

POSPĚŠ SI a medituji



DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELERU DALAJLAMOVA KOČKA

Pospěš si a medituuj

David Michie

Pospěš si a medituuj

David Michie

Z anglického originálu *Hurry Up and Meditate* přeložila Petra Slabá

Odpovědný redaktor Jan Čermák

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 2008

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

First published in Australia by Allen & Unwin Pty Ltd., 2008

ISBN 978-80-7370-318-9 (váz.)

ISBN 978-80-7370-358-5 (e-kniha)

OBSAH

Poděkování	1
1 Předmluva.....	5
2 Přínosy meditace pro tělo	21
<i>Podložené vědeckými důkazy</i>	
3 Přínosy meditace pro duševní zdraví	47
<i>Podložené vědeckými důkazy s odkazem na použití v psychoterapii</i>	
4 Jak meditoval: základní informace	79
<i>Informace, které potřebujete, abyste mohli začít</i>	
5 Různé druhy meditačních technik	101
<i>Některé hlavní způsoby meditačních technik – jak na ně a jaké jsou</i>	
6 Sedm způsobů, jak meditaci prohloubit	135
<i>Jak z meditace udělat hodnotnou součást svého života</i>	

7	Zhodnocení vlastního pokroku.....	155
	<i>Devět stupňů meditační koncentrace</i>	
8	Použití meditace při uzdravování	161
	<i>Hlavní přínos a klíčové postupy</i>	
9	Řešení problémů.....	187
	<i>Hlubší otázky o meditaci</i>	
10	Širší souvislosti.....	195
	<i>Jak meditace vede k osobnímu růstu</i>	
	Literatura	203
	Doporučená literatura	207
	Rejstřík	209

Tuto knihu srdečně a s vděčností věnuji svým učitelům meditace: Geshovi Acharya Thubten Lodenovi, zakladateli Tibetské buddhistické společnosti, a Lesovi Sheehymu, řediteli Tibetské buddhistické společnosti v australském Perthu, jejichž vlídnost jim nikdy nebudu moci splatit a bez kterých by tato kniha nikdy nevznikla.

PODĚKOVÁNÍ



V prosinci loňského roku jsem obdržel email od svých dlouholetých přátel ze Skotska. Namísto vánočního přání a rodinných fotek, které jsem očekával, zpráva obsahovala něco úplně jiného. Mary, stejně jako její manžel Grant má vrstevnice, navštívila začátkem prosince kvůli únavě lékaře. Ten místo aby jí předepsal prášky, které by jí v době vánočních svátků dodaly energii, jí nechal udělat krevní testy. Když pak přišly výsledky, řekl jí, že má neoperovatelný nádor a jen stěží se dožije Vánoc.

V týdnech, které po této šokující zprávě následovaly, jsem na Mary a její rodinu často myslel. Konec konců, člověk by neměl umřít, má-li teprve čtyřicítka na krku a po sobě zanechává zdevastovaného manžela a dvě malé děti. V případě Mary to navíc nebylo to jediné, co za sebou zanechávala. Byla to nadaná umělkyně a návrhářka, o jejíž dílo byl zájem jak v rodné Anglii, tak v zahraničí a která tak obohacovala životy mnoha lidí.

Když pak Mary v lednu zemřela, jistě jsem nebyl jediným z jejích přátel, kdo rodině poskytl zcela neadekvátní morální podporu ve formě emailu a kdo si zároveň

pomyslel: jak bych asi reagoval já, kdybych dostal stejnou zprávu? Co kdyby se mi třeba za rok v prosinci dostalo podobné diagnózy?

To byl okamžik, kdy jsem se rozhodl, že napíši *Pospěš si a medituj*, knihu, kterou jsem plánoval již delší dobu a kterou jsem bezdůvodně odkládal. Rozhodl jsem se, že kdybych měl za rok zemřít podobně jako Mary, byl bych rád, aby tu po mě zůstalo něco, co lidé ocení, i kdyby jich mělo být pouze několik.

