

Uklid'te si v hlavě

stačí
10 minut
denně



Andy Puddicombe
autor projektu Headspace

*„Andy Puddicombe
dělá pro meditaci to,
co Jamie Oliver pro vaření.“*

New York Times



Andy Puddicombe

Uklid'te si v hlavě



stačí
10 minut
denně

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Andy Puddicombe

Uklidte si v hlavě

stačí 10 minut denně

Přeloženo z anglického originálu knihy Andyho Puddicomba *Get Some Headspace*, vydaného nakladatelstvím Hodder & Stoughton, Velká Británie, 2011.

Autorem knihy je Andy Puddicombe podle „the Copyright, Designs and Patents Act 1988“.

Copyright © Andy Puddicombe 2011

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6054. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Ilustrace na obálce Zuzana Böhmová

Počet stran 208

První vydání, Praha 2016

Vytiskla tiskárna Printo, Ostrava

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-247-5920-3 (ePub)

ISBN 978-80-247-5919-7 (pdf)

ISBN 978-80-247-5652-3 (print)

Obsah

0 autorovi	9
Poděkování	10
1 Než začneme...	11
Vytvoření projektu Headspace	18
Jak tuto knihu co nejlépe využít	20
Meditace a mysl	22
Meditace je prožitek	22
Internetové stránky projektu Headspace	24
Zvukové nahrávky ke stažení	24
Techniky	24
Příběhy	25
Vědecké poznatky	25
Případové studie	26
Deník a zpětná vazba	26
Všímavost a meditace – jaký je mezi nimi rozdíl?	27
Co je to „pořádek v hlavě“?	31
Proč je potřeba mít pořádek v hlavě	35
V zajetí techniky	38
Základní zásady procvičování mysli	39
Stres	39
Vztahy	40
Tři složky procvičování mysli	42
2 Přístup	45
Meditace a myšlenky	45
Silnice	46
Modrá obloha	52
Divoký kůň	55

Meditace a emoce	58
Proměna	58
Co máme uvnitř, musí jednou ven	62
Rozpoznání emoce	63
Prchavé emoce	69
Filtr emocí	70
Vlastnosti	71
Stavy	71
Pořádek v hlavě a emoce	72
Laskavá zvědavost	74
Pálivá polévka	76
Co ukazuje výzkum	80
1. Zdravotníci podporují všímavost	80
2. Meditace aktivuje části mozku spojené se štěstím	80
3. Všímavost snižuje intenzitu negativních emocí	80
4. Meditace oslabuje škodlivé účinky stresu	81
5. Všímavost prokazatelně zmírňuje úzkost	81

3 Procvičování	82
Klidná vodní hladina	84
Trávník	86
Stejná ulice	89
Divadlo	90
Imaginární milenci	92
Křičící muž	94
Deset minut – úvod	95
Deset minut – shrnutí	96
Příprava	96
Zahřívání	96
Zaměření mysli	97
Zakončení	97
Deset minut – vysvětlení	97
Příprava	97
Zahřívání	98
Zaměření na dech	102
Zakončení	105

Co ukazuje výzkum	106
1. Meditace mění strukturu vašeho mozku	106
2. Všímavost nabízí lepší kvalitu života	106
3. Meditace může uzdravit vaši kůži	107
4. Všímavost zmiňuje úzkost a depresi	107
5. Meditace může zvýšit vaši šanci na otěhotnění	107
4 Využití	108
Všímavost v akci	110
Mnich, který neměl čas	113
Den poskládaný z okamžiků uvědomování	115
Roztěkaný muž	117
Žonglující mnich	119
Trpělivý jogín	121
Procvičování všímavosti v běžném životě	124
Pořádek v hlavě a jídlo	124
Pětihvězdičkový klášter	125
Příběh o zmrzlině	127
Pořádek v hlavě a chuze	134
Chodící mrtvolky	135
Pořádek v hlavě a fyzický trénink	140
Padání na tvář	142
Pořádek v hlavě a spánek	147
Policisté v Rusku	149
Co ukazuje výzkum	157
1. Meditace souvisí se sebeovládáním	157
2. Všímavost zlepšuje výkonnost pod tlakem	157
3. Meditace může zkrátit čas potřebný k usnutí o polovinu	157
4. Všímavost vám pomůže s dodržováním termínů	158
5. Meditace vás udržuje v bdělosti a pozornosti	158
5 Praktické aspekty	159
Najděte si správné místo	161
Co si obléknout	162
Jak sedět	162
Najděte si správnou denní dobu	164

