraví.

Přijetí neznamená, že se vám musí vše líbit nebo že máte zaujmout pasivní postoj vůči všemu a opustit své principy a hodnoty. Neznamená to, že jste spokojeni se stavem věcí, že jste rezignovali a tolerujete cokoli. Neznamená to, že byste se měli přestat snažit osvobodit od svých sebedestruktivních návyků nebo se vzdát touhy růst. Že byste měli tolerovat například bezpráví nebo se nesnažit zlepšit stav světa kolem sebe, protože je zkrátka takový, jaký je, a nemá smysl ho změnit.

Nemá to zkrátka nic společného s pasivní rezignací. Přijetí, o kterém mluvíme, jednoduše znamená, že dříve či později musíte dojít k ochotě vidět věci tak, jak jsou. Tento postoj připravuje půdu pro vaše přiměřené chování v životě, ať už se děje cokoli. Je mnohem pravděpodobnější, že budete-li mít jasnou představu o tom, co se skutečně děje, poznáte, co máte dělat, a získáte vnitřní důvěru jednat. A naopak, nic z toho nedokážete, bude-li vaše vnímání zkresleno sebestřednými úsudky a touhami nebo vašimi předsudky a strachy.

V meditační praxi kultivujeme přijetí tím, že bereme každý okamžik tak, jak přichází, a jsme v něm plně. Snažíme se nevnucovat si představy o tom, co bychom během našeho prožitku měli cítit, vidět nebo si myslet. Místo toho si jen připomínáme, že máme být vnímaví a otevření čemukoli, co cítíme, myslíme si nebo vidíme. A máme to přijímat, protože je to právě teď tady. Pokud udržíme pozornost v přítomnosti, můžeme si být jisti zejména tím, že cokoli, čemu nyní věnujeme pozornost, se změní. Tím získáme příležitost cvičit přijetí věcí, které vyvstanou v příštím okamžiku. V kultivaci přijetí je tedy bezpochyby moudrost.

### *7. „Nechat být“*

Říká se, že v Indii mají jeden obzvlášť mazaný způsob, jak chytat opice. Lovci udělají do kokosového ořechu díru tak velkou, aby jí opice protáhla ruku. Na opačném konci vyvrtají dvě menší dírky, provlečou jimi drát a upevní ořech ke kmenu stromu. Poté dírou do ořechu strčí

banán a schovají se. Opice přijde, vsune ruku dovnitř a chytne banán. Díra je velká tak, aby se ruka s otevřenou dlaní dovnitř protáhla, ale sevřená v pěst se ven nedostane. Aby se opice osvobodila, musí banán pustit. Většina z nich to však neudělá.

Často nás – navzdory naší inteligenci – mysl lapí velice podobným způsobem. Proto je pro praxi všímavosti naprosto nezbytné rozvíjet postoj nepřipoutání, nechávání být, pouštění. Když začneme věnovat pozornost našim vnitřním prožitkům, rychle zjistíme, že se naše mysl pevně drží určitých myšlenek, pocitů a situací. Pokud jsou příjemné, snažíme se je prodloužit a přivolávat znovu a znovu.

Obdobně existuje mnoho myšlenek, pocitů a zkušeností, kterých se snažíme zbavit nebo se jim bráníme. Jsou nějakým způsobem nepříjemné, bolestivé nebo hrozivé a my se před nimi chceme ochránit.

V meditační praxi záměrně odkládáme tendenci vyzdvihovat některé aspekty naší zkušenosti a odmítat jiné. Místo toho necháváme naše prožitky být takové, jaké jsou, a cvičíme se v jejich soustavném pozorování. „Nechat být" je způsob, jak věci pouštět a jak je přijímat takové, jaké jsou. Pozorujeme-li, že se naše mysl něčeho chytá nebo něco odstrkuje, necháme tyto impulzy být, abychom viděli, co se stane. Když zjistíme, že posuzujeme své prožitky, opustíme tyto posuzující myšlenky. Rozpoznáme je a dále se jim nevěnujeme. Necháme je být, a tak je necháme odejít. Podobně necháme být vynořující se myšlenky na minulost nebo budoucnost. Jen pozorujeme, spočívajíce v uvědomování samotném.

Pokud je pro nás obzvlášť obtížné něco nechat být, protože se to pevně drží naší mysli, můžeme nasměrovat svou pozornost k tomu, o jaké „držení" se jedná. Držení a lpění jsou opakem nechávání být. Můžeme se stát odborníky na svá lpění a rovněž na to, jaké to je ve chvíli, kdy necháme věci být. Ochota podívat se na způsoby, jakými se něčeho držíme, nám hodně prozrazuje o zkušenosti opačného přístupu. Takže ať už jsme v nechávání být „úspěšní", nebo ne, všímavost nás učí stále – stačí jen ochota dívat se.

„Nechat být" není zas tak cizí zkušenost. Děláme to každou noc, když jdeme spát. Lehneme si na měkkou podložku, ve tmě, na tichém místě, a necháme svou mysl a tělo být. Pokud to nedokážete, nemůžete usnout.

Většina z nás zažila, že se mysl po ulehnutí do postele nechtěla vypnout. To je jeden z prvních znaků zvýšeného stresu. V takových

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

případech nebýváme schopni oprostit se od některých myšlenek, protože jsme v nich příliš pohrouženi. Když se snažíme donutit usnout, je to ještě horší. Takže pokud dokážete usnout, už jste odborníkem na nechávání být. Teď jen musíte cvičit používání této dovednosti také tehdy, když jste vzhůru.

~

Kromě těchto sedmi základních postojových prvků mindfulness existují i jiné vlastnosti mysli a srdce, které také přispívají k rozšiřování a prohlubování všímavosti v našem životě. Jde o kultivování postojů *neubližování, štědrosti, vděčnosti, trpělivosti, odpuštění, laskavosti, soucítění, empatické radosti* a *vyrovnanosti*. V mnoha ohledech nejsou tyto postoje nezávislé na oněch sedmi, které jsme vysvětlili výše, a přirozeně z nich vyrůstají, stejně jako pramení z pozornosti věnované tomu, jak se chováme během náročných situací. Skrytou sílu těchto postojů objevíte snadno, budete-li s nimi experimentovat, zvláště v uvolněných, relativně nestresujících chvílích. To můžeme udělat tak, že na zmíněné postoje co nejvíc pamatujeme a všímáme si, jak těžké je projevovat důvěru, trpělivost či laskavost, zvláště vůči nám samotným. Jinými slovy: budeme si vědomi našeho *nedostatku* důvěry, trpělivosti, neusilování, štědrosti, laskavosti, empatické radosti nebo vyrovnanosti v klíčových okamžicích. Všímat si, že jsme nedůvěřiví, netrpěliví, že spíše lpíme na věcech, než abychom je nechávali být, že místo neubližování ubližujeme, že místo štědrosti jsme sobečtí – to je stále všímavost. Právě díky naší úmyslné kultivaci neposuzujícího uvědomování (tj. všímavosti) může pomalu dojít k posunu. Všímavost nás kousek po kousku posunuje směrem k těmto lepším, ba ctnostnějším vlastnostem, které v nás již existují. Pak jistě zaregistrujeme, jak moc „ovlivňují kvalitu dne“, řečeno slavnými Thoreaovými* slovy.

* „Ovlivnit kvalitu dne, to je nejvyšší umění.“ H. D. Thoreau. *Walden*. New York: Modern Library; 1937: 81.

## ODDANOST, SEBEKÁZEŇ A ZÁMĚR

Záměrná kultivace základních postojů (neposuzování, trpělivosti, mysli začátečníka, důvěry, neusilování, přijetí a nechávání být) může významně podpořit a prohloubit vaše nasazení při meditačních cvičeních, s nimiž se setkáte v následujících kapitolách.

Kromě těchto postojů budete muset do svých cvičení vnést i určitou energii či *motivaci*. Všímavost nepřijde jen tak sama od sebe, na základě vašeho rozhodnutí, že je dobrý nápad si začít (věci) lépe uvědomovat. Pevný závazek na sobě pracovat a dostatek sebekázně, abyste v procesu setrvali, jsou nezbytné pro to, abyste rozvinuli silnou meditační praxi a vysoký stupeň všímavosti.

Na kurzech MBSR (Snižování stresu pomocí všímavosti) je základním pravidlem, že cvičí každý. Nikdo se jen tak neveze. Na setkání nemají přístup žádní pozorovatelé nebo partneři, pokud ovšem nejsou ochotni praktikovat meditaci stejně intenzivně jako pacienti – totiž čtyřicet pět minut denně, šest dní v týdnu. Všichni – lékaři, studenti medicíny, terapeuti, zdravotní sestry a ostatní pracovníci ve zdravotnictví, kteří procházejí kurzem v rámci pobytového výcvikového programu* – s tím musejí souhlasit. Bez osobní zkušenosti totiž nemohou pochopit, čím pacienti procházejí a kolik úsilí stojí pracovat s energiemi naší mysli a těla.

Během osmi týdnů programu MBSR požadujeme po našich pacientech velkou angažovanost a odhodlání, které se podobají nasazení při sportovním tréninku. Sportovec, který má podat určitý výkon, netrénuje, jen když má chuť. Trénuje pravidelně každý den, ať už prší, nebo svítí slunce, ať se cítí dobře, nebo ne, ať už se mu v tom okamžiku zdá, že cíl za to stojí, nebo ne.

Povzbuzujeme naše pacienty v tom, aby zvolili stejný přístup. Jak už bylo zmíněno, od samého začátku jim říkáme: „Nemusí se vám to líbit; prostě to musíte dělat. Po osmi týdnech nám budete moci říci, zda to bylo užitečné, nebo ne. V tuto chvíli jen pokračujte ve cvičení."

Pro pacienty zapsané do programu MBSR je jejich vlastní trápení a možnost udělat něco pro své zdraví obyčejně dost velkou motivací, aby alespoň po dobu osmi týdnů přistoupili ke cvičení s požadovanou mírou osobního odhodlání. Pro většinu lidí je účast na intenzivním

* Nyní se jmenuje „Praktikum".

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

tréninku mysli a těla novou zkušeností, nemluvě o systematické práci v oblasti samotného bytí. Výcvik vyžaduje kázeň, lidé mu do určité míry musí přizpůsobit svůj život. Pacienty čekají významné a okamžité změny životního stylu, už jen proto, aby si udělali čas na formální meditační praxi čtyřicet pět minut každý den, nemluvě o větším vnášení všímavosti do běžného života.

Tento čas se ve vašem životě neobjeví zázrakem. Budete muset meditační praxi přizpůsobit svůj rozvrh i priority a naplánovat si, kde získáte čas pro cvičení. To je jedna ze záležitostí, které mohou po přihlášení do programu snižování stresu způsobit jeho krátkodobé zvýšení.

Jako vyučující na Klinice snižování stresu považujeme meditaci za nedílnou součást našich životů a našeho lidského růstu. Nechceme tudíž po pacientech něco, co bychom sami pravidelně nepraktikovali. Víme, co po nich žádáme, protože sami děláme totéž. Známe úsilí, které je potřeba, aby si v životě udělali čas na meditační praxi, a uvědomujeme si hodnotu tohoto způsobu života. Nikdo nemůže být zaměstnán na Klinice, nemá-li za sebou léta meditačního výcviku a každodenní robustní meditační praxi. Lidé doporučení na naši kliniku cítí, že to, co po nich chceme, není žádný „nápravný program“, ale spíše „pokročilý výcvik“ v mobilizaci jejich vnitřních zdrojů pro zvládání zátěže a zlepšování zdraví.

Můžete si to představit jako pokročilý výcvik umění žít. Odhodlání nás lektorů programu MBSR ke cvičení vyjadřuje naše přesvědčení, že cesta, na niž zveme pacienty, je skutečné životní dobrodružství. Do něj se během osmi týdnů programu MBSR můžeme společně zapojit a projít jím. Právě pocit zapojení se do něčeho, o co usilujeme společně, usnadňuje pacientům vydržet každodenní cvičení. Vyžadujeme však ještě více než pouhý čas pro každodenní meditační praxi – teprve když z ní učiníme „způsob bytí“, můžeme prakticky využít její plnou sílu. Skutečná praxe všímavosti se projevuje v každém okamžiku našeho života, ať už děláme cokoli a ať už jsou okolnosti jakékoli. Osm týdnů programu MBSR je pouze začátek. Program MBSR vnímáme jako startovní čáru pro zbytek pacientova života; natolik je totiž setrvání v kultivaci a ztělesňování všímavosti důležité.

Pro využívání síly meditace v každodenním životě doporučujeme vyhradit si určitý úsek času na cvičení – každý den nebo alespoň šest dní v týdnu po dobu nejméně osmi týdnů bez přestávky. Již to, že si pro sebe denně vyhradíte čas, je zásadní a velmi pozitivní změna

životního stylu. Naše životy jsou velmi komplikované a naše mysl je většinu času tak zaneprázdněná a rozrušená, že je obzvlášť v začátcích nezbytné chránit a podporovat svou meditační praxi tím, že pro ni vyhradíte určitý čas, a pokud je to možné, i zvláštní místo u vás doma, kde se budete při cvičení cítit v pohodě a skutečně „doma".

Čas vyhrazený pro meditaci nemůže být přerušován jinými povinnostmi. Během každodenního cvičení byste neměli být nuceni na něco reagovat či něco dělat, ale být jen sami sebou. Občas nejde vše ideálně zorganizovat, ale pokud se o to pokusíte, hodně vám to pomůže. Důležitým měřítkem vašeho odhodlání je, zda se dokážete přimět vypnout po dobu cvičení nejrůznější elektronická zařízení. Být během cvičení doma opravdu jen sami pro sebe je velký kus umění „nechávání být". Už jen z toho může plynout hluboký mír.

Slíbíte-li sami sobě, že budete praktikovat meditační cvičení, přichází na řadu sebekázeň, díky níž to uskutečníte. Zavázat se k cílům, které jsou ve vašem vlastním zájmu, je snadné. Skutečným ukazatelem vašeho odhodlání však je, když vydržíte na cestě, pro kterou jste se rozhodli, i poté, co narazíte na překážky nebo nevidíte „výsledky" přímo před sebou. V tu chvíli přichází na řadu vědomá intencionalita, tedy záměr cvičit s odhodláním sportovce, bez ohledu, jestli na to ten den máte chuť a jestli se vám to hodí.

Když se už rozhodnete pro pravidelnou meditační praxi a stanovíte si vhodnou dobu, není cvičení tak obtížné, jak byste si možná mysleli. Většina lidí je vnitřně do určité míry ukázněná. Připravit každý večer večeři vyžaduje kázeň. Vstát a jít ráno do práce vyžaduje kázeň. Vyhradit si čas pro sebe určitě také. Nikdo vám za to nezaplatí. Pravděpodobně se ani nezapíšete do programu MBSR, ve kterém byste věděli, že to všichni ostatní dělají, takže byste mohli cítit určitý sociální tlak na to, abyste si sami také plnili své úkoly a dodržovali disciplínu. Budete to muset udělat z lepších důvodů, než jsou tyto. Dobrou motivací je schopnost fungovat pod tlakem efektivněji, být zdravější a cítit se lépe nebo být uvolněnější, sebevědomější a šťastnější. Sami musíte vědět, proč přijímáte tak velký závazek. Někteří lidé pociťují odpor k samotné představě vyhradit si čas pro sebe. Alespoň ve Spojených státech zanechala puritánská etika jako své dědictví představu, že je proviněním dělat něco pro sebe. Někteří lidé zjistí, že v sobě mají jakýsi hlásek, který jim našeptává, že je to sobecké nebo že si nezaslouží takový druh času a energie. Obyčejně ho berou jako poselství, které jim

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

bylo předáno v raném dětství: „Žij pro ostatní, ne pro sebe." „Pomáhej ostatním, nezabývej se sám sebou."

Pokud opravdu cítíte, že si nezasloužíte, abyste si vyhradili čas pro sebe, proč se na to nedívat jako na součást svého cvičení všímavosti? Odkud tyto pocity pocházejí? Jaké myšlenky jsou s nimi spojené? Můžete je pozorovat a přijímat je? Jsou správné?

Schopnost pomáhat druhým (pokud je to podle vás to nejdůležitější) je zcela jistě přímo závislá na tom, jak jste vyrovnaní vy sami. Využít čas na to, abyste „naladili" svůj nástroj a obnovili zásoby energie, můžeme sotva pokládat za sobecké. Výstižnější výraz by byl *inteligentní*.

Naštěstí když lidé začnou cvičit všímavost, velmi rychle překonají představu, že je „sobecké" nebo „narcistní" si vyhradit čas pro sebe. Uvidí, že když si udělají čas na to, prostě jen být, má to výrazný dopad na kvalitu jejich života, sebevědomí a vztahy.

Doporučujeme, aby si každý našel svou nejlepší denní dobu pro cvičení. Moje nastává brzy ráno. Vyhovuje mi vstát o hodinu dřív, meditovat a cvičit jógu. Mám rád ticho této denní doby. Je velmi příjemné být vzhůru a nemít nic na práci. Pouze spočívat v přítomnosti, být s věcmi tak, jak jsou, s myslí otevřenou a vědomou. Držet se dál od internetu a všech elektronických zařízení, jakkoli silně na mě volají. Vím, že v tuto hodinu nezazvoní telefon. Vím, že zbytek rodiny spí, a tak mě meditační praxe neochuzuje o čas strávený s nimi.

Když byly naše děti malé, to nejmladší vždycky vycítilo, že se v domě nachází energie bdění. Byly doby, kdy jsem musel svůj čas na meditaci přesunout až na čtyři ráno, aby mě nikdo nevyrušoval. Když děti vyrostly, občas meditovaly nebo cvičily jógu se mnou. Nikdy jsem na ně netlačil. Bylo to prostě něco, co táta dělal, a tak pro ně bylo přirozené o tom vědět a čas od času se ke mně připojit.

Cvičit meditaci a jógu brzy ráno má na mne pro celý zbytek dne pozitivní vliv. Začnu-li den meditací v tichosti, spočíváním v uvědomění, obýváním, tedy vyživováním oblasti bytí, a kultivováním určitého stupně klidu a soustředění, budu zřejmě všímavější a uvolněnější také po zbytek dne. Lépe jsem také schopen rozeznávat stres a efektivněji s ním zacházím. Když se naladím na své tělo a jemně s ním pracuji, abych si protáhl klouby a pocítil své svaly, připadám si pak živější a čipernější. S mnohem větší citlivostí také poznám, v jaké formě moje tělo ten den je a na co bych si měl dát pozor, jako například na dolní část zad nebo krk, když jsou obzvlášť zatuhlé nebo bolí.

Některým našim pacientům vyhovuje cvičit brzy ráno, mnohým se to nehodí nebo zkrátka nemohou. Necháváme na každém člověku, aby si vyzkoušel cvičení v různé denní době a vybral si tu, která je pro jeho rozvrh nejlepší. Na začátku nedoporučujeme cvičit pozdě v noci, protože je velmi obtížné udržet požadovaný bdělý stav, když jste unavení.

Během prvních týdnů programu má mnoho lidí problém zůstat vzhůru, když cvičí body scan (viz kapitola 5), i když cvičení praktikují během dne. Při tomto cvičení se totiž tělo velmi uvolní. Když se ráno po probuzení cítím vyčerpaně, omývám si obličej studenou vodou tak dlouho, dokud nejsem opravdu vzhůru. Nechci meditovat v otupělosti. Chci být opravdu vzhůru. Může to působit poněkud extrémně, ale ve skutečnosti se chci jen ujistit, že jsem dostatečně bdělý, než se zaberu do formálního cvičení. Pomáhá mi to pamatovat si, že všímavost znamená být naplno vzhůru. Nekultivujeme ji tím, že bychom se uvolňovali až do okamžiku, kdy nás opouští jasné vědomí a nastává spánek. Doporučujeme tedy jakékoli prostředky, které vás dovedou plně vzbudit, dokonce i studenou sprchu.

Vaše meditační praxe bude tak silná, jak silná bude vaše motivace rozptýlit svůj nedostatek uvědomění. Nacházíte-li se v této mlze, je těžké uvědomovat si důležitost cvičení všímavosti a je obtížné přijít na to, o co se můžete opřít. Zmatení, vyčerpání, deprese a úzkost jsou mocné psychické stavy, které mohou podkopávat vaši vůli cvičit pravidelně. Snadno se v nich můžete zachytit a uvíznout, aniž byste si to uvědomili.

Právě v tuto chvíli má váš závazek praktikovat největší cenu. Udrží vás zapojené v procesu. Energie vašeho pravidelného cvičení vám napomůže udržet psychickou stabilitu a odolnost, i když se budete cítit pod obrovským tlakem dokončit nějaké úkoly nebo když se ocitnete ve stavech chaosu, zmatku, nejasností či prokrastinace. Tato doba je ve skutečnosti tím nejplodnějším časem pro cvičení – ne proto, abyste se svého zmatení nebo nepříjemných pocitů zbavili, ale abyste si je uvědomovali a přijali je.

