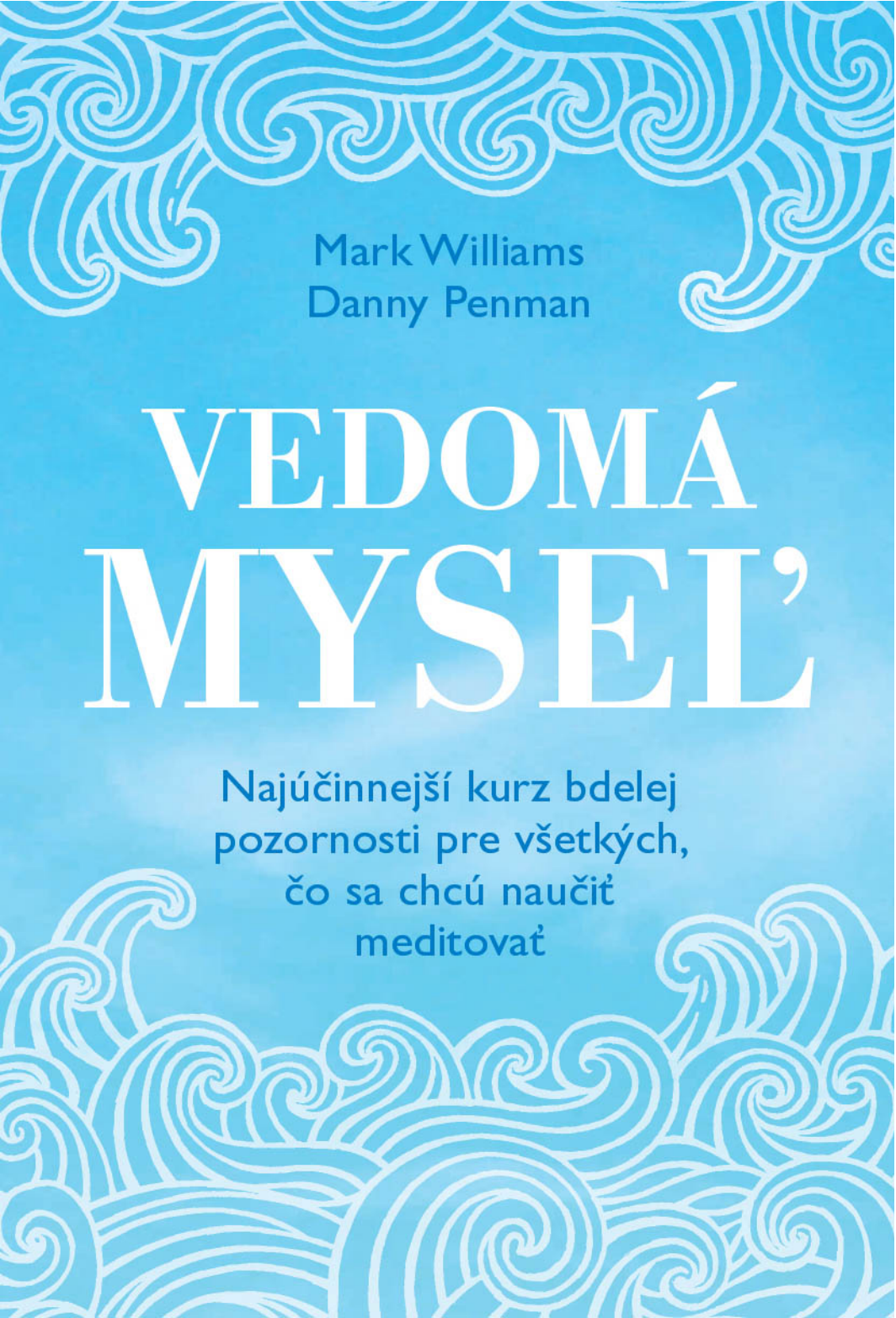




Mark Williams
Danny Penman

VEDOMÁ MYSEL'

Najúčinnejší kurz bdelej
pozornosti pre všetkých,
čo sa chcú naučiť
meditovať

Mark Williams
Danny Penman

VEDOMÁ MYSEL'

Najúčinnejší kurz bdelej
pozornosti pre všetkých,
čo sa chcú naučiť
meditovať





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

Mark Williams, Danny Penman: Mindfulness

Copyright © Professor Mark Williams and Dr Danny Penman 2011

Foreword by Jon Kabat-Zinn 2011

Originally published in 2011 by Piatkus, UK. All rights reserved.

Slovak edition © 2015 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu Mark Williams, Danny Penman – Mindfulness vydaného
vydavateľstvom Piatkus preložila Alica Činčárová.

V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2015 Mgr. Alica Činčárová

Jazyková korektúra: PhDr. Katarína Vilhanová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-269-5