Hlídání času	165
Význam opakování	167
Nezapomínejte si pamatovat	168
Důvěřujte svému prožitku	168
Co dělat, když je vám nepříjemně a jste podráždění	169
Poznamenejte si zpětnou vazbu	170
6 Deset rad, jak žít všímavěji	172
Perspektiva – vyberte si, jak budete vnímat svůj život	172
Komunikace – vztahy s ostatními	173
Vděčnost – přivoňte si k růži	173
Laskavost – k sobě i druhým	174
Soucit – v kůži jiných lidí	174
Rovnováha – pocit vyrovnanosti	175
Přijetí – odpor nikam nevede	175
Klid – nechejte netrpělivost být	175
Cílevědomost – držte se jí	176
Přítomnost – žijte život s umem	177
7 Příběhy z centra Headspace	178
James, 40 let	178
Rachel, 29 let	180
Pam, 51 let	182
Clare, 27 let	183
John, 45 let	185
Amy, 24 let	187
Tom, 37 let	189
Příloha: Deník	193
Použitá literatura	202

O autorovi



Andy Puddicombe je diplomovaný meditační konzultant a bývalý buddhistický mnich. V době, kdy se učil meditovat, objel celý svět. V roce 2004 se vrátil do Velké Británie a založil projekt Headspace. Cíl byl jednoduchý – zbavit meditaci zažitých mýtů a zpřístupnit ji co největšímu počtu lidí.

Poděkování

Lidí, kterým bych rád poděkoval za to, že mi pomohli s uskutečněním tohoto projektu, je spousta, ale předně jsou to mistři meditace, se kterými jsem měl to štěstí studovat v kláštorech a meditačních centrech po celém světě. Bez poznatků, které mi předali tito znamenití lidé, a bez meditačních tradic, které zosobňují, bych nebyl schopen tuto knihu napsat. Rád bych poděkoval především Donalu Creedonovi za jeho dlouholeté vedení, laskavost a nedocenitelné přátelství.

Dále chci poděkovat své redaktorce Hannah Blackové a celému týmu vydavatelství Hodder & Stoughton za velice příjemnou zkušenost. Mé díky patří také Antonymu Toppingovi z literární agentury Greene and Heaton a Richi Piersonovi a Marii Schonfeldové z projektu Headspace za korektury toho, co jsem napsal, a za všechny jejich cenné rady. A děkuji konečně i Nickovi Begleymu za to, že se velkou měrou podílel na oddílech této knihy, které se věnují vědeckému výzkumu.

Chtěl bych ještě věnovat zvláštní poděkování Ianovi Piersonovi, Mishovi Abramovi a Marcusovi Cooperovi za to, jak vlídně a velkoryse podpořili projekt Headspace. Za všechny z Headspace mohu říct, že vám nedovedeme dost poděkovat.

Nakonec chci poděkovat své rodině a přátelům za nadšení, s jakým podpořili tuto knihu a celý projekt Headspace. Děkuji zejména své partnerce Lucindě Insall-Jonesové za její lásku, trpělivost a neotřesitelnou víru ve všechno, co dělám. Je to pro mě velice důležité.

1

Než začneme...

Bylo už hodně po půlnoci. Seděl jsem nahoře na zdi a díval se dolů. Vysoké borovice, které rostly vevnitř v zahradě, mi ve tmě zakrývaly skoro celý výhled, přesto jsem nemohl odolat nutkání naposledy se ohlédnout a zkontrolovat, jestli za mnou někdo nejde. Jak jsem se na zdi ocitl? Znovu jsem se podíval dolů. Od chodníku mě dělilo něco přes čtyři metry. Možná to nevypadá tak vysoko, jenže v rozpadajících se sandálech a v oblečení, které jsem si bral na noc, jsem se při myšlence, že bych na chodník skočil, rozechvěl. Co mě to napadlo vzít si sandály? Zastrčil jsem si je za kalhoty, když jsem se potichu plížil z kláštera, abych nevzbudil žádného z ostatních mnichů. Odešel jsem do kláštera rozjímát o životě, a teď tady lezu po zdi, rozjímám nad sandály a chystám se skočit zpátky do světa.

