

# Všímavý rozhovor

Instrukce k meditaci při rozhovoru

## Obsah

Všímavý rozhovor.....	1
Úvod do pokynů.....	1
1. Zastav se.....	2
2. Uvolni se.....	2
3. Otevři se.....	3
4. Důvěřuj tomu, co se děje.....	3
5. Naslouchej hluboce.....	4
6. Mluv pravdivě.....	4
Shrnutí .....	5

## Všímavý rozhovor

Lidé jsou společenská stvoření s potřebou vzájemné komunikace. Všímavý rozhovor je meditační praxe, využívající tuto základní lidskou potřebu. Přináší všímavost a klid tiché meditace přímo do společného prožívání a jeho hlavním smyslem je vyjasňovat a uzdravovat mezilidské vztahy.

Všímavý rozhovor vychází z tradiční buddhistické moudrosti, ale není buddhistickou praxí v náboženském smyslu. Při všímavém rozhovoru zkoumáme zkušenosti, které jsou společné všem lidem, a proto se ho bez překážek mohou účastnit lidé jakéhokoli náboženského přesvědčení.

Všímavý rozhovor je založen na poznání, že vztahy nám dávají smysl a uspokojení, ale na druhé straně nám přinášejí silný stres a nepříjemné emoce. Jde zejména o odloučení od milovaných osob, nutnost trávit čas s lidmi, které nemáme rádi, ale také nesplněné touhy po uspokojení ve vztazích, touhy nebýt sám, být vnímán či obdivován druhými, případně touha skrýt se či utéct. To vše způsobuje trápení, které je dále udržováno nepochopením a zvyky.

Od mezilidského trápení je možné se osvobodit stejným způsobem, jako jsme se do něj zapletli – mezilidským kontaktem. Můžeme se učit jak propletence vztahů rozmotávat. Všímavý dialog k tomu poskytuje cestu: cvičení všímavosti v mezilidských vztazích.

Autorem Všímavého rozhovoru (v originále Insight Dialogue) je americkýc meditační učitel Gregory Kramer.

## Úvod do pokynů

V rámci všímavého rozhovoru diskutujeme a promýšlíme pojmy, které se nás hluboce dotýkají, jako je nestálost, strach a radost. Jádrem cvičení však není samotná diskuse a přemýšlení. Při rozhovoru si hlavně všímáme, co se děje v mysli a v těle, když jsme s druhými lidmi.

Všímavost odhaluje návyky, které nevědomě opakujeme. Tyto návyky vycházejí často ze lpění na hlubokých potřebách. Můžeme tak přestat podléhat strachu z toho, že mne druzí nepřijmou, že nebudu dost dobrý nebo že se naopak bud neprospěšným návykům a nahradit je moudrostí, laskavostí a štedrostí. Cílem všímavého rozhovoru, tak jako každé meditace založené na všímavosti, je působit sobě i druhým méně zbytečného utrpení.

Jako tradiční tichá meditace, tak i všímavý rozhovor má instrukce, které nám pomáhají všímavost podpořit.

Oproti tradiční meditaci v tichu, při které je každý sám se sebou, je při rozhovoru mnohem obtížnější udržet pozornost v přítomném okamžiku. Při rozhovoru na nás působí velké množství rozptylujících

podnětů, zejména samotný fakt, že myslíme, mluvíme a snažíme se porozumět. Myšlení a mluvení odvádí naši pozornost od samotného procesu myšlení a mluvení k popisovaným obsahům.

Proto je rozhovor vhodné zjednodušit. Rozhovor probíhá ve dvojici (popřípadě ve trojici, pokud je lichý počet účastníků). Nejprve vždy jeden mluví a druhý pouze naslouchá. Po určité době se role vystřídají. Po jisté praxi, mohou meditující zkusit hovořit běžným způsobem. Mnohem náročnější pak je rozhovor ve větší skupině - to vyžaduje většinou přítomnost zkušeného průvodce, který vrací rozhovor zpět do přítomného okamžiku.