Mé první a srdečné poděkování tedy patří Mary, a také Grantovi, jejichž upřímnost a odvaha v průběhu celé této události mě neobyčejně inspirovaly a bez kterých by tato kniha nejspíš i nadále zůstala pouhým nápadem v mé kartotéce.

Upřímné poděkování bych rád vyjádřil také všem svým spolumeditujícím, kteří mě v mých literárních pokusech podporovali. Louise Bladen, Susan Cameron, Richard Ross, Rhonda Sheehan, Cheryl Stedman a Ineke van Staveren – ti všichni mi velice šlechetně poskytovali dobré rady a četli mé strojopisy. Prokazovali také velkou míru trpělivosti, kdykoli jsem měl problém rozlišit „mě“ a „mně“! Mé mimořádné díky patří také Marg Sheey, a to nejen za to, že můj text zrevidovala, ale také za její odhodlání, s nímž zorganizovala mnoho meditačních pobytů, které měly jak pro mě, tak pro mé spolumeditující obrovskou hodnotu.

Jsem ohromně vděčný Elizabeth Weiss z nakladatelství Allen & Unwin, která měla od začátku jasnou vizi toho, jak bude má kniha vypadat, a která mě podporuje dodnes.

Zcela jistě bych se do této knihy nikdy nepustil, nebýt mého učitele meditace, Lese Sheehyho. Lesova moudrost a schopnost vcítit se mi v průběhu let pomohly rozvíjet můj vnitřní klid a cílevědomost způsobem, o kterém se mi na prahu dospělosti ani nesnilo. Doufám, že se mi podaří předat dál alespoň zlomek inspirace, jaké se dostalo mně samotnému, a splatit tak část toho, co mu dlužím.

V neposlední řadě a nejbliže svému domovu bych rád poděkovat své drahé ženě Koale, která mě v meditaci vytrvale podporuje a která je mi stálým společníkem na horské dráze spisovatelského života.

1

PŘEDMLUVA



*Není radostnější zpráva, než že člověk je bez pochyby
schopen zlepšit svůj život vědomým úsilím.*

Henry David Thoreau

Ano, název této knihy je úmyslně provokativní. Konec konců, není snad spěch opakem meditace? Pokud nemáme už tak v životě času nazbyt, jak si máme navíc najít čas na meditaci? Myšlenka, že se svůj život rozhodneme obohatit o klid, může znít lákavě – ne každý má však povahu na to, aby trávil svůj čas v tureckém sedu a popěvoval si „óm“. Nemluvě o tom, že někteří z nás mají mysl, kterou nelze jen tak utiшит. Rádi bychom meditovali – ale nejsme schopni jen tak vypnout.

Prrr! Zadržte! Právě toto jsou ty nejčastější výmluvy, proč se lidé do meditace nemohou pustit – například: „Rád bych meditoval, ale...“ Nejúžasnější na tom je, že *přesně* ti lidé, kteří používají výmluvy typu „mám příliš mnoho práce“, „je

to příliš těžké” nebo “jsem příliš hyperaktivní” jako důvody, proč nemeditovat, by z meditace vytěžili nejvíce.

Jak si tím mohu být tak jist? Protože jsem býval jedním z nich.

Tuto knihu jsem napsal pro ty, kdo jsou v neustálém spěchu, a její sdělení je prosté: meditace je nejspíš tím nejlepším způsobem, jak se zbavit stresu, přiblížit se štěstí, zvýšit svůj výkon, uvědomit si své cíle a získat vládu nad svým duševním, citovým a hmotným osudem.

Nejspíš si teď říkáte: „To je ale panečku tvrzení!” – je však založeno na přesvědčivých důkazech.

Vědecký pohled na meditaci

V posledních letech je díky moderním technologiím možné monitorovat dopad duševní činnosti. Změřitelné, vypočítávané a opakované důkazy, se kterými přišly studie provedené řadou důvěryhodných vědeckých pracovníků z široké škály vysoce uznávaných vysokých škol a lékařských středisek, potvrzují, že o přínosech meditace nemůže být pochyb. Důvodem, proč uvádím souhrn klíčových studií, který naleznete v kapitolách 2 a 3 této knihy, je motivovat vás k prvnímu kroku a udržet vás na této cestě, neboť bude mít na váš život povznášející vliv.

Až budete meditovat delší dobu, budou vám vědecké studie ukradené, protože budete mít zkušenost z první ruky a poznáte, jak skvělý je to pocit – meditovat –, a jak stresující je být bez meditace. Stejně jako nepotřebujeme vědecké

důkazy o prospěchu, který budeme mít ze sklenice osvěžujícího nápoje o horkém letním odpoledni, jakmile zažijeme meditaci na vlastní kůži, nebudou vůbec potřeba ani klinické studie vysvětlující proč a jak. Přesto hrají na začátku důležitou roli – motivují nás a posilují naši výdrž.

Mám-li shrnout vědecké důkazy v několika odstavcích, je nejspíš třeba říct, že kdyby byla meditace k dostání v tabletách, byla by to ta nejžádanější droga všech dob. Který jiný léčebný program vám sníží krevní tlak i tepovou frekvenci a pomůže vám snížit příznaky stresu bez jakýchkoli vedlejších účinků? Který vám navíc posílí imunitní systém, což nejenže sníží riziko nachlazení nebo chřipky, ale také podstatně sníží pravděpodobnost toho, že kdy dostanete rakovinu nebo srdeční chorobu? Který zlepší nervový systém a časem změní neuroplasticitu našeho mozku, čímž zefektivní naše myšlení? Který podpoří tvorbu DHEA – jediného hormonu, který je znám, že s věkem ubývá, a jehož produkce zpomaluje proces stárnutí? Který se může stát nedílnou součástí kteréhokoli léčebného programu rakoviny nebo jiných chorob – což je téma tak důležité, že jsem mu věnoval celou kapitolu. To jsou jen některé *fyzické* přínosy.

Pokud jde o mysl, vědci dokázali, že meditace zvyšuje aktivitu levého čelního mozkového laloku, který je spojený se štěstím a uvolněním a napomáhá tak snižovat potřebu všemožných antidepresiv a léků proti úzkosti, které naše společnost konzumuje v naprosto děsivém množství. Meditace má výborný vliv na naši soustředěnost a aktivuje mozkové vlny gama – stav vědomí, při kterém dochází

k myšlení a porozumění na vyšší úrovni. Meditace zvýší naše vědomí všeho kolem, včetně nálad a pocitů ostatních lidí. Meditace posílí naše nadšení, vitalitu a radost ze života.

Zde na začátku stojí také za zmínku, že slovo „meditace“ pokrývá širokou škálu cvičení a technik, z nichž každička má svůj vlastní smysl a klade důraz na něco jiného. Hlouběji se tím zabývám v kapitole 5, která nabízí bližší pohled na řadu různých meditačních technik.

Celkově však veškeré objektivní hodnocení účinků meditace, které jsou nesmírně mocné, kladné a všeprostupující, může přijít jen s jediným závěrem: pokud tak již nečiníme, měli bychom si okamžitě pospíšit a začít meditovat!

Zajímavé navíc je, že ač je název této knihy sám o sobě paradoxní, je zároveň pravdivý. Pokud si chceme pospíšit a vést produktivní, naplněný, vyrovnaný a spokojený život, meditace představuje raketové palivo, které nás k našemu cíli popožene. Rozvíjením meditačního cvičení totiž nalezneme nejen zdroje potřebné k tomu, abychom nastartovali svou výkonnost, ale budeme také prožívat hojnost a krásu například uprostřed rušného pracovního dne. Zároveň pocítíme vnitřní klid a opravdovost, které nejenže život zpříjemní, ale také nám účinně pomohou vydat se vstříc našim cílům.

Můj příběh

Přestože jsou vědecké důkazy o přínosech meditace důležité, tato kniha není jen o empirických důkazech, se kterými přišly laboratoře. Já bych s vámi rád sdílel také svůj vlastní

příběh, a budu-li snad znít trochu příliš horlivě, je to proto, že meditace je téma blízké mému srdci.