Takhle to nemělo být. Už dřív jsem se připravoval na to, že ze mě bude buddhistický mnich, a dokonce na mnohem méně vlídných místech. V ostatních klášterech ale panovala ve spojitosti s tím, co lze popsat jediňe jako ne vždy snadný, zato velice naplňující způsob života, laskavější atmosféra. V tomto klášteře to bylo jiné. Tento se lišil od všech ostatních buddhistických klášterů. Byl jsem tu zavřený ve dne v noci, obklopený vysokými kamennými zdmi a naprosto bez možnosti spojit se s kýmkoli venku, takže jsem si občas připadal spíš jako ve vězení. Mohl jsem si za to samozřejmě sám, přišel jsem nakonec ze své svobodné vůle. Jenže tradiční mnišství zkrátka není mafie. Obvyčňe to není tak, že jakmile je z vás mnich, máte to na doživotí a bez možnosti úniku. Vlastně tomu bývá naopak – buddhistické

kláštery jsou známy svou tolerancí a soucitem. Jak to, že se teď chystám upláchnout a tajně přelézt čtyři metry vysokou zeď? To pro mě bylo skutečně záhadou.

Všechno to začalo před několika lety, když jsem se rozhodl sbalit se a vyrazit do Asie, aby se ze mě stal mnich. Byl jsem v té době na univerzitě a studoval na katedře tělesné výchovy a sportu. Možná se bude zdát, že šlo o obrovskou životní změnu, ale pro mě to bylo jedno z nejjednodušších rozhodnutí, jaká jsem kdy udělal. Moji přátelé a příbuzní už samozřejmě tolik pochopení neměli a snad si i říkali, že jsem totálně zešlehl, ale přesto mě všichni v mém rozhodnutí podpořili. Na univerzitě to ovšem bylo jiné. Jakmile se tu novinu dověděl můj ročníkový vedoucí, doporučil mi, abych zašel k doktorovi a nechal si předepsat antidepressiva. I když jeho rada mohla být míněna velice dobře, neubráníl jsem se dojmu, že mu uniká smysl mého počínání. Myslel si vážně, že onen pocit štěstí a naplnění, po kterém jsem toužil, najdu v lahvičce s prášky? Když jsem odcházel z jeho pracovny, řekl mi: „Andy, tohohle rozhodnutí budeš litovat do konce svého života.“ Jak se ukazuje, bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí, jaká jsem kdy udělal.

Teď si asi říkáte, co je to za člověka, že se najednou, ze dne na den, rozhodne vydat se do Asie a stát se buddhistickým mnichem. Možná si představujete studenta, který se neúspěšně snaží sám sebe „vyléčit“, nebo „bohémského rebela“, který se staví proti konzumní společnosti. Skutečnost ale byla mnohem prozaičtější. V té době jsem zápasil se svými myšlenkami. Nebyl to doslovný souboj, ale vyčerpávalo mě nekonečné přemýšlení. Připadalo mi, jako by moje mysl byla neustále zapnutá a bez přestání pracovala, třeba jako lednička. Některé myšlenky se mi líbily. Spoustu myšlenek jsem nesnášel. Stejně tomu bylo s emocemi. Jako by neustále přemýšlející hlava nestačila, vnímal jsem, jak stále zabředávám do zbytečných obav, zklamání a smutku. Nešlo o nijak obrovské emoce, jenže měly tendenci vymykát se jednou za čas kontrole. Když se to přihodilo, nemohl jsem s tím nic dělat. Zdálo se mi, jako bych byl těmto pocitům vydaný na milost a nemilost, a naprosto mě vyváděly z míry. Když jsem měl dobrý den, všechno bylo v pořádku. Ale když přišel špatný den, připadalo mi, že se mi hlava rozletí na kousky.

***Připadalo mi, jako by moje mysl byla
neustále zapnutá a bez přestání
pracovala, třeba jako lednička...***

Vzhledem k tomu, jak silné tyto pocity bývaly, přepadávala mě touha svou mysl zkrotit. Netušil jsem, jak to správně zařídit, ale už jako školák jsem se dostal k meditaci a věděl jsem, že nabízí možné řešení. Nechci, abyste si mysleli, že jsem byl zázračné dítě a trávil svoje dospívání tím, že jsem seděl se skříženými nohama na podlaze, protože tak tomu určitě nebylo. Meditování jsem se začal naplno věnovat až v době, kdy mi bylo dvacet dva, ale úplně první okamžik, kdy se v mé hlavě něco posunulo (to bylo v jedenácti letech), mi zcela jistě ukázal, co všechno je možné. Moc rád bych tvrdil, že motivací k tomu, abych se přihlásil na první hodinu meditace, byla moje touha po tom, abych pochopil smysl života, jenže pravdou je, že jsem si nechtěl připadat odstrčený. Moji rodiče se zrovna rozešli a maminka se zapsala na šestitýdenní kurz meditace, aby se s tím nějak vyrovnala. Když jsem zjistil, že moje sestra půjde s ní, zeptal jsem se, jestli se můžu taky přidat.

Myslím, že poprvé, když jsem to zkusil, jsem měl zkrátka štěstí. Neměl jsem žádná očekávání, takže jsem si nemohl do svého prožitku promítnout žádné naděje nebo obavy. Ani v tak útlém věku není možné ignorovat změnu ve způsobu myšlení, kterou může meditace vyvolat. Nevím jistě, jestli jsem někdy předtím zažil klidnou mysl. Určitě jsem nikdy nevydržel sedět tak dlouho v klidu na jednom místě. Problém samozřejmě nastal, když jsem podruhé nebo potřetí nezažil při meditování to samé a cítil se velice deprimovaný. Zdálo se mi, že čím víc jsem se snažil uvolnit, tím více jsem se od uvolnění vzdaloval. Takhle to tedy bylo s mými meditačními začátky – zápasil jsem se svou myslí a byl jsem čím dál tím víc deprimovaný.

Když se teď podívám zpátky, vůbec mě to nepřekvapuje. Přístup, se kterým jsem se tehdy setkal, byl trochu „nekonvenční“, jestli mi rozumíte. Na hodinách se nemluvilo tak, jak to bylo běžné v osmdesátých letech 20. století, ale spíš jako v letech šedesátých, a používalo se tolik cizích slov, že jsem

při hodinách přestával dávat pozor. A pak tu bylo to ustavičné připomínání, abychom se „jen uvolnili“ a „jen nechali věci plynout“. Jasně, ale kdybych tušil, jak se „jen uvolnit“ a „jen nechat věci plynout“, vůbec bych na lekce nechodil. A sedět v kuse 30 nebo 40 minut? Tak na to zapomeňte.

Tato zkušenost mě mohla od meditování dost dobře odradit na celý zbytek života. Důvodů, proč bych v něm měl pokračovat, moc nebylo. Moji sestru meditace nudila a přestala na hodiny chodit a moje maminka bojovala (stejně jako u všech dalších věcí, kterým se chtěla věnovat) s tím, aby si na ni našla čas. Pokud jde o podporu ze strany mých kamarádů, vůbec netuším, co mě to napadlo, že jsem o tom řekl několika svým spolužákům. Když jsem dalšího rána vešel do třídy, uviděl jsem třicet studentů sedět na lavicích se zkříženýma nohama. Oči měli zavřené a jen s velkými obtížemi se jim dařilo zdržovat smích, když vyluzovali „óm“. Teď už se tomu směji, ale tehdy se mě to velice dotklo. Od té chvíle už jsem o tom nikomu neřekl a po čase jsem s meditováním přestal. Kromě toho se pak objevil sport, dívky a tajné pití alkoholu, takže bylo těžké si představit, že bych si našel chvílku na meditaci.

Možná si myslíte, že jsem byl vychováván způsobem, díky kterému pro mě byla cesta k meditaci snazší. Možná mě vidíte jako exota, který chodí ve „zvonáčích“, nosí dlouhé vlasy svázané do culíku a voní kadidlem. Nebo si možná představujete, jak mě rodiče vyzvedávají ze školy ve staré dodávce Volkswagen pomalované květinami. Říkám to proto, že myslím, že je snadné sklouznout k takovým závěrům, vzít za své mýty o meditaci a domnívat se, že meditování není pro každého. Ve skutečnosti jsem byl, myslím si, docela normální puberták.

Pořád jsem se ochomýtal kolem meditace a v osmnácti zažil krizi. V mém životě proběhlo několik tragických událostí, ke kterým se ještě vrátím a které daly meditaci úplně nový význam. Překonat zármutek je těžké v jakémkoli věku. Nikdo nás neučí, jak na to, neexistuje na to žádný recept a většina z nás se s ním vypořádá tak nejlépe, jak dovede. V mém případě to znamenalo, dělat to jediné, co jsem uměl – všechno v sobě potlačovat a doufat, že nikdy nebudu muset vnímat pocity ztráty a smutku, které se u mých dveří objevily ve velice nevhodnou dobu.

Než začneme...

Jenže stejně jako u ostatních věcí platí, že čím více něčemu vzdorujete, tím větší napětí vytváříte. A toto napětí musí dříve nebo později najít cestu ven. Přetočím video svého života o několik let dopředu a jsem na univerzitě. První rok jsem měl za sebou a bylo obtížné si představit, co dalšího mi může život nabídnout. Jenže ono napětí, ony pocity, které jsem nechtěl zas a znovu vnímat, si začínaly nacházet cestičku ven. Ze začátku to bylo jenom nepříjemné, ale zanedlouho se zdálo, jako by se dotýkaly úplně všeho v mém životě. Sejit se s mým vedoucím ročníku a sdělit mu, že jsem se rozhodl odejít a stát se mnichem, mi dělalo ty nejmenší starosti.

Čím více něčemu vzdorujeme, tím větší napětí vytváříme, a toto napětí musí dříve nebo později najít cestu ven.

Rodiče mě vychovali jako křesťana, ale když jsem začal dospívat, neměl jsem opravdový vztah k žádnému konkrétnímu náboženství. Přečetl jsem ovšem postupně dost knížek a můj dobrý kamarád často mluvil o filozofii a psychologii buddhismu. Řekl bych, že mě to oslovilo natolik, že jsem buddhismus nepovažoval za náboženství. Příběhy o meditaci a o mniších a mniškách, kteří dovedli ovládat svou mysl, zněly velice zajímavě – ne snad ani co do způsobu života, ale spíše co do výsledků.

Když se mě lidé ptají, jak se ze mě stal mnich, zní jejich otázka obvykle takto: „Takže jsi došel na kopec, zabouchal na vrata a řekl, že chceš být mnich, jo?“ A i když to bude znít směšně, bylo to přesně tak. Než si ale v návalu nadšení sbalíte kufry, měl bych dodat, že to znamenalo ještě pár dalších věcí, třeba řadu let tréninku na pozici laika, po kterém následovala plnohodnotná příprava novice, po jejímž dokončení se lze se svolením svého učitele stát vysvěceným mnichem nebo sestrou.

Byl jsem velice netrpělivý a chtěl hned najít toho správného učitele. Zkraje jsem se proto často přesouval z jednoho kláštera do dalšího a z jedné země do druhé. Žil jsem v té době v Indii, Nepálu, Thajsku, v Barmě, v Rusku,

Polsku, Austrálii a ve Skotsku, na svých cestách jsem projel spoustu dalších zemí, učil jsem se nové techniky, pokaždé jsem vycházel z toho, co už jsem si osvojil, a snažil jsem se tyto techniky zapojit do svého života. S výjimkou pevnosti obehnané zdi, ze které jsem měl právě seskočit, se ke mně všude, kde jsem žil, chovali přátelivě a přátelsky a byli nesmírně ochotní podpořit mě v mém učení. A nakonec se mi, díkybohu, podařilo najít správného učitele, nebo spíše skupinu učitelů, jak se ukázalo.

Chcete-li žít jako mnich, může v tom být háček – ne každý pochopí, co se skrývá za „vyholenou hlavou a chozením v sukni“, a když se snažíte vyvracet mýty o meditaci před světským publikem a máte při tom na sobě mnišský háv (a přesně toto jsem dělával), může to vysílat dosti zmatené signály. Jedna věc je žít v mnišské komunitě nebo v meditačním centru, kde pro lidi kolem vás není prostý oděv mnichů ničím divným, ale bydlet ve velkoměstě, to je něco jiného. Čím víc jsem s lidmi mluvil o užitečnosti meditace, tím víc jsem zjišťoval, že mnozí se sice zoufale snažili najít způsob, jak se uvolnit, ale neseseděl jim náboženský prvek, který s sebou automaticky přinášel můj oděv. Přáli si jednoduše zjistit, jak se vypořádat se životem a zvládat stres – v práci, v osobním životě i ve své hlavě. Toužili znovu zažívat onen pocit otevřenosti, který si pamatovali z dětství, onu schopnost užívat si to, že žijí. Nestáli o duchovní osvícení ani nepotřebovali terapii. Chtěli jen vědět, jak „přepnout“, když přijdou domů z práce, jak v noci usnout, jak zlepšit své vztahy, jak nebýt podrážděný, smutný nebo našťvaný. Chtěli vědět, jak ovládat své touhy, zbavit se svých závislostí a jak získat od života o něco větší odstup. Ze všeho nejvíc ovšem chtěli vědět, jak se vypořádat s oním neodbytným pocitem, že věci nejsou úplně takové, jaké by měly být nebo mohly být, tedy s pocitem, že život musí být ještě o něčem jiném. Právě začlenění meditace do běžného života mě přivedlo k rozhodnutí přestat být mnichem a začít žít jako laik.

Když se ze mě stal mnich, začal jsem být docela plachý. Jednou z příčin byl introvertní způsob života, ale neméně důležitou roli sehrál i fakt, že jsem začal vnímat jasněji to, v jakém stavu se nachází má mysl. Připadal jsem si potom trochu vydaný všanc, trochu nahý, což bylo něco, co mě hodně zajímalo. Intenzivně jsem se také zabýval možností prozkoumat, jaké to je, být v nečinnosti. Před tím, než jsem se pustil do mnišského tréninku, jsem byl velice

fyzicky aktivní, ale to vše šlo na dobu téměř deseti let stranou. Jednou jsem si povídal se svou známou, která se zmínila, že její dávný spolužák nastoupil do výcviku u Moskevského státního cirkusu. Věděla, že miluji žonglování a že jsem se dřív hodně věnoval gymnastice, a napadlo ji, že bych právě toto mohl vyzkoušet. Netrvalo dlouho a chodil jsem na soukromé lekce a velice jsem si je užíval. Na jedné této hodině se mě učitel zeptal, jestli vím o vysokoškolském studiu cirkusového umění, které probíhá v Londýně. Ano, čtete správně, univerzitní diplom z cirkusového umění – to by vás ani ve snu nenapadlo! Začal jsem se pítit po detailech a zjistil jsem, že je to opravdu možné. Zájem o místa v programu byl překvapivě vysoký (buďme upřímní, kdo by chtěl studovat jadernou fyziku, když je možné celé dny létat vzduchem na hrazdě jako šimpanz?), takže papírově nevypadaly moje šance moc dobře. Jednoho večera mi ale přišel e-mail, ve kterém stálo, že mi nabízejí místo za určité podmínky. Tou podmínkou bylo podepsání prohlášení, ve kterém bylo mezi řádky uvedeno, že jsem starý, náchylnější ke zranění a že přebírám za tuto skutečnost plnou odpovědnost. Starý ve dvaceti třech letech, kdo by to byl řekl?

Proměnit se z mnicha v klauna není úplně běžné, ale podobností mezi těmi dvěma se dá najít více, než je na první pohled patrné. Uvědomování si přítomného okamžiku během fyzické aktivity se ukázalo být nedocenitelné, a to z více důvodů, než bych čekal. Když si vybavíte nějaké cirkusové číslo, třeba žonglování, chůzi po laně, akrobacii nebo cvičení na hrazdě, každé z nich vyžaduje perfektní rovnováhu mezi soustředěním a uvolněním. Jakmile je vaše úsilí příliš velké, uděláte chybu. Je-li úsilí nedostatečné, spadnete z velké výšky na zem.

***Čím více žijeme vědomě (a všímavě),
v přítomném okamžiku, tím více začínáme
vnímat, co je pro nás dobré.***

Jednou z nejtěžších věcí na cirkusovém trénování byla nutnost neustále překračovat svou zónu komfortu – většina z nás to musela dělat denně. Ego se v takových chvílích staví docela razantně na odpor a my jsme měli za úkol

brát se během tréninku o něco míň vážně. Vtipné je, že v tomto ohledu je podobná i příprava v klášteře, kde se egu rovněž předkládají různé výzvy. Na klaunských seminářích (i po těch letech je těžké to vyslovit bez pousmání) nám radili, abychom si dělali blázný sami ze sebe, abychom riskovali, zkoušeli věci znovu a znovu a důvěřovali své schopnosti selhat. Posílali nás na pódium totálně bez přípravy a pomůcek a dávali pokyny, co máme dělat. V takových chvílích bývalo naprosté ticho a nebylo kam utéct. Když nám trvalo moc dlouho, než jsme něco vymysleli, učitel udeřil do bubnu na znamení toho, že náš čas vypršel, a my jsme museli jeviště opustit. Nebylo možné uniknout do vlastních myšlenek nebo si připravit nějakou duchaplnou výmluvu. Předvést něco přímo na onom jevišti vyžadovalo absolutní přítomnost a naprostou upřímnost. Pak stačilo sledovat, co se stane. Někdy přišla inspirace následovaná úžasným vzrušením, jindy to bolelo a výsledek byl ostudný. Ale nijak na tom nezáleželo. Důležité bylo jen jít na scénu a udělat, co bylo potřeba, ne přemýšlet o tom, bát se, co tomu řeknou ostatní, ani být fixovaný na konkrétní výsledek, jen to prostě udělat.

V životě se často zamotáme do nekonečného analyzování a pitvání všech možných variant toho, co se stane, že nám příležitosti úplně protečou mezi prsty. Některé věci samozřejmě vyžadují pečlivé zvážení, ale čím více žijeme vědomě (a všímavě), v přítomném okamžiku, tím více začínáme vnímat, co je pro nás dobré. Ať už tomu říkáte dobrý pocit, intuice, či nechat se vést, nebo jen prostě víte, co je pro vás dobré udělat, může to být nesmírně osvobuzující zjištění.

Vytvoření projektu Headspace

Dlouho jsem si přál vyučovat meditaci, ale zároveň jsem v sobě vnímal pocit povinnosti předávat vše se stejnou péčí a pozorností, jaké se mi dostalo od mých učitelů. Když jsem viděl, jakým způsobem se někdy meditace učí ve Velké Británii, udivilo mě, že to vůbec může někomu něco pozitivního dát. I když mnichové a sestry přenesli v rámci duchovních tradic meditaci z Východu na Západ s mimořádnou péčí a velice citlivě, ve světské společnosti to

proběhlo stejně jako se vším, co děláme – ve spěchu. Jako bychom nemohli počkat o vteřinu déle, abychom zažili klidnou mysl. Techniky tak byly vytrženy z kontextu a izolovány od něj. V důsledku toho je téměř nemožné si je osvojit. Znáte někoho, kdo se o meditování pokusil, ale vzdal to? A co je ještě horší – znáte někoho, kdo nikdy meditaci nezkusil, protože si myslel, že na to nemá? Bez toho, že by lidé věděli, co je to meditace, a bez toho, že by získali základní instrukce a rady, jak si jednotlivé techniky nejlépe osvojit, to ale nemůže nikdy fungovat.

Jak sami brzy zjistíte, praktikovat meditaci znamená mnohem víc než jednoduše každý den po určitý čas sedět. To může být sice důležitá součást meditování, ale jedná se opravdu jen o jeden ze tří aspektů, z nichž se skládá rozsáhlý systém trénování mysli. Každý z těchto aspektů je stejně důležitý, a abyste ze své meditace vytěžili co nejvíce, je nezbytné se seznámit i s dalšími dvěma aspekty. Studentům se obvykle nejprve vysvětluje, jak k meditaci **přístupovat**, potom, jak ji **provádět**, a konečně, jak ji **využít** v běžném životě.

Projekt Headspace byl oficiálně spuštěn v roce 2010 s cílem představit meditaci jako součást tohoto obsáhlého systému procvičování mysli. Úkol zněl prostě: vyvrátit mýty o meditaci, zpřístupnit ji široké veřejnosti a ukázat, že dokonale zapadá do moderního stylu života. Nic výstředního, nic ztřeštěného, jen jednoduché nástroje, které mohou lidé použít k tomu, aby si udělali pořádek v hlavě. Naší snahou bylo také dostat k meditaci co nejvíce lidí, tedy aby si o ní nejen přečetli, ale aby ji skutečně vyzkoušeli. Jednou nepochybně nastane doba, kdy bude stejně běžné posadit se každý den na deset minut a uklidit si v hlavě jako jít na procházku. Před deseti či patnácti lety bylo skoro nemožné vyslovit slovo „jóga“ bez toho, že by se lidé hihňali, a přitom dnes není chození do tělocvičny na hodiny jógy o nic divnější než chození na aerobic (vlastně to začíná být spíš naopak).

Abychom tento projekt proměnili v realitu, chtělo to sice léta prověřování informací, plánování a příprav, ale to vše je pouhým mžikem oka v porovnání s historií, kterou za sebou meditace má. Tato meditační cvičení předávají učitelé svým studentům déle než tisíc let. To už je doba dostatečně dlouhá k tomu, aby bylo možné tyto techniky vypilovat a rozvést, natož aby byly

odstraněny případné vady na kráse. Ve světě žhavých novinek a pomíjivých módních výstřelků s sebou tato dávná tradice a její opravdovost nese cosi uklidňujícího. Právě díky této opravdovosti jsem mohl začít spolupracovat s lékaři a pomáhat s uzpůsobováním technik pro lékařské účely. Díky stejné opravdovosti jsem si mohl otevřít soukromou praxi, kde jsem jako klinický konzultant všímavosti po léta pomáhal klientům trpícím od nespavosti po impotenci a vším mezi tím.

A teď tady sedím na vysoké zdi. Ještě jednou jsem se podíval za sebe a skočil jsem. Bylo mi líto, že klášter opouštím právě takhle, ale když se dnes ohlédnu zpátky, vůbec nelituji, že jsem tam byl. V každém klášteře a meditačním centru, kde jsem kdy pobýval nebo které jsem navštívil, jsem se něco naučil. Vlastně jsem měl za ta léta veliké štěstí, že jsem mohl studovat u úžasných učitelů a mistrů meditace v pravém smyslu toho slova. Pokud by se na těchto stránkách skrývala nějaká moudrost, je to zcela a jedině jejich zásluha. K napsání této knihy mě – podle mého soudu – opravňuje to, že jsem během svého studia meditace udělal snad všechny možné chyby, takže vám, doufejme, dovedu pomoci v tom, abyste je dělat nemuseli. Poradím vám proto, jak k meditaci nejlépe přistoupit, jak ji nejlépe praktikovat a jak ji nejlépe využít v každodenním životě. Mít v ruce mapu je jedna věc. Mít někoho, kdo vám ukáže, kudy jít, je věc druhá.

Jak tuto knihu co nejlépe využít

Meditace je báječná dovednost, která vám může změnit život, ovšem to, jak se rozhodnete s touto dovedností naložit, je jen na vás. S tím, jak se v médiích stále více mluví o meditaci a všímavosti, se mnozí lidé předhánějí, aby definovali jejich účel. Pravdou ovšem je, že onen účel definujete **vy sami** tím, že si vyberete, k čemu meditaci a všímavost využijete. Když jste se učili jezdit na kole, vsadím se, že vám někdo jednoduše ukázal, jak na něm jezdit, ne jak tuto dovednost využít. Někteří používají kolo k dojíždění do práce, pro jiné je to příležitost k tomu, aby strávili čas s přáteli, a pro několik málo jedinců se z jízdy na bicyklu stane povolání. Schopnost udržet se na sedátku je ale

pro všechny stejná. Někdo vás tedy možná naučil, jak jezdit, ale byli jste to vy, kdo si určil, co pro vás jízda na kole znamená, jak ji budete využívat a jak nejlépe zapadne do vašeho stylu života. Stejně to je s dovedností meditovat. Lze ji uplatnit v libovolné oblasti života a hodnotou, kterou bude mít, je hodnota, kterou jí dáte vy.

Abyste mohli tuto knihu využít co nejlépe, a mohli pro sebe tudíž vytěžit i maximum z meditace, nemusíte si vybírat jen jednu oblast svého života, na kterou byste se rádi zaměřili. Alespoň ne hned na začátku. Meditace nabízí mnohem větší možnosti, a změny, které dovede vyvolat, mají, dříve nebo později, vliv i na ty oblasti života, kde je to nejvíc potřeba. Je ovšem dobré vědět, jak meditaci používají jiní lidé, abyste uměli ocenit celý její potenciál. Pro řadu lidí funguje jako tlumič stresu a aspirin pro mysl. Krátce řečeno, jako způsob, jak si každý den vyčistit hlavu. Pro jiné představuje meditace základ k širšímu dotknutí se všímavosti a příležitost osahat si, jaké to je, být přítomný a být během dne tady a teď. Pro jiné lidi může být meditace součástí plánu osobního rozvoje, který směřuje k větší emoční rovnováze, nebo kamínkem na duchovní cestě. A pak tu jsou ti, kteří meditaci používají k tomu, aby zlepšili své vztahy s partnerem, s rodiči, dětmi, přáteli a kolegy.

Meditace je rovněž využívána mnohem konkrétnějšími způsoby. Od té doby, co britský Národní ústav pro klinické postupy (NICE) schválil používání meditace (neboli všímavosti, jak se jí říká v lékařském prostředí), se meditace využívá k léčení široké škály zdravotních příznaků, které souvisejí se stresem. Patří k nim mimo jiné chronická úzkost, deprese, zlost, závislost, kompulzivní chování, nespavost, svalové napětí, sexuální dysfunkce a premenstruační syndrom.

Mimo svět medicíny, ovšem stále s cílem zaměřit se na jednu konkrétní stránku života, používá mnoho lidí meditaci k tomu, aby podávali lepší výkony v určitém oboru, v práci, v činnosti, které se rádi věnují ve volném čase, nebo ve sportu (výborným příkladem je v tomto ohledu olympijský tým Spojených států). A když překročíme stávající hranice své představitosti, meditaci používá námořnictvo USA k dosažení toho, aby se jeho příslušníci v přední linii dovedli lépe soustředit a efektivněji jednat.