Téma rozhovoru může být různé, pro začátek je ale vhodné téma „Co se děje právě teď.“ Toto téma přirozeně vrací pozornost zpět do přítomného okamžiku. Můžeme prostě jen popisovat co se děje v těle (doteky, bolest, napětí, příjemné počitky, pohyby, teplo a chlad atd.) a v mysli (příjemné a nepříjemné pocity, emoce, myšlenky, záměry, stavy – např. ospalost x svěžest atd.).

Praxe všímavého rozhovoru má šest částí: zastavení se, uvolnění se, otevření, důvěru v to, co se děje, hluboké naslouchání a pravdomluvnost. Každá z těchto částí nám pomáhá věnovat pozornost našemu tělu, myšlenkám, emocím a příběhům. První krok nás utiňuje a umožňuje nám soustředit se na to, co se v danou chvíli děje. Jak postupujeme v dialogu, začínáme si všímat i myšlení a emočních změn v těle a mysli při kontaktu s druhými.

Každá z částí je pevně spjata s ostatními a obsahuje v sobě semínko všech zbývajících. Proto je nejlepší číst je všechny postupně. Všímavé čtení těchto pravidel vám pomůže získat vhled do cvičení samých. Přesto doporučujeme, jelikož všímavý rozhovor je ze své podstaty prožitkový, odložit hodnocení cvičení až po jejich prožití, ideálně s podporou zkušeného průvodce.

## 1. Zastav se

Prvním krokem je osvobození od nutkavého přemýšlení, kdy mysl okamžitě následuje cokoliv, co ji potká. Prvním pokynem ve všímavém rozhovoru je tedy „zastav se“. Zastavení je dočasné přerušení nějaké aktivity, oproštění se od ní. Zastavení nám pomáhá zůstat v přítomném okamžiku s naším bezprostředním prožíváním - při naslouchání, předtím než promluvíme, při mluvení i po něm. Vědomé zastavení nám otevírá dveře do přítomného okamžiku, myšlenky nás přestanou pohlcovat a můžeme si nad nimi udržet nadhled. Přestáváme být k myšlenkám a pocitům připoutaní a přestáváme na nich lpět. Je to přerušení celoživotního návyku stále se za něčím honit.

K přerušení těchto navykklých hnutí mysli je zapotřebí jistá energie a vytrvalost, která by však měla být doprovázena jemností a laskavostí. Je to záměr zklidnit se a probudit. I se silným záměrem však potřebujeme metodu, jak pracovat s návyky těla a mysli. Potřebujeme jemné vedení a cvik. Když se ztratíme v emocích a výtvorech mysli, můžeme se zastavit a uvědomit si, co se děje v naší mysli a těle. Vzhledem k tomu, že hnutí těla a mysli jsou zpravidla propojené, pozorování těla nám může pomoci zakotvit se v přítomném okamžiku. Například se můžeme sami sebe zeptat, jak je teď našemu tělu. Můžeme si uvědomit změny tělesných vjemů.

Když se zastavíme, začneme si všímat pomíjivosti jevů: vzestupu a odeznívání vjemů, myšlenek a nálad, příjemných a nepříjemných pocitů. Můžeme si náhle povšimnout, že ve skutečnosti nejsme totožní s těmito jevy. Skrze cvičení se staneme jejich bystrými pozorovateli, aniž bychom se s nimi ztotožnili. Toto pochopení je základem naší svobody stejně tak, jako je zastavení základem všímavosti.

## 2. Uvolni se

Všímavé zastavení často odkryje navyklé myšlenky a emoční reakce, které následně rozruší tělo a mysl. Abychom tento stav zvládli, potřebujeme další podporu. Tuto podporu poskytuje druhý pokyn pro všímavý rozhovor – „uvolni se“. Díky uvolnění se můžeme zklidnit vždy, když zpozorujeme napětí.

Pokyn k uvolnění je zaměřen zároveň na tělo i mysl neboť jsou navzájem provázané. Pro začátek

přeneseme pozornost k těm částem těla, kde cítíme napětí. Když si všimneme známek napětí, jako je stažený žaludek nebo těžkost s jakou na nás padá smutek, můžeme je uvolnit a tím se zklidnit. Jak se pocity rozvíjejí, naše pozornost spočívá jemně v přítomném okamžiku a díky tomu nemáme potřebu se s nimi ztotožnit.

Jemnou a laskavou všímavost je možno dále vztáhnout i k obsahu mysli. Díky všímavosti můžeme přijmout a prožít nepohodlí, strach, podrážděnost či posuzování aniž bychom se s těmito reakcemi ztotožnili nebo je odmítali. Přijetí je pro mysl to samé, co uvolnění pro tělo.

Ani ten nejlepší záměr nestačí k tomu, abychom se okamžitě uvolnili. Pokud však budeme uvolnění trpělivě cvičit, nahradíme tendenci odmítat nepříjemné pocity či myšlenky přirozeným a klidným přijetím. Díky tomu přestaneme udržovat a posilovat napětí a místo toho se začneme uvolňovat a zklidňovat. Prožitky, které se odhalily díky tomu, že jsme se zastavili, je možné skrze uvolnění léčit. Přijetí není pasivní rezignace. Pokud si všímáme pocitů, myšlenek a emocí uvolněně a s laskavým přijetím, ztrácejí nad námi svou moc, přestáváme na nich ulpívat a můžeme na ně svobodně a přiměřeně odpovídat, místo abychom jen navykle reagovali. Tato prostá laskavost k sobě i druhým je bránou ke změně.

### 3. Otevři se

Zastavení a uvolnění tvoří základ tradiční meditace založené na všímavosti a klidu. Při zastavení se vracíme do přítomného okamžiku. Jsme si vědomi těla, emocí a myšlenek aniž bychom na nich ulpívali. Díky uvolnění pak přistupujeme k přítomnému prožívání s citlivostí, laskavostí a přijetím. Třetí pokyn „otevři se“ nás vyzývá k rozšíření všímavého přijetí na vše kolem nás. Pozornost se stává širší a prostornější. Na rozdíl od většiny tradičních meditačních cvičení, která také povzbuzují k rozšíření pozornosti, zahrnuje všímavý rozhovor i ostatní meditující a společnou meditaci. Toto rozšíření pozornosti a zahrnutí ostatních meditujících umožňuje vzájemnost a je základem všímavosti při komunikaci.

Nejprve můžeme zkoušet otevřít své sedící tělo. Soustředíme se na tělesné pocity, například v místech, kde se naše tělo dotýká podložky (či židle). Upevníme svoji všímavost, soustředíme se na tato místa a sledujeme tyto tělesné pocity s laskavým přijetím. Posléze rozšíříme své uvědomění na celé tělo, naplníme ho otevřenou všímavostí. Zde se však nezastavíme. Rozšíříme všímavost vně, začneme vnímat své okolí a naše meditační partnery. Ať jsme jen s jedním člověkem nebo v místnosti plné lidí, přistupujeme ke každému s tou samou všímavostí a přijetím, jako jsme přistupovali ke svým vnitřním prožitkům.

Pozornost zaměřená k vnitřnímu i vnějšímu světu nám umožňuje uvědomit si neustálou proměnlivost vztahů. Naučíme se přecházet mezi vnitřními a vnějšími prožitky bez lpění. Tento pružný stav mysli je důležitý pro všechny typy meditačních cvičení. Zvláště důležitý je však pro všímavý rozhovor, neboť pomáhá změkčovat a odstraňovat zažití bariéry mezi mnou a tím druhým.

### 4. Důvěřuj tomu, co se děje

Někdy se nám daří udržet všímavost, laskavost a otevřenost a přítomnost se zdá přehledná a pod kontrolou. Jindy se ale situace nekontrolovatelně mění nebo se naopak zdá, že nelze změnit to, co bychom chtěli - například naše návyky. Jak získat dostatek důvěry, abychom dokázali zůstat přítomní i uprostřed nestálé situace nebo tváří v tvář našim navyklým reakcím?

Čtvrtá meditační instrukce „důvěřuj tomu, co se děje“ nás zve do měnícího se přítomného okamžiku a dělá proměnlivost samu objektem meditace. Důvěra koření v moudrosti - vidíme věci takové jaké jsou: složité a proměnlivé. Vše co prožíváme, vyvstává spontánně z mnoha vzájemně provázaných složek. Důvěru potřebujeme, abychom tuto složitost a nestabilitu mohli zvládnout. Abychom byli schopni přijmout věci tak jak skutečně jsou – a to často znamená, že nám chybí jistota a nevíme, co dělat.

To co se děje, vnímáme skrze smysly. Pozorování našich tělesných pocitů nás přímo propojuje s proměnlivostí a začneme si být vědomi jednotlivých pocitů. Například na nějakém místě v těle cítíme nepříjemný pocit. Všimneme si, jak se tento pocit neustále mění v závislosti na stavu našeho těla a vnějších podnětech. I mysl, která vnímá tělesné pocity, se neustále mění. A to samé platí pro všechny ostatní smysly. Vše se neustále mění. Kdykoliv si to uvědomíme, můžeme rozvíjet důvěru v to, co se děje. Důvěra znamená se zájmem zkoumat to, co je nejisté a nepříjemné – když nevíme jak to dopadne. Jak otevřenost, tak důvěra nám pomáhají, abychom se osvobodili od prosazování sebe sama. Při všímavém rozhovoru přestáváme mít potřebu předvídat, co druhý řekne, a přestáváme plánovat naše odpovědi. Hovoříme, aniž bychom měli nějaký cíl, který by hovor zkresloval. Zatímco v pozadí zůstávají přítomny soucit a klid, můžeme zkusit odložit naše představy, soudy a očekávání, abychom zůstali v přítomnosti - v neustále se proměňujícím přítomném okamžiku. Pokud se v nás posílí důvěra v to co se děje, stáváme se moudřejší a soucitnější.

## 5. Naslouchej hluboce

Komunikace je úžasný proces. Emoce a myšlenky mluvícího se stávají nahlas vyslovenými slovy, které upoutávají naše srdce a mysl. Abychom mohli slovům porozumět, musí být zase převedeny do myšlenek, emocí a představ naslouchajícího. Zřídka však pozorujeme, jak složitá a subjektivní je naše každodenní komunikace. Můžeme to však odhalit při meditaci a všímat si přitom, jak probíhají naše navyké reakce, které si normálně neuvědomujeme.

Hluboké naslouchání se opírá o individuální tichou meditaci. Nasloucháme s vděčností, laskavostí, trpělivostí. Nespěcháme, abychom něčeho dosáhli. Pokud zároveň důvěřujeme tomu co se děje, je naše mysl klidná a nemá potřebu dopředu plánovat, co odpovíme.

Hluboké naslouchání má aktivní a vnímavou složku. Při aktivním naslouchání přijímáme detaily rozhovoru a snažíme se mu plně porozumět. Můžeme si například u druhého i u sebe uvědomit gesta, pozici těla, výrazy obličeje a změny v zabarvení a hlasitosti řeči. Zároveň vnímáme jaké nálady, emoce a myšlenky se v nás při naslouchání objevují. Také můžeme vnímat, jak roste či klesá náš zájem o to, co druhý říká.

Hluboké naslouchání nás učí moudrosti skrze rozeznávání nestálosti a pomíjivosti všeho, co je řečeno. Také nás učí soucitu, skrze rozeznání bolesti a radosti sdílených lidskou zkušeností

## 6. Mluv pravdivě

Předchozích pět pokynů nám umožnilo meditačně zkoumat, jakým způsobem komunikujeme s druhými lidmi. Zastavíme se a uvolníme, a díky tomu přijmeme to, co se objeví. Otevíráme svoje uvědomování vnitřním i vnějším prožitkům. Díky důvěře v to, co se objeví, můžeme čelit nepředvídatelnosti přítomného okamžiku. Když hluboce nasloucháme, sobě i druhým, umožňujeme to, abychom k sobě navzájem jednali a mluvili pravdivě.

Kdykoliv mluvíme, dotýkáme se mysli i srdcí druhých lidí. Avšak navyké vzorce chování, naše automatické reakce a moc jazyka neustále odvádějí naše uvědomování od přítomného okamžiku. Proto musí být naše řeč zakotvena nejen ve všímavosti, ale také v etice. Proto při všímavém rozhovoru mluvíme eticky – pravdivě a laskavě. Držíme se zlatého pravidla: nedělej druhým to, co nechceš, aby oni dělali tobě.

Když mluvíme pravdivě, musíme znovu hluboce prozkoumat, jakým způsobem spolu komunikujeme. Abychom mohli mluvit pravdu, musíme ji nejdříve poznat. Protože mluvíme o subjektivní pravdě, která se týká naší zkušenosti, musíme si jasně uvědomovat, co se v nás děje, abychom pravdu rozpoznali.

Mysl neustále vytváří různé odhady skutečnosti na základě minulé zkušenosti a toho, co právě vnímáme pomocí smyslů. Někdy si například při prvním setkání nevědomě vytvoříme na někoho

negativní názor jen proto, že nám připomíná někoho z minulosti, s kým jsme udělali špatnou zkušenost. Když se při rozhovoru zastavíme, umožňujeme tím, aby naše jednání nebylo jen nevědomou automatickou reakcí. Uvědomujeme si, že to co chceme udělat a říci, vzniká v neustálém proudu myšlenek a emocí. Díky tomu si můžeme začít uvědomovat, čím vším je naše jednání ovlivněno. Zastavíme se a ptáme se sami sebe, zda to co chceme říci je motivováno štedrostí, laskavostí a moudrostí nebo žádostivostí, nenávisť a nevědomostí. Právě tento intimní vhled do motivací, které ovlivňují naši řeč, nám umožňuje rozpoznat pravdu. Zároveň můžeme přijmout i skutečnost, že nejsme dokonalí a nemusíme být vždy laskaví a moudří. Není to povinnost a nemusíme se cítit provinile, když tyto kvality v naší mysli chybí.

## Shrnutí

**Zastavení** nám umožní zpomalit, podstoupit od myšlenek a zároveň rozjasní mysl.

**Uvolnění** uklidňuje tělo i mysl a umožní lépe zvládat silné emoce, stres nebo nepříjemné skutečnosti.

**Otevření** nám umožňuje vystoupit z izolace, sebestřednosti, z donekonečna se točících myšlenek a emocí. Otevření umožňuje spíše problémům čelit než se jim vyhýbat. Pokud jsme však příliš rozrušeni, není na místě se otevírat, dokud se neuvolníme.

**Důvěra v to, co se děje** nám může dodat energii, probudit živý zájem o přítomnost, a tak vytvořit svěží a pružný základ jasného uvědomování.

**Hluboké naslouchání** znamená pečlivě zkoumat a citlivě vnímat. Umožňuje nám překonat sebestředné vzorce vnímání a s novým zájmem vnímat slova a prožívání všech kolem nás.

**Mluvit pravdivě** znamená do hloubky poznávat motivace naší řeči a pravdivě si přiznat zda to, co chceme říci, je motivováno štedrostí, laskavostí a moudrostí nebo žádostivostí, nenávisť a zaslepeností.

Zpočátku je vhodné cvičit jednotlivé pokyny samostatně. Všechny instrukce jsou vzájemně provázané a po nějaké době praxe začíná být možné je zvládat ve skupinách či všechny najednou. Například pokyny Zastav se- Uvolni se- Otevři mohou po jisté době splynout v jediný pohyb mysli podobně, jako se při tanci naučíme skládat několik pohybů do souvislého celku. Úzká je také provázanost hlubokého naslouchání sobě i druhým, která přirozeně vede k pravdivému mluvení.

*Na základě instrukcí k meditaci Insight Dialog (metta.org) přeložili Honza Burian, Jirka Zouhar, Honza Kysela a Vojta Matuška. Doplnil a upravil Honza Burian. Korigovala Helena Tóthová.*