

MIND FUL NESS:

CO VÁM JEŠTĚ NEŘEKLI

FRANTIŠEK LOMSKÝ

Mindfulness v 21. století

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

Výcvik v rozvíjení mindfulness opustil v druhé polovině 20. století klášterní zdi a haly asijských meditačních center, čímž mnoha lidem umožnil zakusit na vlastní kůži velkou část jejích benefitů, bez nutnosti účastnit se buddhistických meditačních kurzů či křesťanských kontemplací. Na druhou stranu tento vývoj s sebou nese řadu nástrah vyplývajících z posunu ke vnímání mindfulness jakožto čistě technické dovednosti, kterou se naučíte za pár týdnů stejně jako v józe Pozdrav slunci. Současný způsob výuky mindfulness ani prakticky neumožňuje, aby byla předávána jako součást dlouhodobého celostního rozvoje osobnosti a charakteru člověka. To často vede k tomu, že není využitý její plný potenciál. V korporátním prostředí se dokonce v některých případech opomíjí skutečný smysl a účel tréninku – je prvoplánově vnímán pouze jako nástroj na zvyšování výkonnosti či kontrolu zaměstnanců. Přestože proběhlo mnoho studií o pozitivním vlivu mindfulness na člověka, který si na sobě empiricky potvrdilo i nesčetné množství praktikujících, objevují se také opačné studie.

Ty upozorňují na to, že v některých případech se naopak mohou rozvinout negativní duševní stavy. Přestože jich je výrazně méně než těch pozitivních, nejde tento fakt bagatelizovat. Tomuto tématu se věnuji v kapitole „Nebezpečná úskalí“.

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

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

Na druhou stranu se čím dál častěji vynořují pochybnosti, zda se jedná stále o tu samou mindfulness praktikovanou buddhistickými mnichy či účastníky dlouhodobých zásedů v meditačních centrech. Lze od těchto moderních přístupů vůbec čekat stejné výsledky? A proč bychom vůbec měli? Jaké jsou

v současnosti hlavní motivy pro rozvíjení všímavosti? A má vůbec smysl porovnávat tyto dva světy – spirituální s jeho duchovními aspiracemi, z něhož mindfulness vzešla, a tak zvaně světský s hlavním cílem žít spokojený a harmonický život?

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

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

V každém případě je potřeba ocenit, co se povedlo Jonu Zinn-Kabatovi a jaký pozitivní dopad má mindfulness na životy mnoha lidí po celém světě. Prokazatelně jim pomáhá k úlevě od stresové zátěže, k opuštění nezdravých mentálních či emočních vzorců a prožívání každodenního života s větší lehkostí. Všichni máme více či méně zvědoměnou hlubokou potřebu porozumět tomu, kým jsme, proč tu jsme, jaký je účel našeho konání a jak smyslně strávit vyměřený čas života. Je dobré mít na paměti, že mindfulness je mocný nástroj, který nás může vést i do nejhlubších rovin mysli a k duchovnímu probuzení. Každý z nás má ale svobodu v tom, aby praxi všímavosti použil pro takový záměr, který je důležitý právě pro něho. Mindfulness je jako chladivá osvěžující voda, schopná přetvořit každý okamžik života na jedinečný prožitek. Jedinečný proto, že se už nikdy nebude opakovat. V celé historii vesmíru. Prožívejme tedy co nejvíce takových momentů s plnou pozorností a vnitřním laskavým úsměvem. Pokud budeme mindfulness rozvíjet s tímto postojem, tak hluboce věřím, že nás bude doprovázet i v dalších staletích a přispěje k vytvoření světa, kde bude stát za to žít.

Co je mindfulness?

