

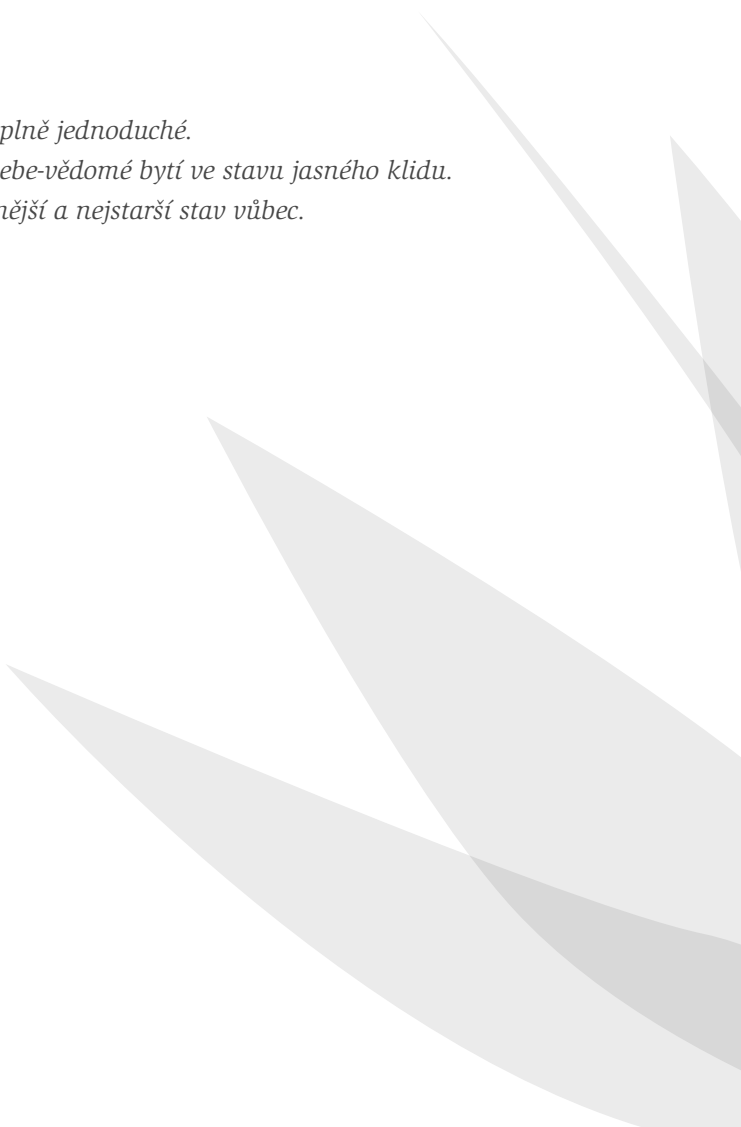
GABRIELE ROSSBACH

# Síla přítomného okamžiku

*15 meditačních cvičení  
pro plnější a radostnější život*



*V podstatě je to úplně jednoduché.  
Jde o intenzivní sebe-vědomé bytí ve stavu jasného klidu.  
Tedy o nejpřirozenější a nejstarší stav vůbec.*

Abstract geometric shapes in the bottom right corner, consisting of several overlapping, elongated, leaf-like or petal-like forms in shades of light gray, pointing towards the bottom right corner of the page.

GABRIELE ROSSBACH

# Síla přítomného okamžiku

*15 meditačních cvičení  
pro plnější a radostnější život*

Grada Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Gabriele Rossbach**

## **Síla přítomného okamžiku**

**15 meditačních cvičení pro plnější a radostnější život**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

Přeloženo z německého originálu knihy Gabriele Rossbach *Mit Achtsamkeit zum inneren Glück, 15 ZENTrierungsübungen für mehr Lebensintensität und Lebensfreude*, vydaného nakladatelstvím Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim, v Německu, 2013.

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

All rights reserved

The book contains a quote from: *Hirnforschung und Meditation – Ein Dialog.*

Aus dem Englischen von Susanne Warmuth und Wolf Singer

For the part of Wolf Singer: © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2008

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

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

jako svou 5504. publikaci

Překlad Mgr. Lucie Peláková

Odpovědný redaktor Štěpán Böhm

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 144

První vydání, Praha 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5160-3

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

ISBN 978-80-247-9207-1 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9208-8 (ve formátu EPUB)



# Obsah

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Předehra .....</b>                                           | <b>9</b>  |
| <b>Bdělá pozornost a umění prožívat přítomnost .....</b>        | <b>18</b> |
| <b>Jak nás může inspirovat buddhistická moudrost .....</b>      | <b>21</b> |
| <b>Mentální žvanírna v hlavě .....</b>                          | <b>24</b> |
| <b>(Ne)pozornost v akci .....</b>                               | <b>27</b> |
| <b>Zacházení s energií vědomí .....</b>                         | <b>30</b> |
| <b>Pozor, oslabení! Unikání energie vědomí .....</b>            | <b>33</b> |
| <b>Stres, disharmonie či hádky .....</b>                        | <b>37</b> |
| <b>Jak zacházíme s mocenskými strukturami ve vztazích .....</b> | <b>39</b> |
| <b>Bdělá pozornost a sociální kompetence .....</b>              | <b>43</b> |
| <b>Bdělá pozornost a echo efekt .....</b>                       | <b>45</b> |
| <b>Spojení s vlastním středem versus závislost .....</b>        | <b>48</b> |
| <b>„Šťastné vlastnosti“ .....</b>                               | <b>50</b> |
| <b>Vnitřní pozornost jako klíč .....</b>                        | <b>53</b> |
| <b>Meditace pro intenzivnější účinek cvičení .....</b>          | <b>57</b> |
| <b>Prověrka .....</b>                                           | <b>59</b> |

## Praxe spojení s vlastním středem

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Praktické každodenní využití .....</b>                                                    | <b>62</b> |
| <b>1. Spojení s vlastním středem prostřednictvím dechu .....</b>                             | <b>64</b> |
| Meditační cvičení pro vycentrování dechu .....                                               | 66        |
| <b>2. Spojení s vlastním středem prostřednictvím uvolnění<br/>solar plexu .....</b>          | <b>68</b> |
| Meditační cvičení pro uvolnění solar plexu .....                                             | 70        |
| <b>3. Meditace pozornosti .....</b>                                                          | <b>73</b> |
| <b>4. Spojení s vlastním středem prostřednictvím tělesného<br/>vědomí .....</b>              | <b>75</b> |
| Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem<br>prostřednictvím tělesného vědomí .....   | 77        |
| <b>5. Spojení s vlastním středem prostřednictvím smyslového<br/>vnímání .....</b>            | <b>80</b> |
| Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím<br>smyslového vnímání ..... | 81        |
| <b>6. Spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomého<br/>naslouchání .....</b>          | <b>83</b> |
| Meditační cvičení spojení s vlastním středem prostřednictvím<br>vědomého naslouchání .....   | 84        |
| <b>7. Spojení s vlastním středem prostřednictvím zvuků, tónů<br/>či hudby .....</b>          | <b>85</b> |
| Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím<br>síly tónu .....          | 87        |
| <b>8. Spojení s vlastním středem prostřednictvím činnosti .....</b>                          | <b>88</b> |
| Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem<br>prostřednictvím činnosti .....           | 90        |
| <b>9. Emoce – sabotáž, nebo šance pro spojení s vlastním<br/>středem? .....</b>              | <b>92</b> |
| Negativní emoce jako nástroj ke spojení s vlastním středem .....                             | 95        |

|                                                                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Meditační cvičení 1 Transformace běžné negativní emoce .....                                                         | 98         |
| Meditační cvičení 2 Transformace silné negativní emoce .....                                                         | 100        |
| <b>10. Rozvíjení pozitivních emocí a „šťastných vlastností“ .....</b>                                                | <b>102</b> |
| Praxe pozitivních emocí .....                                                                                        | 104        |
| <b>11. Spojení s vlastním středem prostřednictvím zaměření se na sebe – „hlavní představitel tvého života“ .....</b> | <b>106</b> |
| Spojení s vlastním středem prostřednictvím meditačního cvičení „hlavní představitel tvého života“ .....              | 110        |
| <b>12. Uchovejte si nad sebou moc – trénink pro každý den ....</b>                                                   | <b>112</b> |
| <b>13. Spojení s vlastním středem v „teď“ .....</b>                                                                  | <b>114</b> |
| Meditace pro spojení s vlastním středem v „teď“ .....                                                                | 115        |
| <b>14. Spojení s vlastním středem prostřednictvím sebe-vědomého bytí .....</b>                                       | <b>116</b> |
| Meditační cvičení spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomí .....                                            | 118        |
| <b>15. Afirmace pro spojení s vlastním středem .....</b>                                                             | <b>119</b> |
| Afirmace pro TĚLESNÉ VĚDOMÍ .....                                                                                    | 120        |
| Afirmace pro spojení s vlastním středem při ČINNOSTI .....                                                           | 120        |
| Afirmace pro spojení s vlastním středem v BYTÍ .....                                                                 | 120        |
| Obecné formule pro spojení s vlastním středem v každodenním životě .....                                             | 121        |
| <b>RESET pro každodenní život – shrnutí .....</b>                                                                    | <b>122</b> |
| <b>Vytrvalost .....</b>                                                                                              | <b>124</b> |
| <b>Výsledky vědeckého zkoumání bdělé pozornosti</b>                                                                  |            |
| <b>a meditace .....</b>                                                                                              | <b>126</b> |
| Bdělá pozornost – tradiční meditace a současně nová psychoterapie .....                                              | 126        |
| Trénink bdělé pozornosti a meditace – aktuální témata výzkumu mozku .....                                            | 130        |

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>Kontakty, literatura a odkazy .....</b> | <b>136</b> |
| Kontakty .....                             | 136        |
| Literatura .....                           | 137        |
| Zajímavé odkazy .....                      | 138        |



# Předehra

*V principu to podle mě nemohlo být nic složitého.*

*Tenkrát, v mých pětadvaceti, s čerstvě složenou státní zkouškou na závěr učitelských studií, jsem netoužila po ničem jiném než po stabilním sebevědomém životě ve stavu jasného klidu a životní radosti. Cožpak to nebyl ten nejnórmálnější stav ze všech, podobně samozřejmý, jako je voda pro rybu?*

*Jenže pak se ukázalo, že nepochybně existuje voda rozdílné kvality, od zakalené kaluže až po krystalicky průzračnou, perlivě okysličenou čerstvou vodu... Přesto – co by člověku mohlo bránit v tom, aby se cítil šťastný, pokud by vedl spořádaný život a měl uspokojené základní potřeby?*

*Kdykoliv jsem o tom hloubala, moje úvahy pokaždé skončily u všech těch lidí, kteří museli nejprve prodělat těžkou krizi, než nečekaně dosáhli úspěšného průlomu. Musela jsem projít ještě řadou omylů a zmatků, než se mi podařilo rozkrýt onen zatím jen nejasně tušený, avšak hluboce vytoužený stav bdělého prožívání přítomnosti s pocitem vnitřního štěstí. Teprve po hlubokém emocionálním zhroucení jsem narazila na metody, které mi skutečně umožnily bezprostřední přístup k tomuto prapůvodnímu stavu existence – a já jsem konečně mohla šťastně proplouvat životem a cítit se při tom jako „ryba ve vodě“.*

*Zatím jsem se však nacházela v období, kdy jsem trpěla závažnými psychickými problémy a nenalézala jsem řešení. Přesněji řečeno, ocitla jsem se ve stavu, který jsem později pojmenovala jako chorobnou touhu po lásce či po uznání, což mě nevyhnutelně vedlo do nepříjemné závislosti na způsobech jednání mých bližních. V každodenním životě to zašlo tak daleko, že jsem z uvažování o tom, co si o mně kdo pomyslí, byla už předem značně nervózní. Tento problém narušoval zejména mé milostné vztahy. Cítila jsem se závislá na tom, abych každý den dostala svou denní dávku potvrzení mé ženské hodnoty, což pro partnery nebyla jednoduchá výzva. A tak nebylo divu, že jsem tím řadu z nich přetížila a dohnala k útěku.*

*Bod obratu nastal nedobrovolně s bolestným zhroucením dalšího milostného vztahu. Můj přítel mě podvedl s jinou, což byla nejprve poslední rána pro mé sebevědomí, a záhy se můj emocionální deficit tak prohloubil, že jsem upadla do deprese. S námahou jsem absolvovala svůj všední školní den, potom jsem se zabarikádovala ve svém bytě, zatáhla jsem žaluzie a vypnula telefon. Se sobě vlastní důkladností jsem se věnovala sebelítosti a prožívané bolesti, jindy jsem se pro změnu zuřivě přela se svým osudem, přičemž se moje výživa omezila na hektolitry kávy a příležitostné ohryzávání tabulky hořké čokolády.*

*Moji kolegové mě s ustaranými výrazy ve tváři oslovovali s tím, že vypadám rozrušeně a jsem stále vyzáblejší. Tento emocionální úpadek pokračoval po několik týdnů, ale díky bohu jednoho krásného dne – jako blesk z čistého nebe – se má životní síla začala obnovovat. Moje deprese zmizela do nenávratna a umožnila mi vrátit se naplněná novou energií zpět do života. Byla jsem ovšem plná neochvějného odhodlání postavit se čelem ke svým psychickým problémům a – teď nebo nikdy! – se z těchto zatěžujících a přehnaných závislostí osvobodit.*

*Nejprve jsem zahájila intenzivní terapeutické rešerše v univerzitní knihovně. Hledání stabilního základu pro šťastný život mělo v mém případě bezpochyby hodně společného se silnějším sebevědomím. Tím se mi otevřel široký svět psychologie a psychoterapie, který mi připadal nekonečně mnohoveštvý. Zvědavě jsem hltala vše, co psychologie nabízela k problematice sebevědomí, závislosti na lásce a náklonnosti, a každou volnou minutu jsem studovala psychologické publikace, příručky a nejnovější disertační práce. Přitom jsem narazila na různé terapeutické metody, které pokaždé slibovaly psychickou stabilizaci a léčbu.*

*Následně jsem se stala svou vlastní terapeutkou a klientkou v jedné osobě a vyzkoušela jsem všechno, co psychoterapie nabízela. Ke své lítosti jsem brzy zpozorovala, že se množstvím četby sama už dále neprokoušu, a rozhodla jsem se využít profesionální pomoci. To samozřejmě znamenalo absolvovat četná terapeutická sezení. U několika psychoterapeutů a jednoho psychiatra jsem tedy na své vlastní psychice postupně vyzkoušela rozdílné metody léčení a očekávala jsem s velkým napětím jejich výsledky.*

*Mohla by mi pomoci psychoanalýza? Ta se záhy ukázala být příliš zdoluhavá s ohledem na kapacitu mého poháru trpělivosti a zkrátka jsem ji po pár sezeních přerušila. Poté jsem absolvovala terapeutické rozhovory, při nichž terapeutka většinou začínala slovy: „Máte tím na mysli...?“ Potom stereotypně a s milým úsměvem opakovala mou předchozí výpověď, pouze mírně pozměněnou, což mi šlo značně na nervy a nikam mě to neposouvalo. Následovala gestalt terapie, terapie poruch chování, systemická terapie a NLP (neurolingvistické programování), ale všechny metody mi přinášely – pokud vůbec – stále jen minimální pocit úspěchu. Na překážku bylo především to, že jsem psychologické postupy, které každý terapeut používal, zároveň s velkým zájmem analyzovala, třídila a reflektovala.*

*To samozřejmě nefungovalo, protože jsem si už během terapeutického sezení častokrát pomyslela: „Teď navrhne okamžité nasazení systematické terapie nebo jiných konkrétních nástrojů, abychom se mohli se situací X vyrovnat jiným způsobem.“ Navrhované přístupy jsem většinou beztak už dávno vyzkoušela a pozitivní dopady byly velmi omezené. Nepochybně jsem se stávala ztělesněním noční můry každého terapeuta, kterého jsem se znovu zeptala na některou z jeho metod! Skutečný efekt mých terapií bylo nakonec možné pozorovat jen na výpisech z mého účtu, protože dlouhotrvající terapeutická sezení byla dost nákladná.*

*Po tomto terapeutickém turné, trvajícím téměř tři neúspěšné roky, jsem byla dokonale frustrovaná. Očividně jsem byla beznadějný případ, k terapii zcela rezistentní. Každopádně mi bylo jasné, že tato cesta pro mě představuje slepou uličku. Jedině snad, že bych pro sebe objevila zcela jinou metodu, která by mi lépe vyhovovala?*

*Opět jsem bezradně šmejdila v dalším knihkupectví a narazila jsem tam na mnohoslibnou knihu s názvem „Jóga a terapie“. Podle ní měla jóga z odlišného úhlu pohledu působit terapeuticky, a pokud by to byla pravda, znamenalo by to přeci jen otevření nové perspektivy. Se zvědavostí jsem se ponořila do této tematické oblasti a začala hltat knihy o józe, počínaje „Kundaliní jógou“ od Yogi Bha-jana přes „Životopis jogína“ od P. Jógánandy až po jógovou klasiku podle B. K. S. Iyengara. Brzy jsem začala chodit do kurzů jógy a cvičila jsem doma Hatha a Kundaliní jógu, k tomu jsem praktikovala složitá dechová cvičení, nazývajících se pránájáma.*

*Dobrý pocit po jógových sezeních byl překvapivý a představoval pro mě pozitivní novou dimenzi. A to i přesto, že jsem si již v začátečním kurzu díky neuvěřitelné ctižádosti přivodila bolestivé natažení vazů v levém koleni při „správném“ lotosovém sedu, takže jsem na tuto a další pozice musela rychle zapomenout. Z nouze*

*jsem se potom věnovala právě tiché zenové meditaci, která nevyžadovala žádná těžká tělesná cvičení, ale jen klidné sezení.*

*Meditace! Také tady se mi znovu otevřel nový svět, ale jak v tom širokém výběru meditačních technik, učitelů a guruů odlišit zrna od plev?*

*I tentokrát se nabízela možnost najít správnou cestu skrze vlastní zkušenost a experimenty. Autogenní trénink podle H. A. Schulze jsem praktikovala už dávno a poskytoval mi příjemné uvolnění po stresujícím dopoledním vyučování. Samotná relaxace mi však nestačila. Moje toulky po pláních meditace začaly tím, že jsem našla útočiště u Flower A. Newhouse v Kalifornii, kde jsem se učila vědomě a konstruktivně zacházet s emocemi. To byl milník na cestě k mému každodennímu pocitu pohody! Brzy nato mě lapila do svých sítí meditace sebedotazování podle Ramany Maharšiho. Se zvědavostí jsem putovala nejrůznějšími semináři a natrefila jsem i na guruovskou smetanu této spirituální scény, například na Om C. Parkina, Madhukara nebo Gangaji. Sympatickými jsem ovšem shledala podstatně skromněji a srdečněji vystupující duchovní učitele, jako jsou Isaac Shapiro, Dr. Pyar Troll, Indka Amma nebo indiánka Dhyani Ywahoo.*

*Kromě toho mě stále více fascinovaly buddhistické meditační techniky a byla jsem nadšena charismatickým vyzařováním některých buddhistických osobností s komplikovanými jmény. Patřili k nim Bhante Sujiva, Ringu Tulku Rinpoche, Sakyong Mipham nebo Yongey Mingyur Rinpoche. Poslední z nich na mě udělal dojem především tím, že se stejně jako buddhistický neurovědec Matthieu Ricard nechal vyšetřit magnetickou rezonancí, aby bylo možné vědecky zdokumentovat působení meditace, což přiblížilo účinky meditace vědecké obci. Aha, tedy žádná fantazie nějakých stárnoucích hippies, pomyslela jsem si s potěšením.*

*Díky všem těmto kontaktům a seminářům jsem postupně prohlubovala své znalosti meditace a naučila jsem se důležité základy. Průběžně jsem rovněž pokračovala v praktikování jednoduchých jógových cvičení – šlo to dobře skloubit dohromady a cítila jsem se báječně. Scházející poslední kamínek do mozaiky spočíval v tom, že můj vnitřní klid dosažený meditací a pocity štěstí vydržely pokaždé jen krátkou dobu a během každodenního stresu se rychlostí blesku opět vytratily. Kladla jsem si otázku, jestli je to způsobeno mou teprve krátkou praxí, nebo zda by snad bylo možné najít jinou metodu, která by umožnila stabilizovat tento stav vnitřního klidu a štěstí v každodenním životě.*

*Řešení jsem objevila krátce poté, co jsem si daný problém vůbec uvědomila. V rámci mého usilovného pátrání jsem se zúčastnila semináře s buddhistickým mnichem Thich Nhat Hanhem, který vyučuje metodu vipassaná. Jde o prastarou buddhistickou praxi bdělé pozornosti, při níž meditující soustředí vlastní pozornost cíleně buď na své konání, nebo na vlastní tělo, zvláště na dech, nebo na své emoce. To bylo řešení mojí hádanky! Čím déle jsem používala tuto techniku bdělé pozornosti během normálního každodenního života, tím snáze prostupoval událostmi všedního dne hluboký pocit pohody a vnitřního klidu, získaný meditací.*

*Ze všech těchto zkušeností jsem sestavila metodu, kterou jsem nazvala „**Umění být ve svém středu**“. Skládačka mnoha mých průzkumů a pokusů začala nyní nést plody, které překonaly má nejsmělejší očekávání! Zdálo se, že účinky této kompaktní metody hraničí s malým zázrakem. Během kraťoučké doby se má chronická, trýznivá sebekritika změnila v zalíbení a já jsem pokojně spočívala ve svém středu, jak během vyučovacích hodin, tak během zdlouhých učitelských konferencí. Nejprve se mi všechno zdálo až příliš krásné, než aby to mohla být pravda, proto jsem v prvních měsících*