~

Většina lidí, kteří přicházejí na Kliniku snižování stresu, nám bez ohledu na své zdravotní problémy říká, že přicházejí proto, aby dosáhli klidu mysli. Vzhledem k jejich mentální a fyzické bolesti je to

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

pochopitelný cíl. Aby však dosáhli klidu mysli, musí v sobě probudit vizi toho, co opravdu chtějí. Svoji vizi musí udržet živou navzdory vnitřnímu i vnějšímu strádání, překážkám a neúspěchům.

Domníval jsem se, že meditační praxe je sama o sobě tak silná a uzdravující, že pokud se jí věnujete pravidelně, nakonec zaznamenáte změnu a růst. Ale čas mě naučil, že nezbytná je i určitá osobní vize. Vize se může týkat například toho, čím nebo kým byste mohli být, kdybyste viděli jasněji způsoby, jakými mysl omezuje vaše možnosti růstu. Nebo můžete chtít vidět, čeho by vaše tělo bylo schopné, kdybyste přijali jeho současná omezení a naučili se s nimi pracovat. Takové osobní vize či přání jsou nezbytné k tomu, aby vás provedly nevyhnutelnými obdobími nízké motivace a udržely kontinuitu vaší meditační aktivity.

Vizí může být zdraví nebo pocit životní svěžesti nebo také uvolnění, laskavost, klid, harmonie či moudrost. Vaší vizí by mělo být to, co považujete za podstatné a nezbytné k tomu, abyste byli lépe sami sebou, abyste byli v míru sami se sebou, abyste byli plně integrovaná osobnost, abyste byli celí.

Cenou za celistvost není nic jiného než absolutní závazek rozpoznat svou vnitřní celistvost a neochvějná důvěra ve svou schopnost ji kdykoli realizovat. Vidíme to tak, že jste dokonalí již takoví, jací jste, včetně všech vašich nedokonalostí. Přítomný okamžik je ideální pro otevření se tomuto rozměru svého bytí a pro vědomé uskutečnění všech rozměrů toho, kým už jste. Carl Jung to vyjádřil takto: „Pro dosažení úplnosti musíte dát v sázku celé svoje bytí. Nic menšího nepostačí; nepřicházejí v úvahu žádné snadnější podmínky, žádné náhražky, žádné kompromisy."

S tímto pohledem na ducha a postoje, jejichž kultivace nám bude nejvíce nápomocná v naší meditační praxi, jsme teď připraveni objevovat meditaci samotnou.

# 3

# Moc dechu: váš dosud netušený spojenec pro zlepšování zdraví

Básníci si stejně jako vědci uvědomují to, že náš organismus pulzuje rytmy svých předchůdců. Rytmus a pulzování jsou vlastní veškerému životu, od pohybu bičíku bakterií přes střídající se cykly fotosyntézy a fotorespirace rostlin až po denní biorytmy našeho vlastního těla a jeho biochemii. Uvedené rytmy živoucího světa jsou zakotvené v širších rytmech samotné planety – přílivech a odlivech, koloběhu uhlíku, dusíku a kyslíku v biosféře, střídání dne a noci i ročních období. Naše těla jsou propojená s planetou v kontinuální rytmické výměně, při které se hmota a energie přemisťují mezi těly a tím, co nazýváme „prostředím". Nějaký vědec vypočítal, že průměrně každých sedm let se všechny atomy našeho těla obmění. Už jen o tom přemýšlet je zajímavé. Čím jsem, když tak málo hmoty mého těla zůstává stejné v různých dekádách mého života?

Jedním ze způsobů výměny hmoty a energie je dýchání. S každým nádechem a výdechem vyměňujeme molekuly oxidu uhličitého zevnitř našeho těla za molekuly kyslíku z okolního vzduchu. Odstranění odpadu s každým výdechem, obnovení s každým nádechem. Pokud je tento proces přerušen na víc než několik minut, mozku začíná scházet kyslík a je nenávratně poškozen. A bez dechu samozřejmě umíráme.

Dýchací soustava má pro svou činnost velmi důležitého partnera, a to srdce. Jen si to představte: tento úžasný sval během našeho života nikdy nepřestane pumpovat. Začne v nás bít už dlouho předtím, než se narodíme, a pokračuje den za dnem, rok za rokem, bez přestávky,

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

bez spočinutí, po zbytek života. A může být dokonce uměle udržován v činnosti ještě nějaký čas po naší smrti.

Stejně jako dýchání je i tlukot srdce základním životním rytmem. Srdce pumpuje okysličenou krev z plic tepnami přecházejícími v kapiláry do všech buněk těla a tím je zásobuje kyslíkem nezbytným pro jejich fungování. Když červené krvinky vydají svůj kyslík, navážou na sebe oxid uhličitý, který je hlavním odpadním produktem všech živých tkání. Oxid uhličitý je potom žilami transportován zpět k srdci, pumpován do plic a výdechem vypouštěn do ovzduší. Výdech je následován dalším nádechem, který znovu okysličuje molekuly hemoglobinu, a ty jsou dalším úderem srdce pumpovány do celého těla. To je doslova pulz života v nás, rytmus prastarého moře, příliv a odliv hmoty a energie v našich tělech.

Dýcháme od narození do smrti. Rytmus našeho dechu se značně mění, závisí na našich činnostech a pocitech. Zrychluje se tělesnou námahou nebo emočním rozrušením a zpomaluje se během spánku nebo při uvolnění. Zkuste si uvědomovat svůj dech, když jste vzrušení, hněváte se, jste překvapení nebo uvolnění – a zaznamenávejte, jak se mění. Někdy je náš dech velmi pravidelný. Jindy je nepravidelný nebo i těžký.

Nad dýcháním máme do určité míry vědomou kontrolu. Můžeme na krátkou chvíli zadržet dech nebo vůlí ovládat jeho rychlost a hloubku.

Ale ať už je pomalý, nebo rychlý, kontrolovaný, či přirozený, dech prochází dnem i nocí, rok za rokem všemi zkušenostmi a fázemi našeho života. Obyčejně ho pokládáme za samozřejmý. Nevěnujeme mu žádnou pozornost, dokud nám něco v dýchání nebrání. Tedy dokud nezačneme meditovat.

Dech hraje extrémně významnou roli v meditaci a zlepšování zdraví. Dýchání je neuvěřitelně mocný spojenec a učitel meditace. Lidé, kteří nemeditují, dech podceňují a nepřipadá jim zajímavý.