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

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

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

Dobrá zpráva je, že zvládnutí mindfulness nevyžaduje vstřebání mnoha informací, speciálně vyčleněný čas a už vůbec ne nějaké intelektuální nároky. Spíš naopak! Rozvinout v sobě schopnost plně vnímat přítomný okamžik totiž vyžaduje přístup, který většinu z nás není vlastní. A ten zní: ZJEDNODUŠOVAT,

ZJEDNODUŠOVAT, ZJEDNODUŠOVAT. V průběhu života nasajeme spoustu znalostí, máme na všechna možná témata všechny možné názory, nějaké ty předsudky, očekávání, rozvětvené asociační myšlení a další mentální obsahy. Naše mysl se podobá spleťtí mapě velkoměsta, ve které je těžké se vyznat, protože se na ní silnice občas nelogicky křížují či nelze dohledat, odkud kam vedou. A tak si často protiřečíme, něco si myslíme a nějak jinak se chováme, neznáme vlastní priority a skutečné motivace, případně si pleteme touhy s prostředky, jak si naplnit skutečné potřeby. A s takovou výbavou přijdeme na první lekci mindfulness, kde čekáme, že se konečně dozvíme, co je to ta vědomá všímavost (jak se také mindfulness nazývá). Jsme v situaci profesora z následujícího příběhu:

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

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

TŘI ASPEKTY MINDFULNESS

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

Cvičení: Body-scan. Audio verzi naleznete na kanále YouTube „František Lomský“ (pozn.: kanál bude spuštěn až při vydání knihy).

1. Najděte si klidné místo, kde můžete být dvacet minut sami, aniž by vás rušilo okolí.
2. Zvolte si pohodlnou polohu. Nejlepší je vzpřímená, ale uvolněná pozice v sedě na židli, s dlaněmi složenými v sobě nebo položenými na stehnech. Můžete si také lehnout, ale dbejte na to, abyste byli dost odpočatí a bdělí. Pokud by vás přepadala spánek, je lepší zvolit pozici na židli nebo v meditačním sedu.
3. Tělo nechte zcela uvolněně spočinout, ramena klesnout.
4. Uvědomte si, že jste TADY a TEDĚ. Nikdo po vás nic nechce, ani vy sami. Užijte si ten luxus být chvíli jen sami se sebou. Nemusíte se teď o nic snažit ani splnit žádnou povinnost z vašeho nabitého seznamu. Jsou to takové malé několikaminutové duševní lázně, a zcela zdarma.
5. Vnímejte tělo. Jeho objem, tíhu, jak se cítí (chlad/teplo, klid/neklid, únava/čerstvost). Všimněte si, že zakoušíte dotyky těla s podložkou/židlí, vzájemný dotyk dlaní nebo jak se dotýkají stehy, a také dotyk vašich nohou se zemí.
6. Třikrát se hluboce nadechněte a vydechněte. Potom přibližně dvě minuty sledujte váš přirozený dech, jednotlivé nádechy a výdechy. Nijak je neovlivňujte. Jenom si buďte vědomi, jak tělo samo dýchá. Nejsnazší je to při pozorování břišní stěny, která se s každým nádechem a výdechem zdvihá a klesá.
7. Potom přeneste vědomou pozornost k jednotlivým částem těla a u každé zůstaňte přibližně jednu minutu. Vnímejte, jak se tato část

těla cítí, zda je uvolněná, či je v ní napětí. Rozpoznáte v ní nějakou další kvalitu? Například vibraci, stažení, teplo či chlad? Každou část těla uvolněte, rozpust'te v ní veškeré napětí a prodýchejte ji.

8. Takto se vědomě zabývejte těmito částmi těla:
 - Obličej: svaly ve tváři
 - Temeno hlavy
 - Hrdlo
 - Šíje a ramena
 - Horní končetiny
 - Hrudník
 - Břicho
 - Hýždě
 - Spodní končetiny
9. Na závěr se vraťte k pozorování dechu, stačí několik nádechů a výdechů. Vnímejte, jak se cítí vaše tělo a jak se cítíte vy sami.
10. Pomalu otevřete oči a v atmosféře vnitřního klidu přejděte k další činnosti. Se stejnou vnitřní pozorností si dejte třeba čaj nebo jděte procházku.