Přestože se meditaci věnuji již více než čtrnáct let, jsem člověkem, který je neustále ve spěchu. Když jsem s meditací začínal, nedovedl jsem sedět na zadku déle než několik minut, ale když dnes končím svou ranní meditační hodinku, obvykle si přeji, abych ještě přestávat nemusel. Moje soustředěnost, které dříve téměř neexistovala, se mnohem zlepšila. Když se zamyslím nad svým životním stylem dnes a před deseti lety, je to nesrovnatelné. Tehdy jsem býval uštváným vedoucím pracovníkem střední linie, který měl pramálo času a jehož schopnost užívat si života byla velice omezená. Dnes pracuji méně, vydělávám více a jsem schopný věnovat se zálibám, které mě naplňují – jako například psaní knih, jako je tato.

Navzdory tomu, co jsem právě řekl, netvrdím, že jsem na meditaci bůhvíjaký odborník. Meditace je v mnoha směrech totéž, co chození do posilovny nebo učení se hře na hudební nástroj. Nezáleží na tom, jak dobří jste, vždy je co zlepšovat. Měřítkem ke srovnání nejsou ostatní lidé, ale vaše vlastní startovací čára.

Stojí za zdůraznění, že abyste měli z meditace užitek, není nutné začínat denně s hodinovým meditačním cvičením, osvojit si asketický způsob života nebo se vydat do hor a měsíc tam v ústraní meditovat. Jen několik minut tzv. bleskové meditace, kterou budete pravidelně praktikovat, ať už jste kdekoli, bude mít okamžitý a významný vliv na váš každodenní pocit pohody.

Rád bych také dodal, že ačkoli meditace bývá často a různě spojována se všemi hlavními náboženskými směry, tato kniha je určena lidem ve spěchu, ať už jsou stoupenci konkrétního náboženství, nebo ne. *Pospěš si a medituj* se spíše než na náboženské směry zaměřuje na zlepšení duševního a tělesného zdraví. K tomu bych ještě rád dodal, že jelikož někteří čtenáři určitě uvítají příležitost odvolávat se při meditaci na různé náboženské symboly, které jim mohou být nápomocné, zcela jistě je na ně při každé vhodné příležitosti upozorním.

Pro ty čtenáře, kteří vyznavači žádného náboženského směru nejsou a které škatulka, do níž meditace spadá, dost možná znepokojuje, mě nenapadá lepší rada než ta, kterou nám poskytuje Ian Gawler, inspirativní zakladatel Gawlerovy nadace, který navzdory všem lékařským předpovědím přežil rakovinu a začal pomáhat mnoha tisícům dalších pacientů s rakovinou, aby dokázali totéž, co on: „Někteří lidé jsou plni úzkosti z toho, že meditace bude v rozporu s jejich vírou, avšak ona v nich obvykle vnímání jejich vlastní religiozity posílí a poskytne jim větší míru osobní radosti.”

Jako tibetský buddhista budu čerpat z bohatého meditačního dědictví svého vlastního směru. Přestože kniha *Pospěš si a medituj* o buddhismu nepojednává, je mým srdečným přáním, aby čtenáři mé předešlé knihy *Buddhismus pro zaneprázdňené* (Buddhism for Busy People) v této knize našli informace a vše potřebné k tomu, aby se pro ně meditace stala stejně tak nesmírně povznášejícím cvičením, jakým se stala pro mě.

Návrat domů

Stejně jako se golfisté snaží zdokonalit svoje „hendikepy“ a hráči klasické hudby procházejí všemi ročníky jejího studia až k tomu nejvyššímu, tak i medituující, tedy lidé věnující se meditaci, mají stupnici o devíti stupních, kterou svůj pokrok měří. Již na začátku považují za důležité uvést na pravou míru mylný dojem těch z vás, kdo meditaci vnímáte jako nějakou pocitovou činnost bez pravidel, při níž si stačí sednout a zářit blažeností.

Naopak, meditace se řídí souborem přesných pravidel, která fungují již déle než dva a půl tisíce let. Součástí těchto pravidel je disciplína a tvrdá práce – a může se stát, že se dostanete do stavu, kdy budete tak frustrovaní, že budete mít chuť s meditací praštit.

Pokud však meditujete správně, třebaže jen několik měsíců, nebudete moci meditaci pustit k vodě jen tak snadno. Pakliže s meditací skutečně přestanete, přijde okamžik, kdy si rezignovaně povzdechnete a na meditační podušku usednete zase znovu, protože vám dojde, že meditace je nejlepším způsobem, jak se vrátit zpátky domů.

Přesně to se alespoň stalo mně a já vím, že moje cesta nebyla zatím nijak neobvyklá. Když mluvím se svými spolu-meditujícími, což dělám často, je zřejmé, že všichni čelíme stejně těžkým úkolům, ale také ve svých životech pocítujeme stejné pozitivní změny.

Zeptejte se skupiny meditujících, proč se do meditace pustili, a dostane se vám rozmanitých odpovědí. Tyto odpovědi nebudou formulovány odborně a terminologicky

– ještě nikdy jsem nepotkal nikoho, kdo by meditoval proto, aby si vylepšil neuroplasticitu mozku. Namísto toho se vám dostane odpovědí o přínosech meditace ze subjektivního pohledu.

Někteří lidé začínají meditovat s konkrétním záměrem: pustit se do boje s rakovinou nebo nějakou jinou vážnou chorobou. Snaží se znovu získat klid ve stresující životní situaci, jako je například trauma spojené se vztahem nebo prací. Jiní se snaží pomocí meditace učit, především pak na důležitou zkoušku. Není pochyb o tom, že meditace může být ve všech těchto případech velice mocným nástrojem.

Ať už je naše startovací čára jakákoliv, často se stává, že přínos, které v meditaci lidé objeví, bývá daleko prospěšnější, než o jaký původně usilovali. Ano, meditace nám pomáhá vypořádat se s problémy tam, kde začínají – v naší mysli –, ale nabízí nám daleko víc než jen to, aby tyto problémy z našeho života zmizely.

Co přesně *znamená* dobré duševní zdraví?

Právě tak jako nemusí člověk, který netrpí žádnou diagnostikovanou chorobou, zrovna zářit fyzickým zdravím, tak nemusí to, že netrpíme depresí nebo stresem, znamenat, že jsme v obzvláště dobrém duševním rozpoložení. Stejně jako je nutné, abychom vynaložili nějaké úsilí na to, abychom byli v dobré fyzické kondici, je třeba pracovat na tom, abychom oplývali dobrým duševním zdravím. Meditace je k tomu nepochybně tím nejlepším odrazovým můstkem.

Co přesně mám na mysli, když řeknu dobré duševní zdraví? Tím hlavním důvodem, kvůli kterému se člověk k meditaci denně vrací a chce víc a víc, je bezesporu hlubší pocit štěstí. Je to pocit hlubokého vnitřního klidu a vitality a schopnost snadněji zvládat těžké životní chvíle. Hluboká schopnost soustředit se, která nám umožní, aby nám práce a jiné úkoly šly od ruky. Schopnost vnímat svět za hranice sebe sama objektivním a celistvým pohledem, který představuje základ pro lepší vyrovnanost v jednání s ostatními.

Ať už je to, čeho se snažíme v životě dosáhnout, cokoli a ať už se ke svému cíli a naplnění vydáváme jakoukoli cestou, meditace představuje nesmírně mocný nástroj, protože skrze ni se stáváme srozumitelnějšími, ucelenějšími a odhodlanějšími na všech úrovních svého chování.

A pokud stále nevíme, kudy se za svým naplněním vydat, meditace nám může pomoci tuto cestu najít.

Hledání klidu uprostřed bouře

Pod provokativním názvem této knihy se skrývá mnohem důležitější otázka. Mohou lidé, kteří žijí ve spěchu, žít rozjímavý život? Mohou uzávěrky, splátky hypoték a spleť rodinné a osobní vztahy jít ruku v ruce s meditací a osobním růstem? Je možné najít klid uprostřed bouře?

Samozřejmě již tušíte, jaká moje reakce na tyto otázky asi bude. Dovolte mi tedy, abych svou odpověď podložil vysvětlením.

Mezi nejběžněji předepisované a stále rychleji se rozvíjející léky v západním světě patří různé druhy psychiatrických léků – antidepresiva, léky proti úzkosti, na zvládání stresu, povzbuzující nebo utišující prostředky, ať už se jmenují jakkoli.

Ve Velké Británii se ročně vydá přes 13 milionů lékařských předpisů na antidepresiva přibližně třem a půl milionu pacientů. V USA užívá antidepresiva více než 8 milionů lidí a dokonce i v Austrálii, této slunečné zemi se slunečnou pověstí, je dnes deprese čtvrtým nejběžnějším důvodem, pro který lidé navštíví lékaře.

Psychiatrické léky, nemluvě o těch bez předpisu, jsou dnes tak rozšířené, že je většina z nás buď již sama užila, nebo aspoň zná lidi, kteří je užívají. Úžasné však je, že když si lidé vezmou svou denní dávku antidepresiv nebo dají práska ze svátečního jointu, provádějí to, aniž by očekávali, že to jejich vnější situaci nějak změní. Když berete prozac, nečekáte, že se vám na účtu v bance objeví nevysvětlitelná částka nebo že váš protivný šéf půjde na plastiku svého charakteru. Uživatelé těchto léků nicméně očekávají, že jim bude lépe. Lidé začnou tyto léky užívat v naději, že i když se jejich vnější realita nezmění, mohou se cítit mnohem lépe jednoduše proto, že se jim změní nálada, že se změní jejich farmakologický make-up, jejich vlastní interpretace toho, co se kolem nich děje.

A právě tak funguje také meditace – až na toxické vedlejší účinky. Nikdo nepochybuje, že i ti mentálně nejodolnější z nás mohou v určitém okamžiku svého života

mít prospěch z farmakologické pomoci. Proč by však většina z nás měla trávit většinu času tím, že do sebe budeme hustit chemikálie, které ovlivní naši mysl, pokud můžeme dosáhnout stejného výsledku a mnohem víc, a to daleko přirozenější cestou? Tu nejmocnější farmaceutickou společnost nenalezneme v průmyslových zónách na předměstí hlavních měst, ale mezi svýma ušima. Proč tedy nepřevzít kontrolu nad svou vlastní vrozenou lékárnou, neosvobodit se od stresu, nezlepšit si náladu a nepomoci si od nemocí?¹

Abych se tedy vrátil k otázce, zda můžeme zkombinovat tiché rozjímání spolu s chaotickým životním stylem, odpověď není ani tak, že „můžeme“, jako spíš, že „musíme“. Pokud vedeme hektický život, jsme zavaleni prací a dřeme se dnem i nocí, je to právě ten důvod, proč svůj vnitřní klid potřebujeme rozvíjet. Pokud jsou lidé v našem okolí rozčilení nebo ve stresu, je to důvod, proč my sami potřebujeme být uvolněnější, pozitivnější a shovívavější. Třebaže nejsme vždy právě schopni změnit svět kolem nás, můžeme zcela jistě změnit svůj postoj k němu.

Na hlubší rovině nejspíš stojí za to, zeptat se proč, a to jak hromadně, tak jednotlivě, cítíme potřebu zahlcovat se prací a proč se tak snadno cítíme znuděně a osaměle v okamžiku,

1 Lidé, kteří zažívají časté změny nálad a lehčí formy deprese, mohou namísto léků s úspěchem použít meditaci. Lidem trpícím vážnějšími mentálními chorobami nicméně důrazně doporučuji, aby se dříve, než začnou medитovat, poradili se svým lékařem. Jsou stavy, ve kterých sice není možné užívání léků ukončit, ale meditace může být při léčbě velice dobrým pomocníkem.