Zaměřit se během meditace na základní pulzace těla je obzvlášť plodné, protože jsou provázány s pocitem, že jsme naživu. Přestože bychom se teoreticky mohli zaměřit na tlukot našeho srdce místo na dýchání, mnohem jednodušší je být si vědomi dechu. Je pro nás během meditace ještě cennější než tlukot srdce, protože se jedná o rytmický proces, který se neustále mění. Zaměříme-li se při meditaci na dech, hned od začátku si zvykáme na změnu. Vnímáme, že se budeme muset

přizpůsobovat. Naučíme se účastnit procesu, který nejen stále plyne a opakuje se, ale také reaguje na náš emocionální stav změnami rytmu, někdy poměrně dramatickými.

Přidanou hodnotou dýchání je, že jde o proces velmi vhodný k podpoře našeho neustálého uvědomování v každodenním životě. Dokud jsme naživu, jsou výdechy a nádechy stále s námi. Nemůžeme bez nich odejít z domu. Jsou vždy tady, abychom se jim mohli věnovat, a nezáleží na tom, co děláme, cítíme, prožíváme nebo kde jsme. Když se na ně naladíme, ukotví nás přímo v *tady a teď*. Dech okamžitě upevní naše uvědomění vlastního těla v základním, rytmickém, plynoucím procesu života.

Některým lidem činí potíže dýchat, jsou-li úzkostní. Dýchají stále rychleji a povrchněji, až se nakonec dostanou do hyperventilace, tj. nepřijímají dostatečné množství kyslíku a vydávají příliš mnoho oxidu uhličitého. Tento stav způsobuje závratě, často doprovázené tlakem na hrudi. Pocítíte-li, že se vám nedostává kyslíku, může vás zaplavit ohromující vlna strachu nebo paniky. A v panice je ovládání dechu samozřejmě o to těžší.

Během hyperventilace si mohou postižení myslet, že mají infarkt a zemřou. V nejhorším případě ale omdlí, což je nebezpečné samo o sobě. Mdloby ale pomohou tělu rozbít bludný kruh, který začíná pocitem, že nemůžete dýchat, jenž vede k panice, která však tento pocit ještě posílí. Když omdlíte, vaše dýchání se vrátí do normálu samo. Pokud nedokážete dostat dýchání pod kontrolu, tělo a mysl to udělají za vás tak, že na chvíli vyřadí vaše vědomí.

Jsou-li lidé trpící hyperventilací posláni na naši kliniku, vyzýváme je, aby se zaměřili na svůj dech jako na první krok k proniknutí do formální meditační praxe. Mnohým z nich už jen představa soustředění se na vlastní dýchání způsobuje pocity úzkosti. Činí jim potíže už jen *sledovat* svůj dech a nesnažit se ho regulovat. Ale když vytrvají a lépe se seznámí s dýcháním v meditační praxi, znovu získají důvěru ve své dýchání.

Sedmatřicetiletý hasič Gregg k nám přišel na doporučení psychiatra po roční sérii epizod hyperventilace a neúspěšném farmakologickém léčení úzkosti. Jeho problémy začaly, když ho v hořící budově přemohl kouř. Od toho dne pokaždé, když si chtěl nasadit plynovou masku a vejít do hořící budovy, začal dýchat rychle a mělce a masku si nasadit nedokázal. Několikrát byl od požáru převezen na pohotovost, protože

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

si myslel, že má infarkt, ale pokaždé šlo o hyperventilaci. V době, kdy dostal doporučení na Kliniku snižování stresu, už byl přes rok neschopný vejít do budovy a hasit požár.

Na první hodině byl Gregg jako každý jiný uveden do základů sledování dechu. Jakmile se začal soustřeďovat na pohyb vzduchu dovnitř a ven, pocítil narůstající úzkost. Zdráhal se ale vyběhnout z místnosti, tak lekci přečkal a nějak ji protrpěl. Také se dokázal donutit, i když spíše ze zoufalství, během týdne denně cvičit, navzdory svému nepohodlí a strachu.

První týden cvičení body scanu, které, jak brzy uvidíte, zahrnuje hodně soustředění na dýchání, pro něj byl utrpením. Pokaždé když se naladil na dech, cítil se strašně, jako by byl dech jeho nepřítelem. Bral ho jako nespolehlivou a potenciálně nekontrolovatelnou sílu, která mu již znemožnila pracovat a tím změnila jeho vztah ke kolegům hasičům i k sobě samému.

Po pouhých dvou týdnech tvrdošíjné práce s vlastním dechem však při praktikování body scanu zjistil, že si zase může nasadit masku a vejít do hořících budov.

Gregg později skupině popsal, jak se tato dramatická změna odehrála. Když trávil čas pozorováním svého dechu, získal v něj větší důvěru. Přestože si to nejprve neuvědomoval, během body scanu se začal uvolňovat. A když se dostatečně uvolnil, jeho pocity se začaly měnit. Trávil mnoho času pouhým pozorováním svého dechu, sledoval, jak plyne dovnitř a ven, a přesouval ohnisko pozornosti svým tělem. Díky tomu poznal, jaké jeho dýchání skutečně je. Zároveň zjistil, že se méně zaplétá do svých myšlenek a obav o dýchání. Díky své vlastní přímé zkušenosti zjistil, že dech není jeho nepřítelem, a že ho dokonce může využít pro uvolnění.

V tomto stavu už pro něj nebylo náročné cvičit vědomí dechu i v jiných denních dobách a stejným způsobem se tak kdekoli uklidnit. Jednoho dne ho napadlo zkusit to při požáru. Příležitostně vyjížděl hasit, ale byl schopný dělat jen pomocné práce. Po nasazení masky se nyní záměrně soustředil na svůj dech, sledoval ho, nechal ho být tak, jak je. Přijal pocit vyvolaný maskou na obličeji, stejně jako když doma během cvičení body scanu pracoval s přijetím dechu. Zjistil, že je vše pořádku.

Počínaje tímto dnem byl Gregg schopen nasazovat si masku a vstupovat do hořících budov, aniž by zažíval paniku nebo hyperventilaci.

Během prvních tří let po absolvování programu přišlo několik okamžiků, kdy v zakouřených a uzavřených prostorách zažil strach, že se již nedostane ven. Když k tomu došlo, dokázal si svůj strach uvědomit, zpomalit dech a udržet klidnou mysl. Již nikdy neprodělal žádnou další hyperventilaci.

~

Nejsnadnější a nejúčinnější způsob, jak začít kultivovat všímavost pomocí formálního meditačního cvičení, spočívá v tom, že soustřeďujete svou pozornost na dech, snažíte se ji udržet a sledujete, co to udělá (stejně jako jsme se o to pokoušeli v kapitole 1, ale déle než tři minuty). Existuje mnoho částí těla, díky nimž se můžete soustřeďovat na pocity spojené s dýcháním; jednou jsou samozřejmě nosní dírky. Když sledujete svůj dech, budete se soustřeďovat na pocit dechu proudícího nosními dírkami. Dalším takovým místem je hruď, když se rozpíná a stahuje, nebo břicho, které se klidně pohybuje nahoru a dolů.

Ať už zvolíte jakékoli místo na těle, cílem je uvědomovat si vlastní pocity provázející dech na tomto místě a neustále je udržovat v popředí svého vědomí. Přitom *cítíte* vzduch, který proudí dovnitř i ven nosními dírkami, *uvědomujete si* pohyb dýchacích svalů, *vnímáte* pohyby břicha.

