

Všímová příprava na cestu k soucitu

Dopěli jsme teď k té části našeho společného zkoumání, která se týká práce a cvičení. Pro člověka je někdy velmi užitečné vést si složku nebo záznamník, do kterého si může zapisovat své úvahy o různých cvičeních, myšlenky, které jej během dne napadaly, poznámky o tom, jak mohl na věci reagovat jinak, nebo dokonce o změnách v jeho snech. Je to něco jako osobní záznamník. Během cesty můžete shromažďovat i další věci – příslušné obrázky, básně, články – a umisťovat si je do svého záznamníku.

K ujasnění si svých myšlenek a vhledů nám může velmi pomoci reflektující psaní. Zjistíte, že budou dny, kdy budete do záznamníku psát rádi, a jiné, kdy ho necháte být. Je to samozřejmě jen návrh, i když vás budu v průběhu práce vybízet, abyste svůj záznamník různými způsoby používali.

První kroky: Všímovost*

Ze všech dovedností, které vám pomohou při rozvíjení soucitu vůči sobě samým i vůči druhým, je schopnost „všímovosti“ jednou z nejceněnějších. „Všímovost“ v podstatě znamená naučit se věnovat pozornost přítomnému okamžiku bez hodnocení a posuzování; je to používání vědomého uvědomování a zaměření pozornosti na pozorování a *pouze* pozorování. Chceme vytvořit nový vztah

* Orig. mindfulness. V některých českých textech se tento anglický výraz nepřekládá. – Pozn. překl.

mezi „starým mozkem/myslí“ s jeho vnímáním, cítěním, touhami, archetypy a „já chci“ a „novým mozkem/myslí“, který si uvědomuje sebe sama a uvažuje. Buddhismus samozřejmě tyto „techniky“ všímavosti rozvíjí již tisíce let. V poznámkách k této kapitole jsem uvedl několik knih, webových stránek a CD, které byste mohli pro rozvíjení svého porozumění a procvičování všímavosti prozkoumat. (1)

Všímavost má různé aspekty. Někdy může probíhat automaticky. Už se vám někdy stalo, že vás prostě emočně zasáhla krása západu slunce nebo hudby nebo že jste byli zcela pohlceni hraním hry s ostatními? V těchto chvílích jste ztratili pocit sebe sama a byli jste prostě *ponořeni do proudu okamžiku* – bez posuzování, jen jste v něm byli a prožívali ho. Není to něco, co byste si mohli *úmyslně* přivodit. Je to spíše jako se spánkem: můžete si vytvořit podmínky pro spánek, ale v okamžiku, kdy si kvůli němu začnete dělat starosti – „Dokážu teď usnout?“ – se ztratí. Je to však jen jeden aspekt všímavosti – stejně snadno se můžete ponořit do proudu úzkosti nebo hněvu a nechat se strachem nebo hněvem vybičovat. Všímavost tedy není v žádném smyslu bezmyšlenkovitost; je to druh „jasného“ uvědomování.

Jak jsem již poznamenal dříve, mnoho velkých učitelů meditace upozorňovalo na to, že vždy existujeme *pouze v tomto okamžiku* – každý z nás je „bodem vědomí“, který prochází časem. Naše vědomí neexistuje v okamžiku, který právě uplynul, ani v okamžiku, který teprve přijde. Všímavost nás naplno přivádí k životu v *teď* naší vědomé existence, která je jediným místem, kde skutečně existujeme! Pokud jste materialisté, mohli byste říci, že váš mozek vytváří vzorce, které vám dávají vědomí tohoto časového okamžiku. Pokud máte spíše duchovní pohled, mohli byste říci, že váš mozek vytváří vzorce vědomí a času. Vědci a filozofové o tom vedou dlouhé debaty.

Jde o to, že můžeme být natolik ztraceni ve svých nadějích či obavách ze zítřka nebo v lítosti nad včerejškem, že nám *přítomný okamžik* uniká – že žijeme ve světě vzpomínek nebo představ, nikoli ve světě, jaký je *právě teď*. Samozřejmě, že je někdy velmi důležité reflektovat, co bylo, a promítat si, co bude, ale když to děláme, měli bychom to dělat záměrně, a ne se do toho nechat automaticky vtáhnout strachem, hněvem nebo silnými touhami.

Všímavost také znamená, že si lépe uvědomujete a více prožíváte, že věnujete pozornost podrobnostem světa, ve kterém *právě teď* existujete, a svým vnitřním pocitům a myšlenkám, které se vám vynořují v mysli. Kolik z nás se například během prožívání úzkosti nebo vzteku skutečně zastaví a věnuje svou pozornost tomu, kde se tento pocit v našem těle nachází, jak zní náš hlas, jaká část naší mysli právě dává pokyny našim myšlenkám a tělu, našim primárním myšlenkám a obavám. Jak často se zastavíme a cvičíme se v pozorování toho, co se vlastně právě teď děje v naší mysli? Většinou ne; naše archetypy a mozkové vzorce si prostě „jedou po svém“.

