



Jon Kabat-Zinn

*Autor knih Full Catastrophe Living a Coming to Our Senses*

# UVĚDOMUJTE SI PŘÍTOMNOST

MEDITACE VŠÍMAVOSTI  
V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Wherever You Go, There You Are:*

*Mindfulness Meditation in Everyday Life*

© 1994 Jon Kabat-Zinn (doslov 2005)

© Hyperion Books, 2005

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Růžena Pokorná, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-951-9



## Obsah

Úvod.....	10
<b>Část první – Rozkvět přítomného okamžiku.....</b>	<b>17</b>
Co je všímavost?.....	18
Jednoduché, avšak ne snadné .....	21
Zastavte se .....	23
Právě to je ono .....	25
Uchopte své okamžiky .....	27
Stále mějte na paměti dýchání .....	28
Cvičte, cvičte, cvičte .....	30
Cvičení neznamená zkoušku.....	31
Při cvičení nemusíte sejít z cesty .....	32
Probuzení .....	33
Jak prosté .....	35
Vlny nemůžete zastavit, ale můžete se naučit surfovat .....	36
Může meditovat každý?.....	38
Chvála nedělání .....	40
Paradox nedělání.....	42
Nedělání v činnosti .....	44
Provádějte nedělání.....	47
Trpělivost.....	49
Nechat odejít .....	53
Neodsuzování .....	55
Důvěra.....	57

Štědrost .....	59
Musíte být dost silní, abyste byli slabí.....	62
Dobrovolná jednoduchost.....	64
Soustředěnost .....	67
Vize .....	69
Meditace rozvíjí úplnost lidských bytostí.....	73
Cvičení jako cesta .....	77
Meditace: Nenechte se zmást pozitivním myšlením .....	81
Cesta do nitra .....	83
<b>Část druhá – Srdce cvičení .....</b>	<b>87</b>
Meditace vsedě .....	88
Zaujměte své místo.....	90
Důstojnost.....	91
Držení těla.....	92
Co dělat s rukama.....	94
Návrat z meditace.....	97
Jak dlouho meditovat? .....	100
Žádná cesta není ta pravá .....	104
Meditace „Jaká je moje cesta“ .....	107
Meditace v horách .....	109
Meditace u jezera .....	113
Meditace v chůzi .....	116
Meditace vstojе.....	119
Meditace vleže.....	120
Alespoň jednou denně si lehněte na podlahu .....	124
Necvičení je cvičení.....	126
Meditace milující laskavosti.....	127

Část třetí – V duchu všímavosti .....	133
Meditace u ohně.....	134
Harmonie .....	136
Časné ráno.....	138
Přímý kontakt.....	142
Chtěli byste mi říct ještě něco?.....	144
Vaše vlastní autorita.....	146
Uvědomujte si přítomnost .....	149
Cesta vzhůru.....	153
Při mytí sporáku poslouchejte Bobbyho McFerrina .....	155
Co je mým úkolem s velkým „Ú“ na planetě Zemi?.....	157
Hora analogie .....	160
Propojenost.....	162
Nenásilí – Ahimsa .....	165
Karma.....	167
Celistvost a jednota .....	171
Všechnost a takovost .....	174
Co je toto? .....	176
Pojetí „já“ .....	178
Hněv.....	182
Lekce o kočičím jídle.....	184
Rodičovství jako meditace .....	187
Rodičovství II .....	194
Nástrahy na cestě.....	196
Je všímavost duchovní? .....	198
Doslov .....	205
CD pro meditace všímavosti od Jona Kabata-Zinna .....	209
O autorovi .....	213



## Úvod

Hádejte, jakou pro vás mám zprávu! Stručně řečeno, vaše přítomnost je právě tam, kde se nyní nacházíte. Cokoliv děláte, již jste udělali. Ve vaší mysli je právě *to*, o čem přemýšlíte. Cokoliv se vám přihodilo, se již přihodilo. Důležitá otázka je, jak si s tím poradíte? Jinými slovy: „A co teď?“

Ať už se vám to líbí či ne, je tento okamžik tím jediným, s čím skutečně pracujeme. A přesto všichni až příliš snadno prožíváme své životy, jako kdybychom zapomínali, že jsme *tady*, kde již jsme, a že jsme v *tom*, v čem se již nacházíme. V každém okamžiku se nalézáme na křižovatce zde a nyní. Ale když se mrak zapomnětlivosti snese nad místo, kde nyní jsme, právě v tom okamžiku se ztrácíme. „A co teď?“ se stává skutečným problémem.

