

PRŮVODCE NA CESTĚ K VĚDOMÉMU ŽIVOTU

PROČ JE BDĚLÁ POZORNOST LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA



DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELLERU DALAJLAMOVA KOČKA

PROČ JE BDĚLÁ POZORNOST
LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA

PRŮVODCE NA CESTĚ K VĚDOMÉMU ŽIVOTU

PROČ JE BDĚLÁ POZORNOST LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA

DAVID MICHIE

Proč je bdělá pozornost lepší než čokoláda

David Michie

Z anglického originálu *Why Mindfulness is Better than Chocolate*

přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © Mosaic Reputation Management 2014

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

First published in Australia by Allen & Unwin Pty Ltd, 2014

ISBN 978-80-7370-365-3 (váz.)

ISBN 978-80-7370-390-5 (e-kniha)

*Tuto knihu věnuji z upřímné vděčnosti
svým učitelům dharmy: geše áčárjovi Thubtenu
Lodenovi, zakladateli Australsko-tibetské
buddhistické společnosti, Lesi Sheehymu, řediteli
Tibetské buddhistické společnosti v Perthu
v Západní Austrálii, a ctihodnému áčárjovi
Zasepovi Tulku rinpočemu, zakladateli Gadenu
na Západě. Nikdy jim nebudu moct oplatit jejich
laskavost a bez nich bych tuto knihu nikdy
nedokázal napsat.*



OBSAH



1	JE BDĚLÁ POZORNOST SKUTEČNĚ LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA?	9
2	CO JE TO BDĚLÁ POZORNOST A JAKÝ MÁ SMYSL	21
3	JAK MEDITOVAT	33
4	PŘÍZNIVÉ ÚČINKY MEDITACE A BDĚLÉ POZORNOSTI	49
5	JAK BDĚLÁ POZORNOST PROSPÍVÁ ORGANIZACÍM	83
6	DESET RAD, JAK SI Z MEDITACE VYTVOŘIT NÁVYK	105
7	JAK POUŽÍVAT BDĚLOU POZORNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	121
8	CESTA BDĚLÉ POZORNOSTI	133
9	JAK BDĚLÁ POZORNOST PŘÍSPÍVÁ K NAŠEMU ŠTĚSTÍ	149
10	CO JE TO MYSL?	171
11	JAK MEDITOVAT NA VLASTNÍ MYSL	193
12	UZDRAVOVÁNÍ A MYSL	217
DOSLOV		240
PODĚKOVÁNÍ		245
POZNÁMKY		247



JE BDĚLÁ POZORNOST SKUTEČNĚ LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA?



*Veškeré lidské neštěstí je způsobeno neschopností člověka
sedět v klidu o samotě na jednom místě.*

BLAISE PASCAL

JE BDĚLÁ POZORNOST SKUTEČNĚ lepší než čokoláda? Když se nad tím vážně zamyslíte, existuje vůbec něco lepšího než čokoláda? Není název této knihy pouhým bezostyšným trikem, jak získat vaši pozornost?

Tvrzení, že bdělá pozornost je lepší než čokoláda, je ve skutečnosti založeno na přesvědčivém výzkumu. Přes 2000 lidí se v USA zúčastnilo převratné studie, která využívala technologii smartphonů. Účastníci studie dostávali v různých denních i nočních dobách otázky – co dělají, na co myslí a jak jsou šťastní.¹

Následná analýza, kterou v časopise *Science* zveřejnili psychologové z Harvardovy univerzity Matthew Killingsworth a Daniel Gilbert, odhalila tři důležité skutečnosti. Zaprvé, ve 47 procentech času lidé mysleli na něco jiného, než co dělali. Zadruhé, pokud lidé mysleli na něco jiného, než co dělali, byli méně šťastní, než když mysleli na to, co dělali. A zatřetí, na co lidé mysleli, ovlivňovalo jejich pocit štěstí víc než to, co dělali.