Obsah

<i>Podakovanie</i>	<i>VII</i>
<i>Predslov Jona Kabat-Zinna</i>	<i>IX</i>
Kapitola 1 Ako v začarovanom kruhu	1
Kapitola 2 Prečo útočíme sami na seba?	11
Kapitola 3 Prebudenie do života, aký žijete	24
Kapitola 4 Predstavujeme osemtyždňový kurz bdelej pozornosti	42
Kapitola 5 Prvý týždeň bdelej pozornosti: uvedomenie si autopilota	50
Kapitola 6 Druhý týždeň bdelej pozornosti: myslieť na telo	67
Kapitola 7 Tretí týždeň bdelej pozornosti: myš v bludisku	81
Kapitola 8 Štvrtý týždeň bdelej pozornosti: ako premôcť chýry v mysli	98
Kapitola 9 Piaty týždeň bdelej pozornosti: ako čeliť ťažkostiam	117
Kapitola 10 Šiesty týždeň bdelej pozornosti: žiť v pasci minulosti alebo v prítomnosti?	135
Kapitola 11 Siedmy týždeň bdelej pozornosti: kedy ste prestali tancovať?	155
Kapitola 12 Ôsmy týždeň bdelej pozornosti: váš búrlivý a vzácny život	176
<i>Poznámky</i>	<i>186</i>
<i>Zdroje</i>	<i>196</i>
<i>O autoroch</i>	<i>200</i>

Pod'akovanie

Táto kniha by nikdy nevznikla, keby sa nám nedostalo pomoci a podpory od mnohých ľudí. Sme nesmierne vďační Sheile Crowley z Curtis Brown a Anne Lawrance a jej tímu vo vydavateľstve Piatkus. Mark ďakuje nadácii Wellcome Trust nielen za veľkorysú finančnú podporu výskumu, ktorý udržiava a prehĺbuje pochopenie procesov bdelej pozornosti, ale tiež za povzbudenie, aby svoju prácu predstavil aj mimo akademickej pôdy.

Rovnako ďakujeme mnohým ďalším ľuďom, ktorí boli nápomocní to-
muto projektu: Guinevere Webster, Gerrymu Byrnovi a účastníkom kurzu Boundary Brook v Oxforde; Catherine Crane, Danielle Duggan, Thorstenovi Barnhoferovi, Melanie Fennell, Wendy Swift a ďalším členom strediska Oxford Mindfulness Centre (strediska, ktoré rozvíja prácu svojho zakladateľa Geoffreyho Bamforda); Melanie Fennell a Phyllis Williams, ktoré starostlivo pripomienkovali prvú verziu textu; Ferris Buck Urbanowski, Antonii Sumbundu a Johnovi Peacockovi, o ktorých múdrosť sa Mark neustále opiera; Johnovi Teasdalovi a Zindelovi Segavilovi, spolutvorcom MBCT a dlhoročným blízkym priateľom; Jonovi Kabat-Zinnovi, nielen za to, že sa stal pôvodcom inšpirácie pre túto prácu a za jeho veľkodušnosť pri zdieľaní poznatkov, ale aj za jeho neustále povzbudzovanie, aby sme do uponáhľaného sveta vniesli túto silnú a súcitnú múdrosť.

Mnohé myšlienky v tejto knihe a slová, ktorými sme ich vyjadrili, pramenia z úzkej, viac než dvadsaťročnej spolupráce medzi Markom a Jonom Kabat-Zinnom, Zindelom Segalom a Johnom Tisdalom. Sme nevýslovne vďační za ich veľkorysosť, lebo nám dovolili oboznámiť s ich poznatkami v tejto knihe ľudí, pre ktorých je téma vedomej mysle či bdelej pozornosti nová, alebo tých, ktorí chcú prehĺbiť svoju doterajšiu prax.

Danny by tiež rád poďakoval Patovi Fieldovi z Neston County Comprehensive School za jeho odvahu a prezieravosť učiť meditáciu skupinu problematických tínedžerov (vrátane autora tejto knihy). Začiatkom 80. rokov šlo o radikálny vzdelávací prístup, ktorý nakoniec zmenil životy mnohých z nich. Obzvlášť ďakuje Pippe Stallworthy za jej pomoc a vedenie.

No a nakoniec každý z nás vyslovuje hlbokú vďaku svojej rodine, hlavne našim manželkám Phyllis a Belle za ich podporu počas zvládania nečakaných výziev, ktoré písanie prináša.

Predslov Jona Kabat-Zinna

Celý svet hovorí o bdelej pozornosti. Je to úžasné, lebo v našich životoch chýba, priam hladujeme po niečom prchavom a napriek tomu nevyhnutnom. Možno dokonca príležitostne vycítíme, že to, čo nám skutočne chýba, sme v hlbšom zmysle my sami – naša ochota či schopnosť naplno sa prejaviť a žiť tak, aby na každej prežitej chvíli skutočne záležalo a aby sme boli hodní a schopní takého života. Ide o veľmi odvážnu intuíciu či náhľad, čo je nesmierne dôležité. Mohla by totiž zmeniť svet. Tým, ktorí sa rozhodli osvojiť si ju, celkom určite zmenila život.

Musím však upozorniť, že bdelá pozornosť nie je len dobrým nápadom: „Iste, budem viac prítomný v danej chvíli, menej budem posudzovať, hodnotiť a všetko bude lepšie. Prečo mi to nenapadlo skôr?“ Takéto myšlienky sú však prinajlepšom iba letmé a zriedkakedy vydržia. Hoci byť viac prítomný a menej posudzovať je dobrý nápad, iba táto myšlienka nestačí a nedostane sa s ňou ďaleko. Vlastne spôsobí, že sa môžete cítiť neschopní, lebo nemáte nad sebou moc. Aby bola bdelá pozornosť efektívna, treba venovať pozornosť tej časti samého seba, z ktorej by ste radi mali osoh. Povedané slovami Marka Williamsa a Dannyho Penmana – bdelá pozornosť je cvik. Je to skôr spôsob bytia než iba dobrý nápad, šikovná metóda či pominuteľný módný výstrelok. V skutočnosti ide o niekoľko tisíc rokov starú záležitosť, ktorá sa

často označuje ako „srdce budhistickej meditácie“, hoci jej podstata, ktorá spočíva v pozornosti a uvedomovaní si, je univerzálna.

