



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě

Základy všímavosti (mindfulness)

*Skrze všímavost se učíme vnímat **krásu** každého okamžiku.*

*A také **Naučit se být pozorovatelem** vlastních myšlenek a pocitů, spíše než jejich obětí. Více si užívat každého okamžiku v jednoduchosti a přirozenosti.*

Co je to mindfulness? Do češtiny překládána jako bdělost, bdělá pozornost nebo plné uvědomování. Jedná se o specifický druh pozornosti. **Pozornost, která je vědomá, směřovaná k přítomnému okamžiku, nehodnotí.**

...zvláštní stav mysli či metakognitivní pozornosti, v němž jsou myšlenky, emoce a jednání osvobozeny od nadvlády navykklých a automatických způsobů zpracování, které vedou k mnoha dysfunkčním psychickým stavům.

Taková pozornost v sobě zahrnuje a vytváří **uvědomění, jasnost a akceptaci stávající situace**. Ukazuje nám, že život se rozvíjí pouze v jednotlivých chvílích. Ukazuje nám naši přirozenou moudrost a vitalitu.

Uvědomění si významu každého okamžiku a vytváření blízkého vztahu s okamžiky skrze jemné, zvědavé a otevřené pozorování.

Původně se jedná o starou buddhistickou praxi, která v sobě skrývá hluboký význam pro dnešní svět. Jde o jednoduché metody, které mají významný vliv na naše prožívání světa, proto se praxi mindfulness také často říká **meditace všímavosti**.

*Často se stává, že s něčím bojujeme, reagujeme stále stejně a nevidíme nové možnosti, donekonečna přemítáme a ztrácíme se v myšlenkách, reagujeme automaticky, pohlcuje nás špatná nálada a přestáváme se věnovat činnostem, které nás naplňují. Pokud všechny tyto projevy přestaneme vnímat jako naše nepřátele, ale budeme je se zájmem zkoumat a učit se od nich, začnou se pomalu rozpouštět. Všímvost není další forma psychoterapie nebo svépomocná metoda, která má zlepšit Váš život. **Nesnaží se zakrýt nedokonalosti, ale hledá v nich souvislosti a bere je jako učitele.** Všímvost neřeší přímo naše nesnáze, ale s laskavostí a pronikavým uvědoměním odhaluje potřeby a motivace, které se za nesnáze skrývají. **Odhaluje části prožívání, které dřív byly pod prahem našeho vnímání. A pokud si tyto děje, které dosud unikaly naší pozornosti, jasně uvědomíme, stane se něco pozoruhodného: to co nás dříve trápilo se začne samo od sebe rozpouštět. Můžeme Vám to říci – můžeme Vám to dokonce dokázat pomocí těch nejučinnějších nástrojů, které má věda k dispozici – ale musíte to sami zažít, abyste tomu skutečně porozuměli.***

Úryvek z knihy *Všímvost*



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě

Cíle nácviu všímavosti

Rozvíjet schopnost zaujmout vůči svým negativním myšlenkám, emocím a tělesným pocitům postoj „decentrace“, tj. odstupu, nadhledu, nezúčastněného pozorovatele „Všechny myšlenky jsou jen události v mé mysli – a to i ty, které tvrdí, že nejsou.“

Všímavost umožňuje prožívat plněji, vědoměji a jasněji.
Díky zklidnění mysli se vynořuje její přirozená radostná podstata.

Je to tak jednoduché tak proč to všichni nedělají?

Praxe všímavosti je velmi jednoduchá a prostá, nicméně je obtížné ji provádět. Budeme k ní potřebovat úsilí a disciplínu. Proč? Protože protikladnými silami všímavosti jsou **návykové nevědomé automatické reakce**. Jsou tak silné a nekontrolovatelné, že udržování všímavosti vyžaduje ze začátku velké úsilí a trénink. Když však budeme dostatečně trpěliví a své návykové tendence nebudeme brát tak vážně a naučíme se je odhalit a pozorovat – výsledky praxe se určitě dostaví.

Jednou z překážek je to, že velmi často naše má naše mysl tendenci pobývat v programu dělání (i když nemusí) a jen málokdy si dovolí spočívat v programu bytí.

PROGRAM DĚLÁNÍ („Doing mode“)

- λrozpor mezi tím, jak věci jsou a jak by měly být
- λnegativní emoce
- λaktivní mentální i tělesná snaha rozpor zmenšit či odstranit
- λpozornost zaměřená na minulost nebo na budoucnost
- λproblém „slepé uličky“ či „bludného kruhu“

PROGRAM BYTÍ („Being mode“)

- λpozornost soustředěná na přítomnost
- λpřijetí toho co je, bez snahy to změnit
- λplné vnímání aktuálních tělesných pocitů, emocí a myšlenek
- λbez hodnocení

Naše myšlenky a pocity jsou jako neustálý proud řeky, který často nemáme pod kontrolou. Meditace – všímavost nás učí jak se posadit na břeh řeky, zaposlouchat se do toho, co nám říká, učit se z ní a pak využít její energii aby nás vedla tam, kam chceme.

John Kabat Zinn



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě

V PRAXI VŠÍMAVOSTI, formální i neformální NÁM POMÁHÁ ROZVÍJENÍ A UVĚDOMĚNÍ
TĚCHTO VLASTNOSTÍ:

1. **ZVĚDAVOST:** Všechny myšlenky, emoce a tělesné pocity jsou považovány za významné a je jim věnována pozornost, zvědavé pozorování pocitů a myšlenek (jako když dítě pozoruje mraky na obloze)
2. **TRPĚLIVOST:** Nechat vjemy, aby se vyvíjely svým vlastním tempem, vytrvat i když nás cvičení nudí
3. **DŮVĚRA:** Přesvědčení, že člověk je schopen udržet se v plném kontaktu se svými vlastními vnitřními prožitky,
4. **PŘIJETÍ:** Brát osobní prožitky v jejich úplnosti, bez snahy je potlačit, vyhnout se jim nebo je změnit.
5. **NE-USILOVÁNÍ:** Při plném uvědomování nemáme žádné cíle, kterých se snažíme dosáhnout



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě

O dýchání

Všímavé dýchání je dobrým pomocníkem k uvědomování si okamžiku teď a tady. Je pořád s námi vždy ho máme pod nosem ☺

Celý náš organizmus neustále rytmicky pulzuje, stejně tak vše uvnitř jak i vně. Někdo dokonce spočítal, že každých 7 let se všechny atomy našeho těla stihnou vyměnit za jiné, čímž se skladba našeho těla úplně změní. Jedním ze způsobů této výměny energie je dýchání. S každým nádechem vyměňujeme částice oxidu uhličitého z našeho těla za částice kyslíku, které pocházejí z našeho prostředí. Každým výdechem odcházejí nečistoty z našeho těla a s každým nádechem se regenerujeme. Když tento proces jen na pár minut zastavíme, má to fatální následky.

Dech je základním rytmem života. Mění se však dramaticky závisle na tom co děláme, a co cítíme. Často teprve když začínáme meditovat, zjistíme jak je dech pro nás důležitý. Je důležitý pro zaměření pozornosti a všímavost, protože je úzce spojen s vitalitou a životní silou. Je to rytmický, ale zároveň stále se měnící proces. Když pracujeme s dechem, učíme se akceptovat změny – být flexibilní. Je to totiž proces, který je cyklický a trvalý, ale zároveň reaguje na naše emoční stavy. Díky dýchání můžeme být více všímaví v životě – **dech kotví naši pozornost v těle a přivádí nás do přítomného okamžiku.**

Při meditaci na dech se soustředíme pouze na dýchání – na pocit dýchání. Není potřeba dech prohlubovat nebo ho nějak měnit – jen zaměřujeme pozornost do těla – co se děje v těle. Není potřeba dech kontrolovat.

Není to přemýšlení o dýchání. Jde jen o to být si vědom dechu a cítit jaké počitky jsou s dechem spojené a také pozorovat jejich proměnlivost.

Nejpřínosnější je soustředit se na dech v oblasti břicha – přináší to více klidu. Stejně jako je hladina oceánu často vzbuřená, když fouká vítr, stejně je mysl často excitovaná, když je v rušném prostředí, nebo příliš zahlcená myšlenkami. Když se však ponoříme do hloubky oceánu – je tam klid. Stejně je to, když se soustředíme na dýchání v oblasti břicha, naše pozornost sestupuje hlouběji pod povrch rozbouřených myšlenek a pocitů v naší mysli a může být klidnější. Je to vzácná metoda, která dovoluje prožít vnitřního klidu současně s emočním „rozechvěním“.

V meditaci funguje dech jako kotva pro naši pozornost. Když se „zaposloucháme“ do dechu, kdekoliv v těle, pomáhá nám sestoupit pod povrch běžných obav a očekávání do hlubin vnitřního klidu. Díky tomu získáme větší stabilitu mysli.

Když navazujeme spojení s tou částí své mysli, která je klidná – okamžitě se mění perspektiva a náhled na situaci. Vidíme věci jasněji a jednáme s nadhledem. Proto je soustředění pozornosti do břicha tak důležité. Kdykoli během dne soustředíte vědomou pozornost na dech – tak už meditujete. Je to skvělý způsob naladění se na tady a teď. Jsme tehdy schopni snadněji vědomě pozorovat myšlenky a pocity.

Soustředění se na dech po nějaké době vede k hlubokým prožitkům klidu a vyostření smyslů. Samotný dech v sobě skýtá sílu, kterou můžeme využívat v náš prospěch. Avšak tato schopnost vyžaduje trénink.

Během prvních dní, měsíců praxe bychom měli být trpěliví a nehodnotit naši meditaci. Netrénovaná mysl si „bude dělat, co chce“ bude mít tendenci se toulat. To vůbec nevádí vždy ji s jemností a klidně i pobavením („aj ta naše cestovatelka“) přivedeme k tomu, na co se chceme soustředit (dech).



mindful life

více radosti, nadhledu, otevřenosti, klidu a lehkosti v životě

Všímavé dýchání – neformální praxe

Kdykoli během dne se na chvíli zastav a soustřeď svou pozornost na dech. Udělej 1, 3 nebo víc vědomých nádechů a výdechů. Rozhlédni se kole sebe a uvědom si, jak jedinečný je tento okamžik. Pokažd si všimneš, že je těžké se zastavit během dne (automatické reakce a návyky jsou příliš silné) nastav si budík np. 3 krát denně, který ti připomene to, že se máš na chvíli se zastavit☺

TIP: Speciálně v situacích, které jsou emočně těžké zkus provádět tuto neformální praxi. A pozorovat okem vnějšího pozorovatele co se děje ve tvém těle a mysli.

Všímavé dýchání – formální praxe

Posaď se na židli, nebo na zem tak, aby vaše záda byla rovná. Sed' vzpřímeně, s hlavou vztyčenou, důstojně, pevně a pohodlně. Ruce si opřete o kolena, nohy si opřete o podlahu, chodidla vedle sebe nemějte nohy překřížené. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči. Pokud ne, zaměřte pohled na podlahu tak dva metry před sebe.

1. Nyní si všimněte, jak se při dýchání mění pocity v břiše – jak se vám břišní stěna jemně napíná a vyklenuje s každým nádechem a s každým výdechem se uvolňuje a klesá. Jak nejlépe to dokážete, zůstaňte v kontaktu s pocity v břiše po celou dobu trvání nádechu a po celou dobu trvání výdechu. Možná si všimnete, že mezi každým výdechem a nádechem je krátká pauza. Pokud je vám to příjemnější, můžete se také zaměřit na jiné místo v těle, kde nejvíce vnímáte tělesné pocity, spojené s dýcháním – například jak vám v nosních dírkách vzduch s každým nádechem proudí do těla a po chvíli s každým výdechem zase z těla ven.
2. Nesnažte se své dýchání nijak měnit, nijak kontrolovat. Nechce své tělo, ať si dýchá a jen ho pozorujte. Jak nejlépe to dokážete, přeneste tento postoj – nechat pocity, tak jak jsou a nijak je neměnit ani nehodnotit – i na ostatní vjemy a prožitky, které se vám vynoří v mysli.
3. Dříve či později (a spíše dříve) **si uvědomíte, že se vám myšlenky zatoulaly a že již nevěnujete svou pozornost pocitům, které dýchání vyvolává v břiše nebo jinde v těle. Zjistíte, že myslíte na něco, co se stalo nebo na něco, co by se mohlo stát, že se vám v mysli vynořily vzpomínky nebo plány nebo že se vaše mysl jen tak bezcílně toulá. To je naprosto v pořádku, není to žádná chyba nebo neúspěch, tak naše mysl funguje. Když si uvědomíte, že svou pozornost již nevěnujete svému dýchání, pochvalte se, že jste si toho všimli – právě jste se vrátili a zase si uvědomujete své prožitky tady a teď! Můžete si krátce připomenout, kam se vám to mysl zatoulala -říci si něco jako „Aha, tak na to jsem myslel“.** Pak nenásilně přeneste svou pozornost opět k proměnlivému rytmu pocitů v oblasti břicha a znovu začněte sledovat stálý proces nadechování a vydechování.