Věnovat pozornost dýchání jednoduše znamená věnovat mu pozornost – nic víc. Neznamená to silou „upravovat" průběh dýchání nebo se snažit dech prohlubovat či měnit jeho vzorec a rytmus. Váš dech již léta vchází do vašeho těla a vychází ven, aniž byste na to museli myslet. Není třeba se teď snažit ho *ovládat* vědomě, jen proto, že jste se rozhodli mu věnovat pozornost; to by vás ve skutečnosti brzdilo. Při uvědomování si dechu se zkrátka snažíme *být si vědomi* pocitu každého nádechu a výdechu. Chcete-li, můžete si také uvědomovat pocit při změně směru proudění dechu.

Dalším běžným omylem pacientů, které seznamujeme s meditačními instrukcemi ohledně dechu, je domněnka, že jim říkáme, aby o svém dechu *přemýšleli*. To je ovšem naprosto špatně. Soustřeďování se na dech neznamená, že byste o dechu měli přemýšlet! Naopak to znamená *uvědomovat* si svůj dech *pociťováním* počitků spojených s dýcháním a *pozorováním* měnících se vlastností těchto počitků.

V programu MBSR se obvykle soustřeďujeme na počitky spojené s dýcháním v břiše, méně pak v oblasti nosních dírek nebo hrudníku.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Činíme tak částečně proto, že je to v raných fázích praxe obvykle obzvlášť uvolňující a uklidňující. Lidé, kteří při výkonu svého povolání využívají dech, jako například operní pěvci, hráči na dechové nástroje, tanečníci, herci a sportovci pěstující bojová umění, znají hodnotu dýchání břichem a „uzemňování" nebo ukotvování svého uvědomění v této oblasti. Z vlastní zkušenosti vědí, že dýchají-li břichem, mají dechu více a jsou schopni ho efektivněji upravovat.

Zaměřovat se na dech v oblasti břicha je uklidňující. Podobně jako se rozčeří hladina oceánu, když fouká vítr, mohou „atmosférické podmínky" v mysli ovlivnit vlny našeho dechu. Náš dech má sklon být reaktivní a rozrušený, není-li buď vnější, nebo vnitřní prostředí klidné a pokojné. V oceánu je v hloubce tří až šesti metrů cítit jen jemné vlnění a klid, přestože hladina bouří. Obdobně to funguje, když se zaměřujeme na dech v břiše. Naladíme se totiž na oblast těla, která je daleko od hlavy, a tím pádem výrazně pod úrovní rozruchů naší přemýšlející mysli. Ze své podstaty je klidnější. Naladit se na dech v oblasti břicha je tedy cenný způsob upevnění vnitřního klidu a vyrovnanosti navzdory emocionálnímu rozrušení nebo tomu, že se vám v mysli honí mnoho myšlenek.

Při meditaci může dech sloužit jako spolehlivá a vždy přítomná kotva naší pozornosti. Naladit se na pocity spojené s dechem, ať už je vnímáme kdekoli po těle, nám umožňuje spustit se pod povrchová rozrušení mysli do klidu a stability, aniž bychom museli cokoli měnit. Rozrušení a neklid jsou možná stále na hladině mysli, stejně jako jsou za bouřky na hladině vlny a nepokoj. Ale když spočineme v uvědomění počitků spojených s dechem, třeba jen na okamžik nebo dva, jsme v bezvětří, chráněni před zmítáním vln a napětím, které vytvářejí. Jedná se o výjimečně účinný způsob, jak se znovu propojit s potenciálem vašeho vnitřního klidu. Zvyšuje celkovou stabilitu mysli i ve velmi těžkých chvílích, kdy nejvíce potřebujete určitou pevnost a jasnost mysli.

Navážete-li v kterémkoli okamžiku kontakt s částí své mysli, která již je klidná a pevná, vaše perspektiva se okamžitě změní. Uvidíte věci jasněji a začnete jednat z vnitřní rovnováhy, místo abyste byli zmítaní rozruchy vaší mysli. Proto je tak užitečné zaměřovat se na dech ve vašem břiše. Je totiž centrem gravitace vašeho těla, daleko pod úrovní hlavy a chaosu přemýšlející mysli. Z tohoto důvodu se hned ze začátku spřátelíme s břichem jakožto spojencem pro vybudování klidu a uvědomění. To, s čím se ale opravdu sbližujeme, je uvědomění

samotné. Sbližujeme se s touto hlubokou vrozenou schopností, která je neocenitelnou dimenzí lidského života. Učíme se *obývat* uvědomění a realizovat ho, okamžik za okamžikem, nádech za výdechem. Každá chvíle v průběhu dne, kdy tímto způsobem nasměrujete svou pozornost na dech, se stává okamžikem meditativního uvědomění. Je to efektivní cesta, jak se naladit na přítomnost a zaměřit se na své tělo i na to, co cítíte – nejen ve chvíli meditace, ale také v běžném životě.

Při cvičení všímavosti k dechu možná zjistíte, že vám v prohloubení soustředění pomáhá zavřít oči. Není však nutné vždy meditovat se zavřenýma očima. Pokud se rozhodnete nechat je otevřené, nezaostřujte svůj pohled na plochu před sebou či na podlahu, držte ho ustálený, ale na nic ho neupírejte. Vneste do pociťování dechu tentýž typ citlivosti, který jste vnášeli do pojídání rozinek v kapitole 1. Jinými slovy, buďte si vědomi toho, co v každém okamžiku opravdu cítíte. Udržte pozornost na dechu po celou dobu trvání nádechu a výdechu, jak nejlépe dokážete. Když si všimnete, že se vaše mysl zatoulala a už se vůbec nevěnuje dýchání, prostě zaregistrujte, *nač* v ten okamžik myslíte, a pak ji zlehka, ale rozhodně přiveďte zpět k dechu v oblasti břicha.

## BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ

Mnoho našich pacientů zjistilo, že jim vyhovuje dýchat jistým způsobem, který zahrnuje uvolnění břicha. Jedná se o brániční dýchání. Může to být způsob vašeho dýchání, ale také nemusí. Pokud tomu tak není, vzorec svého dýchání si uvědomíte, když se začnete soustřeďovat na dech do břicha. Možná také zjistíte, že nadechování do břicha je přirozenější, pomalejší a hlubší než dýchání do hrudníku, které bývá poměrně rychlé a mělké. Pozorujete-li dýchání nemluvňat, uvidíte, že všichni jako miminka začínáme bráničním dýcháním.

Jelikož všechny typy dýchání zahrnují bránici, můžeme označit brániční dýchání, které popisujeme, jako abdominální nebo břišní dýchání. Abyste si představili tento konkrétní způsob dýchání, měli byste vědět něco málo o tom, jak vaše tělo vůbec dostane vzduch do plic a ven.