Praktizovanie bdelej pozornosti má pozitívny vplyv na ľudské zdravie, spokojnosť a pocit šťastia, o čom svedčia vedecké a lekárske dôkazy zverejnené v tejto knihe. No keďže bdela pozornosť je skôr precvičovaním než iba dobrým nápadom, jej rozvíjanie je proces, ktorý sa postupom času kultivuje a prehľbuje. Najväčší osov z neho budete mať vtedy, keď sa mu úplne oddáte, a hoci na jednej strane si vyžaduje disciplínu, na druhej ide o hravosť a prijatie každého momentu najlepšie, ako len viete, s ľahkosťou a jemne, čo je vskutku prejavom láskavosti a ohľaduplnosti k sebe samému. Táto jemnosť spojená s vytrvalosťou a odhodlaním je skutočnou podstatou praktizovania bdelej pozornosti v každej možnej podobe.

Je veľmi dôležité, aby ste na tejto ceste mali dobrého sprievodcu, lebo ide skutočne o veľa. O kvalitu vášho života, vašich vzťahov, vaše miesto vo svete, pocit spokojnosti, psychickú vyrovnanosť a šťastie. Urobíte dobre, ak sa vložíte do skúsených rúk Marka Williamsa a Dannyho Penmana a za svojho sprievodcu prijmete program (kurz), ktorý vytvorili.

Ich kurz poskytuje logickú štruktúru, môžeme ju tiež nazvať architektúrou, v ktorej môžete pozorovať, ako sa vaša vlastná myseľ, telo a život odvíjajú, a zároveň vám umožní systematicky a spoľahlivo pracovať na všetkom, čo sa objaví. Kurz je založený na vedeckých dôkazoch vychádzajúcich z učebných skrípt na tému znižovania stresu pomocou bdelej pozornosti a kognitívnej terapie na základe bdelej pozornosti, ktoré boli zhrnuté do kompaktného, zaujímavého a racionálneho osemtyždňového kurzu určeného každému, kto sa stará o vlastné telesné a duševné zdravie v tejto uponáhľanej súčasnosti. Obzvlášť sa mi páčia jednoduché návrhy, ktoré však radikálne menia ľudské návyky; autori ich nazývajú „návykové uvoľňovače“, lebo odhaľujú a ničia niektoré z našich myšlienkových vzorcov a správanie, ktoré si neuvedomujeme, ale ktoré nás uväzňujú v malichernostiach a bránia nám prežívať život naplno. A zatiaľ čo sa vložíte do rúk autorov, aby vás viedli, tým, že sa odhodláte nasledovať ich pokyny, cvičenia a postupy oslobodzovania sa od návykov, a začnete na sebe testovať, čo sa stane, keď budete bdieť a správať sa k sebe a iným láskavo a súcítne, hoci zo začiatku môžete byť kritickí, vložíte sa tým zároveň do vlastných rúk, čo je ešte dôležitejšie. Takýto záväzok je radikálnym prejavom dôvery a viery v seba.

S Markom Williamsom sa poznáme roky, sme kolegovia, dobrí priatelia a spolupracovali sme aj ako autori. Je jedným z popredných vedcov skúmajúcich oblasť bdelej pozornosti. Spolu s Johnom Teasdalom a Zindelom Segalom je autorom kognitívnej terapie na báze bdelej pozornosti (mindfulness-based cognitive therapy – MBCT), o ktorej mnohé štúdie potvrdili, že ohromne pomáha ľuďom trpiacim depresiami, lebo u nich výrazne znižuje riziko návratu choroby. Je tiež zakladateľom stredísk Oxford Mindfulness Centre a Centre for Mindfulness Research and Practice pri Bangor University v severnom Walese. Obe strediská sú špičkovými výskumnými a klinickými tréningovými centrami postupov na báze bdelej pozornosti. S novinárom Dannym Penmanom sa Mark podujal na zostavenie tejto veľmi praktickej príručky, ako sa naučiť bdelej pozornosti a ako ju kultivovať. Želám vám, aby ste si z tohto programu odniesli čo najviac a aby ste využili pozvanie autorov na objavnú cestu svojím vnútrom, ktorá vás dovedie k nespútanému a vzácnemu životu.

Jon Kabat-Zinn

Boston, Massachusetts,
december 2010

KAPITOLA 1

Ako v začarovanom kruhu

Spomeniete si, kedy naposledy ste ležiac v posteli bojovali s vlastnými myšlienkami? Zúfalo ste sa snažili upokojiť myseľ, utíšiť ju, aby ste mohli zaspať. Ale nech ste skúšali čokoľvek, nepomáhalo to. Zakaždým, keď ste sa nútili na nič nemyslieť, myšlienky odrazu ožili a boli ešte intenzívnejšie. Presviedčali ste sa, že sa nemáte prečo znepokojovať, ale odrazu sa vynorilo mnoho nových dôvodov na obavy. Natriasli ste vankúš, prevrátili sa a zaujali pohodlnejšiu polohu, ale netrvalo dlho a znova ste začali usilovne premýšľať. Ako noc pokračovala, vaše odhodlanie slablo a začali ste sa cítiť zraniteľní a neschopní. Keď zazvonil budík, boli ste vyčerpaní, vstávali ste so zlou náladou a celkovo vám bolo nanič.