Všímavost znamená naučit se, jak změnit toto uvěznění v „automaticnosti“ „staré mysli“, a to spíše pomocí umění neodporovat než násilným způsobem. Snaha je důležitá do té míry, že si na cvičení vyhradíme čas a umožníme a dovolíme, aby se věci děly. Všímavost spočívá v záměrném využívání pozornosti k vytváření stavů mozku, ve kterých lze aktivovat vzorce v našem mozku a rozvíjet síť mozkových buněk, které napomáhají zklidnění mysli a rozvíjení konejšivého soucitu.

Všímavost je tedy způsob, jakým rozumíme „pozornosti“. Můžete se rozhodnout, že svou pozornost zaměříte na určité místo. Když vás například požádám, abyste se soustředili a „věnovali pozornost“ svému palci na levé noze, najednou si uvědomíte pocity v této části svého těla. Když pak převedu vaši pozornost k horní části hlavy, uvědomíte si jiné pocity. Svou pozornost si tedy můžeme představit jako reflektor, který se pohybuje. Právě naučit se, jak využívat tento mechanismus a být *ve své* pozornosti, je klíčem ke všímavosti.

Všímavost se také týká jasnosti pozorování. Předpokládejme například, že se chystáte sníst jablko. Jak byste to udělali všímavě? Nejprve se na jablko podívejte a všímejte si všech jeho barev a textur, držte ho v ruce a vnímejte vzhled jeho slupky. Nespěchejte – věnujte tomu čas a jenom pozorujte. Když se vaše mysl zatoulá od soustředění na jablko (což se velmi pravděpodobně stane), jemně se na něj znovu zaměřte. Při tomto zkoumání jablko neposuzujte, pouze jeho vlastnosti zkoumejte. Pak vezměte nůž a oloupejte ho nebo si jej nakrájejte. Opět si všímejte, jak na jablko působíte, jakou má barvu a strukturu pod slupkou. Věnujte svému pozorování dostatek času. Poté se do jablka zakousněte:

teď se soustřeďte na svůj chuťový vjem a na to, jaké pocity vyvolává jablko ve vašich ústech. Pomalu jej žvýkejte, všímejte si, jak šťáva stimuluje vaše slinné žlázy a jak se vám v ústech tvoří sliny. Důkladně se soustřeďte na chuť. Jak žvýkáte, všímejte si, jak se jablko mění v kaši. Při polykání věnujte pozornost pocitům, které polykání vyvolává v krku a v jícnu.

Jablko jste tedy zkoumali zrakem, hmatem, čichem a chutí. Kdybyste jablko upustili, mohli byste slyšet, jak zní – ale to dnes nepotřebujete! Při tomto zkoumání nedochází k žádnému hodnocení, jde pouze o *vaši přímou zkušenost s vnímáním jablka*. To označujeme jako *všímavou pozornost* – být plně pohroužení v tom, co děláme, a ne od toho odvádět pozornost jinými myšlenkami, a plně prozkoumat všechny aspekty tohoto jednání.

Kdybyste tuto činnost – kousání do jablka – prováděli bez všímavosti, vaše mysl by se nepochybně zabývala i jinými myšlenkami: „Tohle není moc dobré jablko – kde jsem ho koupil? Měl bych jíst více ovoce. Vlastně mi jablka moc nechutnají... Sakra, právě jsem se řízl do prstu!“ V rámci všímavosti se učíme všímat si i tohoto rozptylování – bloudění myšlenek – a přicházet na to, jak jemně a laskavě vrátit svou mysl zpět k tomu, co děláme, a soustředit se na to.

Všímavost je důležitá, protože během života většinou děláme jednu věc, a přitom myslíme na něco jiného a nikdy nejsme plně zaměřeni na přítomný okamžik. Naše mysl je neustále něčím rozptylována. Vezměme si například řízení auta. Můžeme dojet domů a uvědomit si, že si vlastně nepamatujeme, jak jsme se tam dostali, protože jsme mysleli na stovky jiných věcí. Kdyby se stalo něco nečekaného – třeba by nás předjela skupina nahých motorkářek –, naše pozornost by se probudila, nebo kdyby řidič před námi náhle šlápl na brzdu, zase bychom na to zaměřili svou pozornost. To však není příklad vychutnávání si okamžiku – šlo o to, že nás k bdělosti přivedl určitý důvod. Všímavost spočívá v tom, být přítomen v tomto okamžiku.

Naučit se, jak dýchat

Využijeme teď stejný přístup, jako když jsme všímavě loupa-li a jedli jablko, ale tentokrát se soustředíme na své dýchání. To se stane ústředním bodem soustředění, kolem něhož budeme

později provádět některá cvičení zaměřená na soucit. Nejdůležitější je teď prostě cvičit si dýchání, aniž bychom si přitom dělali starosti s tím, jestli to děláme správně. Tyto myšlenky jsou běžné a pochopitelné, ale rozptylují nás. Pokud se ve vaší mysli objeví, jednoduše si jich všimněte, označte je jako své „posuzující a hodnotící myšlenky“, *soucitně se na sebe v duchu usmějte* a vraťte svou pozornost zpět k dýchání. Pro pokročilejší využívání této techniky je velmi užitečné, někteří by řekli že nezbytné, vyhledat zkušené učitele.

Dobře, pro začátek si najděte místo, kde se můžete pohodlně posadit a kde vás nikdo nebude rušit. Zádá mějte rovně, obě nohy opřete o podlahu zhruba na šířku ramen a ruce si pohodlně položte na kolena nebo do klína. Pokud sedíte na podlaze nebo na malé meditační stoličce, můžete mít nohy zkřížené. Zkuste si najít polohu, která vám bude vyhovovat, ale nehrbte se – záda by měla být rovná. Někdy může být užitečné lehnout si na podlahu, pokud je to pro vás pro začátek nejpohodlnější poloha. Cílem není uvolnit se natolik, abyste usnuli, ale umět se dostat do určitého typu bdělého soustředění a uvědomování.

Teď se jenom jemně soustředte na své dýchání. Dýchejte nosem a při nádechu nechejte vzduch proniknout až k bránici – ta je v dolní části hrudního koše, ve tvaru obráceného „V“. Položte si ruku na bránici s palcem směřujícím vzhůru a všimněte si, jak se vám ruka s dechem zvedá a klesá. Vnímejte, jak se bránice (tj. oblast těsně pod žebry) při nádechu a výdechu pohybuje. Provádějte to po dobu několika dechů, dokud vám to nebude příjemné a nebude vám to připadat přirozené a snadné.

Pak si položte ruce na obě strany hrudního koše. Je to o něco nepříjemnější, protože vám lokty směřují ven. A teď jemně a klidně dýchejte. Všimněte si, jak se váš hrudní koš rozšiřuje proti rukám, plíce působí jako měch. To je pohyb dýchání, který vás zajímá – cítíte, jak se vaše plíce rozpínají. V podstatě tedy jde o to, aby vzduch šel s nádechem dolů a zároveň se vám hrudní koš rozšiřoval do stran. Dýchání by pro vás mělo být příjemné, a ne nucené. Jako přibližné vodítko lze uvést zhruba tři vteřiny nádechu, mírnou pauzu a poté tři vteřiny výdechu. Musíte si však najít *rytmus, který vám vyhovuje*. Při cvičení se snažte naplňovat si plíce vzduchem, ale nijak se do toho nenutit.

Cvičení: Všímavé dýchání

Teď si svého dýchání jen všímejte a experimentujte s ním. Chvilí dýchejte trochu rychleji, pak zase trochu pomaleji, dokud nenajdete rytmus, který bude vaším vlastním *konejšivým rytmem*, který je pro vás přirozený. Jak se do toho začnete dostávat, ucítíte, že se vaše tělo zpomaluje. Je to jako byste se na tento rytmus napojovali a splývali s ním. Nechejte své tělo, aby udávalo rytmus, dýchalo za vás, a vy tomu jen věnujte pozornost. Sklopte oči tak, abyste se dívali dolů v úhlu asi 45 stupňů. Můžete je i zavřít, ale buďte opatrní – mohli byste pak začít být velmi ospalí. Teď se asi tak na 30 vteřin soustřeďte na svůj dech, vnímejte jen, jak vám dech prochází nosem dolů do bránice, jak se bránice zvedá, jak se žebra jemně rozšiřují do stran, a pak jak vzduch odchází ven nosem. Můžete si to ověřit tak, že si nejprve položíte ruku na bránici a ucítíte, jak se s vaším dechem zvedá a klesá. Poté položte ruce z obou stran spodních žeber a vnímejte, jak se při dýchání rozestupují. Všimněte si změn, k nimž dochází. Je to „úplný zážitek“ dechu, jak vniká do plic a rozšiřuje je. Všímejte si pocitů ve svém těle, jak vzduch proudí nosem dovnitř a ven. Soustřeďte se na to po dobu 30 vteřin (nebo chcete-li i déle) a vnímejte mírné zpomalení svého dechu... Vnímejte, jak se vaše tělo zpomaluje, jak nacházíte svůj konejšivý rytmus dýchání a jak se do něj ponořujete.

Je důležité najít svůj vlastní rytmus, nikoli si ho vnucovat. Pokud jde o zaměření vaší pozornosti, jakmile vám bude dýchání příjemné, můžete zaměřit svou pozornost na vnitřek špičky svého nosu. Vyzkoušejte to a uvidíte, jak užitečné to pro vás bude jako ohnisko vaší pozornosti.

V některých lidech může tato první fáze cvičení vyvolávat úzkost a vlastně jim být nepříjemná. Pokud to platí i pro vás, nezoufejte – budete moci provádět cvičení soucitu, popsaná v dalších kapitolách, aniž byste teď museli provádět toto všímavé dýchání. Bylo by však pro vás užitečné, kdybyste si jej i přesto procvičovali, i kdybyste to zpočátku prováděli jen několik vteřin a pak to v průběhu dalších týdnů postupně prováděli déle, to by úplně stačilo. Pocity, které se vynořují při soustředění na tělo, mohou být nepříjemné – proto je často užitečné cvičit je jen zlehka a postupně se s těmito pocity sžít.