Odborníci dané poznatky shrnuli následujícím způsobem: „Lidská mysl má sklony k bloumání a bloumající mysl je mysl nešťastná. Schopnost myslet na něco, co se právě neodehrává, je kognitivní dovednost, za kterou platíme svými emocemi.“

Před dávnými časy došli k víceméně stejnému závěru už buddhisté. Starodávňý příběh vypráví o jednom novici, který chtěl po osvíceném mnichu, aby mu odhalil tajemství svého štěstí. Mnich mu řekl: „Jím, chodím a spím.“ Novic namítl, že on přece dělá to samé. Mnich mu na to odpověděl: „Já když jím, tak jím. Když jdu, tak jdu. A když spím, tak spím.“

Co se týče tématu bdělé pozornosti, v tom se tedy Buddha a katedra psychologie na Harvardově univerzitě naprosto shodují. A harvardská zjištění mají dalekosáhlé důsledky pro lidské chování.

Nyní se vraťme k čokoládě.

Jak ukazují výsledky zmíněné studie, šťastní jsme tehdy, když naše mysl nebloumá – jinými slovy, když jsme pozorní. Jenže „to, co lidé dělali, mělo jen omezený vliv na to, nakolik jejich mysl bloumala“. Zdá se, že máme stejnou tendenci k bloumání, ať už myjeme nádobí, nebo jíme tu nejlákavější a nejlahodnější belgickou pralinku. Ani požívání čokolády nám ještě nezaručuje, že budeme myslet na to, co děláme.

Bdělá pozornost je tedy spolehlivějším prostředkem k dosažení štěstí než samotná čokoláda.

Nikoho možná nepřekvapí, že existuje jedna lidská činnost, při níž bývá bdělá pozornost konstantně vysoká: sex. Pouze deset procent lidí uvádělo, že během této aktivity myslelo na něco jiného. Pokud bych tedy tuto knihu nazval „Proč je bdělá pozornost lepší než sex“, ocitl bych se na mnohem nejistější půdě.

Člověk se neubrání úvahám nad tím, o čem asi tak přemýšlelo těch deset procent lidí, kteří uvedli, že při sexu bloumali myšlenkami jinde. Že by bylo pravdivé ono staré klišé o nákupním seznamu? To by chtělo další výzkum!

Nicméně připouštím, že vytvoření falešné dichotomie mezi bdělou pozorností a čokoládou ode mě bylo tak trochu škodolibé. Ve skutečnosti si nemusíme vybírat buď čokoládu, nebo bdělou pozornost. Naopak, zlatým hřebem mých seminářů o bdělé pozornosti je cvičení, kterému říkám „technika Lindt“. Spočívá v tom, že si účastníci naplno vychutnají čokoládu této značky. K tomu dostanou pokyny, aby se soustředili pouze na vnímání dané čokolády, aby si všímali všeho do nejmenších detailů: od rozbalování staniolu, přes vzhled a váhu kuličky, explozi lahodných chutí a vynikající jemný vnitřek čokolády, který se rozplývá v ústech.

Už se vám sbíhají sliny?

Na dvě nebo tři minuty se pokaždé rozhostí blažené ticho. Bdělá pozornost aplikovaná při pojídání čokolády – tohle trumfne i příslovečný nákupní seznam!

ZPOPULARIZOVANÁ BDĚLÁ POZORNOST

Jak technika bdělé pozornosti, tak meditace jsou už dlouho velmi populární. Tak jako rozevláté opojené květinové děti ze sedmdesátých let dvacátého století už dávno vyrostly a staly se pevnou oporou vládnoucí společnosti, tak také prošlo v uplynulých desetiletích vývojem naše chápání meditace a z výstřední okultní praxe se stala všeobecně přijímaná praxe.

Přestože rozdíl mezi meditací a bdělou pozorností popíšeme podrobněji později, na začátku je důležité alespoň nastínit základní odlišnost obou pojmů. Jsme-li *bdělí a pozorní*, znamená to, že věnujeme pozornost přítomnému okamžiku, a to záměrně a bez posuzování. Když *meditujeme*, bděle vnímáme nějaký konkrétní objekt – například svůj dech v chřípí – po určitou, ničím nepřerušovanou dobu. Pokud chcete, můžeme meditaci brát jako tréninkové pole bdělé pozornosti. Pravidelně

meditování prohlubuje naši schopnost bdělé pozornosti. Všichni si umíme vychutnat šálek kávy patřičně pozorně, aniž bychom k tomu potřebovali praxi v meditaci. Pokud však budeme pravidelně meditovat, výrazně tím navýšíme svou kapacitu bdělé pozornosti.