Nasledujúci deň ste mali opačný problém – chceli ste byť úplne bdeli, ale ťažko ste potláčali zívanie. Ledva ste prišli do práce a celý čas ste boli duchom neprítomní. Nemohli ste sa sústrediť. Oči ste mali červené a opuchnuté. Bolelo vás celé telo a nevedeli ste sa sústrediť. Cíveli ste na hromadu dokumentov na stole, dúfajúc, že sa niečo stane, čokoľvek, čo by vám pomohlo si s nimi poradiť. Na pracovných schôdzkach ste ledva dokázali udržať oči otvorené, nieto ešte prispieť niečím inteligentným do diskusie. Zdá sa, akoby vám život klzal medzi prstami... pocítili ste ešte väčšiu úzkosť, stres a vyčerpanie.

Táto kniha vás naučí, ako v tejto náročnej a uponáhľanej súčasnosti nájsť pokoj a útechu, respektíve, ako ich *znova* objaviť; lebo hlboký prameň pokoja a útechy sa nachádza v každom z nás, bez ohľadu na to, že sa cítime chytení do pasce, zmätení a rozrušení. Vnútorň hlboký pokoj čaká, kým ho uvoľníme z kletky, do ktorej ho zavrel náš uponáhľaný a neúprosný spôsob života. Vieme, že to tak je, lebo štúdiu úzkosti, stresu a depresie sa spolu s kolegami z Oxfordskej univerzity a iných vedeckých inštitúcií po celom svete venujeme už vyše tridsať rokov. Naše bádanie odhalilo tajomstvo, ako je možné udržať si pocit šťastia, úspešne bojovať s úzkosťou, so stresom, s vyčerpaním a dokonca aj s plne rozvinutou depresiou. Ide o ten druh šťastia a pokoja, ktorý cítite v kostiach a z ktorého pramení hlboko zakorenená nefalšovaná láska k životu, presakujúca do všetkého, čo robíte, a pomáhajúca vám lepšie sa vyrovnáť s tým najhorším, čo zažijete. Ide o tajomstvo, ktoré poznali starodávne kultúry, a niektoré kultúry ho praktizujú dodnes. Lenže v západnom svete mnohí z nás zabudli, ako žiť dobre a radostne. A často je to ešte horšie. Tak veľmi sa snažíme byť šťastní, až prichádzame o najdôležitejšie veci života a ničíme práve ten pokoj, ktorý hľadáme.

Túto knihu sme napísali preto, aby sme vám pomohli pochopiť, kde treba hľadať skutočné šťastie, pokoj a spokojnosť a ako ich v sebe znova objaviť. Naučíme vás, ako sa postupne oslobodiť od úzkosti, stresu, nešťastia a vyčerpania. Nesľubujeme vám večné blaho; každý zažíva obdobia bolesti a utrpenia a bolo by naivné a nebezpečné predstierať, že to tak nie je. Napriek tomu je možné zakúsiť aj niečo iné, než je nemilosrdný zápas, taký typický pre náš každodenný život.

Na nasledujúcich stranách vám predstavíme sériu jednoduchých cvičení, ktoré môžete začleniť do svojho každodenného života. Sú založené na kognitívnej terapii na báze bdelej pozornosti (MBCT), ktorá vychádza z inšpiratívnej práce Jona Kabat-Zinna pôsobiaceho v UMass Medical Center v Spojených štátoch. Kurz MBCT pôvodne vyvinul profesor Mark Williams (spoluautor tejto knihy), John Teasdale z Cambridge University a Zindel Segal z University of Toronto. Vytvorili ho so zreteľom na pomoc ľuďom, ktorí trpia opakovanými záchvatmi hlbokkej depresie, aby dokázali chorobu premôcť. Lekárske pokusy ukazujú, že to je možné. Je klinicky dokázané, že riziko návratu depresie u tých, ktorí trpia jej najväčšími formami, sa znížilo na polovicu. Kurz je tak prinajmenšom rovnako účinný ako antidepresíva, pričom na

rozdiel od liekov nemá žiadne vedľajšie účinky. Vlastne je natoľko efektívny, že je v súčasnosti jednou z najpreferovanejších liečebných metód odporúčaných britským Národným inštitútom pre zdravie a klinickú kvalitu.

Metóda MBCT využíva jednu z foriem meditácie, ktorá až donedávna nebola na Západe veľmi známa. Meditácia bdelej pozornosti je taká nádherné jednoduchá, že ju môže využívať každý a uvoľniť tak vlastnú vrodenu *joie de vivre*, radosť zo života. Nielenže samo osebe je to veľmi užitočné, ale táto metóda môže zabrániť aj bežným pocitom strachu, stresu a smútku, aby sa nerozvinuli do dlhšieho obdobia pocitu nešťastia a vyčerpania či dokonca vážnej klinickej depresie.

