

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

DAN HARRIS

V SPOLUPRÁCI S JEFFOM WARRENOM
A CARLYE ADLEROVOU



MEDITÁCIA PRE NERVÓZNYCH SKEPTIKOV



DAN HARRIS

MEDITÁCIA PRE NERVÓZNYCH SKEPTIKOV

Kniha s návodom, ako byť o 10 % šťastnejší

*Ako som skrotil hlas vo svojej hlave, bez ujmy znížil hladinu svojho stresu
a objavil spôsob, ako si pomôcť sám, ktorý zaručene funguje – pravdivý príbeh*

DAN HARRIS

PRE MEDITÁCIA
NERVÓZNYCH
SKEPTIKOV



TATRAN

Z anglického originálu Dan Harris and Jeff Warren, with Carlye Adler:
MEDITATION FOR FIDGETY SKEPTICS: a 10% happier how-to book,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Spiegel & Grau, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York., USA 2017,
preložila Mária Holečková.

Vyšlo v roku 70. výročia Vydavateľstva TATRAN, Bratislava 2018
ako 5169. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazyková redaktorka Marta Bábiková

Technický redaktor Jaroslav Zdražil

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila CPI Moravia Books, Pohořelice.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2017 by Dan Harris

Translation © Mária Kočanová 2018

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2018

ISBN 978-80-222-0952-6

„Netrénovaná myseľ je hlúpa.“

AJAHN CHAH, majster meditácie

OBSAH

Ako používať túto knihu 9

1. Prípady vyžadujúce meditáciu 11

2. „Nedokážem to“ 33

ZÁKLADY SÚSTREDENIA 41

PRICHÝŤTE MYSLENIE PRI ČINE 50

3. „Na toto nemám čas“ 62

DESAŤ PORIADNYCH NÁDÝCHOV A VÝDÝCHOV 76

VOĽNÉ MEDITÁCIE 79

PÔŽITOK Z TELA 90

4. „Ludia si pomyslia, že som čudný“ 96

SKÚMANIE OPAKUJÚCICH SA SCHÉM MYSLENIA 110

5. „Meditácia je pôžitkárska“ 125

ZÁLEŽÍ MI NA SEBE – MEDITÁCIA 131

MEDITÁCIA LEŇOŠENÍM 138

ROZUMNÝ SÚCIT 147

6. Pandorina skrinka 151

RAIN 155

VITAJTE NA VEČIERKU 166

7. „Ak budem priveľmi šťastný, prídem o hnaciu silu“ 170

VYUŽITE NUTKANIE 180

TRÉNUJTE MYSEL 187

8. „... je moja meditácia“ 191

MEDITÁCIA PRECHÁDZKOU 202

9. „Nedokážem pravidelne meditovať“ 206

MEDITÁCIA NIČNEROBENÍM 224

Epilóg 227

Zdroje, ktoré vám pomôžu pokračovať v meditácii 242

Podakovanie 248

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Kedže toto je kniha o meditácii, asi vás neprekvapí, že v nej nájdete veľa meditačných úvah. Náš majster Jeff Warren v každej ponúka základný návod a podrobne (a často veľmi vtipne) rozoberá svoju filozofiu praktizovania meditácie. Keď narazíte na meditačnú úvahu, nečakáme od vás, že okamžite všetko odložíte a usadíte sa do pozície lotosového kvetu. Práve naopak. Odporúčame poriadne si ju prečítať a vrátiť sa k nej vtedy, keď na ňu budete mať chuť.

Všetky meditácie v tejto knihe sú k dispozícii bezplatne v aplikácii *10 % Happier* (O 10 % šťastnejší). Keď uvidíte tento symbol , znamená to, že sa môžete pripojiť do aplikácie a nechať Jeffa, aby vás príslušnou meditáciou sprevádzal. Moja osobná rada je, aby ste experimentovali s riadenými aj individuálnymi meditáciami a zistili, ktorá má na vás väčší účinok. Ja sa venujem obom.

Aplikáciu aj s obsahom si môžete stiahnuť na **10percenthappier.com/access**. (Ak už aplikáciu máte, použite tú istú webovú adresu, aby ste sa dostali k meditáciám.) Nájdete tam videá mnohých úspechov aj neúspechov opísaných v tejto knihe.

Prípady vyžadujúce meditáciu

Keby ste mi pred niekoľkými rokmi povedali, že sa raz stanem šíriteľom meditácie, vyprskol by som pivo cez nos.

V roku 2004, keď som naživo hlásil správy v programe *Good Morning America* na kanáli ABC, dostal som náhly záchvat úzkosti. Keďže som masochista, požiadal som naše oddelenie výskumu, aby mi povedalo, koľko ľudí vtedy pozeralo televíziu. Povzbudili ma číslom 5,019 milióna. (Ak máte chuť na trochu škodoradosti, celú situáciu nájdete na Youtube. Jednoducho do vyhľadávača zadajte „*panic attack on live TV*“ /záchvat úzkosti v priamom prenose/ a video vyskočí medzi prvými. Aké skvelé...)

Po tomto fiasku, na ktoré sa pozeral celý národ, som zistil ešte čosi ponižujúcejšie – dôvodom záchvatu bolo moje hlúpe správanie v osobnom živote. Keď som ako mladý reportér plný ideálov prinášal pre ABC News správy z vojnových oblastí, rozvinula sa u mňa nediagnostikovaná depresia. Mnoho mesiacov som nedokázal ráno vstať z postele a cítil som sa, akoby som ustavične trpel mierne zvýšenou teplotou. Zo zúfalstva som sa začal liečiť rekreačnými drogami ako kokaín a extáza. Užíval som ich prerušovane a krátkodobu. Ak ste videli film *Vlk z Wall Street*, v ktorom všetci každých päť minút hltali metakvalón, tak vedzte, že u mňa to tak nebolo. Podľa lekára, ktorého som navštívil po záchvate, však tieto dávky stačili na to, aby mi umelo zdvihli hladinu adrenalínu v mozgu a spôsobili moje verejné zlyhanie.

Záchvat úzkosti ma napokon priviedol k praktizovaniu čohosi, čo

som vždy považoval za absurdné. Meditáciu som štandardne zaraďoval k veciam ako čítanie aury, hudobná tvorba Enye a používanie slova *namasté*. Okrem toho som zastával názor, že moja osobnosť typu A má myseľ priveľmi zamestnanú pracovnými záležitosťami, než aby komunikovala s kozmom. V každom prípade, keby som sa stal príliš šťastným, zostal by som vo svojej veľmi konkurenčnej práci úplne nepoužiteľný.

Môj názor zmenili dve veci.

Prvou bola veda.

Za uplynulé roky sa veľmi rozvinul výskum meditácie, podľa ktorého jej praktizovanie:

- znižuje krvný tlak,
- napomáha regeneráciu po uvoľnení stresového hormónu kortizolu,
- zlepšuje funkciu a odpoveď imunitného systému,
- spomaľuje vekom spôsobenú atrofiu mozgu,
- zmiernuje symptómy depresie a úzkosti.

Štúdie dokazujú, že meditácia redukuje násilie vo väzniciach, zvyšuje produktivitu na pracovisku a zlepšuje správanie i známky detí v škole.

Z pohľadu neurovedy je všetko veľmi zaujímavé. Neurovedci už roky nazerajú do hláv meditujúcich ľudí, pričom zistili, že táto činnosť prepája kľúčové časti mozgu týkajúce sa sebauvedomenia, súcitu a odolnosti. Podľa istej štúdie publikovanej v *Harvard Gazette* dochádza po ôsmich týždňoch meditácie k značnému poklesu hustoty sivej hmoty v časti mozgu súvisiacej so stresom.

Veda je však ešte stále v začiatkoch a objavy sú len predbežné. Obávam sa, že to viedlo k trochu iracionálnemu nadšenému prezentovaniu v médiách. („Meditácia dokáže vyliečiť páchnuci dych a umožní vám z výšky zavesiť basketbalovú loptu do koša.“) Ak sa

však sústredíte na tie najerudovanejšie články, dočítate sa, že každodenná meditácia vám prinesie veľa zdravotných výhod.

Tento výskum spôsobil fascinujúcu revolúciu v oblasti verejného zdravia. Starodávne praktizovanie meditovania uplatňujú výkonní riaditelia, atléti, námorníctvo Spojených štátov aj umelci ako napríklad 50 Cent. Tohto muža deväť ráz postrelili. Domnievam sa, že trochu duševného pokoja si skutočne zaslúži.

Druhá vec, ktorá zmenila môj názor na meditáciu, je, že nezahŕňa kopu čudných úkonov, ako som si dovtedy myslel.

Na rozdiel od všeobecného presvedčenia meditácia neznamená, že sa musíte poskladať ako praclík, pripojiť sa k skupine alebo nosiť špeciálne oblečenie. Slovo meditácia je tak trochu podobné slovu šport – existujú stovky rôznych druhov. Typ, ktorým sa budeme zaoberať my, sa nazýva meditácia bdelej pozornosti alebo bdelého vedomia a pochádza z budhizmu, no nevyžaduje, aby ste si toto presvedčenie osvojili alebo sa vyhlásili za budhistu. (Na obranu budhizmu musím povedať, že nebýva praktizovaný ako viera, ale ako súbor nástrojov pomáhajúcich ľuďom viesť v tomto pomínutelnom entropickom vesmíre plnohodnotnejší život. Jeden z mojich najobľúbenejších citátov na túto tému znie: „Budhizmus nie je nič, v čo máte veriť, ale to, čo máte robiť.“)

V každom prípade, to, čo v knihe učíme, je jednoduché cvičenie pre váš mozog bez náboženskej záväznosti. Na ukážku, aké je to prosté, vám ponúkame inštrukcie na začatie meditácie v troch krokoch. Nemusíte ich nasledovať práve v tejto chvíli.

1. Pohodlne sa posadíte. Najvhodnejšie je, aby vaša chrbtica bola vystretá, čím zabránite neúmyselnému zadriemaniu. Ak vám vyhovuje turecký sed, smelo do toho. Ak nie, zvolte stoličku ako ja. Môžete zatvoriť oči alebo ich nechať otvorené a zamerať sa na jakýkoľvek neutrálny bod na podlahe. Tak to robím ja.

2. Naplno sa sústreďte na každý svoj výdych a nádych. Zamerajte sa na miesto, kde ich cítite najvýraznejšie – svoju hruď, brucho

či nozdry. Nemyslite na dýchanie, jednoducho prežívajte ten fyzický pocit. Na udržanie pozornosti si môžete v duchu nádychy a výdychy komentovať slovami ako *dnu* a *von*.

3. Tretí krok je kľúčový. Len čo sa o to pokúsite, vaša myseľ takmer iste začne protestovať. Napadnú vám rôzne myšlienky, ako napríklad: *Čo budem obedovať? Nezišiel by sa mi nový účes? Čím bol priateľský duch Casper predtým, ako zomrel?*

Nič sa nedeje. Je to celkom normálne. Podstatné je, aby ste si všimli, že ste nesústredení, a začali odznova. A odznova a odznova.

Vždy keď sa prichytíte, že ste myšlienkami inde, a vzápätí sa opäť sústredíte na dýchanie, je to, akoby ste napínali biceps v mozgu. Ide aj o radikálny čin – rušíte svoj celoživotný zvyk prechádzať sa v hmlé dumania a plánovania a skutočne sa zameriavate na momentálne dianie.

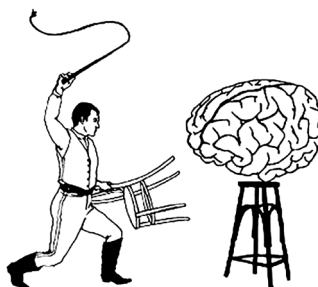
Mnoho ľudí predpokladá, že by nikdy nemohli meditovať, lebo nedokážu prestať premýšľať. Ustavične budem opakovať: cieľom nie je vyčistiť si myseľ, ale sústrediť sa (aspoň na niekoľko nanosekúnd), a keď sa vaša koncentrácia naruší, treba začať odznova. To, že sa akoby stratíte a začnete od začiatku, neznamená, že sa vám v meditácii nedarí, ale naopak – uspievate.

Myslím si, že mylná predstava, podľa ktorej si treba vyčistiť myseľ, čiastočne pramení zo skutočnosti, že meditácia sa stala obeťou tej najhoršej marketingovej kampane v histórii. Tradičné zo-



brazenie meditácie, hoci je často krásne, je veľmi zavádzajúce. Zvyčajne ukazuje meditujúcich, ktorí sa blažene usmievajú. Množstvo príkladov nájdete v budhistických chrámoch, v letiskových relaxačných centrách a jedným je aj tento obrázok muža v bedrovej zástere, ktorý som našiel na internete.

Podľa mojej skúsenosti pocit meditácie lepšie znázorňuje nasledujúca kresba:



Meditácia môže byť náročná, najmä zo začiatku. Je to podobné ako s chodením do telocvične. Ak sa vám pri cvičení nezrýchli dych ani sa nepotíte, pravdepodobne podvádzate. Ak začnete meditovať a ocitnete sa v bezmyšlienkovom stave blaženosti, buď ste sa dostali do stavu osvietenia, alebo ste zomreli.

Čím viac budete cvičiť, tým to bude jednoduchšie, no hoci sa meditácii venujem roky, stále počas nej zablúdím. Tu je náhľad, ako prebieha môj mentálny monológ počas typickej meditačnej chvíľky:

Dnu.

Von.

Človeče, som ako na ihlách. Aký výraz na to používala babička? Špilkes. Áno, to je ono.

Niektoré slová sú fakt smiešne. Čevapčiči. Brmbolec.

Počkať, počkať. No tak, chlape. Vráť sa k dýchaniu.

Dnu.

Von.

Mám rád: všetko pečené.

Nemám rád: klobúky Fedora, prerušovanie hlavnej dejovej línie filmu retrospektívou alebo náhľadmi do budúcnosti, ten okamih v techno piesňach, keď sa zrazu ozve akordeón.

Človeče, spamätaj sa.

Dnu.

Von.

Dnu.

Alternatívna pracovná pozícia: pápežský nuncius, tanečník štýlu contemporary...

Asi toľko.

Prečo by ste sa teda do toho mali pustiť?

Meditácia vás núti do konfrontácie so základným životným faktom, na ktorý často nikto nepoukáže –, že každý počujeme v hlave hlas.



(Tento nákras pôsobí amatérsky a trochu strašidelne preto, lebo som ho vytvoril ja, no majte so mnou trpezlivosť.)

Keď hovorím o hlase vo vašej hlave, nemám na mysli schizofréniu ani nič podobné; odvolávam sa na váš vnútorný hlas, nazývaný aj ego. Budha preň mal skvelý výraz – *opičia myseľ*.

Tu je zopár základných charakteristík môjho vnútorného hlasu. Predpokladám, že vám budú známe.

- **Často sa fixuje na minulosť a budúcnosť bez ohľadu na to, čo sa deje práve v tejto chvíli.** Váš hlas rád plánuje, fantazíruje a špekuluje. Stále si tvorí zoznamy, opakuje argumenty alebo pripravuje obsah toho, čo sa chystáte uverejniť na sociálnych sieťach. Sú chvíle, keď vás prinúti snívať o pokojnej minulosti a rajskej budúcnosti. Vzápätí sa trápíte pre staré chyby alebo očakávate katastrofu vo veciach, ktoré sa ešte ani neudiali. Ako povedal Mark Twain: „*V živote som sa najviac strachoval pre veci, ktoré sa nakoniec nikdy nestali.*“
- **Je nenásytný.** Základný mentálny stav väčšiny ľudí je nespokojnosť. Pod dohľadom nášho ega nič nie je dosť dobré. Vždy poľujeme na ďalšiu dávku dopamínu. Vrháme sa z jedného zákuska, povýšenia či večierka na druhý, no napriek tomu veľká časť z nás nie je nikdy plne nasýtená. Kolkó jedál, filmov či dovolení ste si užili? A už ste s tým skončili? Samozrejme, že nie.
- **Je neúprosne sebecký.** Všetci sme hlavnými postavami vo svojich filmoch, či je to hrdina, obeť, zlomyseľný hacker, alebo všetci traja. Je pravda, že občas nás dočasne vtiahnu príbehy iných ľudí, no to len preto, že sa s nimi porovnávame. Všetko sa napokon aj tak podriaďuje jedinej dejovej línii, na ktorej záleží, a tou je *Príbeh môjho života*.

V skratke, môj vnútorný hlas – a zrejme aj ten váš – dokáže byť poriadny kretén.

Aby som však bol férový, nie je úplne zlý. Je aj brilantný, vtipný a súcitný. Je tiež extrémne nápomocný pri navrhovaní zavražďovacieho systému a komponovaní klavírnej sonáty. Tak či onak, keď sa mi chce počúvať ho, väčšinou mi ide na nervy. Neplatí to len u mňa. Mám priateľa, ktorý tiež medituje a tvrdí, že keď načúva svojmu vnútornému hlasu, má pocit, akoby ho uniesol ten najnudnejší človek na svete, lebo dookola opakuje samé hlúposti negatívneho charakteru, ktoré sa navyše týkajú jeho osoby.

Ak si túto ustavičnú vnútornú debatu neuvedomujete, bude vás ovládať a podvádzať. Hrozné návrhy vášho ega sa rady vydávajú za zdravý rozum:

*Dnes si mal ťažký deň, zaslúžiš si zjesť celé balenie Oreo.
Do toho! Pokojne vypusti tú štiplavú poznámku, ktorá na
štyridsaťosem hodín naruší tvoje manželstvo.
Nepotrebuješ meditovať. Aj tak sa ti to nikdy poriadne nepodarí.*

K meditácii ma najsilnejšie pritiahlo zistenie – hoci sa to, žiaľ, stalo až o veľa rokov neskôr –, že to môj vnútorný hlas bol zodpovedný za najtrápnejší okamih v mojom živote – záchvat úzkosti v priamom prenose. Pre ego som šiel do vojnových oblastí bez toho, aby som zvážil psychologické dôsledky tohto konania, nebol som schopný spozorovať na sebe depresívne stavy a namiesto toho som sa slepo dopoval liekmi.

Meditáciu som začal praktizovať pomaly, len päť až desať minút denne, čo spočiatku odporúčam každému. (Úprimne, ak si na ňu nájdete denne čo i len minútu, môžete to považovať za výhru. Onedlho sa tejto téme povenujeme viac.) Už o niekoľko týždňov som zbadal, že meditovanie nie je úplná strata času, lebo som počul, ako manželka na kokteillových večierkoch rozpráva priateľkám, že sa už tak často nesprávam ako tlk.

Vnútorne som si rýchlo uvedomil tri hlavné pozitíva, ktoré teraz uvádzam vzostupne podľa poradia dôležitosti:

1. Pokoj

Fakt, že som na niekoľko minút úplne vystúpil zo svojej každodennej zaneprázdnenosti a sústredil som sa len na dýchanie, vniesol do môjho hektického dňa trochu duševnej rovnováhy. Aspoň na okamih sa prerušil prúd bezmyšlienkovitosti, ktorý ma často unášal. Problematika pokoja je však trochu zradná. Ľudia často volia me-

ditáciu, lebo chcú zrelaxovať, no skončia sklamaní, pretože urečnené ego ich ustavične vyrušuje alebo ich obťažuje náhle svrbenie či bolesť kolien. Hoci meditácia neraz pôsobí upokojujúco, najlepšie je pustiť sa do nej bez očakávania konkrétnych pocitov. Čo je dôležité, zistil som, že aj keď meditácia nie je dokonalá, výsledkom jej každodenného praktizovania je oveľa miernejšia duševná klíma.

2. Sústredenie

Žijeme v období *všepripojenosti*, kde každý je pripojený k sieti a všetko je známe. Mnohí z nás sú obklúčení e-mailmi, textovými správami, obnovenými statusmi na sociálnych sieťach či *push* notifikáciami. Často nás to stresuje a hnevá. Pri svojej práci musím v uchu počúvať hlasy iných ľudí, fakty treba podať jasne, v krátkom čase a pred veľkým publikom. Zistil som, že každodenné precvičovanie sústredenia len na jednu vec – svoj dych –, hoci stratím pozornosť a musím začať odznova (a odznova a odznova), mi pomáha zostať celý deň koncentrovaný na pracovné úlohy. Štúdie ukazujú, že čím viac meditujete, tým lepšie sa následne aktivujú časti mozgu súvisiace s pozornosťou a deaktivujú tie, ktoré spôsobujú blúdenie vašej mysle.

3. Bdelé vedomie

Tento trochu čudne znejúci výraz sa v poslednom čase dost' uchytil. Existuje veľa kníh a článkov zameraných na bdelé vedomie v oblasti stravovania, rodičovstva, sexu, umývania riadu, štrikovaného pouličného umenia s názvom *yarn bombing*, časovania slovies v jazyku esperanto a podobne. Mediálny rozruch okolo neho zmenil túto triezvu, všeobecne prístupnú koncepciu na veľmi vzácnu vec a spôsobil predvídateľnú negatívnu reakciu. Ak sa však povzniesiete nad titulky a články v novinách vyrážajúce dych, zistíte, že bdelé vedomie je veľmi užitočná schopnosť.