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

První aspekt: Všimněte si toho, co se děje TED

Pokud jste provedli cvičení body-scan, tak se mnou nejspíš budete souhlasit, že jste všechny vjemy vnímali v přítomném okamžiku. Úplně stejně, jako vnímáte jednotlivé části těla, si můžete všimat i vašich ostatních prožitků, jako jsou myšlenky či emoce. Pokud například vzpomínáte na nějakou

událost, tak při zapojení vědomé všímavosti si uvědomíte, že PRÁVĚ TEĎ se děje vzpomínka. Stejně tak pokud třeba plánujete nějakou cestu a v duchu si představujete, že jste zrovna v daleké exotické zemi, tak si můžete všimnout, že PRÁVĚ TEĎ tu probíhá plánování, vizuální představy či nějaké emoce spojené s budoucí cestou. Možná se na ni chystáte až za několik týdnů, ale vaše plánování a těšení probíhají v tomto okamžiku. Tímto druhem pozornosti můžete vnímat jenom to, co se odehrává TADY A TEĎ. Představa, že brzy budete v Angkor Watu, je právě nyní pouhou imaginací. Až tam skutečně dorazíte, stane se z ní reálný prožitek v živé přítomnosti. Budete vnímat horký vzduch, lechtající kapky potu na zádech, tlačící sandály nebo křik opic. Vidíte teď v duchu hrající si opici? Přesně tak, právě teď nevidíte opici, ale jenom její představu. Gratuluji k vašemu prvnímu vhledu!

Druhý aspekt: Vnímejte přímo, bez hodnocení

Pro názornost vám doporučuji opět použít zkušenost ze cvičení body-scan. Pokud jste si byli třeba vědomi tepla či chladu, ale v duchu jste to doprovázeli vnitřním komentářem typu „to je zima, to je teplo, musím přitopit, nebo ubrat topení“, a tak podobně, tak to nebyla všímavá pozornost. S mindfulness totiž vnímáme jenom vjem chladu či tepla, který můžeme prožívat úplně neutrálně, prostě jako vjem. Znáte film Nebe nad Berlínem? V něm se na Zemi ocitne anděl. Dostane lidské tělo a najednou se objeví v Berlíně. Hmotné tělo je pro něj úplná novinka. Asi jako pro nás nové auto, kdy ještě přesně nevíme, jak co funguje a kde se zapnou stěrače. A protože je právě zima, začne si anděl se zájmem uvědomovat chlad, třesoucí se ruce a tuhé prsty. Dá si na ulici kafe z kelímku, a najednou poprvé v životě vnímá, jaké to je zahřát si ruce o horký nápoj. Na nic si nestěžuje, nic nekomentuje, jenom vnímá plnou, otevřenou a zvědavou pozorností, jakou zkušenost prožívá. Jaké to je, vnímat chlad a teplo? Jak jste během cvičení body-scan vnímali

v těle chlad či teplo vy? A co dotyky anebo různá napětí? Bylo to také jako poprvé? Bez vnitřních komentářů a postojů typu líbí či nelíbí? Pokud ano, tak to je výtečný začátek!

Třetí aspekt: Vnímejte proces namísto obsahu

Tento poslední aspekt se týká vnímání myšlenkového procesu. Běžně se s našimi myšlenkami a představami zcela identifikujeme. Od rána do večera jsme pohrouženi v představách, plánech či vzpomínkách a vše, co si myslíme, považujeme za skutečnost. Třeba se s někým pohádáte, šéf vám něco neprávem vyčte nebo se při důležité pracovní cestě porouchá služební vůz. Večer si pak jdete zaběhat nebo vyvenčit psa, a pořád přemýšlíte nad tím, co se vám přihodilo za malér. Představte si, že z ničeho nic potkáte v lese tajemného kouzelníka, který má moc číst lidem myšlenky a řekne vám: „Nic z toho, nad čím přemýšlíš, není pravda“. Nejdříve ze všeho vás napadne, že je to laciný trik, ty bambulo. Všichni přece nad něčím stále přemýšlíme. Ale kouzelník bude pokračovat: „Není tu nikdo, s kým ses pohádal, není tu žádný šéf, ani rozbité auto“. V tu chvíli ve vás hrkne a až se vzpamatujete, tak namítnete: „Ale je to pravda! Jsem přičetný a paměť mi zatím slouží dost dobře!“. Kouzelník se ale nedá, protože mindfulness už praktikuje několik stovek let a odpoví vám: „Právě teď jsou tu jen myšlenky, vzpomínky a tvoje rozbouřené emoce. A slyšíš vůbec ten zpěv ptáků? Vnímáš vůni lesa?“ Kouzelník totiž ví, že lidé žijí zakletí ve svých představách, plánech a vzpomínkách, a tak nevidí, že PRÁVĚ TEĎ si prostě jen pro sebe přecházejí příběhy, plánují a vzpomínají. Jsou v myšlení ztraceni podobně jako divák v kině, který plně prožívá film a ztotožňuje se s postavami na plátně, zatímco profesionální filmař či filmový kritik vnímá film jako takový. Kameru, režii, scénář či hudbu.

Lidé často namítají, že jestliže mindfulness se týká jenom toho, co vnímáme teď, bez posuzování a jenom jako myšlenkový proces, tak to musí být pěkná

otrava. Takový život přece nemá žádnou šťávu. Nedejte se ale ošálit. Naše mysl je totiž také kouzelník, který se snaží udržet nad námi svoji moc. A tak nám podsouvá přesně tyto námitky. Pokud jste si ale vyzkoušeli body-scan, tak si vzpomeňte, jak jste se při něm cítili. Prožívat plně přítomnost je podobné, jako se probudit z šedého filmu do barevného 3D snímku. Odsunout dočasně myšlenky na vedlejší kolej a projít si bdělou všímavostí celé tělo je podobné, jako dát si po horkém dni vlažnou sprchu. Najednou vnímáte, že jste svěží a odpočinutí. Takovou moc má naše vědomí.

POHLED VĚDY

Účinky mindfulness byly v posledních dvou desetiletích podrobeny mnoha vědeckým studiím. Nejzajímavější jsou ty, které přicházejí ze zjištěními, že účinky mindfulness se neprojevují jen na psychické rovině, ale jsou spojeny přímo se strukturálními změnami mozku.

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

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

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

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

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

CO BYSTE CHTĚLI O MINDFULNESS VĚDĚT, ALE BOJÍTE SE ZEPTAT?

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

Mýtus 1: Protistresový trénink

Mindfulness se většinou vyučuje v rámci protistresového tréninku. Je pravda, že má skutečně pozitivní dopad na snížení stresové hladiny, ale omezit ji pouze na takový nástroj by bylo nepřesné. Pravdivější by bylo uvést, že život bez chronického stresu je dokonce spíš vedlejším účinkem této praxe. Tím, jak rozvíjíme schopnost vnímat skutečnost přímo prostřednictvím celé palety našich prožitků, počínaje smyslovými počitky přes myšlenky a emoce až k postojům, tak si začínáme stále hlouběji všímat, jak sami sobě zbytečně způsobujeme trable, potíže a trápení. Důsledkem tohoto uvědomění je změna přístupu k vlastním prožitkům. Namísto toho, abychom se vyčerpávali bojem s nimi, začne se v nás prohlubovat schopnost jejich vědomého zaznamenání a přijetí, což přináší obrovskou úlevu. Samozřejmě celý život budeme muset platit složenky a vypořádat se s mnoha náročnými situacemi na tomto světě, ale můžeme je řešit s mnohem větším nadhledem, když si budeme vědomi všech triků, které si na nás mysl dokáže vymyslet a kterých si většinou bez plného rozvinutí vědomé všímavosti nejsme vědomi.

