

POSPĚŠ SI

a medituji



DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELERU *DALAJLAMOVA KOČKA*

Pospěš si a medituuj

David Michie

Pospěš si a medituji

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 meditovat: 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 čtyřicítku 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 zprávou, 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, vyzozorované 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 medítovat delší dobu, budou vám vědecké studie ukradené, protože budete mít zkušenost z první ruky a poznáte, jak skvělý je to pocit – medítovat –, 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. Hluběji 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 všeprostopupující, může přijít jen s jediným závěrem: pokud tak již nečiníme, měli bychom si okamžitě pospíšit a začít medítovat!

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 uštvaným 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 medítovat. 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 nezpochybňuje, 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 rozčílení 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 medítovat, poradili se svým lékařem. Jsou stavy, ve kterých sice není možné užívání léků ukončit, ale meditace může být při léčbě velice dobrým pomocníkem.

kdy se vymaníme z veškeré zaneprázdněnosti a rozptýlení, kterými své životy naplňujeme. Americký básník 19. století Ralph Waldo Emerson vtipně popsal to, jak se lidé snaží uniknout sami před sebou: „Zabalím si kufr, rozloučím se s přáteli, vydám se přes moře a konečně se probudím v Neapoli, kde vedle sebe objevím Nelítostnou pravdu, své Smutné já, neúprosné a stejné jako to, před kterým jsem utekl.“

Jsou vnější podmínky a důvody, které stojí za našimi uspěchanými životy, zcela vytvářeny naším okolím a ostatními lidmi, nebo bychom za svůj spěch měli převzít zodpovědnost my sami? Co stojí za tím, že se vyhýbáme jednoduššímu a neuspěchanému životu? Může nám na to meditace poskytnout odpověď?

Vězení, nebo svoboda?

Jeden můj známý – buddhistický mnich – v minulosti pravidelně organizoval meditační cvičení pro vězně. V průběhu let některé z nich poznal velice dobře. Jednou ho skupina trestanců požádala, aby jim popsal, jak probíhá typický den v klášteře. Jelikož byl stoupencem theravády, tedy asketického buddhistického směru, vysvětlil jim, že všichni v klášteře musejí vstávat ve čtyři hodiny ráno na první meditační sezení a že po něm následuje výuka a další hodiny meditace po zbytek dopoledne. Oběd, tedy hlavní jídlo dne, se jí z jediné misky – ta obsahuje hlavní chod spolu s moučником z darů kláštera – a po něm následuje odpoledne strávené manuální prací v prostorách kláštera. Namísto večere mají mniši

v klášteře jen hrnek čaje, a večer probíhá další výuka a meditace, které končí kolem desáté hodiny.

V klášteře je samozřejmě zakázán sex, alkohol, drogy, televize, noviny, časopisy a podobné druhy rozptylování. Nejsou tam povoleny ani peníze nebo jakýkoli druh osobního vlastnictví. V porovnání s vězením byl režim, který mnich popsal, tak drsný, že se jeden z vězňů neudržel. „Kdybys chtěl, tak můžeš přijít sem a žít tu s námi!“ vyhrkl spontánně a pln soucitu, aniž by si uvědomil, co vlastně říká.

Když dozněl všeobecný smích, mnich se nad paradoxem celé situace zamyslel. Jeho klášter měl i přes svůj silně asketický režim dlouhý čekací list těch, kteří se chtěli stát novici. Na druhé straně se všichni vězni, přestože žili v mnohem pohodlnějším vězení, nemohli dočkat, až budou volní.

Jinými slovy: pocitem štěstí nebo naopak neštěstí nás nenaplňují ani tolik vnější podmínky jako spíše naše vnitřní pocity, přesvědčení a postoje k podmínkám, ve kterých žijeme.

Dospěli jsme k našemu současnému životnímu stylu svobodnou volbou? Nebo máme pocit, že jsme v současném zaměstnání nebo vztazích jako v pasti, ze které toužíme utéct? Je náš každodenní život věrohodným odrazem našich zájmů a hodnot? Nebo je to jen pouhé břímě a řada povinností, ze kterých se toužíme vymanit a osvobodit?

Nejspíš si teď říkáte, jak vám v této otázce může pomoci meditace. Inu, rád bych zmínil staré dobré obchodní rčení, které praví, že nemůžeme spravovat něco, čemu nevěnujeme pozornost. Pokud pravidelně nesledujeme své příjmy

a výdaje, jak potom můžeme mít pod kontrolou své osobní nebo firemní finance? Pokud je naším cílem zhubnout a nesledujeme, kolik toho sníme a kolik času strávíme tělesným cvičením, jak si můžeme být jisti, že spálíme více kalorií, než přijmeme?

Změna našeho pohledu na svět také vyžaduje, abychom si uvědomili, jak se na něj právě nyní díváme. Meditace nám v tom poskytuje přímou podporu a pomáhá nám rozvíjet vyšší úroveň bdělé pozornosti vůči našim myšlenkám. Tím, že si uvědomíme své současné duševní modely, můžeme začít nahrazovat zakořeněné negativní duševní vzorce pozitivnějšími. Třeba i jen malé zlepšení naší bdělé pozornosti může vyvolat důležitější změnu. Krůček po krůčku tak můžeme z našich věznic udělat kláštery.

Jsme strůjci své vlastní reality

*Teprve když člověk určitý proces pochopí,
ovládne ho nebo se osvobodí od toho,
aby daný proces ovládal jeho samého.*

Dalajláma

Technologický pokrok neurologům umožňuje, aby fungování mysli zkoumali mnohem podrobněji než kdy dřív. Tak se stáváme svědky toho, jak se různé stupně našeho poznání propojují. Pradávná moudra postavená na meditaci a moderní věda se sjednocují. Začínáme chápat, že naše smyslové vnímání – jako například zrak – souvisí jak s duševními

pochody a tím, jak si vysvětlujeme podněty, tak se smyslovými čidly. Ze získaných poznatků je patrné, že potěšení nebo bolest jsou jak výsledkem toho, k čemu máme předpoklady, tedy našich podmíněných reflexů, tak výsledkem našeho prostředí, tedy vnějších podnětů. Nejmodernější studie potvrzují, že je v naší moci rozvíjet pozitivní stav mysli nebo dokonce změnit své nervové dráhy tak, abychom radost dokázali vychutnávat nepřetržitě. Zkrátka a dobře, moderní výzkum potvrzuje to, co tvrdí prastará moudrost – totiž že jsme strůjci své vlastní reality.

Pokud se nám nelíbí, jak se cítíme, je v našich silách to změnit. Nemusíme čekat na záchranu ve formě změny vnějších okolností. Ať už jsme si toho vědomi, či ne, jsme strůjci všeho, co se nám dnes děje, jsme spoluautory svého duševního kontinua daleko do budoucnosti.

Nabízí se nám tedy jednoduchá volba. Můžeme soustředit veškeré své úsilí a snažit se změnit vnější podmínky v naději, že se naše nejhlubší touhy uskuteční, naše životy že se naplní a my nikdy nebudeme muset čelit žádnému vážnému utrpení (to tak určitě!).

Nebo můžeme vzít svůj duševní osud do vlastních rukou.

Není to snadná volba, protože cesta meditace není vůbec lehká. Jak často se však dá velkých věcí dosáhnout bez vynaložení úsilí?

Mnohem důležitější je pochopit, že vytrvalostí, otevřeným srdcem a jasným záměrem můžeme dosáhnout hluboké vnitřní transformace. Je v našich silách změnit své vnímání

reality tak, aby naše štěstí nebylo tolik závislé na vrtošivosti našich životních podmínek a stalo se pro nás neutuchající samozřejmostí. Můžeme vyměnit své krátkodobé obavy za daleko širší pohled na svůj osud, a to daleko za hranice všeho, co si v současné době vůbec dovedeme představit. Můžeme se těšit mnohem transcendentnějším chápání toho, kým jsme a proč jsme tady.

Na začátek budeme potřebovat malou podušku, tichou místnost – a velkou dávku touhy po dobrodružství!

2

PŘÍNOSY MEDITACE PRO TĚLO



*Největším objevem mé generace je zjištění, že lidská
bytost může svůj život pozměnit tím, že k němu
změní přístup.*

William James

Jste-li takoví, jako jsem kdysi býval já, čtete nyní tuto knihu okem skeptika. Možná jste jedním z těch, kdo si svůj obrázek o meditaci teprve tvoří. Ať tak či onak, potřebujete znát fakta, nevyvratitelné důkazy, dříve, než se odhodláte investovat svůj drahocenný čas do něčeho, co rozhodně vypadá jako podivná a nekonvenční činnost.

Skutečnost je taková, že nejrůznější druhy institucí na vás chrlí ohromný a nekonečný tok informací, které potvrzují, jak nesmírně blahodárné účinky má meditace na lidské tělo. Těchto informací je tolik, že když jsem

prováděl průzkum pro tuto knihu a zároveň porovnával nová zjištění s tradičními vědeckými výzkumy, které jsem znal již z dřívějška, byl jsem zaskočen nepřeborným množstvím a rozmanitostí studií, z nichž mnohé bylo teprve nedávné.

Badatelé Michael Murphy a Steven Donovan sestavili obsáhlé dílo, *Fyzické a psychologické účinky meditace* (The Physical and Psychological Effects of Meditation), které shrnuje závěry doslova stovek výzkumných studií. Ve své knize tvrdí, že fyziologie meditace si v porovnání s jejími dalšími přínosnými stránkami získala zcela neúměrnou pozornost, jelikož pro mnohé vědce platí, že „pouze to, co je doopravdy materiální a hmotné, je skutečné“.

V následujících kapitolách se blíže podíváme na další základní znaky toho, co je skutečné. Prozatím se však zaměříme na to, co je hmotné, a s tím spojené množství důkazů potvrzujících, že meditace funguje nejen na zvládnutí stresu a jako prevence proti srdečním chorobám, ale také k posílení imunitního systému, a to dokonce do té míry, že může pomoci v boji proti různým druhům rakoviny. Oblastí, která obzvláště upoutala moji pozornost, je stárnutí: je prokázáno, že meditace snižuje biologický věk.

Než se však k těmto úžasným zjištěním vůbec dostaneme, měli bychom se nejspíš vypořádat s daleko podstatnějšími otázkami – jaké je propojení těla a mysli? Mohou naše myšlenky mít opravdu vliv na naši tělesnou schránku? Jak tedy meditace vůbec funguje?

Propojení těla a mysli

Většina z nás má kupodivu nedůsledný pohled na vztah mezi tělem a myslí. Obvykle máme tendenci vnímat své tělo a mysl jako dvě různé entity s tím, že tělo je jakýmsi mrzutě nespolehlivým služebníkem mysli. „Chtěl jsem si v posilovně zacvičit, ale neposlušaly mě nohy,“ řekneme kupříkladu. Nebo: „Odřel jsem si trochu ruku, ale já sám jsem v pohodě.“

Vnímáme sami sebe jako mysl, která své tělo vlastní a ovládá. Naše mysl je zklamaná, když tělo nezvládne trénink v posilovně. Naše mysl se chová, jako by se jí rány a modřiny, které naše tělo utrpí, netýkaly.

A pak, aniž bychom si rozporuplnost svého vnímání těla a mysli uvědomovali, řekneme kupříkladu: „Když slyšela, co strašného se stalo, byla tak otřesená, že celá zbledla.“ Nebo: „Měl těžkou chřipku a byl z toho celý sklíčený.“

Paradoxně předpokládáme, že mysl a tělo tvoří syntetický celek. Tvrdíme, že duševní prožitky, jako když třeba dostaneme špatné zprávy, vyústí v tělesné změny – zblednutí – nebo že tělesné prožitky, jako třeba těžká chřipka, se projeví na našem duševním rozpoložení.

V minulosti nás západní medicína utvrzovala v dualistickém chápání těla a mysli s tím, že se často zaměřovala na léčbu jednotlivých tělesných symptomů zvláště, aniž by si je dávala do spojitosti s širšími souvislostmi. Murphy a Donovan upozorňují na to, že po celých „tři sta let platilo Descartovo naprosté oddělení těla a duše“. Není pochyb o tom, že tlak na zdravotnickou péči, obzvláště ve státním

zdravotnictví, je jedním z důvodů, proč nemají mnozí lékaři mnoho času na to, aby se zaobírali čímkoli jiným než pacientovými bezprostředními symptomy, a proč kladou důraz na to, aby byl pacient venku z ordinace co nejdříve, s receptem v ruce, a aby uvolnil místo dalšímu v čekárně.

Oproti tomu tradiční východní medicína, která pochází z Indie a Číny, vnímá tělo a mysl jako celek, jenž musí být v rovnováze. Velké množství času tráví nejen diagnózou tělesné schránky, ale také se zajímá o pacientův životní styl a duševní rozpoložení. Klade důraz na to, aby pokryla širší pole a předcházela případným potížím.

V žádném případě není mým záměrem tu jakkoli soudit západní medicínu, která má nepochybně řadu důmyslných a efektivních způsobů léčby nemocí. Zmiňuji se o tom jednoduše proto, abych upozornil na omezení, které západní medicína představuje, ale které si naštěstí stále více uvědomuje. V posledních několika letech jsme svědky toho, jak se západní medicína stále více otevírá medicíně celostní. Když spojíme celostní a preventivní přístup východní, který si klade za cíl dosáhnout vnitřní rovnováhy, s vysoce efektivní schopností západní medicíny zasahovat v případě nutnosti, pak jsme snad na cestě k mnohem souvislejšímu a jednotnějšímu chápání toho, co znamená být zdravý.

Mnoho lékařů tak svým pacientům začíná doporučovat kurzy zvládání stresu nebo meditace namísto pouhého lékařského předpisu na sedativa nebo prášků na spaní. Zdravotní pojišťovny nabízejí pojistky, které zahrnují přírodní medicínu, akupunkturu a tradiční čínskou medicínu.

Množství západních univerzit připouští, že je důležité studovat kontinuum těla a mysli jako celek, a pro tento výzkum zakládají zvláštní centra, jako je například Mind Body Medical Institute na Harvardově univerzitě, Center for Mindfulness in Medicine na Massachussettské univerzitě a Laboratory for Affective Neuroscience na Wisconsiné univerzitě.

Celostní vnímání reality

*Je-li naše mysl klidná a plná pozitivních myšlenek,
tělo jen stěží podlehne nemoci.*

Dalajláma

Nemůžeme správně chápat nemoc svého těla, aniž bychom zároveň chápali ne-moc své mysli. Tělo je zařízením na dálkové ovládání a mysl je jeho dálkovým ovladačem. I ty nejnepatrnější změny v jediné části této kontinuity mají zákonitě vliv na všechny ostatní části celého systému. V jistém smyslu je to tak jasné, že to bereme jako samozřejmost. Každý z nás někdy v životě například zčervenal, měl husí kůži, zpočené ruce nebo sucho v ústech – to jsou fyziologické změny, ke kterým dochází výhradně důsledkem obsahu našich myšlenek.

Snad nejlepším příkladem spojení těla a mysli je sexuální vzrušení. Zde je tělesná reakce na určitý druh myšlenek dostatečně zřejmá, ač je to u mužů viditelnější než u žen! Jaké další důkazy o přímém dopadu myšlenek na tělo

potřebujeme? Kdyby naše mysl nebyla schopna mít bezprostřední, znatelný a komplexní dopad na naše tělo, pak by zcela jednoduše nikdo z nás neexistoval.

Naše tělo na mysl nereaguje pouze v případě silných emocí nebo vzrušení, ačkoliv jsou to právě ty okamžiky, kdy toto spojení nejspíš vnímáme nejvýrazněji. Stejně jako autopilot nepřetržitě monitoruje, upravuje a komunikuje s navigací, palivovým systémem, hydraulikou a dalšími panelovými systémy, má náš centrální nervový systém na starosti „nervovou síť“, jejíž pomocí jsou mysl a tělo na podvědomé úrovni v souvislém kontaktu téměř pořád.

Jakmile připustíme, že naše tělo a mysl tvoří systémový celek, představa, že bychom zaměřili všechnu svoji pozornost pouze na jednu část systému – tělo – a vyloučili část druhou – mysl – se zdá být víc než jen kapku šílená. A přece právě to dělají většinu času všichni ti, kdo žijí ve spěchu.

Začneme používat beta-blokátory na krevní tlak, a přitom dál spěcháme v souladu se svými šílenými časovými harmonogramy. Chováme se, jako by fyzické potíže, které nás postihly, byly pouhou přechodnou nepříjemností, místo abychom si uvědomili, že nám začíná blikat červená kontrolka na znamení, že v nepořádku je celý náš systém. Beze strachu užíváme silné prášky proti bolesti, které mají škodlivé vedlejší účinky, abychom zabránili chronické bolesti hlavy, zatímco nás ani nenapadne, že problém může spočívat v našem uspěchaném životním stylu plném stresu.

K čemu však dojde, když dáme skutečně šanci trošku celostnějšímu přístupu? Když změním svůj postoj tak, že