

# BDELÁ POZORNOSŤ

Zažili ste nejaké veľké sklamanie? Máte strach? Uniká vám to, po čom túžite? Cítite bezútešnosť? Treba si vypestovať „duševné svaly“, najlepšie ešte v čase, keď sa ešte nič nedeje. Keď potom príde krízové obdobie, akoby ste to našli.

V čom spočíva to pestovanie „duševných svalov“? V ovládnutí mysle. Nepokojná myseľ je ako rozbúrená hladina jazera. Nevidíme cez ňu do hĺbky a nevidíme na nej správne ani zrkadlenie okolia. Všetko je zdeformované. Čím viac sme citovo na situácii zainteresovaní, tým je hladina mysle rozbúrenejšia, tým menej sme schopní správne vidieť a zachovať si pokoj. Ako si pestovať „duševné svaly“? Metódu poznali už dávni mudrci. Cvičením bdelej pozornosti.

Sústavná bdelosť sa týka všetkého, čo nás stretá, či už je to príjemné, neutrálne, alebo nepríjemné. Vždy si všetko uvedomujeme, nesnažíme sa tomu uniknúť. Dobrou pomôckou bdelosti je všetko pomenovať v rytme dýchania. Napríklad keď ma niečo bolí v duchu si opakujem pri nádychu „bolí“, pri výdychu „bolí“. Alebo pri nervozite pri nádychu „nervozita“, pri výdychu „nervozita“. Princíp starostlivého pozorovania vyžaduje neoddeľovať sa od toho, čo prebieha. Som to ja, je to môj stav a môj pocit. Ani pred ním ani neunikám, ani na ňom nelipnem, len si ho uvedomujem. Čiže udržujem si neutrálny postoj.

Nepotrebuje sa čohosi zbaviť, lebo tak by sme odmietali sami seba a stratili by sme príležitosť sebaopoznania. Keď nezúčastnene pozorujeme svoj hnev, radosť, smútok, bolesť, strach..., dôjde k zmiereniu a stav sa stíši. Nie je to jednoduché, aspoň spočiatku nie, preto treba postupovať krok za krokom. Napríklad mám zlosť, čo je úhlavný nepriateľ duševnej pohody. Postupujem takto:

1. Uvedomujem si, že mám zlosť, pozorujem, že kdesi z môjho vnútra vyviera zlosť. Keď sa zlostím, som sám zlobou. Potlačiť zlosť znamená potlačiť alebo vyhnať sám seba. Preto zlosť nepotláčam, len si ju uvedomujem. Prijmem zlosť priateľsky, je to moja zlosť. Nechávam ju

splývať so svojou pozornosťou. Aby sa však pozornosť udržala bdelá a jasná, musím stále vedome dýchať.

2. Láskavo sa správam k svojej zlosti, ako keď matka tíši plačúce dieťa, privinie si ho, neodmieta ho, aj keď ju trápi.
3. Uvedomujem si a pozorujem ako sa zlosť tíši, mám ju pod kontrolou.
4. Teraz sa môžem poďívať hlbšie na príčinu svojej zlosti. Pokiaľ zlosť planie, nie som schopný poďívať sa lepšie na seba. Premýšľam o príčine, ktorá ma vyprovokovala k zlosti. Lenže reakcia je moja, ja som ochorel zlosťou, kdesi zlyhala moja „imunita“ proti zlosti. Keď chcem liečiť chorobu, musím poznať jej príčinu. Mám príležitosť stať sa sám sebe lekárom, zbaviť sa svojich predsudkov a názorov, ktoré sú podhubím zlosti. Akonáhle správne zistím pravú príčinu svojej zlosti, keď spoznám v sebe jej prameň, začne sa samotná vytrácať. Dostaví sa pokoj, a možno aj pocit radosti z vyliečenia.

Pozor: Počas celého postupu musím vedome dýchať! Moja pozornosť sa postará o všetko, je to hlavný, univerzálny liek.

Cvičenie je dobre robiť vo voľnej prírode. Vyžaduje trpezlivosť, nenechať sa ničím rozptyľovať. Predmetom sústredenosti môže byť čokoľvek (kvet, obrázok, predmet, predstava). Najcennejšie je sústrediť sa na niektorý svoj vážny problém, napríklad nevraživosť k niekomu, odpor, zlosť, nenávisť, strach... Môže to byť nepríjemné a objaví sa sklon prerušiť pozorovanie, radšej o tom nevedieť. Tým sa však nič nevyrieši, bude to naďalej tlieť, až raz opäť vyšľahne oheň v plnej sile. Treba len vedome dýchať a usmiať sa v duchu na tú nepríjemnosť ako na priateľské napomenutie. Osvedčilo sa kladenie otázok: Prečo cítim odpor? Prečo sa hnevám? Prečo tak prudko reagujem? Prečo sa ma to dotýka?

Veľmi užitočné je pozorné jedenie. Najprv chvíľu dýchať, usmievať sa a poďívať sa na spolu sediacich. Potom sa pozorne dívať na jedlo a vnímať v ňom celú prírodu, celý

vesmír. Nerozprávať pri jedle, naučiť sa sústrediť len na jedenie. Ak sa pri jedení deba- tuje o nepríjemných veciach, jedlo stráca ve- ľa na svojej hodnote.

Cvičiť pozornosť môžeme v sede, v ľahu v stojí a aj pri chôdzi. Poloha má poskytnúť pohodlie a mier, nie trýzniť telo. Ak sa objaví nepohodlie, treba polohu zmeniť. Ak sme pozorní pri akejkolvek činnosti bežného ži- vota a zaujímame pri tom postoj pozorovate- ľa, potom je to dobré cvičenie spojené so ži- votom. Môže to byť spev vtáka, zvuk kostol- ného zvona, pohľad na kvet, dýchanie, ná- vrat k sebe, radostný úsmev a plnosť života v prítomnej chvíli.

Cvičenie v chôdzi je výborná vec. Má sa pri tom prežívať radosť z chôdze samotnej, z pohybu a dýchania. Kráčajte tak, ako keby ste nohami hladili matičku Zem, ktorej ľu- dstvo tak ublížilo. Keď vás upúta pohľad na pekný kvet, pokochajte sa ním, ale potom znova sledujte svoj dych a pôžitok z chôdze.

Keď zazvoní telefón, alebo keď idete telefo- nováť, niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite, usmejte sa na toho kto asi volá, alebo komu idete volať a potom uskutočnite hovor. Prav- depodobne to prebehne v dobrom, priateľ- skom duchu, resp. to zmierni napätie z ne- príjemného rozhovoru. Podobný postup mô- žete použiť pri stáťí v rade, čakaní na auto- bus a podobne. Aj nepríjemná okolnosť vám môže pripomenúť, že máte vedome dýchať, brať to s úsmevom a byť v prítomnosti. Keď sa to naučíte, bude vám to slúžiť celý deň, nielen v danej chvíli. Bude to mať mimoriad- ne priaznivý vplyv na vaše vzťahy s okolím.

Vyčítať niekomu alebo niekoho úporne pre- sviedčať je neúčinné. Lepšie je nevyčítať, nemudrovať, neškriepiť sa, ale snažiť sa sú- citne pochopiť. Keď pochopíme, otvorí sa priestor pre lásku a tak nastane zmena k lepšiemu. Každý človek má v sebe prameň súcitu a lásky. Pozitívnymi myšlienkami ho odkrývame a čistíme, negatívnymi znečisťu- jeme a zahrabávame.

Pri podávaní ruky, objatí niekoho, dívaní sa na niekoho, treba vedome dýchať. Zážitok bude obojstranne hlbší. Ak cítime duševnú prázdnotu, nemá zmysel potriasť ruku, ob- jímať alebo potľapkať niekoho po pleci.

V každej veci okolo nás môžeme vnímať ce- lý vesmír. Napríklad v kúsku papiera sú chemické prvky, strom, voda vzduch, slneč- né svetlo, leto, zima, semená, klíčenie, rast... V kvete je zdroj hnoja a v kúsku hnoja je výživa kvetu. Jedno i druhé tu má miesto, svoju cenu, jedno závisí na druhom. Tak je to so všetkým v prírode, tak je to i s dobrom a zlom, šťastím a utrpením. Keď chceme niečo pochopiť, musíme sa s tým hlboko zžiť, zjednotiť sa, odstrániť dvojnosť, dualitu.

Keď sa v mysli viac zapodievame tým, čo je zlé, vytvárame si zásobník zlých myšlienok, ktoré v skrytosti budú čakať na svoju príleži- tosť, aby nás zaplavili nepokojom a nešťas- tím. Lepšie je myslieť na dobré veci, vytvo- ríme si zásobník dobrých myšlienok, ktoré sami o sebe sú zdrojom pokoja a radosti. Nemusíme za tým nikam putovať, môžeme to rozvíjať kdekoľvek, hneď tu a teraz.

Vysedávať v tichu a predstavovať si, že sa naša láska šíri priestorom ako rádiové vlny je málo účinné. Skutočná a účinná láska sa viditeľne prejavuje v dennom živote, v sprá- vaní sa k ľuďom, k prírode a spoločnosti. Bdelosť má byť spojená s účinným skutkom. Keď vidíme a chápeme, mali by sme i konať.

Pri cvičení pozornosti si nevytyčujeme žiad- ny cieľ. Nesnažíme sa z toho čosi vyťažiť, získať. Len sa tešíme z toho že dýchame, kráčame, sedíme, ležíme, relaxujeme, jeme, alebo niečo robíme. Základom pocitu šťastia je bdelosť k tomu čo prebieha v prítomnej chvíli. Ak sa zameriavame na niečo, čo chceme cvičením dosiahnuť, rozladíme sa a strácame rytmus. Keď nie sme sami so sebou v prítomnom okamihu, všetko nám uniká. Vytvárať si nádeje znamená strácať energiu, ktorú treba využiť v prítomnosti. Keď vedome dýchame vraciame sa do prí- tomnosti. Budúcnosť sa aj tak sama odvinie z toho, čo prebieha v prítomnosti. Niet cesty k šťastiu, šťastím je cesta.

*Za inšpiratívne myšlienky k článku ďakujem knižke Thich Nhat Hanha: Peace Is Every Step. Už viackrát sa mi potvrdilo, že netreba príliš behať po svete za informáciami, osvie- tenými učiteľmi, že v správnej chvíli dosta- neme poučenie, ktoré nám práve patrí.*