Minútová meditácia

1. Posadte sa a vystrite chrbát. Ak je to možné, neopierajte sa chrbtom o operadlo, aby vás chrbtica sama udržiavala vzpriamene. Chodidlami môžete spočinúť na podlahe. Zatvorte oči a pohľad uprite na podlahu.
2. Sústreďte sa na svoj dych, ako prúdi dnu a von. Pri každom nádychu a výdychu vnímajte rozdielne pocity. Pozorujte svoj dych bez toho, aby ste očakávali, že sa stane niečo mimoriadne. Nie je potrebné, aby ste svoj dych akokoľvek menili.
3. Po chvíli sa môže vaša myseľ začať „túlať“. Keď to spozorujete, jemne vráťte svoju pozornosť na dych, bez toho, aby ste sa za to kritizovali, lebo práve to, že to spozorujete a potom bez kritizovania obrátite svoju pozornosť na dych, je podstatou meditácie bdelej pozornosti.
4. Nakoniec sa vaša myseľ upokojí a bude ako pokojná hladina rybníka – alebo aj nie. Dokonca aj keď budete mať pocit absolútneho pokoja, môže byť iba kratučký. Ak cítite zlosť alebo podráždenie, všimnite si, že aj tieto pocity môžu byť prchavé. Nech sa stane čokoľvek, nechajte to tak, ako to je.
5. Po minúte znova otvorte oči a rozhliadnite sa po miestnosti.

Typická meditácia pozostáva zo sústredenia sa na nádych a výdych meditujúceho, na to, ako vzduch prúdi dnu a von z tela (prečítajte si minútovú meditáciu vyššie). Koncentrácia na dych týmto spôsobom vám umožní pozorovať svoje myšlienky a krôčik po krôčiku sa ich zbavovať bez toho, aby ste s nimi bojovali. Postupne zistíte, že myšlienky vznikajú a zanikajú vlastným tempom; a že *vy nie ste* vaše myšlienky. Môžete pozorovať, ako sa vo vašej mysli objaví, akoby z ničoho nič, a sledovať, ako zmiznú, ako keď praskne mydlová bublina. Dospejete tak k základnému porozumeniu, že myšlienky a pocity (vrátane tých negatívnych) sú pominuteľné. Prídu a odídu a záleží na vás, aby ste si zvolili, či podľa nich budete konať alebo nie.

Podstatou bdelej pozornosti je pozorovať bez kritizovania; mať so sebou súcit. Keď vás premôže stres či pocit nešťastia, namiesto toho, aby ste ich brali osobne, naučíte sa ich vnímať ako tmavé mraky na oblohe a pozorovať ich s priateľskou zvedavosťou, ako putujú preč. Bdelá pozornosť vám umožní zachytiť negatívne myšlienky skôr, ako vás stiahnu do špirály smerujúcej ku dnu. Tým sa začne proces prevzatia kontroly nad vlastným životom.

Postupom času bdelá pozornosť prináša dlhodobé zmeny nálady, úrovne šťastia a spokojnosti. Vedecké štúdié dokázali, že bdelá pozornosť nielenže pôsobí preventívne proti depresii, ale tiež pozitívne vplyva na tie mozgové činnosti, ktoré súvisia s každodennými obavami, so stresom, s depresiou a podráždením, takže keď sa tieto pocity objaví, oveľa rýchlejšie sa tiež vytratia. Z ďalších výskumov vyplýva, že ľudia, ktorí pravidelne meditujú, vyhľadávajú lekára menej a v nemocnici trávajú menej dní. Meditácia zlepšuje pamäť, zvyšuje kreativitu a skracuje reakčný čas (o ďalších benefitoch sa dočítate nižšie).

Prínosy meditácie bdelej pozornosti

Mnoho psychologických štúdií dokázalo, že pravidelne meditujúci ľudia sú šťastnejší a spokojnejší, než je priemer.¹ Už toto samotné zistenie nie je dôležité, ale navyše má aj veľký medicínsky význam, lebo pozitívne emócie súvisia s dlhším a zdravším životom.²

- Úzkosť, depresia a podráždenosť pri pravidelnej meditácii ustupujú.³ Taktiež sa zlepšuje pamäť, skracuje reakčný čas, zvyšuje sa pohotovosť človeka, mentálna a fyzická odolnosť.⁴

- Pravidelne meditujúci ľudia majú lepšie a hlbšie vzťahy.⁵
- Výskumy na celom svete dokázali, že meditácia znižuje kľúčové indikátory chronického stresu vrátane vysokého krvného tlaku.⁶
- Meditácia je tiež účinná pri znižovaní sprievodných znakov vážnych chorôb, akými sú chronické bolesti⁷, rakovina⁸ a dokonca môže pomôcť znižovať závislosť od drog a alkoholu.⁹
- Vedecké štúdie tiež ukázali, že meditácia posilňuje imunitný systém, čím pomáha predchádzať prechladnutiam, chrípke alebo iným chorobám.¹⁰

Napriek týmto *dokázaným* benefitom sú mnohí ľudia stále trochu opatrní, keď počujú slovo „meditácia“. Preto skôr, ako pokročíme ďalej, bude užitočné, keď vyvrátíme niektoré mýty.

- Meditácia nie je náboženstvo. Bdelá pozornosť je jednoducho druh mentálneho tréningu. Mnohí ľudia, ktorí praktizujú meditáciu, sú veriaci, ale aj mnohí ateisti a agnostici sú zapálení meditujúci.
- Počas meditácie nemusíte sedieť na podlahe so skríženými nohami (ako ste to videli niekde v časopise či televízii), ale ak chcete, môžete. Ľudia, ktorí sa zúčastňujú na našich kurzoch, väčšinou sedia na stoličkách, ale bdelá pozornosť sa dá praktizovať pri akejkoľvek činnosti, ktorú vykonávate, či už cestujete autobusom, vlakom, alebo kráčate do práce. Viac-menej môžete meditovať kdekoľvek.
- Praktizovanie bdelej pozornosti nezaberie veľa času, hoci si vyžaduje istú trpezlivosť a vytrvalosť. Mnohí ľudia čoskoro zistia, že sa meditáciou oslobodzujú od časového stresu, takže môžu viac času venovať iným záležitostiam.
- Meditácia nie je zložitá. Nejde v nej o „úspech“ či „zlyhanie“. Dokonca aj keď máte pocit, že meditácia je ťažká, získate mnoho

cenných poznatkov o tom, ako funguje myseľ, takže pre vás bude zo psychologického hľadiska vždy veľkým prínosom.