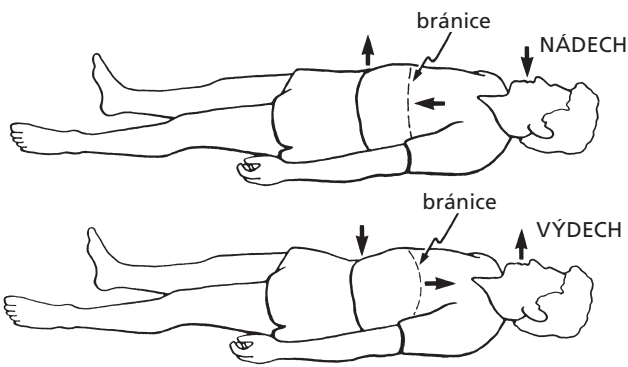
Bránice je široká svalová blána ve tvaru deštníku, která je upevněná ke spodním okrajům hrudního koše. Odděluje od sebe orgány hrudi (srdce, plíce a velké cévy) od orgánů břišní dutiny (žaludek, játra, střeva atd.). Když se stáhne, zpevní se a napne směrem dolů (viz obrázek 1),

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

protože je upevněná po celé délce okraje hrudního koše. Tento pohyb dolů zvětší objem hrudního koše, kde se po stranách srdce nacházejí plíce. Zvětšený objem hrudníku sníží tlak vzduchu v plicích. Díky sníženému tlaku proudí dovnitř vzduch zvenčí, kde je vyšší tlak. To je nádech.

Poté, co se bránice stáhne, uvolní se. Když sval bránice odpočívá, vrátí se do své původní pozice výše v hrudníku, čímž zmenší objem hrudní dutiny. Díky tomu se zvýší tlak v hrudi a vzduch je vytlačen nosem (a ústy, jsou-li otevřená) ven z plic. To je výdech. Při dýchání tedy vtahujeme vzduch do plic vždy, když se bránice stahuje a snižuje; a vydechujeme, když se bránice uvolňuje a vrací se zpátky nahoru.




OBRÁZEK 1

Na chvíli předpokládejme, že svaly, které tvoří vaši břišní stěnu (břicho), jsou ve chvíli stažení bránice spíš napjaté než uvolněné. Tlačí-li se bránice dolů na žaludek, játra a ostatní orgány ve vaší břišní dutině, setká se s odporem a nebude moci klesnout příliš nízko. Vaše dýchání bude mělké a budete se nadechovat výše v hrudi.

Při bráničním či břišním dýchání záměrně uvolňujete břicho, jak nejlépe dovedete. Když pak vdechujete, břicho se lehce rozpíná (samo o sobě), jak bránice seshora stlačuje dolů obsah dutiny břišní. Bránice klesne níže, když se tak stane, nádech je delší a plíce se naplní vzduchem o něco více. Výdechem je poté vypuzeno větší množství vzduchu. Cyklus dechu je pomalejší a hlubší.

Nejste-li zvyklí uvolňovat své břicho, možná vám budou vaše první pokusy dýchat tímto způsobem připadat frustrující a matoucí. Pokud vytrváte, aniž byste na to „tlačili“, brzy to přijde samo. Miminka se

nesnaží uvolňovat břicho, když dýchají; už jsou uvolněná. Když už si však naše tělo vytvoří určitou míru chronického napětí, což může nastat s přibývajícím věkem, chvíli potrvá, než se naučíte břicho povolit. Nicméně je to dovednost hodná rozvíjení a osvojíte si ji jednoduše tím, že budete svému dýchání věnovat čas od času trochu přátelské pozornosti.

Ze začátku vám možná pomůže položit se na záda nebo se natáhnout do křesla, zavřít oči a jednu ruku si položit na břicho. Přiveďte svou pozornost k ruce a pociťujte, jak se pohybuje s dechem proudícím dovnitř a ven. Pokud se vaše ruka zvedá během nádechu a klesá během výdechu, uspěli jste. Neměl by to být násilný nebo vynucený pohyb a nemusí být také ani příliš velký. Břicho vám bude připadat jako balon, který se zlehka nafukuje při nádechu a jemně splaskává při výdechu. Pokud to už teď cítíte, je to dobře. Pokud ne, také dobře. Vše přijde časem samo, pokud budete pokračovat ve cvičení a vciťovat se do dýchání. Jen pro vaši informaci – pamatujte, že ve vašem břiše žádný balon není. Tak si jen vizualizujeme ten pohyb. Pokud něco připomíná balon, jsou to vaše plíce, a ty jsou ve vaší hrudi!

Když jsme se ptali několika set pacientů, kteří před mnoha lety absolvovali program snižování stresu, na to nejdůležitější, co si z něj odnesli, většina řekla: „Dech." Tato odpověď mi připadá zábavná, protože všichni dýchali už dávno předtím, než přišli na výcvik snižování stresu. Proč je najednou dýchání, které už předtím stejně prováděli, tak důležité a cenné?

Odpověď spočívá v tom, že jakmile jednou začneme meditovat, dýchání už není pouhé dýchání. Když začneme dechu věnovat pravidelně pozornost, náš vztah k němu se radikálně změní. Jak jsme již viděli, naladit se na něj pomáhá shromáždit naši často nesoustředěnou energii a zkoncentrovat se. Dech nám připomíná, abychom se naladili na své tělo a setkali se s celou svou zkušeností v plném uvědomění, přímo v tomto okamžiku.

Všímáme-li si dechu, automaticky si budujeme větší klid v těle i mysli. Daří se nám pak lépe uvědomovat si myšlenky a pocity, přijímáme je s větším klidem a vidíme je kritičtějším okem. Sledujeme věci jasněji a z širší perspektivy, protože jsme o něco bdělejší, o něco více vědomí. A s tímto uvědoměním přichází pocit, že máme větší prostor k pohybu a širší možnosti volby. Že máme svobodu zvolit si ve stresových situacích efektivní a vhodné reakce, místo abychom

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

ztratili rovnováhu a vnímání sebe sama, protože se cítíme přemožení a vyvedení z míry vlastními automatickými reakcemi.

Vše výše uvedené plyne z pravidelného jednoduchého cvičení, při němž věnujete pozornost dechu. Navíc objevíte, že je možné nasměrovat dech s velkou přesností do různých částí těla – dech do nich pronikne a uklidní zraněné nebo bolestivé oblasti. Dech současně uklidňuje a stabilizuje mysl.

Díky dechu můžeme také vylepšit svou vnitřní schopnost spočinout na nějakou dobu v klidu a soustředěné pozornosti. Umožníme-li mysli sledovat *jednu věc*, totiž dech, nahradíme tím hromadu věcí, kterými se mysl obvykle zaměstnává, a vylepší to naše schopnosti soustředění. Když během meditace udržíme pozornost na dech, ať už se děje cokoli, povede to nakonec k hlubokým prožitkům klidu a uvědomění. Můžete si to představit tak, že v sobě dech obsahuje složenou sílu, ke které dospějete jednoduše díky tomu, že se jí odevzdáte a následujete ji, jako by to byla stezka.

