

MEDITACE
PŘÍTOMNOSTI

Jens-Erik Risom

MEDITACE
PŘÍTOMNOSTI

PRAXE ŽIVOTNÍ BDĚLOSTI

Předmluva Peter A. Levine



MAITREA

2013

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Risom, Jens-Erik

Meditace přítomnosti : praxe životní bdělosti / Jens-Erik Risom ;
[z anglického originálu ... přeložila Martina Regnerová]. -- 1. vyd. v českém
jazyce. -- Praha : Maitrea, 2013. -- 94 s.

Název originálu: Presence meditation

ISBN 978-80-87249-56-7

615.851 * 613.86 * 22/24-583 * 165.24 * 159.923.2 * 17.02

- psychoterapie
- meditace
- meditační techniky
- sebepoznání
- životní harmonie
- metodické příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Jens-Erik Risom

Meditace přítomnosti

Presence Meditation

Copyright © Jens-Erik Risom, 2010

Translation © Martina Regnerová, 2011

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2013

ISBN 978-80-87249-56-7

Pochopila jsem, proč praktikuji: během života můžeme objevit způsob, jak nechávat věcem volný průběh a jak se uvolňovat. Ve skutečnosti je to způsob, jak žít: přestat se potýkat se skutečností, že nám věci proklouzávají mezi prsty. Přestat se potýkat se skutečností, že nic není stálé a že věci netrvají věčně. Takové poznání nám může poskytnout spoustu času a spoustu prostoru, pokud se na jeho základě namísto protestů a urputného snažení dokážeme uvolnit.

– Pema Čhödrön,
Start Where You Are (Začni tam, kde jsi)

OBSAH

Předmluva (Peter A. Levine)	xi
Úvod	xv

Část 1 Základ

Smysl meditace	1
Těkává mysl	4
Čtyři základy	6
1. Zakořenění	7
2. Pozornost zaměřená na dech	8
3. Plnost cítění	9
4. Vědomí pozorovatele	10
Cvičení přítomnosti	11
Sezení s otevřenýma a zavřenýma očima	11
Strukturování času pro meditaci	13
Pozice v sedu	15

Část 2 Nyní

Proces a praxe	19
Postupná metoda	22
Krok 1: Klidné usazení	25
Krok 2: Vstup do <i>nyní</i>	26
Krok 3: Bdělá přítomnost	27
Krok 4: Nestranné pozorování	28
Motivace	29

Část 3 Cesta

Objevování neutrality	31
Ospalost	32
Prohlubování neutrality	33
Krok 5: Rozpoznání programů	34
Krok 6: Uvolňování mysli	35
Krok 7: Otevírání se důvěře	37
Meditace a život	39
Meditace obecně	40

Část 4 Svět

Další kroky	43
Krok 8: Procitování velkého prostoru	47
Krok 9: Zažívání ne-vědění	47
Krok 10: Vědomí jednoty	49
Invokace a dedikace	51
Postupná cesta meditace přítomnosti: dodatek	55
Odkrývání přítomnosti	57
Podpůrná životní praxe	58
Aplikovaná meditace	61
Struktura vyučování meditaci	63
Meditační horizonty	65

Příloha

Čtyři základní cvičení	67
Vybraná literatura	73
Odkazy na odborné publikace	75
Výcvik v meditaci přítomnosti	77
O autorovi	79

PŘEDMLUVA

V posledních letech se stále více lidí obrací k meditaci nejen jako k duchovní činnosti, ale také jako k prostředku, který jim napomáhá v nejrůznějších oblastech, od psychoterapie a zdravého životního stylu až po sport a podnikání. Někdo od meditace upustí, někdo v ní nalezne cenný nástroj a někdo díky této praxi objeví dveře k obrovskému, netušenému potenciálu, kterým si lze ve stresových situacích uchovávat uvolněnou pozornost a stejně tak i dosahovat nových úrovní štěstí a přítomnosti.

Revoluční objevy neuropsychologie, které názorně ukazují účinek meditace na mysl a tělo, dále rozšiřují pole psychoterapie a zvyšují naše porozumění tomu, jak to, že je pozornost zaměřené mysli naším spojencem. Prostřednictvím meditace se stává možným, abyste perspektivu, která je příliš snadno zmítána vírem rozptylování a problémů odehrávajících se v mysli,

zaměnili za perspektivu, již charakterizuje pozornost zaujatá každým detailem vaší vnitřní bouře. Tento posun napomáhá staré, předvědomé části mysli uvolnit se, což umožňuje větší flexibilitu a otevřenost ve chvílích, kdy se vypořádáváte s náročnými situacemi. Meditace je způsob, jak uvádět do praxe skutečnost, že jste svým vlastním spojencem.

Ačkoli existuje mnoho knih o meditaci a o psychoterapii, jež z meditace vycházejí, *meditace přítomnosti* zahrnuje několik oblastí, kterým se dosud vydaná literatura dostatečně nevěnuje. Zároveň zkoumá různé teorie a praktiky, jež lze v jedné knize jen zřídkakdy nalézt. A co je nejpodstatnější, s *Meditací přítomnosti* čtenář prochází vývojovou dráhou, jejíž každý jednotlivý krok vede ke kroku následujícímu tak, jak si tento čtenář osvojuje schopnost ponořit se hlouběji do objevování svého „pravého já“. Jedním z nejdůležitějších aspektů této knihy je, že popisuje poslušnost fází (prostřednictvím pečlivě odstupňovaných cvičení), které hledajícím poskytují pevný základ, zatímco je odkazují k rozšířenému vědomí.

Knihy je sporá počtem stránek, nicméně bohatá na praktické informace, rozumný přístup a citlivé vedení. Je bohatá na jasná, jednoduchá vysvětlení důležitých meditačních náhledů a technik v kontextu současnosti a se zřetelem na zen a tibetský buddhismus. Autor tímto procesem provází čtenáře krok za krokem náročným, avšak zároveň přitažlivým způsobem.

Zdá se, že napříč kulturami sestává moudrost z rozvíjení tří zásad, o kterých jsme se všichni dozvěděli již ve školce: věnovat pozornost, být laskaví a nebrat si věci příliš osobně. Celé kouzlo spočívá v tom, abyste tyto kvality rozvíjeli do hlubších, širších

a obsažnějších úrovní, kde jsou zahrnuty neustále se měnící detaily vašeho vlastního vnitřního života stejně jako životy ostatních a celé společnosti.

Tuto knihu vřele doporučuji terapeutům, jejich klientům a všem, kdo dychtí po bohatším a svobodnějším životě.

Peter A. Levine, Ph.D.

Autor knih *Waking the Tiger: Healing Trauma* (Probouzení tygra: Léčení traumatu - vydala MAITREA) a *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* (Nevyřčeným hlasem: Jak tělo uvolňuje trauma a obnovuje celistvost)

ÚVOD

Útlý text, který jste začali číst, představuje sbírku meditačních výcvikových programů, jež jsem od roku 1997 vedl v dánském Vækstcenter i jinde. Tyto jednorocní kurzy, probíhající nepřetržitě již více než deset let, absolvovaly do této doby stovky lidí.

Mé nejhlubší díky patří Jesu Bertelsenovi, který mi v roce 1996 umožnil vyučovat nezaujaté pozorování v této přítomné podobě a který měl dohled nad mým vlastním úsilím na poli meditačních zkušeností jak před tímto obdobím, tak po něm. Rád bych vyjádřil svou vděčnost za jeho nedocenitelné pokyny a inspiraci.

Děkuji také Mettu Friis-Nielsenovi, jehož poznámky ze seminářů mi poskytly příležitost tento manuál o základních krocích meditace přítomnosti dále rozvíjet. Vzhledem k tomu,

že text sleduje rytmus čtyř seminářů studijního plánu „Výcvik v meditaci přítomnosti“ pro rok 2006, mohou se některé prvky opakovat; tuto skutečnost je třeba považovat za nedílnou součást procesu výuky. Výuka meditace je do značné míry charakterizována nutností stejnou věc sdělovat znovu a znovu, vždy pomocí nových slov a obrazů.

A těmto třem lidem chci poděkovat i za to, že rukopis přečetli a navrhli v něm určité změny. Jsou to Marianne Bentzen, Jes Bertelsen a má žena Lisbet Waagner. V průběhu let můj vztah s Lisbet vytvořil plodné prostředí, v němž jsem se mohl věnovat meditaci a zároveň rozvíjet výuku.

Jako autor nemohu nést odpovědnost za pozitivní či negativní účinky způsobené dodržováním instrukcí obsažených v této knize. Kdykoli se ocitnete na pochybách, dejte si odborně poradit.

Kéž je tento text užitečný všem, kdo si skutečně přejí následovat cestu k vyššímu vědomí a vědomé účasti na každodenním životě.

PRVNÍ ČÁST

ZÁKLAD

Smysl meditace

Praxe meditativní přítomnosti je založena na rozvíjení „kvalitní přítomnosti“. Kvalitu bychom zde neměli chápat jako opak kvantity. Trénink se týká upevňování kontaktu se specifickými vlastnostmi či schopnostmi uvnitř nás samých, které ne vždy využíváme. Tyto schopnosti mysli a srdce lze trénovat; představují určitý zdroj či potenciál v lidském vědomí. Nazýváme je meditativními schopnostmi.

Jsme-li vzhůru, každá lidská bytost je přirozeně přítomna, ačkoli ne vždy se tak děje v pravém slova smyslu; často se jedná o rozptýlenou přítomnost. Stav bdělosti je pro nás přirozený. Je nezbytným předpokladem pro přežití. Lidské vědomí je zacíleno jak na vnitřní, tak na vnější svět, nicméně bez ustání těká. Být roztěkaný představuje součást přežití – je nutno plánovat, rozhodovat se, vyhodnocovat a posuzovat – nicméně roztěkanost, rozptýlení a posuzování mají tendenci zastřít naše vnitřní prohlubování.

Základním cílem meditace je osvobodit bdělou přítomnost od tendence ztrácet se v nekonečné přehlídce vnitřních stavů či se s ní identifikovat. Vnitřní proces bývá divoký jako horská řeka. V mysli se objevuje tlak a stres. Vědomí je v této divoké řece v neustálém pohybu, aniž by mělo skutečné ponětí o tom, co je to za řeku a kam směřuje, a to proto, že pozornost je zcela zaujata vlnami, víry a věcmi, které s sebou řeka unáší.

Úkolem meditace je v první řadě objevit místo, z něž je *nyní* možno pozorovat: usadit se na velkém kameni uprostřed řeky či na místečku na břehu. Děláte to proto, abyste se osvobodili od tendence identifikovat se s řekou, nikoli proto, abyste změnil její tok či způsob, jakým se na ní utvářejí vlny. Stane-li se prázdnou jako zrcadlo – což znamená, že se mysl naprosto ztišila – můžete tu změnu pozorovat, nicméně takový stav není sám o sobě cílem. Přirovnáním pro jiný, nepatrně hlubší pohled je, že se naučíte, jak se nechat řekou unášet, aniž byste přítom ztratili sebe samy a zapomněli na bdělou přítomnost tady a teď. Cíl je stát se svědkem reality řeky, být více přítomný v tom, co je, a méně zaměstnaný minulostí a budoucností řeky myšlenek.

Druhou částí úkolu je být beze slova přítomen v určité situaci. Často se v nás objevuje vnitřní komentátor verbalizující naši zkušenost. Tuto entitu je možné si uvědomovat. Část vědomí ji může vnímat a udržovat si otevřenou přítomnost, aniž by přítom komentovala, co se děje.

Třetí část se týká důvěry a bezpečí, nalezení souhlasu s tím, co se děje, a pocitů, které jsou s tím spjaty. Jak budete postupovat hlouběji do meditace, bude se aktivovat další vnitřní

mechanismus (čili přítomnost), vědomý si toho, co se děje, a ve střehu vůči nepřijemným či nebezpečným možnostem. Tato bdělost je prastarým uzpůsobením pro přežití. Zde je důležité být v kontaktu se srdcem, které má schopnost důvěry, a tak předcházet tomu, aby se mysl uzavírala v neklidu a pochybnostech.

V první části výcviku se tedy zabýváme těmito třemi přístupy:

1. Stát se přítomným v *tady a ted'*
2. Uvolnit se s respektem vůči komentátorovi
3. Otevřít se kvalitám důvěry a bezpečí

Zároveň je důležité být v kontaktu se sebou samým jako s lidskou bytostí, což zahrnuje skutečnost, že disponujete správným vnímáním svého těla. Čím lépe znáte sami sebe, tím uspokojivější pro vás bude proces meditace. Bez hlubšího vnitřního kontaktu zůstane meditace omezená a racionální. Jak říká Dógen Zendži: „Prvním krokem na cestě je studium vlastního já...“

Přirozená přítomnost se tudíž ještě více otevírá na základě rozvíjení meditačních kvalit a ukotvení se v hlubším sebepoznání. Můžete si to představit jako dvě dimenze nebo souřadnicové přímky v grafu: šířka čili horizontální část sestává z osoby, kterou jste vy, a výška čili vertikální část z vašich meditačních schopností, jež rozvíjíte. Tyto dvě souřadnicové přímky se spojují v zážitku přítomnosti, který se tak stává otevřenou „kvalitní přítomností“.