- Meditácia neotupí vašu myseľ ani vás nezabrzdí v budovaní kariéry či dosahovaní cieľov; nevmanipuluje vás do Pollyanninho* vnímania sveta. V meditácii nejde o prijatie neprijateľného. Ide o jasnejší pohľad na svet, aby ste mohli konať múdrejšie a rozvážnejšie a zmeniť tak to, čo je potrebné zmeniť. Meditácia pomáha kultivovať hlbšiu a súcitnejšiu vedomú myseľ, ktorá vám umožní stanoviť si lepšie ciele a nachádzať optimálnu cestu k naplneniu vašich najhlbších hodnôt.

NÁJSŤ POKOJ V UPONÁHLANOM SVETE

Ak ste vzali do rúk túto knihu, je možné, že sa sami seba opakovane pýtate, prečo vám pokoj a šťastie často preklízu pomedzi prsty. Prečo až takú veľkú časť nášho života poznačí zaneprázdnenosť, úzkosť, stres a vyčerpanie? Tieto otázky mnoho rokov ťažili aj nás, ale teraz sa domnievame, že veda na ne pozná odpoveď. Iróniou je, že odpovede vychádzajú z toho, čo bolo ľudom známe už v dávnych časoch – z odvekej pravdy.

Naše nálady prirodzene vznikajú a zanikajú. To je naša podstata. Lenže isté spôsoby myslenia môžu spôsobiť, že krátkodobý útlm vitality či emocionálnej spokojnosti prerastie do dlhodobejšej úzkosti, stresu, pocitu nešťastia a vyčerpania. Krátky smútok či zlosť sa môže skončiť „zlou náladou“, ktorá podfarbí celý deň či oveľa dlhší časový úsek. Najnovšie vedecké štúdie ukazujú, ako tieto normálne výkyvy môžu viesť k dlhotrvajúcemu nešťastiu, akútnej úzkosti či dokonca depresii. Ale, a to je ešte dôležitejšie, ukazujú tiež, ako sa stať šťastnejšími a vyrovnanejšími.

- Keď začnete pociťovať smútok, úzkosť či podráždenosť, samotný tento pocit, nálada vám neškodí, ale škodlivé je to, ako na ňu reagujete.

* Z knihy Eleanor H. Porter, v ktorej hlavná hrdinka Pollyanna vníma všetko, čo sa jej stane, optimisticky (pozn. prekl.).

- Vaše úsilie zbaviť sa zlej nálady či pocitu nešťastia – tým, že sa pokúšate zistiť, prečo ste nešťastní a čo sa s tým dá urobiť – často všetko iba zhorší. Je to ako prepádanie sa v smrtiacich pohyblivých pieskoch – čím viac sa snažíte dostať von, tým hlbšie zapadáte.

Len čo zistíme, ako funguje myseľ, začne nám byť jasnejšie, prečo sa každý človek občas cíti nešťastný, vystresovaný či podráždený. Keď sa začnete cítiť nešťastne, je prirodzené, že sa snažíte nájsť z toho cestu von. Pokúsite sa zistiť, prečo ste nešťastní, a potom hľadáte riešenie. Pri tom môžete ľahko oživiť dávny žiaľ a vyvolať obavy o budúcnosť. To vašu náladu ešte viac zhorší. Nepotrvá dlho a začnete sa cítiť zle preto, lebo ste nenašli spôsob, ako sa rozveseliť. Váš „vnútorný kritik“, ktorý žije v každom z nás, vám začne našepkávať, že je to vaša chyba, že by ste sa mali viac snažiť, za každú cenu. Onedlho sa začnete cítiť oddelení od najhlbšej a najmúdrejšej časti svojho ja. Stratíte sa v zdanlivo nekonečnom kolobehu obviňovania a posudzovania; budete sa viniť za to, že nespĺňate svoje ideály, za to, že nie ste tým, kým by ste si želali byť.

Sme vtáhaní do týchto emočných pohyblivých pieskov, lebo stav našej mysle je tesne prepojený s pamäťou. Myseľ neustále „skenuje“ pamäť a hľadá tie spomienky, ktoré sú ozvenou vášho emocionálneho stavu v súčasnosti. Ak sa teda napríklad cítite ohrození, myseľ okamžite siahne po spomienkach, keď ste sa v minulosti cítili v ohrození, aby ste si mohli všimnúť spoločné znaky a nájsť spôsob úniku. Deje sa to okamžite, skôr než si to stačíte uvedomiť. Ide o základnú schopnosť, ktorá je nutná na prežitie a ktorá sa vyvíjala milióny rokov. Je neskutočne silná a je takmer nemožné zastaviť ju. Rovnako je to aj pri pocite nešťastia, úzkosti či stresu. Ak sa z času na čas cítite trochu nešťastne, to je normálne, ale niekedy pár smutných myšlienok môže spustiť kaskádu nešťastných spomienok, negatívnych emócií a nevlúdneho posudzovania. Onedlho môžu byť dlhé hodiny či dokonca dni negatívne zafarbené sebakritickými myšlienkami ako napríklad: Čo sa to so mnou deje? Mám nanič život. Čo sa stane, keď zistia, aký som v skutočnosti neužitočný? Tieto myšlienky útočiac na seba samého sú neuveriteľne mocné a hneď, ako naberú rýchlosť, je takmer nemožné ich zastaviť. Jedna myšlienka či pocit spustí ďalšiu a ďalšiu... a onedlho pôvodná myšlienka – nech bola akokoľvek letmá – už za sebou ťahá záťaž podobného smútku, obáv a strachu, až sa do siete vlastného smútku úplne zamotáte.

V istom zmysle na tom nie je nič prekvapivé. Okolnosti majú na našu pamäť veľký vplyv. Pred niekoľkými rokmi psychológovia zistili, že hlbinní potápači, ktorí sa na pláži naučili zoznam slov, mali pod vodou sklon zabudnúť ich, ale keď sa znova vynorili, na pevnine si na slová znova spomenuli. Opačne to fungovalo tiež. Slová, ktoré sa naučili pod vodou, na pláži ľahšie zabúdali. More a pláž boli pre pamäť silnými okolnosťami. A rovnaký proces si môžete všimnúť aj vo vlastnej mysli. Už ste niekedy opätovne navštívili miesto, kde ste ako deti radi prázdňovali? Predtým ste naň možno mali už len nejasné spomienky, no hneď ako ste tam prišli a prešli sa po uliciach, rozhliadli sa, vnímali zvuky a vône, zaplavili vás spomienky. Možno ste pocítili vzrušenie, túžbu či ste sa aj trochu zamilovali. Návratom do týchto okolností ste podnietili svoju myseľ, aby privolala spomienky, ktoré sa k nim viažu. Ale nie sú to len miesta, ktoré dokážu vyvolať spomienky. Svet je plný takýchto spúšťačov spomienok. Už sa vám stalo, že kaskádu emotívne nabitých spomienok vyvolala pieseň? Vôňa kvetov či čerstvo upečeného chleba?

Aj nálada môže fungovať ako interná okolnosť, ktorá je rovnako silná ako návšteva miesta, kde ste prázdňovali, či zvuk oblúbenej melódie. Onedlho sa môžete ponoriť do ponurých myšlienok a negatívnych emócií. A často neviete, odkiaľ pramenia – jednoducho sa objavia akoby z ničoho nič. Začnete byť zle naladení, podráždení či smutní bez toho, aby ste skutočne vedeli prečo. Čudujete sa: *Prečo mám zlú náladu?* alebo: *Prečo som dnes taký smutný či unavený?*

Nešťastné spomienky, sebakritika či odsudzovanie sa nedajú zastaviť – stopnúť však môžete to, čo po nich nasleduje. Môžete zastaviť špirálu, ktorá spúšťa ďalší kolobeh negatívnych myšlienok. Môžete zastaviť kaskádu deštruktívnych emócií, v dôsledku ktorých sa budete cítiť nešťastní, plní úzkosti, vystresovaní, podráždení či vyčerpaní.

Meditácia bdelej pozornosti vás naučí rozoznávať spomienky a škodlivé myšlienky už v ich zárodku. Bude vám pripomínať, že ide o spomienky. Že sú niečo ako propaganda, že *nie sú skutočné*. Ony nie sú vy. Naučíte sa pozorovať vznik negatívnych myšlienok, umožníte im, aby zostali, a potom ich budete pozorovať, ako sa priamo pred vašimi očami vyparia. A keď sa to príhodi, stane sa niečo mimoriadne: medzeru, ktorá po nich zostane, vyplní hlboký pocit šťastia a pokoja.

Meditácia bdelej pozornosti to dosahuje rozvojom alternatívneho spôsobu, akým sa naša myseľ môže spájať so svetom. Väčšina z nás pozná iba analytickú stránku mysle; proces premýšľania, posudzovania, plánovania či lovenia v pamäti počas hľadania riešení. Lenže myseľ je tiež *vnímavá, vedomá*. O veciach len nepremýšľame, sme si tiež vedomí toho, že premýšľame. Nepotrebujeme jazyk na to, aby nám sprostredkoval svet; môžeme ho vnímať priamo prostredníctvom našich zmyslov. Sme schopní priameho vnímania, napríklad spevu vtákov, vône krásnych kvetov či úsmevu milovanej osoby. Poznávame srdcom aj hlavou. Myslenie nie je všetko, čo môžeme vedome zažiť. Myseľ je väčšia a obsažnejšia než samotné myslenie.

Meditácia vytvára väčšiu mentálnu jasnosť; umožňuje nám vidieť veci prostredníctvom čistého, úprimného uvedomenia. Je miestom – akousi výhodnou polohou –, z ktorého sledujeme vlastné myšlienky a pocity pri ich vzniku. Oddaľuje nás od spúšťačov reakcií, ktoré nás nútia reagovať na veci ihneď, keď sa stanú. Naše vnútro – tá časť, ktorá je prirodzene šťastná a pokojná – už neprehlušuje hluk mysle riešiacej problému. Meditácia bdelej pozornosti nás povzbudzuje, aby sme boli trpezlivejší a súcitnejší sami so sebou a rozvíjali otvorenosť a jemnú vytrvalosť. Ide o kvality, ktoré nám pomôžu oslobodiť sa od úzkosti, stresu a pocitu nešťastia tým, že nám pripomenú, čo už dokázala veda: že nie je nutné pristupovať k smútku a ďalším ťažkostiam ako k niečomu, čo treba riešiť. Nemali by sme mať zlý pocit, ak sa nám to nepodarí vyriešiť. V skutočnosti ide často o najmúdrejší postoj, lebo naše obvyklé spôsoby riešenia týchto ťažkostí stav často iba zhoršia.

Bdelá pozornosť nepopiera prirodzenú túžbu rozumu riešiť problémy. Poskytuje nám iba čas a priestor na to, aby sme si vybrali najlepší spôsob, ako ich vyriešiť. Niektoré problémy je najlepšie riešiť emocionálne – vyberáme si riešenie, pri ktorom „cítime“, že je najlepšie. Iné je potrebné riešiť logicky. K mnohým je najlepšie pristupovať intuitívne, kreatívne. Ďalšie je najlepšie zatiaľ odložiť.

ŠŤASTIE

Bdelá pozornosť funguje na dvoch úrovniach. Prvou a najdôležitejšou je základný meditačný kurz bdelej pozornosti. Ide o sériu jednoduchých denných meditácií, ktoré sa môžu vykonávať takmer všade, ale zistíte, že najlepšie je,

ak si nájdete pokojné miesto niekde doma. Niektoré sú krátke, trojminútové, iné môžu trvať dvadsať či tridsať minút.

Bdelá pozornosť vás tiež posmeľuje, aby ste zmenili niektoré nevedomé návyky myslenia a správania, ktoré vám bránia žiť naplno. Je to dôležité, lebo mnohé posudzovacie a sebakritické myšlienky pramenia práve v našich navyknutých vzorcoch myslenia a správania. Tým, že prerušíte každodennú rutinu, účinne sa zbavíte niektorých z týchto negatívnych vzorcov a budete viac bdieť, všímaví a vedomí. Možno vás prekvapí, koľko šťastia a radosti môžu priniesť malé zmeny v spôsobe vášho života.

Zmeniť návyk je jednoznačné. Je to rovnako jednoduché a jasné ako neseďieť na rovnakej stoličke, vypnúť televízor či vydať sa do práce inou cestou. Možno vás niekto požiada, aby ste zasadili semienko a sledovali, ako rastie, či postarali sa na niekoľko dní o priateľovho domáceho miláčika, alebo zašli do kina. Takéto jednoduché veci – spolu s každodennou krátkou meditáciou – môžu skutočne váš život naplniť väčšou radosťou.

Program môžete absolvovať v takom krátkom či dlhom rozmedzí, v akom chcete, ale najlepšie je, ak ho absolvujete odporúčaných osem týždňov. Je flexibilný a môžete si ho prispôbiť, ale stojí za to uvedomiť si, že cvičenia potrebujú čas na to, aby pomohli odhaliť svoj plný potenciál. Práve preto sa nazývajú cvičeniami.

Všetko v tejto knihe je vytvorené tak, aby vám pomohlo na vašej ceste. A ak sa ňou vydáte, začnete nachádzať v uponáhľanom svete pokoj.

Ak chcete začať hneď, navrhujeme, aby ste si nalistovali štvrtú kapitolu. Ak sa chcete dozvedieť viac o nových vedeckých objavoch, ktoré odhaľujú, ako a prečo uviazneme v sieti negatívnych myšlienok a spôsobov správania – a ako sa pomocou meditácie bdelej pozornosti dokážete oslobodiť –, začítajte sa do druhej a tretej kapitoly.

Dúfame, že si tieto kapitoly prečítate, lebo vám pomôžu lepšie pochopiť, prečo je bdelá pozornosť taká mocná.

Kniha vám bude nápomocná vo vývoji a takisto budete mať možnosť vyskúšať Čokoládovú meditáciu. Ak sa toho neviete dočkať, nie je dôvod to odkladať, pustite sa do kurzu hneď a kapitolu číslo dva a tri čítajte priebežne.

KAPITOLA 2

Prečo útočíme sami na seba?

Lucy bola navonok úspešná obchodníčka nakupujúca značkové oblečenie pre obchodný reťazec. Mala však pocit, že sa akosi zasekla: o tretej popoludní civela z okna, vystresovaná, vyčerpaná a nešťastná.

Prečo nedokážem dokončiť túto úlohu? čudovala sa. Ved' zvyčajne mám výkazy raz-dva hotové. Prečo sa tak ťažko rozhodujem? Čo sa so mnou deje? Som taká unavená – nedokážem ani rozmýšľať...

Lucy sa týmito sebakritickými myšlienkami častovala vyše hodiny. Predtým mala dlhý znepokojený rozhovor s učiteľkou v materskej škole, ktorý sa týkal jej dcéry Emily. Keď ju ráno zaviedla do škôlky, Emily plakala. Potom rýchlo zatelefonovala inštalatérovi, aby zistila, prečo neprišiel opraviť pokazený záchod v jej dome. Teraz civela do tabuliek, cítiac sa vyčerpaná a prežívajúc čokoládový mafin namiesto obeda.

Nároky a napätie v Lucinom živote sa už niekoľko mesiacov zvyšovali. V práci cítila čoraz viac stresu a pracovala aj po skončení pracovného času. V noci nespala, cez deň bola ospalá. Začali ju bolieť končatiny. Prestala mať radosť zo života. Len ťažko sa držala. Mala pocit, že toto už zažila, keď sa na vysokej škole pripravovala na skúšky, ale trvalo to krátko a bolo to dočasné. Nikdy by si nepomyslela, že sa z toho môže stať v jej živote trvalý stav.