Tuto sílu nalezneme, přivádíme-li systematicky vědomí k dechu a vytrváme-li v tom delší dobu. Se cvičením přichází rostoucí cit pro dech jako spolehlivého spojence. Domnívám se, že proto naši pacienti tak často říkají, že dýchání je ta nejdůležitější věc, kterou si z kurzu odnášejí. Právě v tom starém dobrém dechu (neřku-li „nám přímo pod nosem“) leží úplně přehlížený zdroj síly schopné přetvářet náš život. Všechno, co musíme udělat, je využít ji k prohloubení naší schopnosti věnovat pozornost a k trpělivosti.

Právě ona jednoduchost praxe všímavosti k dechu nám dává sílu vymotat se z nutkavého a navyklého sevření mnohých posedlostí naší mysli. Jogíni to vědí po staletí. Dýchání je univerzálním základem meditační praxe.

S pokračujícím cvičením nakonec zjistíme, že nejdůležitějším prvkem v této rovnici ve skutečnosti není dech – ale uvědomění samotné. V něm se nachází skutečný potenciál pro změnu. Dech je zkrátka výjimečně užitečným objektem pozornosti při rozvíjení schopnosti dlít v uvědomění a jednat z pozice ztělesněného uvědomění*.

Dech má všechny jedinečné vlastnosti, o kterých jsme mluvili, ale i mnoho dalších, a ty jej činí velmi výjimečným předmětem pozornosti,

* Ztělesněné uvědomění – „vtělené“ uvědomění, uvědomění těla, vnímané tělem, ale také jím vyjadřované, pozn. red.

který si zaslouží mnohem větší důvěrnost a lepší znalost, než jakou o něm obyčejně máme. Navíc, jak naši pacienti dobře chápou, dech jako primární předmět pozornosti může urychlit pochopení samotného prvořadého významu uvědomění. Dýchání již není „pouhým" dýcháním. Když ho držíme v uvědomění, promění se, stejně jako všechno ostatní. *Všechno tkví v tom, jaký vztah máme ke své zkušenosti.*

Existují dva hlavní způsoby, jak cvičit všímavou pozornost k dechu. Jeden představuje formální praxi, v níž si vyhradíte konkrétní dobu, kdy zanecháte veškerých činností a zaujmete určitou pozici. Po nějakou dobu si v každém okamžiku uvědomujete nádech a výdech tak, jak bylo popsáno výše. Když takto cvičíte pravidelně, přirozeně prohloubíte svou schopnost udržet pozornost na dechu v delším časovém úseku. Díky tomu se zlepší vaše schopnost koncentrace, jelikož mysl je soustředěnější a klidnější, méně reaktivní ke svým vlastním myšlenkám a vnějším tlakům. Klid, který přichází s opakovaným cvičením díky tomu, že jste se svým dechem po určitou dobu, se stává mnohem větším a spolehlivějším. Ať už si pak vyberete jakékoli cvičení a zvolíte jakýkoli ústřední bod vaší pozornosti, meditace nebude nic jiného než návrat domů do hlubších dimenzí svého bytí – do vnitřního klidu a regenerace.

Druhý způsob cvičení s dechem spočívá v tom, že si ho uvědomujete občas během dne (nebo i celý den), ať už jste kdekoli a děláte cokoli. Díky tomu je vlákno meditativního uvědomění zapleteno do všech aspektů vašeho každodenního života – spolu s fyzickým uvolněním, emočním klidem a vhledem, které s ním přicházejí. Uvedený způsob cvičení označujeme jako *neformální meditační praxi*. Je přinejmenším stejně hodnotná jako formální, ale je velmi často zanedbávána. Nekombinujeme-li ji s formální meditační prací, ztrácí hodně ze své schopnosti stabilizovat mysl. Formální a neformální praxe využívající dech se vzájemně obohacují. Nejlepší je nechat působit obě společně. Druhý způsob dechového cvičení samozřejmě nezabere žádný čas, jen je nutné na něj pamatovat. Díky němu se ale celý život stává skutečnou meditační praxí.

Všímavost k dechu je základem všech podob meditační praxe. Budeme ji používat při cvičení meditace vsedě, při body scanu, józe

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

i meditaci v chůzi, což jsou cvičení formální meditační praxe. Také ji budeme používat v průběhu celého dne, budeme-li cvičit souvislé uvědomění v našem životě. Když vytrváte, brzo přijde den, kdy budete svůj dech vnímat jako starého přítele a mocného spojence při zlepšování vašeho zdraví a celého života. Budete ho vnímat tak, jako by záleželo na každém nádechu a výdechu, v každém jediném okamžiku.

## CVIČENÍ 1

1. Zaujměte pohodlnou pozici v lehu na zádech nebo vsedě. Pokud sedíte, seďte, jak nejlépe dovedete, v pozici, která ztělesňuje důstojnost. Držte záda zpříma a svěste ramena.
2. Je-li vám to příjemné, nechte oči zavřené.
3. Dovolte své pozornosti, aby se zlehka snesla na břicho, jako byste pozorovali plaché zvíře slunící se na pasece. Vnímejte, jak se břicho zvedá nebo jemně rozpíná při nádechu a klesá a ustupuje při výdechu.
4. Soustřeďte se na různé tělesné počitky spojené s dechem, jak nejlépe dokážete. Když „setrváte“ s každým nádechem i výdechem po celou dobu jeho trvání, bude to, jako byste se vozili na vlnách svého dechu.
5. Pokaždé, když zaznamenáte, že vaše mysl se od dechu zatoulala, všimněte si, čím byla odvedena. Pak ji zlehka přiveďte zpět k břichu a počitkům spojeným s nádechem a výdechem.
6. Pokud se vaše mysl zatoulá od dechu tisíckrát, je vaším „úkolem“ si všimnout, kde byla v okamžiku, kdy jste zjistili, že není u dechu. Poté přivedete pozornost zpět k dechu, ať už ji zaměstnalo cokoli. Ustavičně a nejlépe, jak dokážete, spočívejte v uvědomování dechu, který plyne dovnitř a ven; nebo se k tomuto uvědomování vracejte znovu a znovu.
7. Cvičení provádějte 15 minut každý den ve vhodnou dobu, ať už máte chuť, nebo ne. Vytrvejte po dobu jednoho týdne. Zjistíte, co to znamená zahrnout do svého života disciplínu meditační praxe. Uvědomujte si, jaké to je strávit každý den určitý čas jen tím, že jste se svým dechem a nemusíte nic dělat.

## CVIČENÍ 2

1. Nalaďte se na svůj dech v různých chvílích během dne. Vnímejte, jak břicho prochází jedním nebo dvěma cykly zvedání a klesání.
2. Uvědomte si své myšlenky a emoce v těchto okamžicích, sledujte je s laskavostí, aniž byste je nebo sami sebe posuzovali.
3. Zároveň si buďte vědomí jakýchkoli změn v tom, jak věci vidíte nebo jak se cítíte.
4. Sami sebe se opravdu důkladně ptejte, zda vaše uvědomění emoce nebo myšlenky není ve skutečnosti *uneseno* pocítěním emoce či obsahem myšlenky.

Volně šiřitelná ukázka z knihy
Život samá pohroma - Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli

Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz