

Mindfulness (Všímavost)



Jon Kabat-Zinn

Co je Mindfulness?

Mindfulness (v češtině překládáno jako všímavost, bdělost, uvědomování), pocházející z tradičních starověkých praktik východních kultur, je v současnosti pro naše životy velmi relevantní. Mindfulness je velmi jednoduchý koncept. Mindfulness znamená zaměřovat pozornost určitým způsobem: záměrně, do přítomnosti a bez hodnocení.

Mindfulness není v rozporu s žádnou vírou nebo tradicí, ať už náboženskou, kulturní nebo vědeckou. Je to jednoduše praktický způsob, jak si všimnout myšlenek, fyzických, zrakových, zvukových, čichových vjemů – čehokoliv, čeho si normálně nevšímáme. Tato dovednost je sama o sobě jednoduchá, ale jelikož se natolik liší od toho, jak se naše mysl chová normálně, je nutné ji hodně cvičit.

Můžeme vyjít na zahradu, rozhlédnout se a pomyslet si "Ta tráva vážně potřebuje posekat a zeleninový záhonek je zaplevelený". Na druhou stranu, malé dítě by nadšeně zvolalo, "Jéé – pojď se podívat na tadytoho mravence!"



Mindfulness může být jednoduše všímání si toho, čeho si běžně nevšímáme, protože naše hlavy jsou příliš zabrané budoucností nebo minulostí – přemýšlením, co musíme udělat nebo přemítáním nad tím, co jsme již udělali.

Mindfulness nám pomáhá trénovat pozornost. Naše myšlenky bloudí 50% času, ale vždy, když praktikujeme mindfulness, trénujeme "sval" pozornosti a stáváme se mentálně fit. Máme lepší kontrolu nad zaměřením pozornosti a můžeme si vybírat, na co se zaměříme...raději, než si pasivně nechat naši pozornost ovládat tím, co nás zneklidňuje a vytrhává z přítomného okamžiku.

Mindfulness může být snadno popsána jako vybírání si a učení se kontrole zaměřování pozornosti.

Autopilot

Někdy můžeme v autě ujet kilometry na "autopilota", aniž bychom si plně uvědomovali, co děláme. Stejně tak nemusíme být skutečně "přítomni" okamžik za okamžikem většinu našeho života: Můžeme být často "na míle daleko", aniž bychom o tom věděli.



Jedeme-li na autopilota, je jednodušší, aby nám někdo "hrál na nervy": události kolem nás, myšlenky, pocity a vjemy (které můžeme vnímat jako v mlze) mohou vyprovokovat starý způsob myšlení, který často není nápomocný a může vést ke zhoršení nálady.

Uvědomováním si našich myšlenek, pocitů a tělesných vjemů okamžik za okamžikem si umožňujeme větší svobodu a volbu; nemusíme se vracet stále ke stejné "duševní rutině", která nám mohla v minulosti způsobit problémy.

Všímavé Aktivity

Pokud každý večer umýváme nádobí, můžeme mít sklony zůstat při mytí "v naší hlavě" a přemýšlet o tom, co musíme udělat, co jsme dělali přes den, obáváme se budoucích událostí nebo máme lítostivé myšlenky o minulosti. Opět, malé dítě může vidět věci jinak, "Podívej na ty bubliny! Ty jsou super!"



Umývání nádobí nebo jiná rutinní aktivita nám může posloužit k procvičování všímavých aktivit. Můžeme si všímat teploty vody a jaký z ní máme pocit na pokožce, struktury pěny na kůži a, ano, můžeme slyšet, jak bublinky něžně praskají. Zvuk při vkládání a vytahování nádobí z vody. Hladkost talířů a strukturu houbičky. Prostě si všímat toho, čeho si normálně nevšímáme.

Všímavá chůze nám může přinést potěšení. Chůze je něco, co většina z nás někdy v průběhu dne dělá. Můžeme přitom procvičovat, i kdyby jen pár minut, všímavou chůzi. Raději než trávit čas "v naší hlavě" se můžeme rozhlížet a všímat si, co vidíme, slyšíme, vnímáme. Můžeme si všímat pocitů v našem těle při chůzi. Všímat si s každým krokem vjemů a pohybů našich nohou, rukou, hlavy a těla. Zaměřit se na dýchání. Myšlenky se budou neustále vtírat, ale my si jich můžeme pouze všimnout a poté vrátit pozornost zpět k chůzi.

Je možné, že čím více budeme cvičit, tím více si budeme všímat oněch vtíravých myšlenek, což je v pořádku. Jediným cílem všímavé aktivity je usměrnit pozvolna naši pozornost zpět k všímání si vnějších i vnitřních vjemů.

Všímavé Dýchání

Největší důraz je ve všímavé meditaci kladen na dýchání. Nicméně hlavním cílem je klidné, nehodnotící uvědomování si a dovolování myšlenkám a pocitům přicházet a odcházet, aniž bychom se do nich zapléтали. Toto vytváří pocit klidu a přijetí.



- ❖ Pohodlně se posadte, zavřete oči a, v rámci možností, narovnejte páteř.
- ❖ Zaměřte pozornost na dýchání.
- ❖ Když se objeví myšlenky, emoce, fyzické vjemy nebo okolní zvuky, jednoduše je přijměte a dejte jim možnost přijít a odejít, aniž byste je hodnotili nebo se jimi zaobírali.
- ❖ Všimnete-li si, že vám pozornost utíká k myšlenkám a pocitům, jednoduše si to uvědomte, že pozornost utekla a jemně ji nasměrujte zpět na vaše dýchání.

Je v pořádku a přirozené, že se během cvičení objevují různé myšlenky a že je naše pozornost následuje. Bez ohledu na to, kolikrát se toto stane, prostě přesměrujte pozornost zpět k dýchání.

Dechová Meditace 1 (Kabat-Zinn 1996)



Zaujměte pohodlnou polohu na zádech nebo v sedě. Pokud sedíte, mějte záda rovná a ramena spuštěná dolů.

Zavřete oči, pokud je vám to příjemné.

Zaměřte pozornost na vaše břicho, vnímejte, jak se zvedá s nádechem a klesá s výdechem.

Držte pozornost na dýchání, "prožijte" každý nádech po celou dobu jeho trvání a každý výdech po celou dobu jeho trvání, jako byste jezdili na vlnách vlastního dechu.

Pokaždé, když si všimnete, že vaše pozornost utekla od dýchání, všimněte si toho, co ji odvedlo a poté ji zlehka přiveďte zpět k břichu a procítění nádechu a výdechu.

Pokud vaše pozornost uteče tisíckrát, potom je vaším úkolem ji jednoduše pokaždé vrátit zpět na dýchání, bez ohledu na to, co ji upoutalo.

Provádějte toto cvičení v jakýkoliv čas patnáct minut denně po dobu jednoho týdne, ať se vám chce, nebo ne a sledujte, jaké to je, začlenit disciplinované meditační cvičení do vašeho života. Buďte si vědomi toho, jaké to je, strávit denně trochu času pouze bytím s vaším dechem, aniž byste *dělali* cokoliv jiného.

Dechová Meditace 2 (Kabat-Zinn 1996)

- ❖ Naladte se na své dýchání kdykoliv během dne, vnímejte břicho stoupat a klesat alespoň pár dechů.
- ❖ Uvědomte si přitom své myšlenky a pocity, pouze je však pozorujte, nehodnoťte je ani sebe.
- ❖ Zároveň si uvědomujte jakékoliv změny ve způsobu, jakým pohlížíte na věci a pocity, které se vás týkají.



Použití mindfulness k vypořádání se s negativními zkušenostmi (myšlenky, pocity, události)



Jakmile budeme více zběhlí v používání mindfulness pro dýchání, tělesné podněty a rutinní denní aktivity, poté se můžeme naučit používat mindfulness pro naše myšlenky a pocity, stát se jejich pozorovateli a více je přijímat. To bude mít za následek to, že budeme prožívat méně tísnivých pocitů a zvýšíme naši schopnost užívat si života.

S mindfulness mohou i ty nejrušivější vjemy, pocity, myšlenky a zážitky být viděny z širší perspektivy, jako události probíhající v mysli, spíše než vnímány jako "my" nebo jako nesporná pravda. (Brantley 2003)

Až budeme v používání mindfulness více zdatní, můžeme jej použít i v situacích zvýšené úzkosti pomocí toho, že se staneme pozorovateli aktuálních zážitků za použití všímavého dýchání a zaměřováním pozornosti na dýchání. Všímavým nasloucháním úzkostným myšlenkám a uvědoměním si a přijetím, že to jsou jen myšlenky, dýchání s nimi a svolením, aby se staly bez toho, abychom jim věřili nebo se s nimi hádali. Jsou-li myšlenky příliš silné nebo hlasité, můžeme pozornost přenést na dýchání, tělo nebo na zvuky kolem nás.

Jon Kabat-Zinn používá k vysvětlení mindfulness příklad s vlnami.

Představte si svou mysl, jako hladinu jezera nebo oceánu. Ve vodě jsou vždy vlny, někdy velké, někdy malé, někdy téměř neznatelné. Vlny jsou rozvířeny větry, které přichází a odchází a liší se směrem a intenzitou stejně jako větry stresu a změn v našich životech, které rozbouří vlny v naší mysli. Je možné najít útočiště před mnoha větry, které zneklidňují naši mysl. Ať budeme dělat cokoli, větry života a mysli budou vát dál.



"Nemůžeš zastavit vlny, ale můžeš se naučit surfovat" (Kabat-Zinn 2004)