

MICHAEL CHASKALSON

MINDFULNESS

ZA 8 TÝDNŮ



*Revoluční plán pro čistou mysl
a zklidnění životního tempa*

Bizbooks®



Mindfulness za 8 týdnů

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Michael Chaskalson
Mindfulness za 8 týdnů – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

MINDFULNESS ZA 8 TÝDNŮ

REVOLUČNÍ PLÁN PRO ČISTOU MYSL A ZKLIDNĚNÍ ŽIVOTNÍHO TEMP

MICHAEL CHASKALSON

Tuto knihu jsem si přečetla s radostí. Michaelovi se podařilo napsat ji jasně, stručně a přitom čtivě. Nabízí perfektní kombinaci jasných a praktických rad, které stojí na pevných vědeckých základech. Knihu si přečtěte, držte se jejího návodu a cvičte dle pokynů. Výsledků určitě nebudete litovat!

Rebecca Craneová, ředitelka Centra pro výzkum
a praxi mindfulness na Bangorské univerzitě

Než jsem Michaela potkal, myslel jsem si, že o svých myšlenkách vím všechno. Mýlil jsem se. Osm týdnů poté jsem poznal, jaké to je, cítit se volný a klidný. Má mysl i nadále štěbetá, už na mě však neklade takové nároky a neruší mě. Místo toho jsem konečně zakusil pocit, že vnímám svět kolem sebe takový, jaký je, nejenom jako jeviště pro vlastní myšlenky.

David Sillito, korespondent BBC pro média a umění

Tato kniha čtenářům nabízí velmi dostupný způsob, jak se naučit mindfulness meditaci a využít její potenciál zmírnit utrpení a pěstovat radost, soucit a moudrost.

Willem Kuyken, profesor klinické psychologie na Exeter University

Mindfulness za 8 týdnů je jasný, praktický a moudrý průvodce na vaší cestě za přeměnou, k níž program představený v této knize směřuje. Nabízí vyváženou kombinaci vědeckých poznatků, podrobných pokynů k meditacím a tipů, jak mindfulness vnést do každodenního života. Díky tomu představuje důvěryhodnou a přístupnou příručku, která vás krok za krokem povede k proměně vlastních myšlenek i života jako takového.

Vidya mala Burch, autor a spoluzakladatel neziskové
veřejně prospěšné organizace Breathworks

Věřím, že zatímco se my v parlamentu a ve vládě snažíme zvyšovat obecné povědomí o přínosech výuky mindfulness, tato nová kniha mnoha lidem otevře oči ohledně výhod, které praktikování metody mindfulness přináší a které jsou přitom všem nadosah.

Chris Ruane, poslanec britského parlamentu

MINDFULNESS ZA 8 TÝDNŮ

REVOLUČNÍ PLÁN PRO ČISTOU MYSL
A ZKLIDNĚNÍ ŽIVOTNÍHO TEMPA

MICHAEL CHASKALSON

Obsah

ÚVOD: MINDFULNESS JE VŠUDE KOLEM NÁS	9
KRÁTKÝ EXKURZ DO HISTORIE	18
KOGNITIVNÍ TERAPIE ZALOŽENÁ NA MINDFULNESS – MBCT	22
JAK VZNIKL KURZ, KTERÝ JE NÁMĚTEM TÉTO KNIHY	27
ÚČINKY TRÉNINKU MINDFULNESS	32
 PRVNÍ TÝDEN: AUTOPILOT	 39
CVIČENÍ S ROZINKOU	41
ŠKODLIVÉ AUTOMATICKÉ NÁVYKY	50
UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA	56
KDYBYCH SI MOHLA ZOPAKOVAT ŽIVOT	63
TIPY PRO MEDITACI UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA	64
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PRVNÍ TÝDEN	65
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PRVNÍ TÝDEN	66
 DRUHÝ TÝDEN: MINDFULNESS DECHU	 69
MEDITAČNÍ POLOHA	73
MINDFULNESS MEDITACE DECHU	79
ČTYŘI KLÍČOVÉ SCHOPNOSTI	86
VĚDOMÉ PŘÍSTUPY	88

POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO DRUHÝ TÝDEN	93
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO DRUHÝ TÝDEN	94
DENÍK PŘÍJEMNÝCH UDÁLOSTÍ	95
TŘETÍ TÝDEN: MINDFULNESS TĚLA V POHYBU	99
STAŘENKA A KOŠÍK NA RYBY	104
ZMĚNA POTŘEBUJE ČAS	129
PROSTOR NA ODDYCH VE TŘECH KROCÍCH	130
TĚLESNÝ BAROMETR	131
PŘIJETÍ A ODMÍTNUTÍ	133
EMPATIE A UVĚDOMOVÁNÍ SI TĚLA	139
VYPRÁVĚNÍ VERSUS ZÁŽITKY	141
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO TŘETÍ TÝDEN	145
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO TŘETÍ TÝDEN	146
DENÍK NEPŘÍJEMNÝCH UDÁLOSTÍ	147
ČTVRTÝ TÝDEN: PŘIMĚŘENÉ REAKCE	151
DVA ŠÍPY	154
POKYNY PRO MEDITACI PŘI CHŮZI	160
CO JE TO STRES	162
MINDFULNESS MEDITACE K DECHU A K TĚLU	168
MINDFULNESS MEDITACE KE ZVUKŮM A MYŠLENKÁM	172
NEVYBÍRÁVÁ POZORNOST	174
NEUROFYZIOLOGIE STRESU	176
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ČTVRTÝ TÝDEN	183
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ČTVRTÝ TÝDEN	184

PÁTÝ TÝDEN: UMĚNÍ NECHAT TO BÝT	187
DALŠÍ ZPŮSOB, JAK SE VYROVNAT S OBTÍŽNÝMI SITUACEMI	189
DŮM PRO HOSTY	193
MEDITACE VSEDĚ: BYTÍ S OBTÍŽNÝMI SKUTEČNOSTMI	195
NÁŠ VZTAH K AVERZI	199
VYUŽITÍ MEDITACE K ZÍSKÁNÍ PROSTORU PRO ODDYCH VE TŘECH KROČÍCH K VYROVNÁNÍ SE S OBTÍŽNÝMI SITUACEMI	200
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PÁTÝ TÝDEN	202
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PÁTÝ TÝDEN	203
ŠESTÝ TÝDEN: MYŠLENKY A EMOCE JAKO UDÁLOSTI NAŠÍ MYSLI	207
MINDFULNESS A ROZVÍJENÍ MYŠLENEK	215
POZORNÝ POSTOJ K MYŠLENKÁM	216
PODOBENSTVÍ O ZLODĚJI SUŠENEK	219
PROČ ZEBRY NEDOSTANOU ŽALUDEČNÍ VŘEDY	221
NEUŽITEČNÉ VZORCE MYŠLENÍ	225
VYUŽITÍ PROSTORU PRO ODDYCH K PRÁCI S MYŠLENKAMI	226
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ŠESTÝ TÝDEN	227
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ŠESTÝ TÝDEN	228
SEDMÝ TÝDEN: DOBŘE O SEBE PEČOVAT	231
CO KDYŽ SE NEMUSÍM ZMĚNIT?	235
STRES A JEHO DOPADY NA LASKAVOST A SOUCIT	240
MINDFULNESS A SOUCIT	242
INDIKÁTORY STRESU A PROTISTRESOVÉ STRATEGIE	243

Činnosti, které nám prospívají, a činnosti, které nás vyčerpávají	246
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO SEDMÝ TÝDEN	247
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO SEDMÝ TÝDEN	248
OSMÝ TÝDEN: VĚDOMÝ ŽIVOT	251
21 ZPŮSOBŮ, JAK ZŮSTAT POZORNÝ V PRÁCI	255
DALŠÍ ZDROJE	261
DALŠÍ ZDROJE PRO CVIČENÍ A JINÉ	261
DALŠÍ LITERATURA	265
POZNÁMKY	267
PODĚKOVÁNÍ	283
SEZNAM NAHRÁVEK	284

ÚVOD

MINDFULNESS JE VŠUDE KOLEM NÁS

Když jsem v sedmdesátých letech minulého století začal doma v Británii praktikovat mindfulness (pojem podrobně vysvětlen na str. 14-15), mimo Asii o něm téměř nikdo neslyšel. Teď je skoro na každém kroku. Nedávno se objevilo na titulní stránce magazínu TIME, američtí kongresmani a britští poslanci veřejně hovoří o jeho prospěšnosti, máme tu spoustu kurzů pro veřejnost a uznávané programy pro školáky i dospívající mládež. Mariňáci ho zakomponovali do svého výcviku a velké firmy nabízejí svým zaměstnancům školení v mindfulness. Vědci začali studovat jeho účinky (každý měsíc vychází na toto téma okolo 40 studií recenzovaných odborníky) a britský institut National Institute for Health and Clinical Excellence, který dává státnímu systému zdravotní péče doporučení ohledně vhodné léčby, navrhuje osmitýdenní kurz mindfulness jako hlavní opatření pro řešení některých zdravotních potíží.

Populární noviny a časopisy píší o oblíbenosti mindfulness a o zjevných přínosech tohoto cvičení téměř každý týden a vychází o tom, zdá se, bezpočet knih.

PROČ TEDY DALŠÍ KNIHA?

