

## Proč meditovat?

**Meditace může být pro celkový stav stejně blahodárná jako fyzické cvičení.**

Meditace je pragmatická. Je to ekvivalent fyzického cvičebního programu v rovině psychické a emocionální. Pokud cvičíte pravidelně, dosáhnete určitých výsledků, např. silnějších svalů, pevnějších kostí, zvýšeného životního elánu. **Pokud pravidelně meditujete, také dosáhnete určitých výsledků. Mimo jiné větší klid, vyrovnanost, zdokonalené schopnosti se soustředit a lepší napojení na druhé.** Ale meditace přináší ještě další výsledky.

**\* Budete schopni zachycovat domněnky, které vám stojí v cestě ke štěstí a které jste si neuvědomovali.** Jsou to domněnky o tom, kdo jsme a jak to na světě chodí – o tom, co si zasloužíme a kolik toho zvládneme, kde hledat štěstí a zda je či není změna k lepšímu možná. Všechny takové domněnky nesmírně ovlivňují způsob, jak a čemu věnujeme pozornost. O tom, jak nám domněnky můžou stát v cestě, jsem se přesvědčila, když jsem ve Washingtonu, D.C., zavítala na výstavu své kamarádky sochařky. Pečlivě jsem prohlížela každou místnost, všechny vitríny a každý podstavec, ale nikde jsem její sochu neviděla. Nakonec jsem to vzdala. A když už jsem mířila k východu, náhodou jsem se podívala nahoru – a tam na zdi visel její krásný basrelief. Já jsem čekala sochu volně stojící v prostoru, ale moje domněnka mi dala klapky na oči, a tak mě málem oloupila o umělecký zážitek, o příležitost uvidět to, co tam skutečně bylo, totiž její nádherné dílo. A stejným způsobem nám domněnky brání docenit to, co máme přímo před sebou, třeba neznámého člověka, který by se mohl stát naším přítelem, nebo někoho, koho vnímáme jako svého protivníka, ale ve skutečnosti by naopak mohl být zdrojem pomoci.

**\* Přestanete sebe samé omezovat.** Věnujeme-li se meditaci, začneme často rozpoznávat zvláštní druh nepodmíněných reakcí, totiž omezení, jimiž jsme si nepozorovaně zatížili život. Všimáme si nyní, jakými způsoby brzdíme svůj vlastní růst a úspěch, protože jsme byli naučení spokojit se i s mizernými výsledky. Meditace umožňuje vidět, že tato omezování nejsou ani daná, ani neměnná, že jsme se je naučili, a proto se je také můžeme odnaučit. Ale to bude možné teprve tehdy, až je rozpoznáme. Některé omezující představy jsou například: *Ona je chytrější. Takoví lidé nemají šanci...* Při meditaci jsme schopni posoudit tyto podmínené reakce. Pokud je na nich něco pravdy, vidíme to jasně a dobře toho využijeme, pokud však některé jejich části neobstojí, můžeme je opustit a nechat jít.

**\* Budete schopni snáze překonávat těžké časy.** Meditace nás učí způsobům, jak se bezpečně otevírat vůči zkušenosti v plném rozsahu, ať je boľavá, příjemná, nebo neutrální, takže se můžeme naučit být sami sobě přítelem v dobách dobrých i špatných. Během meditace se učíme otevřeně pobývat s obtížnými, ba dokonce děsivými a intenzivními emocemi a myšlenkami a přijímat je, aniž bychom k tomu, co už bolí, přidávali ještě sebekritiku. Zejména v dobách nejistoty nebo bolesti rozšiřuje meditace naši perspektivu a prohlubuje náš smysl pro odvalu i prostor pro dobrodružství. Člověk se stává statečnější jen pozvolna, krůček po krůčku. V malých zvládnutelných a snesitelných dávkách, které postupně zvyšujeme, se pomalu sprátelíme s pocity, které nás kdysi děsily.

**\* Znovu objevíte hlubší smysl pro to, co je pro vás opravdu důležité.** Jakmile jednou nahlédnete pod povrch všelijakých rozptýlení a podmínených reakcí, budete mít jasnější pohled na své nejhlubší, nejtrvalejší sny, cíle a hodnoty.

**\* Budete mít přenosný zdroj pro případ nouze.** Meditace je v podstatě mobilní nástroj, který můžete využívat všude, kdykoli a bez překážek. Je pravděpodobné, že se ocitnete v nejrůznějších situacích – třeba budete mít v práci prudké výměny názorů nebo povedete chumel ukřičených dětí – v situacích, kdy se nemůžete snadno odreagovat – chodit kolem bloku, vyřádit se v posilovně nebo si pořádně pohovět ve vaně. Ale sledovat svůj dech můžete za všech okolností. Za týden se naučíte, jak provádět meditaci všude, ať jste kdekoli.

**\* Budete mít těsnější kontakt s tím, co je ve vás nejlepší.** Provádění meditace kultivuje takové vlastnosti, jako je laskavost, důvěra a moudrost, které možná ve své výbavě postrádáte, ale ve skutečnosti jsou jen nedostatečně rozvinuté nebo zastíněné stresem a rozptýlením. Budete mít příležitost k těmto vlastnostem přistupovat snadněji a častěji.

**\* Opět získáte energii, kterou jste promarnili, když jste se pokoušeli ovládnout neovladatelné.** Kdysi jsem vedla jedno soustředění v Kalifornii. Strhla se pravá monzunová bouřka a já jsem si pomyslela: Tady je tak dusno a nepříjemně, že se tohle soustředění lidem líbit nebude. Cítila jsem se za ty účastníky mizerně, vlastně jsem se za to cítila odpovědná. Několik dní jsem se chtěla každému omlouvat za dešť, ale pak mi blesklo hlavou: *Vždyť já přece nejsem z Kalifornie, já jsem z Massachusetts. Tohle není moje počasí. Tohle*

*počasí je jejich. Možná by se oni měli omlouvat mně!* A pak se ozval hlas hlubší moudrosti: *Počasí je zkrátka počasí. Takhle to prostě chodí.* Všichni jsme zažili takové chvíle, kdy máme pocit odpovědnosti za druhé, aby se všem dařilo a všechno jim klapalo. Myslíme si, že je naší povinností postarat se o správnou teplotu i vlhkost vzduchu nebo o lidi kolem nás – kéž by se nám podařilo, aby náš partner přestal kouřit nebo se podíval do mapy či dodržoval dietu! I když můžeme ovlivňovat svou fyzickou a emotivní zkušenost, v konečném důsledku o ní rozhodovat nemůžeme, nemůžeme si nařizovat, jaké emoce v nás má co vyvolávat. Ale pomocí meditace se můžeme naučit změnit své reakce na ně. Tímto způsobem jsme pak ušetřeni opětovného sestupu k utrpení, neboť touto cestou jsme prošli už tolikrát. Poznání, že nemůžeme ovládat například pocity, které v nás vznikají, druhé lidi nebo počasí, nám pomůže mít zdravější hranice v práci i doma. Prostě už se nesnažíme každého neustále předělávat. Meditace přispívá i k tomu, že se přestaneme neustále trestat za nedokonalé lidské emoce. Osvobozuje energii, kterou nás stojí snaha ovládat neovladatelné.

**\* Pochopíte, jak lépe přistupovat ke změně – jak přijímat skutečnost, že změna je nevyhnutelná, a jak věřit, že je možná.** Většinou míváme smíšené a často až paradoxní postoje vůči změně. Chceme věřit, že změna je možná, protože to znamená, že se náš život může zlepšit. Ale také nám dělá potíže změnu přijmout, protože si chceme trvale udržet to, co je příjemné a pozitivní. Chtěli bychom, aby obtíže rychle pominuly, ale to, co je pohodlné a příjemné, aby zůstalo natrvalo.

Snaha vyhýbat se změnám je vyčerpávající a představuje zdroj stresu. Nic není stálé, ani štěstí, ani smutek, ani lidé kolem nás, ani my sami. Meditace pomáhá obsáhnout tento fakt. Brzy objevíte, že meditování nabízí i příležitost vidět, jak se mění mikrokosmos. Sledování vlastního dechu a pozorování, jak myšlenky neustále narůstají a plynou, nám pomůže uvědomit si, že v neustálém proudu jsou všechny prvky našeho bytí. Během meditace zjistíte, že je přirozené procházet mnoha vrcholy a propady, setkávat se jak s potěšením, tak s nově probuzenými konflikty, které se vynořují z podvědomé mysli.

**Sharon Salzbergová v knize PRAVÉ ŠTĚSTÍ. Síla meditace**  
Vydalo ji nakladatelství Pavel DOBROVSKÝ - BETA s.r.o., Květnového vítězství 332/31, 149 00 Praha 4, e-mail: nakladatelstvi@dobrovsky.cz, www.knihy.cz