Myslím, že na chvíli ztrácíme kontakt sami se sebou a s plným potenciálem svých možností. Namísto toho upadáme do jakéhosi automatického způsobu vidění, myšlení a konání. V těchto okamžicích přerušujeme spojení s tím, co je v nás nejhluběji a co nám dopřává nejúžasnější příležitosti pro tvořivost, učení a růst. Nebudeme-li opatrní, mohou se tyto zapomněním zahalené okamžiky táhnout po většinu našeho života.

Abychom mohli být opravdu spojeni s tím, kde již jsme, ať už je to kdekoliv, musíme se ve svých prožitcích zastavit na dostatečně dlouhou dobu, pochopit díky tomu přítomný okamžik a skutečně jej *procítit*, spatřit jej v jeho úplnosti, uvědomit si jej, a tudíž jej poznat a lépe mu porozumět. Pouze tehdy můžeme přijmout pravdu tohoto okamžiku svého života, poučit se z něj a postoupit dál. Často se však zdá, že namísto toho jsme soustředěni výhradně na svou minulost, na to, co se již stalo, nebo na budoucnost, která ještě nepřišla. Hledáme „kdesi“, kde bychom mohli spočinout a kde doufáme, že vše bude lepší, šťastnější a dopadne podle

našich představ. Většinu času jsme si vědomi tohoto napětí pouze částečně – pokud vůbec. Navíc, v nejlepším případě, si také jen zčásti přesně uvědomujeme to, co v životě děláme a co děláme s ním, a dopad svých činů a naše myšlenky jsou ještě méně zaměřeny na to, co vidíme či nevidíme, a na to, co děláme či neděláme.

Obvykle například nabýváme dojmu, a to zcela nevědomě, že to, o čem přemýšlíme – myšlenky a názory, které v daném čase chováme v mysli – je „pravdou“ o tom, co je „tam venku“ ve světě a „tady uvnitř“ naší mysli. Po většinu času tomu tak ale není.

Za tuto chybnou a neprozkoumanou domněnku a za své téměř úmyslné přehlížení bohatství našich přítomných okamžiků platíme vysokou cenu. Následky se v tichosti hromadí a zatěžují náš život, aniž bychom to věděli či byli schopni s tím něco dělat. Možná, že nikdy zcela nebudeme tam, kde ve skutečnosti jsme, nikdy se úplně nedotkneme svých možností v plném rozsahu. Namísto toho se zabýváme svou osobní představou, že již víme, kdo jsme, že víme, kde jsme a kam jdeme, že víme, co se děje, a po celou dobu zůstáváme zaplaveni myšlenkami, představami a nutkáními, jež se většinou týkají minulosti a budoucnosti, toho, co chceme a co se nám líbí, a toho, čeho se bojíme a co nemáme rádi. To vše neustále trvá a zastírá náš směr a samotný základ, na němž spočíváme.

Kniha, kterou právě držíte v ruce, je o probuzení se z takových snů a z nočních můr, v něž se tyto sny často proměňují. To, že si nejste vědomi toho, že se nacházíte v takovém snu, nazývají buddhisté „nevědomostí“ nebo „bezmyšlenkovitostí“. Být v kontaktu s tímto nevědomím se nazývá „všímavostí“. Probuzení z těchto snů lze dosáhnout prostřednictvím meditace, systematického kultivování stavu všímavosti, vědomí přítomného okamžiku. Probuzení jde ruku v ruce s tím, co bychom mohli nazvat „věděním“ – hlubší vhled do příčiny a následku a vzájemného působení věcí, abychom již více nebyli zachyceni v realitě diktované sny vytvořené námi samými. Abychom našli cestu ven, bude třeba tomuto okamžiku věnovat více pozornosti. Je to jediná doba, kterou máme pro svůj život, růst, emoce a změny. Bude nutné si více uvědomovat neodolatelné lákání mi-

nulosti, budoucnosti a vysněného světa, ve kterém nám nabízejí místo pro život, a být vůči nim obezřetnější.

O meditaci je důležité vědět, že nejde o jakousi záhadnou činnost, jak by si ji mohla představovat současná doba. Jejím prostřednictvím se nestanete zombie ani sebestředným narcistou, ani si o sobě nezačnete myslet, že jste středem světa či „ředitelem zeměkoule“, sektářem či vyznavačem, mystikem ani východním filozofem. Meditace znamená pouze to, že jste sami sebou a víte něco o tom, kým jste. Znamená to postupně poznat, že se nacházíte na cestě, ať už se vám líbí, nebo nelíbí; totiž na cestě, která je vaším životem. Meditace nám může pomoci odhalit, že tato cesta, již nazýváme naším životem, má směr; že se okamžik za okamžikem vyvíjí a že to, co se děje nyní, v tomto okamžiku, ovlivní to, co se bude dít dál.

Jestliže to, co se odehrává nyní, ovlivní to, co se bude dít pak, nemá tedy smysl se čas od času rozhlédnout, být díky tomu v užším kontaktu s tím, co se děje nyní, a moci přijmout své vnitřní i vnější chování a jasně si uvědomit cestu, na níž skutečně jste, a směr, jímž se ubíráte? Pokud tak učiníte, možná budete v lepší pozici pro vyhledání cíle, který bude pro vaše vnitřní bytí skutečnější; bude to cesta duše provázená srdcem – *vaše* cesta s velkým C. Nebude-li tomu tak, hybnost kormidla vašeho nevědomí v tomto okamžiku ovlivní pouze následující okamžik. Dny, měsíce a roky budou rychle ubíhat bez povšimnutí, využití či ocenění.

Rozhodnutí se zdá být snadné: zůstat pohlcený mlhou a pohybovat se na kluzkém svahu ústícím přímo k našim hrobům, nebo se probudit v jasu rozptylujícím mlhu, který příležitostně předchází okamžiku smrti, a pochopit, že to, co jsme si celá ta léta mysleli o tom, jak žít život a co je důležité, byly přinejlepším neproověřené polopravdy založené na strachu nebo nevšímavosti a myšlenkách omezujících náš vlastní život, nikoliv na pravdě nebo na tom, jaký vůbec měl být způsob našeho života.

Nikdo jiný neprozře namísto nás, i když se naše rodina a přátelé někdy zoufale snaží s námi spojit, pomáhat nám vidět jasněji nebo nás vymanit z naší slepoty. Avšak probuzení je něco, co může každý udělat pouze pro



sebe. Krátce řečeno, *vaše* přítomnost je právě tam, kde se nyní nacházíte vy. Odvíjí se od ní *vaš* život.

Buddha po celý svůj dlouhý život vyučoval všímavosti. Jeho následovníci pravděpodobně doufali, že jim usnadňuje nalezení jejich vlastní cesty, on jim však jen stručně sdělil: „Budte svým vlastním světlem.“

Ve své předchozí knize *Full Catastrophe Living* (česky dosud nevyšlo) jsem se snažil zpřístupnit cestu všímavosti obyčejným lidem tak, aby neměli pocit, že se z nich stali buddhisté nebo mystikové. Všímavost se týká především pozornosti a uvědomění si, což jsou univerzální lidské vlastnosti. V naší společnosti však máme tendenci považovat tyto schopnosti za samozřejmé a nemyslíme na to, že bychom je měli systematicky rozvíjet ve prospěch sebeporozumění a moudrosti. Meditace je proces, jímž prohlubujeme právě pozornost a uvědomění, zkvalitňujeme je pro širší praktické využití v životě.

Knih *Full Catastrophe Living* může být chápána jako navigační schéma určené lidem trpícím fyzickou či emocionální bolestí nebo zatíženým nadměrným množstvím stresu. Cílem bylo přimět čtenáře, aby si díky přímé zkušenosti s věnováním pozornosti věcem, které tak často nechávají bez povšimnutí, uvědomili, že pro začlenění všímavosti do jejich života mohou existovat skutečné a pádné důvody.

Netvrdím, že všímavost je určitým všelékem či laciným východiskem z životních problémů. Právě naopak. Žádné kouzelné řešení neznám, a abych pravdu řekl, ani je nehledám. Plný život malujeme zřetelnými tahy štětce. K pochopení a moudrosti může vést mnoho cest. Po celý život má každý z nás jiné potřeby a snaží se dosáhnout toho, co podle něho stojí za to. Každý z nás musí sledovat svůj vlastní směr a ten se musí hodit k tomu, na co jsme naladěni.

Určitě jste schopní meditace. Musíte k ní dospět ve správný čas, ve chvíli, kdy jste již připraveni pozorně naslouchat vlastnímu hlasu, vlastnímu srdci, vlastnímu dechu – abyste zůstali s nimi přítomni, aniž byste museli kamkoliv chodit či dělat něco lépe nebo jinak. Není to jednoduché.

Knihu *Full Catastrophe Living* jsem napsal na základě zkušeností lidí, kteří byli na naší klinice pro snižování hladiny stresu při Zdravotnickém středisku University of Massachusetts považováni za pacienty. Podnětem pro to byla neuvěřitelná transformace jejich mysli a těla, o níž spousta z nich uvádí, že je donutila zkusit zapracovat na problémech, které je především přivedly na kliniku, a zapojit se do více než osmítýdenního cvičení otevírání se a naslouchání, což jsou obvyklé metody cvičení všímavosti.

Knihou musela poskytnout dostatek podrobností tak, aby si každý, kdo má specifické potřeby, mohl pečlivě naplánovat svůj směr. Musela promlouvat k naléhavým potřebám lidí s vážnými zdravotními problémy a chronickými bolestmi a k těm, které trápily různé stresující situace. Z těchto důvodů musela obsahovat značné množství informací týkajících se stresu a nemocí, zdraví a léčení a také rozsáhlé návody, jak meditovat.

Tato kniha je odlišná. Jejím záměrem je umožnit stručný a snadný přístup k jádru meditace všímavosti a jejímu využití lidem, jejichž život mohou ovládat naléhavé problémy, jako je stres, bolest a nemoc. Obzvláště je určena těm, kteří se brání pevně daným programům, a lidem, kteří nemají rádi, když se jim říká, co mají dělat, avšak zajímají se o problematiku všímavosti a její význam, aby si tu a tam dokázali spojit dohromady určité náznaky a domněnky.

Tato kniha je současně zaměřena také na ty, kdo se již meditací věnují a chtějí si rozšířit, prohloubit a posílit své životní poslání s větším uvědoměním a vhledem. V krátkých kapitolách je zde pozornost soustředěna na spiritualitu všímavosti, jak při našich formálních pokusech o její procvičování, tak při našich snahách vnést ji do všech aspektů běžného života. Každá kapitola je stručným průhledem jednou stěnou diamantu všímavosti s mnoha fazetami. Kapitoly navzájem propojuje jemné otáčení krystalu. U některých se zdá, že jsou si podobné, avšak každá fazeta je jiná, jedinečná.

Zkoumání diamantu všímavosti se nabízí všem, kdo v životě chtějí pečovat o své duševní zdraví a rozvíjet svou moudrost. Je však nezbytné, aby byli ochotni podívat se na současné okamžiky hlouběji, ať už představují cokoliv, a byli při tom k sobě velkorysí a laskaví a otevření dalším možnostem.

První část knihy se zabývá důvody a pozadím toho, na základě čeho se rozhodujeme prohlubovat a procvičovat svou všímavost. Vyzývá čtenáře k experimentům při jejím uvádění do jejich života mnoha různými způsoby. Druhá část zkoumá základní aspekty formálních meditačních praktik. Běžná praxe poukazuje na určitá období, kdy účelově přestaneme dělat jinou aktivitu a začneme se věnovat konkrétním metodám rozvoje všímavosti a soustředěnosti. Ve třetí části se popisuje, jak všímavost uplatnit a jaké má perspektivy. Některé kapitoly ve všech třech částech knihy končí návrhy, jak do života zařadit běžné i méně běžné meditační praktiky všímavosti. Najdete je pod označením „VYZKOUŠEJTE“.

Návody uvedené v této knize jsou pro vaše vlastní meditační praktiky naprosto dostačující, proto již nemusíte používat jiné podklady ani vyhledávat další zdroje. Mnoha lidem však na začátku pomáhají různé audio-nahrávky podporující dodržování každodenní disciplíny při formálních meditačních praktikách a poskytují jim návod do té doby, než si je osvojí a zvyknou si na ně. Někteří lidé používají audionahrávky i po letech meditací. Za tímto účelem jsem na základě této knihy připravil novou sérii meditací všímavosti (2. řada). Délka těchto nahrávek se pohybuje od deseti do třiceti minut; čtenářům, kteří jsou v těchto meditacích začátečníky, poskytnou řadu technik, s nimiž lze experimentovat, a možnosti rozhodování, jaká délka by pro ně byla vhodná v určitém čase a na určitém místě. Nahrávky 2. řady jsou uvedeny na konci této knihy společně s čtyřicetipětiminutovou nahrávkou z 1. řady, která doprovází knihu *Full Catastrophe Living*.



## Co je všímavost?

Všímavost je starobylé buddhistické cvičení, které má pro náš současný život hluboký význam. Tato záležitost nemá nic společného s buddhismem jako takovým, ani nejde o to stát se buddhisty, ale týká se probuzení a života v harmonii s námi samými a se světem. Je spojena s prozkoumáváním toho, kdo jsme, jak se díváme na svět a své místo v něm a jak s rozvíjením schopnosti můžeme ocenit plnost každého okamžiku, který žijeme. Nejvíce ze všeho se však týká udržování kontaktu.

Buddhismus na náš běžný bdělý stav vědomí pohlíží jako na přísně omezený a omezující, z mnoha hledisek připomíná spíše delší sen než všímavost. Meditace nám pomáhá vzbudit se z tohoto automatického a nevědomého spánku, a tudíž nám umožňuje prožívat život tak, abychom měli přístup k úplnému spektru svých vědomých a nevědomých možností. Mudrci, jogíni a mistři zenu tuto oblast systematicky zkoumají již tisíce let. V průběhu této doby se naučili něco, co může být pro Západ velkým přínosem jako protiváha k naší kulturní orientaci, na základě které se zaměřujeme na kontrolu a podmaňování přírody, místo abychom ji respektovali, neboť jsme její součástí. Jejich kolektivní zkušenost napovídá, že zkoumáním naší vlastní vnitřní podstaty jako bytostí a zvláště podstaty naší vlastní mysli prostřednictvím pečlivého a systematického sebezpozorování bychom mohli být schopni žít spokojenější život v hlubší harmonii a moudrosti. Nabízejí také pohled na svět, jenž je alternativní k tomu převážně omezujícímu a materialistickému, který v současnosti ovládá západní myšlení a instituce. Tento postoj však není ani zejména „východní“, ani mystický. Thoreau v roce 1846 v Nové Anglii viděl stejný problém s běžným stavem mysli tehdejších lidí a o těchto nešťastných důsledcích psal s velkou vášní.

Všímavost byla nazvána srdcem buddhistické meditace. V zásadě má jednoduchou koncepci. Její síla spočívá v jejím praktikování a používání. Všímavost znamená věnovat pozornost určitým způsobem – účelně, v současném okamžiku a nezaujatě. Tento druh pozornosti podporuje vnímavost, bystrost a přijímání přítomného okamžiku. Probouzí nás do skutečnosti, že se náš život odvíjí pouze v okamžicích. Jestliže nejsme plně přítomni po mnoho těchto okamžiků, nejenže přicházíme o to, co je v našem životě nanejvýš cenné, ale také se nám nepodaří poznat bohatství a hloubku našich možností růstu a transformace.

Snížené uvědomění přítomného okamžiku nám díky podvědomému a automatickému jednání a chování také nevyhnutelně přináší další problémy, často v důsledku hluboko uložených pocitů strachu a nejistoty. Pokud těmto potížím nevěnujeme pozornost, časem se zvětšují a mohou v nás zapříčinit pocity uvíznutí a ztráty kontaktu. Postupem času ztratíme důvěru ve vlastní schopnost přeměňovat svou energii tak, aby vedla k větší spokojenosti a štěstí, a tedy i k upevnění zdraví.

Všímavost umožňuje vymanit se jednoduchým, ale rychlým způsobem z pocitů uvíznutí a opět se spojit se svou moudrostí a vitalitou. Je to cesta ke změně směru a kvality našeho vlastního života včetně našich vztahů v rámci rodiny, v zaměstnání, k okolí a celé planetě a především k našemu vztahu se sebou samými jako lidmi.

Klíčem k této cestě, jejíž kořeny najdeme v buddhismu, taoismu a józe a kterou také nalézáme nejen v dílech autorů, jako byli Emerson, Thoreau a Whitman, ale i v moudrosti amerických indiánů, je schopnost ocenit přítomný okamžik a vytvořit si k němu blízký vztah. Toho lze docílit tím, že mu budeme věnovat neustálou pozornost a budeme schopni ho rozlišovat – což je přímým protikladem k považování života za samozřejmost.

Zvyk nevnímat si přítomných okamžiků ve prospěch ostatních však přímo vede k vše prostupujícímu nedostatku uvědomění si sítě života, v níž jsme pevně zakořeněni. Týká se to i toho, že si dostatečně neuvědomujeme a nechápeme naši vlastní mysl a to, jak ovlivňuje naše vnímání

a jednání. Silně omezuje náš pohled na to, co znamená být člověkem, a na to, jak jsme spojeni navzájem a s okolním světem. Tradiční sférou takovýchto zásadních otázek v duchovním pojetí bývá náboženství. Vší-  
mavost se však náboženství netýká, až na základní význam tohoto slova jako pokusu o úctu k hlubokému mystériu života a uznání toho, že jste spojeni se vším, co existuje.

Když si slíbíme, že budeme otevřeně věnovat pozornost, aniž bychom propadali svým vlastním preferencím či averzím, názorům a předsudkům, předpokladům a očekáváním, otevrou se nám nové možnosti a my se budeme moci vysvobodit ze svěrací kazajky nevědomí.

Všímavost považuji za umění vědomého života. Nemusíte být budhisté ani jogíni, a přesto ji můžete využívat. Jestliže buddhismus znáte více, budete také vědět, že nejdůležitější je být sám sebou a nezkoušet se stát něčím, čím nejste. Buddhismus se v podstatě týká spojení se s vaší nejhlubší podstatou, kterou necháte nerušeně plynout. Je o probuzení a vidění věcí takových, jaké jsou. Vždyť slovo „buddha“ označuje prostě toho, kdo si uvědomil svou skutečnou podstatu.

Všímavost tedy nenarušuje žádnou víru či tradice – náboženské, nebo když na to přijde, vědecké – ani se nepokouší cokoliv vám podsouvat, zejména ne novou víru nebo ideologii. Je to jednoduchý praktický způsob, jak být více spojeni s plností vašeho života díky systematickému procesu sebezpozorování, sebedotazování a vědomého jednání. Není v tom nic studeného, analytického ani bezcitného. Celkový ráz praktik všímavosti je jemný, s pocitem vděčnosti a péče. Mohli bychom jej také nazvat „vlídností srdce“.



Jeden student kdysi řekl: „Když jsem byl buddhista, přivádělo to mé rodiče a přátele k šílenství, ale když jsem buddha, vůbec nikoho to nezne-  
pokojuje.“



## Provádějte nedělání

Nedělání neznamena být líný nebo pasivní. Právě naopak. Rozvoj nedělání vyžaduje odvahu a energii v klidu i při činnosti. Není však jednoduché vyhradit si čas zvláště na nedělání a udržet si jej v každodenním životě.

Nedělání ale nemusí ohrožovat lidi, kteří mají pocit, že vždy musejí odvést svou práci. Mohou si uvědomit, že dokáží „dělat“ ještě více a lépe tím, že budou praktikovat nedělání. Nedělání znamená prostě nechat vše být a dát tomu možnost vyvíjet se vlastní cestou. Lze vyvíjet úsilí, ale je to úsilí nenucené, přirozené, snadné, „činnost bez námahy“, které se během života rozvíjí.

K činnosti bez námahy dochází v okamžicích, kdy tančíme nebo podáváme nejvyšší sportovní výkony; když se tak děje, každému to bere dech. Také k ní dochází ve všech oblastech lidské činnosti počínaje malováním až po opravu aut nebo rodičovství. Za určitých okolností se spojují léta praxe a zkušeností; vznikne tak nová schopnost nechat věci uskutečnit nad rámec dovedností, námahy a myšlení. Jednání se tak stane čistým vyjádřením umění, bytí, vzdání se veškeré činnosti – sloučením mysli a těla v pohybu. Jsme uchvázeni pozorováním skvělých výkonů atletů nebo umělců, neboť nám to umožňuje účastnit se magického či skutečného mistrovství, povznést se, být jen krátce, a možná společně chtít, aby se každý z nás svým vlastním způsobem v žití vlastního života dotkl těchto okamžiků plných půvabu a harmonie.

Thoreau řekl: „Přičinit se o to, aby náš den byl hodnotný, to je věru veliké umění.“ Když Martha Graham hovořila o tanečním umění, vyjádřila to takto: „Záleží pouze na tomto jednom okamžiku v pohybu. Necht je nepostradatelný a stojí za to jej prožít. Ať vám neproklouzne bez povšimnutí a bez užitku.“

Nikdo z mistrů meditace by to nemohl popsat pravdivěji. Můžeme se této činnosti sami naučit s plným vědomím toho, že nedělání je skutečně práce na celý život a že způsob, jakým žijeme, je uvnitř nás tak silný, že cvičení nedělání paradoxně vyžaduje určité úsilí.

Meditace se významově shoduje s cvičením nedělání. Necvičíme proto, abychom vše zdokonalili ani abychom vše dělali dokonale. Cvičíme kvůli tomu, abychom pochopili a poznali (pro sebe uskutečnili) realitu, že vše je již dokonalé tak, jak to je. To znamená podržet přítomný okamžik v jeho plnosti, aniž by na něj působilo něco jiného, a vnímat přítom jeho čistotu a svěžest jeho potenciálu vytvořit následující okamžik. Když si poté budeme vědomi toho, co je co, když budeme vidět co nejjasněji a budeme chápat, že nevíme víc, než skutečně víme, pak jednáme, pohneme se, zaujmeme postoj, riskujeme.

Někteří lidé o tom hovoří jako o proudu, který chvíli teče souvisle a bez úsilí do dalšího, kolébaného v korytě potoka všímavosti.

**VYZKOUŠEJTE:** V průběhu dne pozorujte, zda jste schopni objevit svěžest přítomného okamžiku v každé chvíli či „mezi nimi“, dokonce i v obtížných situacích. Snažte se v životě rozvíjet více věcí bez nátlaku na to, aby se staly, a bez odmítání toho, co se nehodí do vašich představ „jak by se to mělo stát“. Sledujte, zda vnímáte „prostory“, jimiž byste mohli projít bez vynaložení úsilí, jako to udělal kuchař Čuang-c'. Udělejte si brzy ráno čas pro vnímání pouhého bytí a nemyslete přitom na program následujících hodin. Všimněte si, jak to změní kvalitu celého dne. Nejprve se zamyslete nad tím, čemu v životě dáváte přednost. Celý den pozorujte, jaký jste s všímavostí udělali pokrok, a snažte se být citlivější, vnímavější a více si uvědomovat svěžest každého okamžiku.





## Důvěra

Důvěra je pocit jistoty nebo přesvědčení, že věci se mohou vyvíjet ve spolehlivém pořadí, v řádu a integritě. Možná, že pokaždé nechápeme, co se děje nám nebo druhým nebo co se přihodilo v určité situaci; věříme-li však sobě samým nebo někomu jinému nebo určitému postupu či myšlence, můžeme v důvěře objevit mocný stabilizující prvek obsahující bezpečnost, rovnováhu a otevřenost. Tato důvěra však v jistém smyslu nesmí být založena na naivitě; pak nás povede a ochrání před újmou nebo sebe-destrukcí.

Pocit důvěry je pro rozvíjení všímavosti důležitý. Jestliže nedůvěřujeme své schopnosti pozorovat, být otevření a vnímaví, abychom se zamysleli nad svou zkušeností, rozvíjeli se a učili z pozorování a pozornosti a poznali hloubku věcí, nevytrváme v prohlubování žádné z těchto schopností, takže budou jen chřadnout nebo stagnovat.

Součástí cvičení všímavosti je rozvíjení důvěřivého srdce. Začneme hlubším pohledem na to, čemu můžeme ve svém nitru důvěřovat. Jestliže okamžitě nepoznáme, čemu v sobě věřit, bude možná třeba podívat se o něco hlouběji, setrvat sami se sebou v klidu a v prostém bytí o něco déle. Pokud si nejsme vědomi toho, co po většinu času děláme, a zvláště se nám nelíbí to, jak se vše v našem životě odvíjí, nastal možná čas, abychom tomu věnovali větší pozornost, abychom na své cestě byli více v obraze, zamysleli se nad rozhodnutími, která činíme, a nad jejich důsledky.

Možná bychom mohli experimentovat s důvěrou v přítomný okamžik tím, že přijmeme vše, co *nyní* cítíme nebo si myslíme či vidíme, neboť právě to je teď přítomnost. Jestliže bychom k němu mohli zaujmout stanovisko a nechali jej zařadit do plné struktury nynějšího okamžiku, možná bychom zjistili, že právě tento okamžik stojí za to, abychom mu důvěro-

vali. Budete-li tento experiment stále opakovat, dostaví se snad nový pocit, že někde hluboko v nás je uloženo od základu zdravé a důvěryhodné jádro a že naše intuice i váha skutečnosti přítomného okamžiku za naši důvěru opravdu stojí.



*Budte pak silní a vstupte do svého vlastního těla;  
tam je vaše pevné místo pro vaše noby.  
Pozorně se nad tím zamyslete!  
Nesejděte z cesty!  
Kabir říká toto: odhodte všechny myšlenky  
na pomyslné věci,  
a stůjte pevně tam, kde jste.*

**Kabir**



**Část druhá**

# **SRDCE CVIČENÍ**

*To, co leží za námi, i to, co leží před námi,  
je nicotné v porovnání s tím, co se skrývá uvnitř nás.*

**Oliver Wendell Holmes**



## Meditace vsedě

Co je na sezení tak zvláštního? Nic, pokud hovoříme o tom, jak sedět. Je to jen vhodný způsob, jak naše tělo odlehčuje nohám. Sezení se však stává zvláštností, jde-li o meditaci.

Možná to snadno poznáte na první pohled. Když někoho vidíte například, jak stojí, leží nebo se prochází, nevíte, zda právě medituje, ale když sedí, poznáte to okamžitě, zvláště pokud sedí na podlaze. Ze všech úhlů pohledu je z držení těla patrné, že tato osoba je vzhůru, dokonce i když má zavřené oči a klidný a pokojný výraz v obličejí. Vyzařuje vznešenost a pevnost. Vnitřně i navenek působí stabilně, což hovoří samo za sebe. Všechny tyto kvality se vytratí v okamžiku, kdy si zdřímne. Mysl se zhroutlí dovnitř, v případě těla je to taktéž viditelné.

Při meditaci vsedě sedíme vzpřímeně a dbáme o důstojné držení těla. Tato meditace často trvá delší dobu. Je poměrně snadné zaujmout vzpřímené držení těla, avšak je to pouze začátek procesu neustálého rozvoje. Možná, že své tělo dokážete lehce „usadit“, ale stále ještě je tu otázka, kam směřuje vaše mysl. Pro meditaci vsedě není podstatné určité držení těla, ať je sebepevnější. Týká se zvláštní pozice mysli. Je to usazení mysli.

Když sedíte, můžete se k přítomnému okamžiku přiblížit mnoha způsoby. U všech musíte věnovat pozornost účelu beze všech předsudků. Mění se to, čemu nasloucháte a jak tomu nasloucháte.

Nejlepší je udržovat vše v jednoduchosti a začít s dýcháním a během nádechů a výdechů jej procítit. Svě uvědomování můžete koneckonců rozšiřovat a sledovat, co k vám přichází a co odchází, kroužení a nástrahy vašich vlastních myšlenek a pocitů, vjemy a impulzy, tělo a mysl. Nějakou dobu však může trvat, než se začnete soustředit a vaše všímavost bude dostatečně silná, aby takové množství objektů vnímala a neztratila se v nich

nebo k některým nepřilnula či jimi nebyla prostě přemožena. Většinu z nás to trvá roky a z velké části záleží na naší motivaci a intenzitě cvičení. Na začátku by proto bylo vhodné zůstat u dechu nebo jej použít jako kotvu, která vás udrží na místě, kdybyste byli unášeni pryč. Zkoušejte to několik let a uvidíte, co se stane.

**VYZKOUŠEJTE:** Každý den si udělejte čas jen pro „bytí“. Stačí pět minut, ale bude-li vám to vyhovovat, můžete si stanovit deset, dvacet i třicet minut. Sedněte si a sledujte, jak se před vámi odvíjí každý okamžik. Nesnažte se je řídit, buďte jen plně přítomni. Pro ukotvení pozornosti a přítomného okamžiku použijte svůj dech. Myšlenky se budou vaší myslí pohybovat a proudit sem a tam, než se kotevní řetěz natáhne k nejzazšímu bodu a přivede vás zpět. To se může stát mnohokrát. Kdykoliv se vaše pozornost zatoulá jinam, zaměřte se opět na svůj dech v celé jeho síle. Sedte neustále vzpřímeně, ne však strnule. Představujte si, že jste hora.

# UVĚDOMUJTE SI PŘÍTOMNOST

Časem prověřený bestseller s novým doslovem autora, který již desítky let pozitivně ovlivňuje náš způsob života.

„Meditace je umění věnovat pozornost, naslouchat svému srdci. Neznamená stáhnout se ze světa, ale může vám pomoci užívat si jej v plnosti, efektivněji a klidněji. Prostřednictvím knihy *Uvědomujte si přítomnost* Jon Kabat-Zinn umožňuje přístup k podstatě meditace.“

Doktor Dean Ornish,  
autor *Program for Reversing Heart Disease*

„Chcete se setkat s nejzajímavějším, nejvíce strhujícím člověkem, jaký kdy žil? Dovolu, abych vám představil Jona Kabata-Zinna. V žádné jiné literatuře o meditacích nenajdete tak jednoduchou a rozumnou cestu k sobě samému.“

Norman Lear,  
televizní producent, Los Angeles

„Tato kniha vyniká vybranou jednoduchostí a přímočarostí. Jon Kabat-Zinn je jedním z nejlepších učitelů všímavosti, s nimiž se lze setkat.“

Jack Kornfield,  
autor knihy *Cesta srdce a Po extázi prádlna*

„V ideálním případě meditace není něco, co děláme, ale něco, co prožíváme. Jon Kabat-Zinn srozumitelně, prostě a poeticky zdůrazňuje cestu k tomuto živému duchu.“

Sharon Salzberg,  
autorka knihy *Lovingkindness a Faith*

Když byla kniha *Uvědomujte si přítomnost* v roce 1994 publikována, nikdo nepředpokládal, že se dostane na seznam bestsellerů a že se do dnešní doby prodá více než 750 000 výtisků. O deset let později se stala klasickým dílem, které neustále mění životy lidí po celém světě, předestírá důvody a jednoduchý způsob pro rozvíjení všímavosti vlastní cestou člověka v jeho životě. Promlouvá k těm, kdo se s meditací setkávají poprvé, i k těm, kteří již mají v této oblasti zkušenosti, a ke každému, komu v hloubi duše záleží na tom, aby v plnosti prožíval život i samotné uvědomování.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY