

# PEČUJTE O TĚLO, UZDRAVUJTE MYSL

Joan Borysenko, Ph.D.

„Joan Borysenko je nejinteligentnější žena, jakou znám. Nabádám vás, abyste hltali každé její slovo, její moudrost. Tato kniha je klasickým dílem.“

Dr. Wayne W. Dyer,  
autor knihy  
Změňte své myšlenky,  
změňte svůj život



# OBSAH

<i>Předmluva</i>	6
<i>Poděkování</i>	8
<i>Úvod k novému vydání</i>	12
Kapitola 1 Věda o léčení	20
Kapitola 2 Mít věci znovu pod kontrolou	41
Kapitola 3 Jak přerušit začarovaný kruh úzkosti	66
Kapitola 4 Všímavost a odhalení vlastního Já	100
Kapitola 5 Nástrahy mysli	122
Kapitola 6 Přerámování a tvůrčí představivost	147
Kapitola 7 Léčení emocí	165
Kapitola 8 Samův příběh	193
<i>Epilog</i>	211
<i>Doporučená literatura</i>	218
<i>Sebehodnocení</i>	221
<i>Rejstřík</i>	237

# ÚVOD K NOVÉMU VYDÁNÍ

Od napsání knihy *Pečujte o tělo, uzdravujte mysl* uplynulo již dvacet let. Toho dne, kdy mi řekli, že se objeví na seznamu nejprodávanějších knih v deníku *New York Times*, jsem seděla u psacího stolu ve své ordinaci a procházela záznamy pacientů. Zazvonil telefon, byl to George Gibson, knižní publicista, a jeho hlas přímo překypoval nadšením. „Sedíte?“ zeptal se zadýchaně, než mi tu novinu sdělil. „A ten seznam bestsellerů v *New York Times*,“ odvětila jsem nevzrušeně, „to je dobrá věc?“

V tehdejšímu uzavřeném světě lékařské vědy a klinické praxe se hitům moc pozornosti nevěnovalo. Publikování studií v impaktovaných časopisech, kde se sdílely výsledky pracných výzkumů s kolegy – to bylo něco, co člověka rozrušilo. Avšak během uplynulých dvaceti let se objevovalo stále víc a více knih zaměřených na edukaci veřejnosti, která je vystresovanější, úzkostnější, odcizenější, nemocnější a propadá stále hlubší depresi.

Je zázrak, kolik jsme se toho za posledních dvacet let dozvěděli o zdraví a duševní pohodě. Průměrný člověk dnes ví mnohem více o cvičení, jídelníčku, psychologii, doplňcích stravy a lécích než kdy dříve. Proč tedy existuje takový rozdíl mezi slovy a činy? *Jsmo obéznější, vedeme sedavější způsob života a trpíme stresem víc než kdy dříve.* A tyto volby životního stylu mají vážný dopad na naše zdraví. Více než 70 procent všech druhů rakoviny, více než 80 procent všech kardiovaskulárních onemocnění

a více než 90 procent diabetu 2. typu jde na vrub nezdravému životnímu stylu.

Ukazování prstem nepomůže zjistit, proč se my Američané o sebe tak špatně staráme. Ano, zuří epidemie fast foodů, podporovaná tím druhem televizní reklamy, která ukazuje štíhlé krásky hltající obrovité hamburgery a pořádající hromady hranolků. A určitě si většina z nás uvědomuje, že nekonečné hodiny zírání na monitory počítačů a hraní videoher se z hlediska zdraví absolutně nevyrovňají pobytu na čerstvém vzduchu a pohybu. A přesto jsme jakožto společnost téměř zapomněli, jak obývat svět přírody.

*Možná je tím nejzřejmějším vysvětlením rozdílu mezi tím, co víme, a tím, jak to uplatňujeme v péči o své zdraví, náš emocionální stav.* Dr. Martin Seligman, který roku 1998 založil obor pozitivní psychologie, uvádí, že navzdory lepšímu životnímu standardu podléhají Američané od první světové války stále více depresi, a to v mnohem mladším věku. Seligman vidí jednoho z evidentních viníků v zahledění se do sebe sama – více se zajímáme o vlastní individuální záležitosti než o dobro celku. Altruisté, kteří myslí na to, jak pomáhat ostatním, trpí depresemi a úzkostmi mnohem zřídka než většina lidí – a žijí déle. Totéž platí o těch z nás, kdo dokážou zvládat stres a kladou důraz na pozitivní stránky namísto nimránání se v negativních věcech.

Když se necítíme dobře – topíme se v úzkosti, nejistotě, depresi a stresu – většina z nás to řeší tou nejobvyklejší lidskou cestou. Snažíme se uchláchnout. Ale jít do tělocvičny, sednout na kolo nebo se jít jen tak projít není pro většinu lidí první volba. Je snazší otupit své vnímání sledováním televize, hledáním štěstí v kyberprostoru, pitím, kouřením, braním drog anebo požíváním něčeho, co je plné tuku, cukru či soli a co nás okamžitě uspokojí.

Jsem přesvědčena – jako lékařka, psycholožka, zaměstnaný člověk, matka, babička a manželka –, že pokud jde o péči o naše tělo, tak péče o naši duševní stránku, která vytváří naše emoce, je tím chybějícím článkem. Přišla jsem na to před mnoha lety. Když mi bylo čtyřiaadvacet, pracovala jsem na své dizertaci na Harvard Medical School. Zkoumala jsem způsob, jakým si buňky uchovávají svá vzájemná spojení. Žila jsem z kávy a cigaret, zlomená a unavená, snažila jsem se nějak vypořádat s problémy v manželství a s malým synem, na kterého jsem měla strašně málo času. Navíc jsem byla nezlomná perfekcionistka, která se snažila mít vše pod kontrolou a ve všem uspět. Moje emoce byly zmatené a mými stálými společníky byly úzkost a podrážděnost.

Po fyzické stránce jsem byla troska. Celý život mě trápila migréna a zjistila jsem, že intenzivní soutěživost přidávala na seznam mých psychosomatických onemocnění jen bolesti žaludku a zvracení. Jako doktorandka jsem během dvou let prodělala čtyřikrát těžkou bronchitidu a na doktorandské zkoušky jsem se musela učit, i když mi třesla hlava a měla jsem horečku. Jako by to nestačilo, projevil se u mě i vysoký krevní tlak, který máme v rodině.

Během toho roku se mi rozpadlo manželství. Byla jsem teď osamělá matka, která omdlávala a sužovaly ji bolesti břicha, diagnostikované jako syndrom dráždivého tračníku. Dostala jsem spasmolytika, analgetika a léky na uklidnění – to vše k ničemu. Pak mi virová infekce plic způsobila neskutečnou bolest, která mě přivedla na pohotovost nejbližší nemocnice.

Obor psychofyzické medicíny tehdy ještě neexistoval, ale v laboratoři, kde jsem pracovala na svém doktorandském výzkumu, jsem měla kamaráda, který byl doslova blázen do svého nového hobby – jógy a meditace. Říkal, že to funguje jako minidovolená, při které vypne své obavy a starosti a vrátí se osvěžený

a připravený poprat se s čímkoliv, co může nastat. Zprvu jsem si myslela, že meditace je dobrá tak leda pro askety žijící v jeskyni. Byla jsem střízlivá, racionálně uvažující vědkyně a doslova jsem se zabíjela, jak jsem se snažila zvládnout všechny úkoly spojené s medicínou.

Nicméně jsem meditaci vyzkoušela – z větší části ze zoufalství – a věnovala se jí každý den. Zkouška nastala o pár týdnů později, když jsem seděla u elektronového mikroskopu a snažila se odhalit tajemství rakovinných buněk. Pocítila jsem známou bodavou bolest za pravým okem, citlivost na světlo a nevolnost, které oznamovaly nadcházející migrénu. Dozrál čas na experiment.

Šla jsem do své kanceláře, zatáhla rolety a zavřela dveře. Usadila jsem se do křesla, uvolnila svaly postupně od hlavy až k patám, změnila jsem dýchání z napjatého hrudního v uvolněné brániční, a začala jsem meditovat. Zanedlouho bolest ustoupila. Jakmile meditace skončila, cítila jsem se jako očištěná, jako půda po vydatném dešti. Běhala jsem po laboratoři a všem oznamovala, že jsem právě vykonala nejdůležitější experiment v životě. Byl to začátek ohromné životní změny, která vedla k většímu štěstí, zvýšené emocionální odolnosti a k mnohem zdravějšímu životnímu stylu.

V následujících kapitolách se s vámi podělím o svou cestu k uzdravení i o cesty několika dalších lidí, s nimiž jsem měla tu čest pracovat. Mnozí z nich navštěvovali programy, které jsem založila společně s Herbertem Bensonem a Ianem Kutzem v nemocnici Beth Israel Hospital v Bostonu, a které jsem v letech 1981 až 1988 řídila. Vědecké recenze prokázaly, že naše postupy na klinice psychofyzické medicíny (Mind/Body Clinic) snižují pocit úzkosti, zmírňují depresi a potlačují různé symptomy, posilují zdraví a pocit celkové pohody. Z těchto programů vychází řada doporučení uvedených v této knize. I když jsem z kliniky v roce 1988 odešla, Dr. Benson a jeho kolegové

v těchto programech pokračují a dále je rozvíjejí. Nyní pracují v Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine sídlícím ve všeobecné nemocnici v Bostonu, ve státě Massachusetts.

Lidé, s nimiž jsem pracovala jak v začátcích této kliniky, tak i dvě desetiletí poté, byli ve věkovém rozmezí sedmnáct až třia-  
devadesát let a pocházeli z nejrůznějších sociálních vrstev. Jejich bitvy a vítězství jsou pro mě inspirací a výzvou, které mě neustále pohánějí dál za hranice toho, co vím. Jsou to lidé, kteří se chtějí svého uzdravování aktivně účastnit, ale mají se na pozoru před módními vlnami a neověřenými tvrzeními. Jsou to studenti, manažeři, ženy v domácnosti, lékaři, dělníci, vědci a inženýři a přicházejí s migrénou, nespavostí, kopřivkou, vředy, alergiemi, chronickou bolestí i se závažnějšími onemocněními, včetně rakoviny a AIDS. V této knize občas spojuji zkušenosti několika osob do jednoho příběhu, abych uchránila jejich soukromí a současně ilustrovala to, co považuji za základní principy.

Za ty roky ke mně přišla řada lidí na doporučení svého lékaře, často po letech utrpení a občas po nekonečných sériích léků, které nezabíraly. Ostatní terapie zpravidla selhaly, protože se soustředily pouze na fyzické symptomy, nikoliv na skryté příčiny.

Ačkoliv se může zdát, že problémy vystresovaného a přehnaně ambiciózního člověka jsou velmi odlišné od problémů mladé matky trpící roztroušenou sklerózou či od těch, které prožívá starší muž stížený rakovinou, všichni tito lidé čelí podobným krizím. Zálžitosti skryté pod povrchem mají co do činění se smyslem života stejně jako s tím naučit se využít síly mysli ke zmírnění symptomů.

Významné studie ukazují, že zhruba 75 procent návštěv praktického lékaře jde na vrub buď onemocněním, která se nakonec vyléčí sama, nebo poruchám v souvislosti s úzkostí a stresem.



V těchto případech mohou být symptomy zmírněny či zcela odstraněny tím, že se znovu nastolí vlastní přirozená hojivá rovnováha těla. U mnoha jiných chronických či potenciálně život ohrožujících poruch lze projevy potlačit, nicméně postupující nemoc povede nevyhnutelně ke smrti. Koneckonců, smrt je součástí přirozeného vývoje života a její realita může posloužit jako vlivná připomínka, abychom prožívali život způsobem, který klade na první místo spokojenost, kreativitu a lásku. To je to, čemu říkám léčení. A tato skrytá touha po uzdravení – po celosti – je to, co mají všichni lidé společné bez ohledu na to, co je trápí.

V následujících kapitolách se dočtete o lidech, kteří jsou jako vy, a o těch, kteří se zdají být velmi odlišní. Je však záruk, že navzdory našim odlišnostem jsme si všichni podobní. Za různými identitami a touhami se skrývá společné jádro našeho já – podstata lidskosti, jejíž přirozeností je klid a jejímž vyjádřením v myšlení, emocích a činech je bezpodmínečná láska. Když se s tímto vnitřním jádrem identifikujeme, respektujeme a ctíme je v ostatních i v sobě, pak prožíváme uzdravování ve všech sférách života.

Předat tento materiál prostřednictvím knihy, nikoliv osobní interakcí, byla fascinující výzva. Každý čtenář je jiný a respektovat tyto rozdíly je klíčem k učení. Mějte to na mysli a při práci s touto knihou buďte flexibilní. Možná si ji budete chtít nejprve prolistovat a pak se vrátíte na začátek a budete se učit různé techniky a osvojovat si nástroje vlastním tempem. Nebo ji můžete pročítat docela pomalu, zabývat se programem osm či deset týdnů, jako byste skutečně pracovali v terapeutické skupině. Dokonce můžete s knihou pracovat třeba dvě hodiny jednou týdně, procvičovat techniky, které jste se naučili týden předtím, než se pustíte do další kapitoly.



Když jsem psala a aktualizovala kapitolu 1 týkající se interakcí mysli a těla, snažila jsem se podat vědecké základy co nejstručněji. Někomu se může zdát, že je to pro něj příliš, jinému, že je to právě tak akorát, a dalšímu to může připadat jako málo. Pokud patříte k prvnímu typu, můžete tuto kapitolu jen zběžně prolistovat a vrátit se k ní později, budete-li cítit potřebu. Patříte-li k těm dvěma dalším typům, můžete si nastudovat další materiály ze seznamu, který je uveden na konci knihy.

Kapitoly 2 a 3 kladou základy – vytvářejí dovednost uvědomovat si, jak pečovat o tělo. Naučíte se v nich, jak vyvolat relaxační odpověď prostřednictvím meditace, dýchání a strečinku. Návik těchto cvičení má dva cíle. Zaprvé, učíte se měnit svou fyziologii tím, že získáte kontrolu nad stresovou reakcí, a tím, že se naučíte ovládat autonomní neboli automatický nervový systém, stejně jako uvolnit napětí muskuloskeletálního systému. Zadruhé, tyto základní dovednosti vás začnou učit umění pozorovat vaši mysl.

Kapitola 4 je jakýmsi mostem mezi základními dovednostmi péče o tělo a pokročilejšími dovednostmi krocení mysli. Týká se důležité oblasti, které většina z nás okamžitě rozumí – schopnosti žít život v daném okamžiku spíše než se utápět ve vzpomínkách na minulost či v obavách z budoucnosti. Schopnost praktikovat všímavé uvědomění a být přítomen tady a teď spočívá v náviku koncentrace a dýchacích cvičení, které jsou uvedeny v předchozích kapitolách.

Kapitoly 5 a 6 poskytují nástroje k tomu, abyste se stali pozorovateli vlastní mysli způsobem, který umožňuje postupné procitnutí do přítomnosti tím, že přetnete podmiňování minulostí. Vrcholem této práce je naučit se učit z emocí a praktiko-

vat uvědomění zaměřené na přítomnost v každodenním životě. To se dozvíte v kapitole 7.

Principy obsažené v této knize jsou shrnuty v poslední kapitole, jejíž pojetí je velmi osobní. Jedná se o příběh Sama, skutečné životní drama o tom, jak mysl a duch dokážou překonat konečné omezení těla – smrt. Samův boj s AIDS byl silným hojivým zážitkem i v mém vlastním životě a v životech mnoha lidí, kteří ho znali.

Než zahájíte své hojení s touto knihou, navrhuji, abyste se podívali do přílohy a ohodnotili svůj současný fyzický a emocionální stav. Až knihu dočtete a budete mít pocit, že rozumíte myšlenkám a metodám, které popisuje, vyplňte tento dotazník znovu. Většina lidí považuje sebehodnocení za užitečné, protože jim pomáhá lépe si uvědomit jejich fyzický a emocionální stav. Vyplnění dotazníku zabere jen několik minut a přispěje k vašemu sebezpoznání.

Když budete procházet materiály sebehodnocení, využijte je jako příležitost k tomu zeptat se sami sebe, zda kromě svépomoci nepotřebujete také pomoc lékaře či psychologa. V mnoha případech je kniha jako tato skvělým doplňkem, nebo postačí sama o sobě. Přetrvávají-li však pochybnosti, je vždy na místě požádat o pomoc odborníka.

Moje vlastní hojivá pouť začala asi před čtyřiceti lety a pokračuje stále. Doufám, že moje zkušenosti a zkušenosti pacientů, z nichž jsem se poučila a o něž jsem se zde podělila, vám pomohou na vaší cestě. Možná se vám budou zásady uvedené v této knize zdát jako výzva, ale jde o návod, jak se stát úplnými a soucitnými lidskými bytostmi. Přeji vám vše nejlepší na vaší cestě k vyléčení a zklidnění mysli. Pro to jste se narodili.

## SPÁNEK ČI OSPALOST

Učení se je záležitost vytváření asociací. Když zavřete oči s úmyslem uvolnit se, je spánek podmíněnou reakcí, kterou zná tělo nejlépe. Ve skutečnosti spánek nepřichází, dokud se neuvolníte, a proto starosti nebo vzrušení často vedou k nespavosti. Je tedy běžné, že pokud se učíte meditovat, usnete, nebo jste alespoň ospalí. Způsob, jak se tomu vyhnout, je sedět s rovnými zády a nedělat si příliš velké pohodlí. Pokud nemáte potíže, které by vám bránily meditovat vsedě, nemeditujte vleže. Tato pozice totiž nevyhnutelně navozuje spánek. Časem se tělo naučí, že spánek není automatickou reakcí na uvolnění, když zavřete oči. Bude stále snazší zachovat si stav uvolněné koncentrace.

Jestliže však máte potíže s usínáním, pak je při meditaci poloha vleže naopak dobrá. Většina lidí zjišťuje, že meditace je dobrou pomůckou pro usínání a zdravější spánek. I když obvykle usnete během několika minut od chvíle, kdy položíte hlavu na polštář, je dobré meditovat alespoň krátce, protože váš spánek bude klidnější a přinese více odpočinku.

Spánek je proměnlivý. Každý z nás už zažil dny, kdy se po osmihodinovém spánku vzbudil naprosto odpočínutý, ale jindy vyčerpaný. Část těchto rozdílů jde na vrub toho, co se odehrává během period tzv. REM spánku, kdy sníte. Protože tělo nedokáže rozlišit, co se děje doopravdy a co jen v představách, ať už při snění, nebo v bdělém stavu, vaše tělo vypráví příběh toho, co se odehrálo během stavu snění. Máte-li neklidné, napjaté nebo znepokojivé sny, budou mít vliv na to, jak odpočinutí se budete cítit, až se probudíte.

Nikdy nechodte spát a neposlouchejte u toho rozhlasové besedy nebo televizi. Stačí, že se musíte vyrovnat s tím, co spřádá vaše vlastní mysl, a ne ještě přidávat negativní představy a názory jiných lidí. Jak probereme v kapitole 4, vědomá a nevědomá mysl jsou si ve chvíli usínání velmi blízko, stejně jako v průběhu

meditace, a vy jste tak v těchto okamžicích obzvláště přístupní rušivým (či inspirujícím) vlivům. Chraňte se tím, že půjdete spát v klidné náladě. Pokud potřebujete něco, co vás zklidní, zkuste poslouchat uklidňující hudbu.

Když jste během noci vzhůru, meditujte – nad ničím nehlobejte! Počítání oveček, které pravděpodobně už znáte, je jen formou meditace. Meditace v pravidelných časech v průběhu dne buduje duševní svaly uvolnění a je pak snazší je přivolat na pomoc, když potřebujete soustředit mysl a přestat přemýšlet, abyste usnuli. Asi polovina lidí, která přišla do Mind/Body Clinic během doby, kdy jsem tam byla ředitelkou, trpěla poruchami spánku. Buď měli problémy s usínáním, se spaním, nebo se budili příliš časně a nemohli už znovu usnout. Významná část z nich zjistila, že již po několika týdnech meditace se jejich spánek zlepšil.

Pokud trpíte nespavostí, zde je pár tipů, na které byste neměli zapomínat. Zaprvé, přestaňte postupně pít nápoje obsahující kofein – zejména si je nedávejte po 15. hodině. Rychlé zlepšení vašeho spánku vás možná překvapí. Zadruhé, nikdy nepijte alkoholické nápoje, abyste se cítili ospalí a usnuli. Několik hodin po požití alkoholu následuje reakce vzrušení sympatického nervového systému, velmi podobná reakci „bojuj, nebo uteč“. Tento posun v rámci nervového systému často vede k tomu, že se lidé budí s pocitem úzkosti a znepokojení. Zatřetí, pokud se v noci probudíte a během patnácti minut znovu neusnete, vstaňte a meditujte. Některé z raných experimentů Dr. Bensona ukázaly, že tělesný metabolismus, měřený na základě spotřeby kyslíku, klesá víc během dvacetiminutové meditace než během osmi hodin spánku. Uklidňující, hypometabolická fyziologie relaxační odpovědi vynahradí alespoň část ztraceného spánku a druhý den se budete cítit mnohem lépe.

Ti, kdo si rádi zdřímnou přes den, také zjistí, že deset až dvacet minut meditace jim dobije baterky lépe než třiceti- až šedesátiminutový šlofik. Vyzkoušejte a uvidíte, co je pro vás nejlepší.

## ÚZKOST

Asi jedna třetina až polovina všech nově praktikujících meditací během některé její části znervózní. Důvod je nasnadě. Meditace je doba, kdy jste ponecháni o samotě se svou myslí. Nic vás nerozptyluje. Všechny starosti, kterým se možná snažíte uniknout tím, že jste v jednom kole, mají možnost vás zaplavit a bojovat o vaši pozornost. Říkám tomu přehlídka úzkosti. Může mít různou podobu, od běžného „seznamu povinností“, kdy v duchu procházíte, co všechno musíte udělat, přes náhlé uvědomění si toho, co jste ještě neudělali (zapomenutý telefonní hovor a podobně), až po mnohem hlubší problémy. Někteří lidé nazývají tuto přehlídku úzkosti nudou, protože se jedná o dobře známý duševní zvyk. Ale když přestanete bádát nad tím, jaký prožitek nuda je, často se objeví skrytá úzkost.

Když zaujmete pozici sledování starostí, jak navrhuje svatý František Saleský, necháte je létat sem a tam, ale nedovolíte jim „zahnídit se ve vlasech“, pak přehlídka úzkosti skončí. Stejně jako neodbytnému dítěti, které chce upoutat vaši pozornost tím, že vás tahá za šaty, musíte své mysli jemně připomenout, že tohle je čas pro uvolnění, nikoliv pro neustálé starosti. Ona si brzy vytvoří novou asociaci a zpomalí.

Nejuniverzálnějším důvodem pro úzkost během meditace je úzkostné chování. Skoro každý přemýšlí o tom, že medituje špatně. Lidé si dělají starosti kvůli tomu, že jejich mysl má sklons se zatoulat, ale není nic přirozenějšího než si všimnout probíhajícího vnitřního dialogu. *Primárním cílem meditace není relaxace, ale uvědomění. To je to, co nakonec vede k tomu, že svou mysl začneme znovu ovládat. Relaxace je vedlejším účinkem toho, že se učíme medi-*

tovat. Proto je obvykle lepší zkušeností pro učení neklidná meditace než meditace, při které se mysl zklidní. Časem, až si vybudujete schopnost uvědomovat si a volit uvolnění, mysl zpomalí.

Meditace je formou duševního bojového umění. Nejde o to, že mysl přestane útočit, ale vy se naučíte stavět se k takovému útoku jinak. Jakmile si začnete spílat kvůli tomu, že jste neklidní, zvedáte hrozenou rukavici mysli k boji a tento boj prožíváte jako napětí a úzkost. Namísto toho se naučte zaujmout postoj studenta aikida. Ustupte elegantně stranou a nechejte myšlenky uhánět okolo, namísto abyste s nimi bojovali. Když zaujmete soustředěnou pozici pozorovatele vlastních myšlenek, mysl se sama brzy unaví.

Proces meditace se dá přirovnat k tomu, jaké to je, když se snažíte dát do pořádku svoje příjmy a výdaje a u toho vám hraje televizor. Nejprve počítáte a soustředíte se na svůj úkol. Pak se v televizi ozve něco hlasitého, třeba reklama. Na okamžik to upoutá vaši pozornost. Sledujete pořad. Dříve či později si řeknete: „Moment, měl bych dát do pořádku účty“, necháte televizi být a znovu se věnujete složenkám. Tenhle tanec s kroky dopředu a zase dozadu může trvat i docela dlouho. Stejně je to i s meditací. Jakmile dokončíte účetnictví, neřeknete si: „Jsem to ale špatný účetní, pořad se nechám odvádět od práce.“ Naopak, budete spíše potěšeni, že jste úkol splnili. S meditací je to také tak. *Pamatujte si, jediná dobrá meditace je právě ta, kterou jste prováděli.*

Protože meditace je proces uvědomění, budete stále lépe naladěni na to, co probíhá ve vaší mysli. Občas se mohou objevit staré vzpomínky a dávno zapomenuté epizody. Některé mohou působit znepokojivě. To je přirozené a v pořádku. Berte to jako analogii toho, když se tělo samo zbavuje třísky. Zprvu tříška působí bolest, ale je moc hluboko, aby ji bylo možné odstranit, takže tělo tu bolest brzy přestane vnímat. Podobně, když se

přihodí něco bolestného, s čím si v dané chvíli nedokážete poradit, ta zkušenost ustoupí hlouběji do vašeho nevědomí. Jde o represivní mechanismus. Dříve či později tělo na třísku zareaguje, okolí se podráždí a pak dojde k infekci. Tato výsledná infekce způsobí určitý tlak a bolest, ale v průběhu procesu se tříška dostane blíže k povrchu a tělo ji nakonec vypudí. Při meditaci třísky mysli také časem vyplují na povrch, kde si je uvědomíte a nakonec budete schopni vyřešit příčinu toho nepříjemného pocitu. V některých případech budete muset jednat, jako to udělala Nancy, když konfrontovala svého manžela – alkoholika a pak přijala odbornou pomoc, aby se vyléčila ze své vlastní závislosti na něm. V jiných případech bude tímto jednáním uvolnění. V následujících kapitolách budeme podrobněji zkoumat to, jak využít uvědomění, které meditace vytváří.

## Doporučení pro čtenáře

1. *Meditujte jednou či raději dvakrát denně, pokaždé deset až dvacet minut.*
2. *Určete si doma pro meditaci zvláštní místo. Nezapomínejte, že mysl se učí prostřednictvím asociací. Jakmile usednete k jídelnímu stolu, pravděpodobně pocítíte hlad, začnou se vám sbíhat sliny a projeví se další reakce spojené s jídlem ještě dříve, než vám jídlo přinesou. Když usednete do křesla před televizí, vaše mysl okamžitě přejde do receptivního stavu sledování. Stojíte-li před svou šatní skříní, ovládne vás program „je čas se oblékat“ a vy se pohybujete efektivněji. Stejně je to i s meditací. Místo, kde obvykle meditujete, do sebe nasaje energii této činnosti. Mnozí lidé zjišťují, že kdykoliv vstoupí do prostoru, kde meditují, pocítí klid, i když zrovna v tu chvíli nemají v plánu meditovat.*



Vaším místem pro meditaci může být jakýkoliv kout nebo místnost, pokud máte dostatek prostoru, kde neděláte nic jiného. To místo by mělo být příjemné a poklidné. Někteří lidé si je rádi vyzdobí zvláštními obrázky, rostlinami či věcmi, které pro ně mají nějaký smysl. Nejlepší je, když určitá židle či polštář slouží pouze pro tuto aktivitu. Protože budete v klidu sedět deset až dvacet minut, je vaše pozice velmi důležitá. Měli byste se cítit pohodlně a vyváženě. Měkká křesla jsou obecně nejméně vhodná, protože neposkytují dostatečnou oporu. Tvrdá židle s rovnými zády bude nejpohodlnější. Za bedra si můžete vložit polštář, aby byla vaše páteř rovná, což vám pomůže sedět pohodlně a sníží to možnost, že byste usnuli.

Protože se po určitou dobu nebudete hýbat, můžete cítit chlad, i když během meditace teplota vaší kůže stoupá. Je dobré si vzít svetr anebo se zabalit do šály, aby vás nerušil tělesný diskomfort. *Pamatujte si, že toto je čas, který věnujete sobě. Dejte rodině najevo, že je pro vás důležité, aby vaši meditaci respektovala.*

3. *Neposuzujte svůj výkon. Vlastně se při meditaci nesnažte nic hodnotit. Ve své nejlepší podobě je meditace stav uvědomění, které nedělá soudy. Nechejte vašeho soudce a cenzora chvíli odpočívat. Je to skutečná úleva.*

„Ať už jste mladý člověk, který si přeje prožít zdravý, vitální a šťastný život, starší osoba, která se snaží důstojně stárnout a uchovat si svou hladinu energie a funkční tělo, vystresovaná osoba toužící po rovnováze, anebo člověk trpící akutním či chronickým onemocněním, s nímž se vyrovnává ve všech ohledech – tedy tělesně, duševně i duchovně –, tato kniha vám může pomoci. Je zaměřená prakticky, snadno pochopitelná a vychází ze solidního výzkumu, kterému můžete věřit. Navíc je inspirativním hledáním toho, co to znamená být plně člověkem – přítomným v každém okamžiku s otevřenou myslí i srdcem. Její závěrečná analýza je možná jednou z nejlepších definic duševní a tělesné pohody a toho, co to znamená prožít život co nejlépe.“

**Andrew Weil, M.D.** (z předmluvy)

Kniha Joan Borysenko *Pečujte o tělo, uzdravujte mysl* vychází z autorčiny průkopnické práce a je stále klasikou v daném oboru. Jde o program, který vás naučí, jak vzít do vlastních rukou fyzickou i emocionální pohodu. Naučíte se, jak uvolnit stres, zvládat chronickou bolest, posílit funkci imunitního systému a vést probuzený a všímavý život. Tato kniha je určena všem, kdo mají zájem aktivně se podílet na sebeuzdravování a žít vyrovnaný život.

„Vytríbené a přesvědčivé propojení moderní psychologie a lékařské vědy, které nám umožňuje spojit se s naším vyšším já k poznání nekonečného množství možností a které přináší uzdravení a pocit celosti do našeho uspěchaného světa.“

**Deepak Chopra,**

autor knihy *Buddha: A Story of Enlightenment*

**Joan Borysenko, Ph.D.,**

je autorkou třinácti knih, včetně děl *Your Soul's Compass*, *Saying Yes to Change* a *Inner Peace for Busy People*.  
Žije ve státě Colorado, USA.



Doporučená cena 309 Kč

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY