

Už jste cvičení ukončili? Anebo jste ho přeskočili? Je to samozřejmě na vás, ale pokud cvičení skutečně provedete před čtením dalšího textu, bude pro vás následující výklad mnohem jednodušší na pochopení.

### **První aspekt: Všimněte si toho, co se děje TEĎ**

Jestliže jste cvičení body-scan provedli, nejspíš se mnou budete souhlasit, že jste všechny vjemy vnímali v přítomném okamžiku. Úplně stejně, jako vnímáte jednotlivé části těla, si můžete všimnout i svých ostatních prožitků, jako jsou myšlenky či emoce. Vzpomínáte-li například na nějakou událost, při zapojení vědomé všímavosti si uvědomíte, že PŘÁVĚ TEĎ se děje vzpomínka. Stejně tak když třeba plánujete nějakou cestu a v duchu si představujete, že jste zrovna v daleké exotické zemi, můžete si všimnout, že PŘÁVĚ TEĎ tu probíhá plánování, vizuální představy či nějaké emoce spojené s budoucí cestou. Možná se na ni chystáte až za několik týdnů, ale vaše plánování a těšení probíhají v tomto okamžiku. Tímto druhem pozornosti můžete vnímat jenom to, co se odehrává TADY A TEĎ. Představa, že brzy budete v Angkor Vatu, je právě nyní pouhou imaginací. Až tam skutečně dorazíte, stane se z ní reálný prožitek v živé přítomnosti. Budete vnímat horký vzduch, lechtající kapky potu na zádech, tlačící sandály nebo křik opic. Vidíte teď v duchu hrající si opici? Přesně tak, právě teď nevidíte opici, ale jenom její představu. Gratuluji k vašemu prvnímu vhledu!

### **Druhý aspekt: Vnímejte přímo, bez hodnocení**

Pro názornost vám doporučuji opět použít zkušenost ze cvičení body-scan. Pokud jste si byli třeba vědomi tepla či chladu, ale v duchu jste to doprovázeli vnitřním komentářem typu „to je zima, to je teplo, musím přitopit / stáhnout topení“ a tak podobně, nebyla to všímavost. S mindfulness totiž vnímáme jenom vjem chladu či tepla, který můžeme prožívat úplně neutrálně, prostě jako vjem.

Znáte film Nebe nad Berlínem? V něm se na Zemi ocitne anděl. Dostane lidské tělo a najednou se objeví v Berlíně. Hmotné tělo je pro něj úplná novinka. Asi jako pro nás nové auto, když ještě přesně nevíme, jak co funguje a kde se zapínají stěrače. A protože je právě zima, začne si anděl se zájmem uvědomovat chlad, třesoucí se ruce a tuhé prsty. Dá si na ulici kafe z kelímku a najednou poprvé v životě vnímá, jaké to je, zahřát si ruce o horký nápoj. Na nic si nestěžuje, nic nekomentuje, jenom plnou, otevřenou a zvědavou

pozorností vnímá, jakou zkušenost prožívá. Jaké to je, vnímat chlad a teplo? Jak jste během cvičení body-scan vnímali chlad či teplo v těle vy? A co dotyky anebo různá napětí? Bylo to také jako poprvé? Bez vnitřních komentářů a postojů typu líbí či nelíbí? Pokud ano, je to výtečný začátek!

Lao-c' byl čínský mudrc, zakladatel taoismu. Vypráví se o něm legenda, že chodil každý den na procházku a vždy si vybral jednoho ze svých žáků, aby ho doprovázel. Měl však podmínku – jeho společník nesměl během celé pochůzky vyslovit jediné slovo. Jednoho dne byli svědky úžasného západu slunce. Žák se neudržel a unesen zážitkem vzdychl: „Jaká to nádhera!“ Od té doby ho Lao-c' již nikdy na procházku nevezl.

Může nám to připadat kruté. A také je těžké říct, kolik je na této legendě pravdy. O to ale nejde. Příběh nás upozorňuje na to, že jakmile svoje prožitky uchopíme myslí a začneme je popisovat, komentovat či interpretovat, už je nevnímáme plně. Pro zmíněného žáka se totiž vnímaná krása při vyslovení obdivných slov změnila na myšlenkový koncept. V tu chvíli již plně nevnímá samotný prožitek.

### **Třetí aspekt: Vnímejte proces namísto obsahu**

Poslední aspekt se týká vnímání myšlenkového procesu. Běžně se se svými myšlenkami a představami zcela identifikujeme. Od rána do večera jsme pohrouženi v představách, plánech či vzpomínkách a vše, co si myslíme, považujeme za skutečnost.

Třeba se s někým pohádáte, šéf vám něco neprávem vyčte nebo se při důležité pracovní cestě porouchá služební vůz. Večer si pak jdete zaběhat nebo vyvenčit psa a pořád přemýšlíte nad tím, co se vám přihodilo za malér. Představte si, že z ničeho nic potkáte v lese tajemného kouzelníka, který má moc číst lidem myšlenky a řekne vám: „Nic z toho, nad čím přemýšlíš, není pravda.“ Nejdříve ze všeho vás napadne, že je to laciný trik, ty bambulo. Všichni přece nad něčím stále přemýšlíme. Ale kouzelník bude pokračovat: „Není tu nikdo, s kým ses pohádal, není tu žádný šéf ani rozbité auto.“ V tu chvíli ve vás hrkne, a když se po chvíli vzpamatujete, namítnete: „Ale je to pravda! Jsem příčetný a paměť mi zatím slouží dost dobře!“ Kouzelník se však nedá, protože mindfulness už praktikuje několik stovek let, a odpoví vám: „Právě teď jsou tu jen myšlenky, vzpomínky a tvoje rozbouřené emoce. Slyšíš vůbec ten zpěv ptáků? Vnímáš vůni lesa?“ Kouzelník totiž ví, že lidé žijí zakletí ve svých představách, plánech a vzpomínkách, a tak nevidí, že