Jednoduše proto, že číst o mindfulness je jedna věc, ale druhá věc je věnovat se cvičení v praxi. Tato kniha si klade za cíl poskytnout vám podporu při praktikování mindfulness. Můžete ji použít jako manuál

pro systematické a dobře strukturované samostudium nebo ji můžete využít jako podpůrný materiál k osmitýdennímu kurzu pod vedením učitele, popřípadě se v ní můžete dozvědět více o této metodě a vyzkoušet si na sobě některé myšlenky a postupy.

Tato kniha je postavena na osmitýdenním kurzu mindfulness, který spojuje dva nejoblíbenější přístupy, jež se zároveň těší největší pozornosti badatelů – **přístup orientovaný na snižování stresu pomocí mindfulness, anglicky Mindfulness-based stress reduction (MBSR), a kognitivní terapii založenou na mindfulness, anglicky Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)**. Ať už se tuto knížku rozhodnete využít jakkoliv, nejvíce vám pomůže, když si po nějakou dobu na vlastní kůži vyzkoušíte některé zde popsané praktiky.

Mým cílem je, aby tato kniha byla co možná nejvíc praktická (pokud to jen knižní forma dovoluje) a také zážitková. Ačkoliv občas budu odkazovat na vědecký výzkum týkající se účinků cvičení mindfulness, dělám to pouze proto, abych dokreslil a podpořil vlastní praxi mindfulness. Pravý význam cvičení se ukáže až v praxi a to je něco, co musíte zvládnout sami. Koneckonců teprve až při praktikování některých metod objevíte jejich pravý význam a budete moct těžit z mnoha výhod, které nabízejí. Tyto výhody jsou skutečně nezanebatelné, početné a rozmanité a můžete je využít v mnoha životních situacích.

V současnosti vyučuji mindfulness mnoha různými způsoby. Se svými spolupracovníky v Londýně a na jiných místech organizuji osmitýdenní zájmové kurzy pro veřejnost. Zároveň podobný program poskytujeme různým organizacím: bankám, internetovým společnostem, mediálními organizacím, finančním institucím a jiným specializovaným společnostem, britské Národní zdravotní službě (NHS) a podobně. Pracuji s velkými skupinami i s jednotlivci, kterými jsou často pracovníci na vysokých postech. Věnoval jsem se klientům z řad vedení velkých meziná-

rodních organizací, ale také jsem pracoval v prostředí plném zeminy a vyučoval zaměstnance zahradní školky a klienty, kteří měli poruchy učení. Někdy pořádáme celý osmitýdenní kurz, jindy na přání klienta poskytujeme jen stručný úvod. Vyučujeme kurzy pro vedoucí pracovníky i pro řadové zaměstnance. Bez ohledu na to, koho nebo jak učíme, základní předpoklad naší práce zůstává stejný. Když dokážete lépe a uvědoměleji pracovat se svou myslí a svými mentálními stavy, bude se vám a vašemu okolí lépe žít.

Mindfulness sám studuji již téměř 40 let a po většinu této doby metodu vyučuji. Mohu proto bez jakékoliv pochybnosti říct – funguje to.

JAK S TOUTO KNIHOU PRACOVAT

Základem této knihy je osmitýdenní kurz mindfulness, což také odpovídá její struktuře. Každá kapitola obsahuje instrukce k určitému druhu cvičení, které byste měli v daném týdnu vykonávat. Popsaná cvičení jsou kumulativní a následují po sobě v chronologickém pořadí, týden po týdnu.

Některé části textu jsou označeny různými symboly:

Symbol  znamená, že tato konkrétní podkapitolka obsahuje instrukce a rady, které jsou pro kurz nezbytné.

Symbol  označuje, že v této části textu uvádím myšlenky, k nimž se ještě budu v průběhu kurzu vracet.

Symbol  reprezentuje cvičení na doma pro daný týden.

Symbol  představuje podkapitolku, v níž si můžete přečíst užitečné informace, které ale pro vás v průběhu tohoto kurzu nejsou nezbytně nutné. Můžete si je přečíst, pokud vás zajímají, nebo je můžete přeskóčit.

A pod symbolem  najdete báseň nebo krátký příběh, který dokresluje některé z věcí, které se v tomto kurzu snažím vysvětlit.

Ke každému týdnu jsem připravil také podpůrné audiomateriály. Najdete je na přiloženém CD. Pro každý den si můžete vybrat mezi dvěma druhy nahrávek. První z nich je určena k domácímu praktikování „klasické“ MBSR a MBCT a předpokládá, že se denně budete cvičení věnovat alespoň 40 minut. Většina z výzkumů, které konstatovaly nález podstatných změn v důsledku praktikování MBSR nebo MBCT, se opírala o každodenní cvičební program podobný tomuto.

Používáte-li tuto knihu jako doplněk ke kurzu vedenému učitelem, jsou pro vás určeny tyto první, delší poslechy, pokud od svého učitele nedostanete jiné instrukce.

Samozřejmě chápu, že podstupovat 40 minut domácího cvičení denně není jednoduché, zvlášť musíte-li se obejít bez podpory učitele nebo studijní skupiny. Právě proto jsem vytvořil druhý typ nahrávek, které nezaberou více než 20 minut denně a hodí se zejména pro ty, kteří chtějí praktikovat mindfulness, ale používají tuto knihu samostatně a nemají možnost pravidelně navštěvovat skupiny pod vedením učitele.

Na konci každé kapitoly věnované jednomu týdnu jsou uvedeny denní cvičební programy pro daný týden, kde jsou od sebe první a druhý typ poslechu jasně odděleny (POSLECH 1 a POSLECH 2).

Ještě bych chtěl dodat, že pokud používáte tuto knihu a zároveň navštěvujete kurz pod vedením učitele, nejvíce si z něj odnesete, když si po přečtení této úvodní kapitoly přečtete další kapitoly až poté, co jste absolvovali odpovídající týden vašeho kurzu s učitelem. Snažte se nečíst dopředu. Mohlo by to snížit účinnost toho, co se naučíte na kurzu.

DOMÁCÍ CVIČENÍ JE NEZBYTNÉ

Jak poznáte z výsledků popsaných v této knize, díky každodennímu praktikování mindfulness mohou ve vašem životě nastat velké změny. Může vám nabídnout zvýšení celkového pocitu pohody a vaší osobní výkonnosti. O účincích mindfulness jsem plně přesvědčený a vede mě k tomu to, že na lidech, s nimiž pracuji, pozoruji týden po týdnu zřetelné změny. Není to vždy procházka růžovým sadem. Tato cesta obsahuje těžší i lehčí fáze a vždy říkáme studentům v našich kurzech zaměřených na zmírnění stresu, že i samotný kurz a cvičení pro ně někdy mohou být stresující. Koneckonců najít si každý den 40 minut na cvičení není jednoduché. Všechno je to ale jen o praxi. Když budete dodržovat vámi zvolený druh cvičení podle poslechů a budete ho praktikovat s pravidelností, jakou vám váš rozvrh dovolí, můžete se dočkat opravdových změn.

A teď to, co je na této cestě skvělé: pokud se vydáte cestou mindfulness, nemusíte se snažit změnit sami sebe. Dokonce to není vhodné, protože dychtění po výsledcích může celý proces zastavit. Jediné, co je potřeba dělat, je věnovat se praxi – neustále dokola – a změny se dostaví samy. Časem se u některých lidí poté, co začali na vlastní kůži zažívat pocit laskavé akceptace sebe sama, který tvoří podstatu tohoto programu, projeví touha pokračovat dále v seberozvoji, k němuž tímto položili základy. V oddílu „Další zdroje“ (viz strana 263) uvádím několik z mnoha dalších možností, v této chvíli je však podstatné pouze to, že budete dodržovat cvičení pro každý týden. Pokud to jen jde, odložte stranou myšlenky, že cvičení musíte dělat správně či dokonale. Usilovat o to nejlepší je normální, je to součástí naší lidské podstaty, ale může nám to zde pro naše účely překážet.

Nesnažte se dělat cvičení bezchybně, prostě je dělejte.

A ještě jedna dobrá zpráva. Tento kurz vám nevnučuje, že vás cvičení musí bavit. Někdy vás cvičení bavit bude, jindy ne. To není pod-

statné. K tomu, aby pro vás cvičení bylo prospěšné, vás nemusí bavit. Musíte se mu však věnovat.

CO PŘESNĚ MYSLÍME POD POJMEM MINDFULNESS

Mindfulness (do češtiny překládáno také jako všímavost – pozn. red.) není to samé co meditace. Meditace, a zejména pak takzvaná „mindfulness meditace“, je metoda, jejímž zamýšleným cílem je dosažení plnějšího vnímání.

Mindfulness znamená uvědomění, které se dostaví, když určitým zvláštním způsobem věnujete pozornost sobě samým, svým blízkým a okolnímu světu.

Jon Kabat-Zinn, o němž ještě budu psát podrobněji později, mluví o mindfulness jako o uvědomění, která nastává, pokud něčemu vědomě v přítomném okamžiku věnujeme svou pozornost bez vynášení soudů.

Pojďme se na to podívat blíže.

Mindfulness zahrnuje záměrné soustředění pozornosti

Vědomé rozhodnutí věnovat něčemu pozornost je méně časté, než byste si mohli na první pohled myslet. Když teď čtete tyto řádky, jak pozorní ve skutečnosti jste? Pro většinu z nás je čtení zcela automatický proces. Na popud se zvedneme a vezmeme si knížku, otevřeme ji, začneme číst... A naše pozornost mezitím kolísá.

Není to ani dobře, ani špatně. Taková zkratka jsme, a i když jste nyní přečetli těchto pár stránek, část vaší mysli se zcela přirozeně zabývala jinými věcmi, které upoutaly vaši pozornost. Možná se vaše mysl zčásti věnovala řešení problémů v práci či doma. A možná jste se na chvíli zamysleli nad úkoly z vašeho seznamu, které na vás čekají,

nebo třeba něco, co jste četli, ve vás vyvolalo živou vzpomínku a vám se před očima objevil určitý výjev z vaší minulosti. Nebo jste se možná krátce zamysleli nad tím, co si dáte k večeři, a v mysli jste si rychle prošli zásoby ve spíži.

Jak jsem již uvedl, nic z toho není dobré ani špatné. Naše mysl takto prostě pracuje. A když jsme bdělí, celý proces věnování pozornosti konkrétním věcem se stane mnohem zřetelněji záměrným a uvědomělmým. Když jsme bdělí, vybíráme si alespoň do určité míry, kam bude naše pozornost směřovat. Pozornost tedy věnujeme záměrně.

Mindfulness znamená pozornost v současné chvíli

Naše pozornost se snadno rozuteče a často zamíří do minulosti nebo do budoucnosti. Někdy je to spojené s prožíváním obav nebo výčitek. Do budoucnosti se občas díváme s jistým napjatým očekáváním toho, co nám přinese. Když se neustále snažíme předvídat možné budoucí problémy a výzvy, setrváváme v nepříjemném napětí, ať už jde o setkání s jinými lidmi, na něž se musíme připravit, nebo o položky na našem seznamu „neodkladných záležitostí“, které musíme vyřešit. Zkrátka jde o věci, které se nám stavějí do cesty. Jindy se naopak můžeme vytrvale vracet do minulosti a přemítat o ní, zejména pak o věcech, jichž litujeme. Dokonce v tom může být nevědomý záměr, že díky tomu budeme lépe připraveni na budoucnost.

Je docela možné, že se tu dostávají do hry jisté evoluční procesy. Možná jsme jako druh přežili a stali se nejvýše postavenými predátory částečně také proto, že jsme v těchto věcech dobří. Ale platíme za to cenu a tou cenou může být celý náš život. Pokud je vaše pozornost neustále upřena na budoucnost nebo se obrací do minulosti, vůbec se nenacházíte v současnosti. V současnosti jako byste vůbec nežili.

Když jste bdělí, vaše pozornost zůstává v přítomnosti. Tady a teď.

Mindfulness nehodnotí

To ale neznamená, že když jsme pozorní, nevynášíme hodnotové soudy nebo že zcela přestaneme rozlišovat, co je vhodné a co se nesluší. To by byla čirá hloupost. Ale zamysleme se nad tím, co to znamená, když něco soudíme a jsme „soudící“. Ve slovníku synonym najdeme výrazy jako kritický, hyperkritický, odsuzující, negativní, hodnotící, nesouhlasný. Celkem zajímavý výčet.

Oproti tomu nehodnotící přístup mindfulness není odsuzující ani neobsahuje předsudky. S tím jsou spojeny dva další aspekty.

Prvním z nich je něco, co bychom si mohli představit jako rozměr moudrosti. Znamená to nechat to, co právě je, být takovým, jakým to je.

Ve většině případů můžeme cítit téměř instinktivní nechuť či neschopnost tak činit. Spoustu své mentální a emocionální energie soustředíme na to, abychom věci nenechali být takovými, jaké jsou. „Takhle by to ale nemělo být!“ „Neměli by být taková.“ „Měl bych být jináčí...“ Ale věci jsou ve skutečnosti pouze takové, jaké jsou. Ať už jsou jakkoliv dobré, či špatné, spravedlivé, či nespravedlivé, žádané, či nežádoucí, jsou prostě takové, jaké jsou. A teprve pokud se s touto skutečností smíříme, začnou se před námi otevírat další možnosti. Až když necháme to, co je, být tím, čím to je, můžeme si začít vybírat, jak na to zareagujeme. Co bychom měli udělat s tím, co se v našem světě právě stalo? Jaká reakce by byla nejlepší pro nás osobně a jaká z hlediska celkové situace?

Pokud nedokážeme nechat věci takovými, jakými jsou, uzavíráme si před sebou další cesty. Už dopředu zaujímáme defenzivní, odmítavý postoj a vyloučili jsme možnost více tvůrčího řešení situace. Aspekt moudrosti vyplývající z toho, že mindfulness nehodnotí, nám dává možnost mnohem kreativnější a otevřenější reakce na vzniklé situace, v nichž se právě nacházíme.

Dalším aspektem nehodnotícího přístupu je rozměr laskavosti k sobě samému. Díky ní alespoň do jisté míry umlčíme svůj vnitřní kritický hlas.

Mnozí z nás si všímají toho, jak na naše zážitky reaguje svými nepříjemnými komentáři náš vnitřní kritik. Jeho komentáře se někdy vztahují k nám samotným: „Nejsem dost dobrý. Tomu druhému se nikdy nemůžu rovnat.“

Kolik z nás si myslí, že jsme dostatečně štíhlí, inteligentní, moudří, silní, vtipní, bohatí, vypadáme dostatečně dobře a jsme v dostatečně dobré kondici? Kolik z nás si myslí, že jsme v čemkoliv dostatečně dobří?

Někdy však poznámky našeho vnitřního kritika směřují i k ostatním, ať už jde o jejich vzhled, inteligenci, vhodnost jejich projevů emocí a tak dále. Jindy vnitřně kritizujeme naše bezprostřední okolí. Zdá se nám, jako by něco neustále nebylo v pořádku. Nic není tak, jak by mělo být. Nic, včetně nás samotných, není dost dobré.

Soucit, který patří k nehodnotícímu přístupu v rámci mindfulness, nám alespoň do určité míry umožňuje žít s tím, že věci jsou takové, jaké jsou. Dovolíme sami sobě být sebou samým a necháme ostatní být tím, kým jsou. Jsme více v pohodě a smíření s životem, jaký skutečně je. Zároveň laskavěji přijímáme sami sebe, své bližní a svět jako takový.

Smíření, které plyne z praktikování mindfulness, ovšem není pouhá pasivita. Nejde o to, že bychom pasivně nechali okolní svět, aby nás převálcoval, nebo že bychom kompletně přestali vynášet etické soudy. Právě naopak. Mindfulness nám umožňuje být při vhodných příležitostech asertivnější. Může zlepšit naši schopnost lépe rozlišovat v etických otázkách, ale zároveň jednat moudře a laskavě.

Praktikováním mindfulness začnete rozvíjet svou schopnost nechat věci být takové, jaké jsou, a umění šikovně a vhodně reagovat na situace s vřelostí a otevřeností.



KRÁTKÝ EXKURZ DO HISTORIE

Tato kniha je založena na zcela sekulárním přístupu k praktikování mindfulness. Je určena lidem všech vyznání nebo bez vyznání. Avšak v uplynulých 2 500 letech jsme se s těmito myšlenkami a praktikami mohli setkat téměř výhradně jen v buddhistických klášterech v Asii. Pokud je mi známo, byl Buddha prvním člověkem v historii, který s konceptem mindfulness pracoval stejným způsobem, jakým ho využíváme v současnosti. Učil mnoho praktik mindfulness a dalších metod, které pomáhaly rozvoji a udržení mindfulness, a dlouze rozebíral výjimečný přínos těchto postupů a metod. Tento přístup a souhrn Buddhova učení se uchoval v Asii v širokém spektru buddhistických klášterních textů, ale po téměř 2 500 let o nich lidé mimo tuto geografickou oblast nevěděli zhora nic.

Změny nastaly až koncem 19. století, kdy evropští objevitelé, učenci a správci kolonií začali část z toho, co bylo dosud ukryté v asijských klášterech, objevovat a překládat do svých jazyků. Zpočátku praktikovalo východní učení jen pár jedinců a pronikání učení o mindfulness do Evropy a severní Ameriky bylo pozvolné. Časem se však zde původně neznámé vědění nashromáždilo a v 50. letech minulého století zažívalo velký nárůst popularity, zejména díky hnutí beatníků – básníků a prozaiků, jako byli Allen Ginsberg, Jack Kerouac a Gary Snyder, kteří tyto praktiky začali veřejně propagovat. Další a ještě větší vlna zájmu přišla s psychedelickým hnutím v 60. a 70. letech, kdy se o tyto věci začali zajímat lidé jako já – hippies a rádobý hippies. I tehdy však byla praxe mindfulness pevně ukotvena v buddhistickém učení.

Ke konci 70. let se však odehrála významná změna, za niž v mnohém vděčíme Jonu Kabat-Zinnovi. Jon vystudoval molekulární biologii a pracoval ve svém oboru v nemocnici nedaleko Bostonu, ve zdravotním centru na Massachusettské lékařské fakultě. V dobách studia ho zaujal buddhismus a začal se pravidelně každý den věnovat meditaci. Kromě práce v nemocnici také vyučoval jógu. Svou vědeckou práci vykonával se zájmem, ale kladl si při ní dvě otázky. První z nich formuloval jako: „Co si mám počít se svým životem? Jakou práci bych miloval natolik, abych byl ochotný platit za to, že ji můžu vykonávat?“

Druhá měla co do činění s pacienty, kteří navštěvovali nemocnici. Viděl, že lidé přicházeli do nemocnice, protože určitým způsobem trpěli. Ale ptal se sám sebe, kolika pacientům návštěva nemocnice od jejich utrpení pomůže? Po diskuzích s ostatními lékaři v tomto zařízení došel k závěru, že je to asi něco kolem dvaceti procent pacientů. Ale co, ptal se, nabízí tento systém zbývajícím osmdesáti procentům?

Když se v roce 1979 uchýlil do ústraní a praktikoval tichou meditaci, dostalo se mu na jeho dva dotazy odpovědi v podobě vize, která trvala asi deset vteřin a kterou Jon popisuje jako okamžité pochopení intenzivních, téměř nevyhnutelných spojitostí a všech důsledků.

V tom okamžiku si uvědomil, že způsob, jakým zde v ústraní pracoval se svou myslí a se svými mentálními stavy, by mohl mít velký přínos pro lidi, kteří v nemocnici hledali úlevu od svého utrpení. Pochopil, že je možné podělit se o základy meditace a jógy, jimž se třináct let věnoval, s lidmi, kteří by sami do buddhistického centra nikdy nepřišli a nemohli by objevit tyto metody skrze v těchto centrech

prosazovaná slova a formy. Rozhodl se sestavit takový soubor praktik a popsat učení takovými slovy, aby byly co nejprostší a nejobyčejnější, a díky tomu z nich mohli těžit i běžní lidé.

Jon přesvědčil vedení nemocnice, aby mu a jeho kolegům poskytlo prostor v suterénu, kde následně dali dohromady osmítýdenní program, který zakrátko vešel ve známost pod označením snižování stresu pomocí mindfulness, tzv. Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Spolu se svými kolegy vypracoval moderní texty, jež popisovaly podstatu tohoto přístupu, aniž by odkazovaly na asijské kulturní aspekty a tradice.

Vzhledem ke svým vědeckým kořenům si Jon uvědomoval hodnotu výzkumu, proto spolu s kolegy zkoumal výsledky programu na pacientech, a krok za krokem tak vznikal nyní velmi rozsáhlý soubor výzkumem podložených důkazů o účinnosti programu. V době, kdy píšete tuto knihu, existují tisíce vědeckých studií, které se zabývají dopadem praktikování mindfulness. Zajímal-li vás jejich výsledky, můžete si je vyhledat v rozsáhlé databázi na webových stránkách www.mindfulexperience.org.

Brzy se ukázalo, že program MBSR pomáhal lidem lépe se vyrovnat s chronickou bolestí. Také se naučili lépe zvládat stresové faktory, které doprovázely potíže, kvůli nimž přišli do nemocnice. Výzkum naznačuje, že tento program úspěšně pomáhá lidem vyrovnat se s obtížemi, a v okamžiku vzniku této knihy absolvovalo osmítýdenní kurz mindfulness na Massachusettské univerzitě už více než 20 000 lidí. Po celém světě nabízí kurzy MBSR pro veřejnost více než 740 akademických výzkumných center, nemocnic, klinik a dalších nezávislých institucí a zájem o trénink mindfulness

vzrostl, když se prokázalo, že pokud se naučíme pracovat se svou pozorností jinak, příznivě to ovlivní nejen míru stresové zátěže a chronickou bolest, ale i jiné aspekty života.

V průběhu výzkumu byly prokázány i biologické změny. Jedním z prvních prokázaných biologických změn bylo zjištění, že u hospitalizovaných pacientů trpících lupénkou, kteří kromě běžné léčby absolvovali také kurz MBSR, zmizely symptomy nemoci o 50 % rychleji než u pacientů, kteří kurz nenavštěvovali. To, zdá se, ukazuje, že co lidé dělají se svou myslí a během cvičení s pozorností, ve skutečnosti také ovlivňuje jejich tělesnou schránku.

K hlubšímu pochopení biologického působení mindfulness na naše tělo přispěli svým výzkumem neurovědci.

Počátky výzkumu vlivu mindfulness na naši tělesnou schránku se datují do roku 1992, kdy malá skupinka neurovědčů pod vedením Richarda Davidsona, jemuž asistoval Alan Wallace, západní expert na buddhismus, vycestovala na neurovědeckou expedici do Dharamsály na úpatí indického Himálaje. Vzali s sebou na svou dobu špičkové technologické vybavení: notebooky, elektroencefalografy, baterie a generátor. Chtěli se setkat s tibetskými buddhistickými poustevníky, kteří pobývali v kopcích nad městem a žili meditací. Doufali, že se jim podaří přemluvit skupinu poustevníků, kteří měli s meditací největší zkušenosti (lidé, kteří dohromady strávili meditací desítky tisíc hodin), aby se zúčastnili jejich výzkumu. Neurovědci měli v úmyslu zkoumat jejich mozkovou aktivitu. Zajímali se zejména o myšlení a pocity, které tito lidé projevovali, když nemeditovali. Pokud by vykazali neobvyklé pravidelné návyky, mohlo by to odrážet trvalé funkční změny, které v jejich mozcích nastaly v důsledku mentálního tréninku.

i

První pokusy nebyly příliš úspěšné. Jogíny v první řadě nechával chladným pro ně zdánlivě uniformní a naivní přístup vědců k meditaci. „Připadali jsme jim jako primitivní neandrtálci,“ vysvětluje Wallace, který při setkáních asistoval.