Mýtus 2: Rozvíjení koncentrace

Je pravda, že rozvíjení mindfulness pomáhá k lepšímu soustředění a to naopak prohlubuje naši schopnost být vědomě všímavý. Z toho důvodu cvičíme koncentraci při meditačních cvičeních. Přesto mindfulness a soustředění není jedna a ta samá věc. Jak samo slovo napovídá, soustředění se skládá z předpony „sou“ a kořene „střed“. Stejně jako koncentrace se nechá rozložit na „kon“ a „centrum“. Jinými slovy soustředění vždy míří na nějaký předmět pozornosti, který tvoří její střed. To platí i při tak zvané „bezpředmětné koncentraci“. Tam je „středem“ pozornosti schopnost být si vědom celého spektra zakoušených vjemů. Mindfulness je však čistá pozornost, kapacita rozpoznat něco vědomím.

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

Mýtus 3: Nebude mě někdo manipulovat?

Máte obavu, že na kurzu mindfulness na vás bude vyvíjený jakýsi skrytý nátlak? Že budete muset přijmout nějaký výklad světa? Nebo dokonce jít proti vašemu přesvědčení či víře? Faktem je, že rozvíjení všímavosti naopak umožňuje rozpoznat, na jakých názorech a přesvědčeních stojí náš vnitřní myšlenkový svět. Můžeme si všimnout, že tyto postoje jsou způsobem, jakým si pro sebe definujeme vztah ke světu či sami k sobě. Patří sem soubor toho, čemu věříme, a také náš žebříček hodnot. Můžete si toto všechno ponechat a současně prozkoumat, co z toho odpovídá vašemu vlastnímu pohledu a co jste třeba převzali jako společenskou, kulturní či rodinnou normu. Součástí osobnostního zrání je schopnost rozpoznat, co je pro nás skutečně důležité a co vnímáme jako pravdivé, aniž bychom se nechali příliš

ovlivnit druhými lidmi. Mindfulness nenabízí žádný teoretický výklad, kterému lze věřit, či ho odmítnout. Jenom odkazuje k tomu, abyste vnímali, co sami prožíváte.

Mýtus 4: Univerzální lék proti trápení

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

Současně ale platí, že tato schopnost vyhýbat se za každou cenu nepříjemným prožitkům může pro nás být kontraproduktivní, pokud ji necháme nekontrolovaně převzít otěže nad naším životem. Existuje mnoho situací, kdy je lepší nenásledovat instinkt jít za příjemným a utéct před nepříjemným. Jeden příklad za všechny: co třeba si odepřít dezert po večeři u televize a jít si místo toho zaběhat? Dokonce za mnoha psychickými problémy současné doby je skrytý odpor k procházení nějakou bolestivou zkušeností. Je totiž snazší vyhnout se bolesti jejím popíráním, vytěšněním či za pomoci medikace. Bohužel tento přístup spočívající v potlačování pocitů dlouhodobě nefunguje.

Mindfulness nás učí být si vědomi toho, že prožíváme nepříjemné a bolestivé prožitky, a současně jak před nimi neprchat. Instinkt spočívající v útěku před vším nepříjemným je sice přirozený, ale současně nás velmi omezuje a někdy může mít neblahé důsledky. Neochota snášet a překonávat nepohodlí, strach či nepříjemné vjemy nám může bránit cvičit, opustit nezdravé návyky, vytrvat u nudné činnosti a neprokrastinovat, absolvovat zdravotní preventivní prohlídky a podobně. Příklad z praxe:

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

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

Mýtus 5: Praktikovat mindfulness znamená nehodnotit

V kapitole „Tři aspekty mindfulness“ uvádím, že vědomá všímavost je typická tím, že nehodnotí. To je pravda, ale to ještě neznamená, že pokud ji zařadíte do života, tak nikdy nic nesmíte hodnotit. Schopnost vyhodnocování je velmi důležitá a objektivní hodnocení je nezbytné v mnoha

oblastech života, od školních výsledků (bez ohledu na to, zda se to děje známkováním či slovním hodnocením), přes poskytování zpětné vazby ve firmách, až po hodnocení osobní situace. Včetně vyhodnocení si, zda se něco změnilo ve vašem životě třeba půl roku poté, co jste se naplno položili do praxe mindfulness.

Tak v čem je zakopaný pes? Zkuste si tipnout... Ano, podobně jako u jakékoli jiné zkušenosti jde hlavně o to, abychom si jí byli vědomi. Tedy pokud hodnotíme, tak abychom to dělali vědomě tam, kde to má smysl. Neustálé nevědomé hodnocení je však jako nálepkování, kdy svůj prožitek označíme samolepicí etiketou s popisem tohoto prožitku. Pak už jen vnímáme tuto etiketu a to mám brání být v přímém kontaktu s tím, co skutečně prožíváme. Najednou je důležitější hodnocení (samolepicí etiketa), než reálné prožitky jako takové. Když si takovou zjednodušující etiketu nalepíme na konkrétního člověka, přestáváme ho vnímat takového, jaký skutečně je. Už pro nás není živou bytostí s celou paletou svých lepších či horších vlastností, protože najednou je to Němec, Arab nebo Rus, případně černoch nebo Rom, pravičák nebo levičák.

Možná znáte dojemný příběh z 1. světové války z roku 1914, kdy v průběhu vánočních svátků trávených ve frontových zákopech se němečtí a britští vojáci odhodlali k nevídané věci. Oprostili se od pohledu, že ti druzí na opačné straně frontové linie jsou nepřátelé. Setkali se jako lidé, přáli si vše nejlepší, rozdali si dárky a zahráli si spolu několik fotbalových zápasů. Nadřízení důstojníci tuto přestávku ve válčení brzy striktně ukončili. Na druhé straně fronty pak už nebyl Hans nebo John, ale celé další čtyři roky už jen nepřítel.

Pozor tedy na to, abyste nevnímali hodnocení jako samo o sobě špatné. Pokud se budete navíc ještě odsuzovat za to, že často hodnotíte, tak budete jako pes, který si honí vlastní ocas. Vyčítat si, že něco stále posuzujete, je jen další forma hodnocení. Stačí si vědomě všimnout, že tento proces v mysli probíhá, a automatické nevědomé posuzování časem začne ztrácet na síle.

Mýtus 6: Je mindfulness duchovní praxí?

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

Mýtus 7: Mindfulness je meditace

Tady nelze říct jasné ano, či ne. Záleží totiž na tom, kdo si co pod pojmem „meditace“ představuje. Meditací je totiž mnoho druhů a mnozí se ani neshodnou, co je ještě meditací a co už ne. Navíc je chápání tohoto pojmu v různých náboženských systémech rozdílné. Pro křesťanská společenství je meditací míněno přemítání nad spirituálními tématy, zatímco kontemplací rozvíjení bdělé přítomnosti. V buddhismu jsou však tyto termíny vnímány přesně naopak. Kromě toho si můžete zmeditovat, i pokud nenásledujete žádnou konkrétní víru či duchovní cestu. Jít večer na bdělou procházku, sednout si po ránu deset minut do klidné pozice a pozorovat dech či si na konci lekce jógy lehnout na podložku a vnímat svoje tělo je také formou meditace. Existují druhy meditace, které mají prakticky totožnou formu jako praxe mindfulness. Platí to zejména o buddhistické meditaci vzhledu, v pálí nazývanou vipassaná. Pokud se rozhodnete účastnit se kurzu takové meditace,

dostanete velmi podobné meditační pokyny jako při rozvíjení vědomé všímavosti. Hlavní rozdíl mezi výukou vipassaná a mindfulness spočívá v tom, že vipassanové kurzy probíhají v kontextu Buddhovy nauky. Jejím cílem je osvobození se od všech druhů iluzí a klamů, skrze které vnímáme naši životní realitu, a tím dosáhnout alespoň částečného probuzení, čili osvícení. Tyto kurzy mohou trvat od jednoho víkendu do tří měsíců a medituje se na nich celý den od brzkého rána. Nejobvyklejší jsou retreaty (jak se tyto kurzy nazývají) trvající jeden až dva týdny. Tento intenzivní formát během krátké doby prohloubí schopnost uvědomování si prožívaných vjemů do takové míry, kterou klasický kurz mindfulness neumožňuje.