Lékaři dnes doporučují meditaci na zvládání stresu stejnou měrou jako léky. V řadě světových nejúspěšnějších firem zaměřených na koncové uživatele, jako jsou Google, Apple, Facebook a Twitter, se meditace těší aktivní podpoře i na pracovišti. Podobně meditace podporují také některé z největších finančních institucí, účetních firem, továren a dalších podniků. Žádná z dnešních nejlepších škol managementu dnes není úplná bez programu pozorného vedení (anglicky *mindful leadership*). Špičkoví světoví atleti, sportovní hvězdy, tanečníci i herci, ti všichni používají techniky, které si vypůjčili z krabice s náradím bdělé pozornosti. Bdělá pozornost je základním cvičením v józe, tchaj-ti a řadě bojových umění, jejichž popularita stále roste. Meditační programy patří prokazatelně k těm nejúspěšnějším terapiím ve vězení, které vedou ke snížení recidivního trestného chování. V laboratořích v Kalifornii, Nové Anglii, Evropě a Austrálii se od nového tisíciletí věnují výzkumu, který vyvolal nově vzniklý vědní obor – kontemplativní neurologie. Zapojuje se dokonce i americké námořnictvo – v rámci výcviku vojáků, které vysílá do nejnebezpečnějších válečných zón na celém světě, provádí také různá cvičení založená na meditaci.

Cvičení bdělé pozornosti jsou stará tisíciletí, svůj původ mají ve východní tradici, zvláště v buddhismu, kde se bdělá pozornost intenzivně praktikuje, probírá, dokumentuje a vyučuje jako součást řady technik k nejrozličnějším účelům. Vzhledem k tomu, že jádrem buddhismu je úcta ke všem formám života, může nápad

učit meditovat vojáky, kteří se chystají seskočit doprostřed bitvy, někoho snadno pohoršit. Když se však dané cvičení popíše jako „gymnastika pro mozek“, může odpovědné vedení americké armády meditaci bohužel zprostředkovat v tomto duchu: Tak jako zdravé tělo vyžaduje pravidelné cvičení, zdravá mysl si žádá totéž.²

Tato popularizace byla zákonitě provázena celou záplavou knih. Neměl jsem vůbec v plánu budovat si knihovnu na toto téma, přesto ve své osobní knihovničce mám zhruba metrovou řadu knih o bdělé pozornosti a meditaci, které jsem si postupně pořídil během posledních let. Je v nich možné najít širokou škálu přístupů, od ryze praktického až po zvláště ezoterický.

Knihy, které ve své knihovničce *nemám*, sepisuje stále se rozrůstající skupina samozvaných učitelů a guruů bdělé pozornosti, kteří ve všeobecné mystifikaci dokážou zajít pozoruhodně daleko. Dostatečně varující jsou štědře umístované znaky TM a C v kroužku. Určitou nedůvěru by měly vzbudit i závratné ceny víkendových intenzivních seminářů. Pravda je totiž taková, že bdělá pozornost je velmi prosté téma – bezesporu je těžké ji praktikovat, ovšem je jednoduché ji vysvětlit.

Vzhledem k tomu všemu, potřebuje vůbec svět další knihu o bdělé pozornosti?

Podceňování bdělé pozornosti

Před několika měsíci jsem vedl seminář o bdělé pozornosti pro skupinu inženýrů na obchodní škole. Po meditačním cvičení následovaly otázky a odpovědi. Téma účastníky zaujalo, a tak se rozproudila živá debata. Během ní se mě jeden z inženýrů zeptal: „Proč vůbec ti buddhističtí mniši medituji? Vždyť přece nemají žádný stres. Jediné, co mají na práci, je, přečkat dobu od jednoho jídla k druhému.“

Z povrchního pohledu je to možná docela rozumná otázka. A podle toho, jak se ostatní usmívali a přikyvovali, bylo jasné, že se k podobnému názoru přiklání i oni. Pokud na okamžik vyjdeme z toho, že tazatel měl v zásadě pravdu a že život buddhistického mnicha je v podstatě jeden dlouhý piknik, kdy jen čeká, až mu naservírují další chod, může nám skutečně připadat nepochopitelné, proč by potřeboval trénovat techniku užitečnou pro zvládnání stresu.

Pro mě však tato otázka shrnovala tragicky zúženou představu mnoha lidí o tom, co to vlastně je bdělá pozornost a meditace. Ano, jsou to skvělé techniky pro zvládnání stresu. Kvůli tomu je ale buddhisté nepraktikují. Zvládnání stresu není tím hlavním důvodem a netvoří ani nijak důležitou součást naší motivace. Abychom si k tomu vytvořili nějakou soudobou paralelu ze západní perspektivy, je to, jako kdyby se mě tazatel ptal, na co lidé, kteří nemají Facebook, vůbec potřebují připojení k internetu? Proč vůbec chtějí být on-line?

Cítil jsem potřebu napsat tuto knihu, protože se chci podělit o *skutečnou* drahocennou podstatu bdělé pozornosti – o její pravou transformativní sílu a opravdový důvod, proč buddhističtí mniši medituji. Někteří současní učitelé bdělé pozornosti tuto podstatu nevysvětlují, přehlíží ji, nedoceňují nebo se do ní vůbec nepouštějí – a přitom to ani nemusejí myslet špatně. Bdělá pozornost v odlehčené verzi se snáz prodá širšímu publiku. Navíc svět potřebuje co nejvíce pozorných lidí, i kdyby to mělo být jen ve verzi „gymnastiky pro mozek“. A příznivých účinků meditace je tolik a jsou už tak dobře vědecky ověřené a všeobecně uznávané, že ani není nutné lidem příliš vysvětlovat, aby sami na sobě začali vnímat její blahodárné účinky fyzické a psychické. Tak proč zacházet dál?

V jádru této neochoty pouštět se na cestě meditace hlouběji je podle mých odhadů také určitý strach. Pokud lidé dostanou nástroje k tomu, aby mohli sami sledovat skutečnou povahu své vlastní mysli, dojde u nich k nenápadné, ale zákonitě změně hry. Když z našeho poslepuvaného „já“, o kterém jsme se dosud domnívali, že jsme to skutečně my, strhneme závoj, už se nemůžeme vnímat tak jako doposud. Je to podobné, jako když najednou zahlédneme druhou verzi obrazu, alternativní perspektivu v některé ze známých optických iluzí. Už se nikdy nemůžeme vrátit zpátky ke své předchozí nevinnosti. Náš pohled na sebe sama se už navždy změní.

VÝCHOD A ZÁPAD

Tuto knihu nepíši jako buddhistický mnich (přestože by bylo lákavé, dostávat až do konce života stravu zdarma), ani nepředstírám žádné nadpřirozené mentální schopnosti. Prozaická pravda je taková, že jsem obyčejný firemní konzultant středních let s mnoha obvyklými osobními, obchodními a finančními starostmi. V průběhu typického hektického života jednadvacátého století jsem však v meditaci a bdělé pozornosti našel cvičení, které moje prožívání skutečnosti výrazně změnilo k lepšímu. A z rozhovorů s dalšími lidmi, kteří pravidelně meditují, vím, že na ně to působilo stejně.

Moji vlastní meditační cestu formoval tibetský buddhismus, zvláště linie, kterou v Austrálii založil vynikající gešé áčárja Thubten Loden, a ještě bezprostředněji učení, kterého se mi dostalo od mého laskavého drahého učitele, Lese Sheehyho. K poznání a zkušenostem, které jsem získal, mě přivedlo jejich vedení. Jakékoliv selhání v tomto pokusu předat jejich hlubokou moudrost dál však padá na moji hlavu.

Kde to bude důležité, budu místy odkazovat k buddhistickým zdrojům a postřehům. K tomu je však důležité podotknout, že studium naší vlastní mysli není záležitostí nějaké teorie nebo víry. Jde o to, abychom se sami podívali na to, co je v nás. Také budu upozorňovat na různé vědecké výzkumy a poznatky z rozličných oblastí, jako jsou například psychologie, neurologie, medicína, genetika a kvantová fyzika.

Jedna z radostí života na začátku dvacátého prvního století spočívá v tom, že jsme svědky sblížování mnoha nejrozumnějších dynamik – starověké a současné, vnější a vnitřní, západní a východní – a docházíme k holistickému pochopení vědomí.

Některé lidi k osobnímu praktikování bdělé pozornosti podněcuje vzrůstající počet empirických studií, které potvrzují její příznivé účinky. Jiní lidé se řídí spíš intuitivním pochopením hodnoty tohoto cvičení. Doufám, že se v této knize podělím o myšlenky, které budou inspirovat jak analytické, tak intuitivní typy čtenářů, tedy jak ty, kdo při přemýšlení zapojují spíše levou mozkovou hemisféru, tak ty, kdo zapojují převážně pravou hemisféru.

Záměrně jsem také do kapitol o teorii bdělé pozornosti vetkal vysvětlení, jak praktikovat meditaci. I když je koncept bdělé pozornosti nesmírně fascinující, jediná cesta k tomu, aby měl dostatečně silný účinek na osobní rovině, vede přes jeho praktické aplikování. Myšlenky, teorie a důkazy nás mohou vést pouze určitý úsek cesty. Pak je potřeba překročit teorii.

Ve svých předchozích knihách – v *Buddhismu pro zaneprázdněné*, v *Pospěš si a medituj* a v *Enlightenment to Go* (česky dosud nevyšlo, další uvedené knihy Davida Michieho vydalo nakladatelství Synergie, poz. red.) – jsem se podělil o některé vlastní zkušenosti ze své osobní cesty, a stejně tak tomu bude i v této knize. Není to proto, že bych byl zásobárnou zvlášť podivuhodných vhlédů.

Doufám, že v tomto osobnějším přístupu (na rozdíl od přímějšího výkladu rovnou samotné věci) najdete témata a zjištění, ke kterým se budete moci sami vztahovat, a mezníky, které vám mohou být nápomocné při vašem vlastním zkoumání mysli.

NÁSTIN CESTY BDĚLÉ POZORNOSTI

Naše zkoumání vezmeme od podlahy: napřed si vysvětlíme úplné základy bdělé pozornosti – co to je, proč funguje a jaké základní a přitom hluboké příznivé účinky nám může přinášet. Zvládání stresu? Určitě! Výrazné posílení imunitního systému a posunutí ručiček našich biologických hodin nazpátek? To také! Tyto fyzické a psychické účinky bdělé pozornosti už stojí za to, abychom každé ráno vyskočili z postele o deset minut dřív, i kdyby to na nic dalšího už nemělo žádný vliv.

Pak se můžeme posunout k možnostem, které nám bdělá pozornost nabízí v souvislosti se změnou obsahu naší neustálé vnitřní samomluvy. Klábosíme, klábosíme a klábosíme. Děláme to všichni. Ale neobjevují se náhodou v tomto neustávajícím proudu vnitřní konverzace nějaká témata, která vám neprospívají? Neděláte si například neustále nějaké starosti? Představujete si pokaždé předem, co všechno by se mohlo stát, co by se mohlo pokazit, a jste přesvědčení, že všechno nakonec musí špatně dopadnout? Nebo je vám blízká role oběti? Máte pocit, že se nikdy nemůžete dostat dál, protože vám to okolnosti prostě neumožňují? Brání vám v pokroku určité prožité události nebo určití lidé ve vašem životě? Nebo se vám těžko hledá nějaký přesvědčivý smysl života a důvod ke štěstí, a tak se aspoň snažíte co nejvíc se rozptýlit a užít si, co se dá?

Bdělá pozornost ve spojení s technikou, které se říká kognitivně-behaviorální terapie, se stala jedním z nejúčinnějších

nástrojů k zásadní transformaci. Dalším neobyčejným důsledkem vědomějšího života je vytvoření prostoru mezi tou vši mentální aktivitou, zjištění, že se můžeme stát pozorovateli vlastních myšlenek a nemusíme být jejich bezděčnými otroky. Následně si uvědomujeme, že můžeme aktivně ovlivňovat to, co probíhá v naší mysli, převzít odpovědnost za směr a dráhu svých myšlenek, a tím pádem rozhodovat o tom, kudy a kam nás naše myšlenky povedou.

TO HLAVNÍ: SAMOTNÁ MYSL

Poté se dostáváme k samotné mysli. Co mysl je, a co není? Toto už není pouhá mentální gymnastika – je to něco mnohem zajímavějšího! Provedu vás praktickými kroky, díky kterým budete moct poznat mysl jako takovou, nikoliv jako pouhý abstraktní pojem nebo intelektuální konstrukt, a získat přímou zkušenost z první ruky. Zjistíte, jaká je přirozenost vašeho vlastního vědomí. A pokud jste jako většina ostatních lidí, kteří něco takového zkusí poprvé, už v prvních záblescích právě přirozenosti své vlastní mysli poznáte neobyčejnou pravdu. Uvidíte sami, jak je vaše mysl doslova nekonečná. Jak nemá začátek ani konec. Jak je na hony vzdálená nějakému existenciálnímu prázdnu, a naopak prostoupená kvalitami, které jsou zdrojem hlubokého vnitřního štěstí.

Prožijete paradox spočívající v tom, že když se vydáte prozkoumávat mysl, výsledkem bude zároveň pocit a vjem. Je to zkušenost za hranicemi všech pojmů, a tak ji nelze vystihnout slovy, ale můžeme k ní alespoň poukázat spojením jako „všeob-
sáhlý klid“ nebo „zářivá láska“.

I kratičká zkušenost s tímto stavem nám změní život. Jakmile se totiž vymaníme z roztěkanosti nebo otupělosti, které zahlujují naši mysl, a setkáme se – byť jen kratičce – se svou

pravou přirozeností, už se nikdy nemůžeme vrátit zpátky k přesvědčení, že nejsme nic jiného než hromádka kostí. Prožili jsme stav bytí, který překračuje všechny naše obvyklé představy o sobě samých.

Přišli jsme domů.

Když se začneme věnovat zkoumání vlastní mysli, vede nás k tomu obyčejně touha po sebepoznání. Pak se ale odehraje cosi pozoruhodného – jak začneme objevovat svou vlastní pravou přirozenost, zjistíme, že ostatní jsou stejní jako my. Každý den získáváme určité mezilidské zkušenosti, jsme zvyklí vnímat a posuzovat druhé lidi určitým způsobem a toto hodnocení konvenčně pokládáme za jejich evidentní charakteristiku.

Ted' však zjišťujeme, že i tato charakteristika druhých lidí je nakonec stejně dočasná a nevýznamná jako ta naše, a dochází k posunu. Ostatní se mohou dál chovat tak jako předtím, ale *my* si uvědomujeme, co jsme si dosud neuvědomovali. Víme o jejich důležitějším způsobu existence a dochází nám, jakými obtížemi a výzvami musejí nevyhnutelně procházet, pokud si sami dosud zachovávají sebe-limitující přesvědčení, a přirozeně v nás narůstá soucit s nimi. Bdělá pozornost už není omezena pouze na „já“, nýbrž nabývá na panoramatičnosti.

Nenapadá mě nic, co by bylo tak dlouhodobě fascinující a obohacující jako praktikování bdělé pozornosti. Ať už jste na své vlastní cestě kdekoliv, doufám, že v této knize najdete svěží vhledy a inspiraci, která vás povzbudí k dalšímu zkoumání a objevování. Zvlášť si z hloubi duše přeji, abyste byť jen letmo dokázali spočinout ve vlastní ničím neomezované mysli. Tehdy totiž objevíte, že vaší vlastní pravou přirozeností je bezčasá transcendentní blaženost.

Čokoláda, cukr, káva, limonáda... já dávám přednost meditačnímu polštářku!



CO JE TO BDĚLÁ POZORNOST A JAKÝ MÁ SMYSL



Otázka: Kam je nejlepší schovat něco hodně cenného?

Odpověď: Do přítomného okamžiku.

Tam to nikdy nikdo nenajde!

JÓGOVÝ VTIP

JAK SNADNÉ JE BÝT sám sebou?

Meditační semináře často začínám touto otázkou, která vzápětí na tvářích účastníků vyvolává smutné úsměvy. Podle této reakce je zřejmé, že pro mnohé z nás je život variací na podobné téma. Nikdy předtím jsme necítili takovou nutnost pracovat tak dlouho, tak tvrdě a pod takovým tlakem. Soupeření o pracovní místa, nároky pracovních pozic, rostoucí děti, břemena finančních závazků, stárnoucí rodiče, dlouhé dojíždění do práce – to vše nás vyčerpává víc než kdykoliv předtím.

Ani na chvíli si už nemůžeme vydechnout. Svět je stále on-line. Co bylo dříve omezeno na náš pracovní stůl, to si dnes nosíme sebou v kapse. Šéfové, klienti a bezpočet dalších lidí nám může kdykoliv zavolat nebo napsat, což také dělají a od nás očekávají, že jim vzápětí odpovíme. Osobní čas ani dovolená už nejsou tabu. Původní „volno“ příjemně strávené například společnou večeří nebo víkendovým grilováním ztrácí svůj lesk, když naši přátelé a spolustolovníci neustále sledují displeje svých mobilů, aby náhodou nepřišli o nějakou větší zábavu někde jinde.

Když se v šest hodin ráno probouzíme pronikavým řinčením budíku, tušíme, že bychom neměli kontrolovat došlé zprávy a aktualizace dřív, než se úplně probudíme. Nepotřebujeme ani vědecké důkazy, aby nám potvrdily, co už nějakou dobu na sobě subjektivně pozorujeme – že přemíra informací zkracuje dobu, po kterou jsme schopni se soustředit, a že nás připravuje o klid mysli. Jenže v tom dál pokračujeme, protože to vyžaduje naše práce, očekávají to od nás naši přátelé nebo z nějakého vnitřního puzení, které ani nedokážeme vysvětlit.

Důvod, proč není jednoduché být sám sebou, možná ani tolik nesouvisí s frenetickým přepínáním a přepracovaností. Možná trpíte osamělostí či pocitem nedůležitosti, nebo si zoufáte, protože máte pocit, že co jste v životě nejvíc hledali, vás minulo. Možná jste obětí bezpráví, které vás připravilo o vztah s milovaným člověkem nebo o finanční zajištění.

Nebo se vám možná nestalo vůbec nic hrozného, nemůžete se ale zbavit celkového tíživého dojmu, že se váš život neodvíjí tak, jak jste si přáli. A pokud vám připadá, že nikdo neocení to, kým skutečně jste, možnost hlubokého vnitřního naplnění se zdá být ještě méně pravděpodobná.

Stres a nespokojenost jsou pocity, kterým se obecně snažíme vyhýbat. A tady máme paradoxní myšlenku: co kdybychom je naopak přivítali? Není třeba nad nimi jásat, jde ale o to, připustit si je a uznat, že existují.

M. Scott Peck, autor jedné z nejznámějších knih o tom, jak pomoci sám sobě – světové klasiky *Nevyšlapanou cestou* –, tuto knihu uvedl památnou větou: „Život je těžký.“ Jeho prohlášení rezonovalo s prvním Buddhovým učením, o které se podělil po svém osvícení před dvěma a půl tisíci lety. Buddha své poznání tehdy předával docela neochotně až na naléhání těch, kdo byli

kolem něj. Nechtěl, aby to vyznělo tak negativně, když vyslovil první vznešenou pravdu: „Nespokojenost existuje.“

Toto přiznání je prvním důležitým krokem. Bez něj nelze postoupit dál. Návštěva u lékaře začíná zjištěním příznaků, pokračuje stanovením diagnózy, určením prognózy a navržením léčby. Tyto čtyři kroky přesně odrážejí Buddhovy čtyři vznešené pravdy. Na svou osobní cestu transformace se můžeme vydat jediné tehdy, pokud připustíme existenci určitého problému.¹ A všechno to začíná tím, že uděláme svůj první revoluční krok: věnujeme pozornost přítomnému okamžiku.

DEFINICE BDĚLÉ POZORNOSTI

Zřejmě obecně nejvíce přijímaná definice bdělé pozornosti zní: *věnování pozornosti přítomnému okamžiku, a to záměrně a bez posuzování*. Tato definice se skládá ze tří částí, přičemž *věnování pozornosti přítomnému okamžiku* je první z nich.

Věnování pozornosti přítomnému okamžiku...

Možná si říkáte: A čemu jinému bych věnoval pozornost? Kdybych nevěnoval pozornost přítomnému okamžiku, nemohl bych řídit auto, posílat e-maily ani vařit, nemohl bych dělat vůbec nic z toho, co normálně každý den dělám.

To je pravda, ale jen do určité míry. Přestože mnozí z nás tyto běžné činnosti docela dobře zvládají, často se tak děje jenom „s nízkým rozlišením“, jak říkají fotografové. Při vysokém rozlišení na tom už tak dobře nejsme. Sedíme na balkóně svého hotelového pokoje a před sebou máme nádherný výhled. Jenže v myšlenkách jsme zpátky v kanceláři u nepříjemného střetu s kolegou. Jdeme se projít do parku, ale místo abychom naplno

vnímali krásu přírody, plánujeme v duchu příští víkend. Jak ukázal výzkum prováděný pomocí chytrých telefonů, o kterém jsem psal v předchozí kapitole, zhruba polovinu času myslíme na něco jiného, než co právě děláme.

Někteří neurologové označují tento stav jako „narativní“ na rozdíl od stavu „přímého“, kdy jsme v *přímém* spojení se svými smysly. Narativní stav zahrnuje všechno v našem vnitřním monologu, který začíná okamžikem našeho probuzení a pokračuje dál svým těkavým způsobem během celého dne až do chvíle, kdy jdeme spát. Myšlenky, vzpomínky, plány, představy, nejruznější domněnky a spekulace, ať už tvůrčí nebo nudné, povznášející nebo vyčerpávající, altruistické nebo zlé – veškerá mentální aktivita spadá do kategorie narativního stavu.

I když nikdo nezpochybňuje důležitost myšlenek pro plánování a podobně, setrvalé pohroužení v narativním stavu je do velké míry příčinou našeho neštěstí. Můj učitel geše Loden říkával: „Příliš myšlení,“ kárávě zakýval prstem, „to je ten hlavní problém.“

Když si vzpomeneme na nejtemnější okamžiky svého života, téměř vždy to jsou chvíle, kdy jsme se nechali ovládnout narativním stavem: vztekáme se, protože nám někdo ukřivdil, zoufáme si a trápíme se myšlenkami na konec vztahu, hořekujeme nad ztrátou milované osoby, utápíme se v pohrdání sebou samými. V takových chvílích bychom si možná přáli, abychom mohli přestat myslet na zřejmou příčinu svého neštěstí, ale zdá se, že toho nejsme schopni. Snažíme se soustředit na něco jiného, ale po pár okamžicích zjišťujeme, že navzdory svému přání jsme zpátky u své nechtěné obsese.

Pozoruhodné je, že v takových chvílích může svět kolem nás nabízet neutrální nebo dokonce velmi příjemné vjemy, ať už zrakové, sluchové, čichové, chuťové nebo hmatové. Je také

velmi pravděpodobné, že je nám dopřáno žít v takových materiálních podmínkách, o jakých většina lidí na tomto světě může jen snít. Jen kdybychom se dokázali vymanit z osidel poblázněné opice myslí a „věnovali pozornost přítomnému okamžiku“. Pak bychom si snad mohli svobodně užít privilegované okolnosti svého života.

...*záměrně*...

To nás přivádí ke druhé části definice bdělé pozornosti. Bdělá pozornost je *záměrná*. Je to stav, který kultivujeme záměrně. Jak už jsme viděli, i když třeba při sexu „věnujeme pozornost přítomnému okamžiku“ ve zvýšené míře, většina ostatních činností – dokonce i labužnické pojídání čokolády – přitáhne naši pozornost jen na velmi omezenou dobu, než se znovu vrhneme do víru myšlenek.

Některé aktivity se zdají být pro nácvik bdělé pozornosti obzvláště příhodné. Často jsou to opakující se činnosti, protože v opakování nacházejí lidé klid a uvolnění. Plavání a jízda na kole pomáhají udržovat mysl „tady a teď“. Stejně působí i práce na zahradě, která navíc nabízí bohatý přímý smyslový kontakt s přírodou. Chůzi lze využít jako výborné meditační cvičení. Vrcholové výkony ve sportu, tanec, akrobacie a podobně, to vše vyžaduje velikou míru bdělé pozornosti. Jak poznamenal Justin Langer, jeden z nejlepších pálkařů v australském kriketu všech dob a zastánce meditace, když hájíte branku a připravujete se na další míč, nemůžete si dovolit ani na okamžik v myšlenkách odskočit k tomu, co o vás píší v dnešních novinách.

Pro většinu začátečníků je bdělá pozornost cvičení, které je třeba během dne spojit s určitými aktivitami. Část činností, kterým se přes den věnujeme, půjde zapojit do tréninku bdělé