Z této výpravy si nakonec vědci neodnesli žádná použitelná data. Udělali však první krok a v roce 2001 s pomocí dalajlamy začali první tibetští mniši v hnědých rouchách navštěvovat Davidsonovu laboratoř pro afektivní neurovědu v Madisonu ve státě Wisconsin, aby zde meditovali s elektrodami EEG na svých oholených hlavách. Tito mniši byli „olympionici“ v meditaci a měli za sebou řadu let intenzivního meditování. Výsledky byly ohromující. Tito přeborníci v meditaci vykazovali takový obraz mozkové aktivity, jaký věda dosud nezaznamenala. Na výsledky tohoto výzkumu se podíváme blíže ve třetím týdnu. Jsou zajímavé zejména proto, že povzbudily vědce ke zkoumání případných změn, jež mohou nastat u lidí bez předchozí zkušenosti s meditací, kteří absolvovali osmitýdenní výcvikový kurz mindfulness. U této skupiny se podařilo najít (a stále se nachází) velmi významné změny v obrazu mozkové aktivity, a dokonce také změny ve fyzické struktuře mozku, které nastaly již po osmi týdnech výcviku mindfulness.

i

KOGNITIVNÍ TERAPIE ZALOŽENÁ NA MINDFULNESS – MBCT

V roce 1992 se odehrála významná událost pro rozvoj sekulárního tréninku mindfulness, když ředitel výzkumné sítě pro klinickou psychologii požádal tři renomované kognitivní

psychology Zindela Segala, Marka Williamse a Johna Teasdala, aby vytvořili skupinovou terapii pro léčbu opakujících se depresí.

Těžká deprese je stav, který nemocného vyřadí z normálního fungování. Kromě emoční bolesti a utrpení se depresivní pacienti potýkají také s omezením funkčnosti srovnatelným s tím, jaké se objevuje u závažných nemocí včetně rakoviny a kardiologických onemocnění. Světová zdravotnická organizace odhaduje, že do roku 2020 bude deprese tvořit druhou nejčastější zdravotní potíž ze všech nemocí na světě.

Zhruba jeden z deseti obyvatel Evropy či Severní Ameriky zažije za svůj život nejméně jedno období těžké deprese. V některých částech populace je to dokonce jeden ze čtyř lidí. Navíc, pokud někdo zažil tři a více závažných depresivních epizod, s pravděpodobností 67% se mu deprese vrátí.

V roce 1992 byly za nejúspěšnější způsoby léčby opakujících se depresí považovány dvě metody: kognitivně-behaviorální terapie na straně jedné a medikace pomocí antidepresiv umožňující normální život na straně druhé. Obě tyto metody jsou relativně nákladné. Ne všem antidepresiva vyhovují a mohou mít nežádoucí účinky. A ne všichni mohou podstoupit kognitivně-behaviorální terapii „jeden na jednoho“, protože počet odborných terapeutů je omezený. Bylo nezbytně nutné přijít s ekonomicky schůdnou a efektivní skupinovou terapií.

Abychom porozuměli přístupu, který Segal, Williams a Teasdale zvolili, a důvodu, proč si ho vybrali, bude dobré uvést tu fiktivní příběh, který popsali v první ze svých knih s názvem *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (*Kognitivní terapie pro léčbu deprese založená na mindfulness*).

Marie se právě vrátila z práce. Je unavená a těší se, až se večer natáhne u televize a bude odpočívat. Na záznamníku má ale vzkaz od manžela, který říká, že z práce přijde později. Rozčílí ji to a cítí se zklamaná a smutná. Vzpomíná, kolikrát už tento měsíc přišel domů pozdě. Začíná si představovat, že jí je její životní druh možná nevěrný. Snaží se tuto myšlenku zahnat, ale vrátí se s ještě větší silou, když se domnívá, že v záznamníku slyšela v pozadí smích. Udělá se jí nevolno, ale tím to neskončí. Její mysl okamžitě začne vymýšlet příběhy z budoucnosti, jakou by si nepřála. Právníci, rozvodové řízení. Bude si muset pořídit jiné bydlení a bude žít v chudobě. Je stále sklíčenější a sklíčenější a její vztek přechází v depresi. Na mysli jí vyvstávají scény z minulosti, kdy se cítila odmítnutá a osamělá. Je si jistá, že všichni jejich společní známí se přikloní na stranu jejího muže. Přemýšlí, co si má počnout, a po tvářích jí stékají slzy. „Proč se to vždycky stane zrovna mně?“ říká si a snaží se přijít na to, proč pokaždé takto reaguje.

Zažívá příliv myšlenek a emocí. Není to pouze tato nepříjemná situace, co ji rozesmutnilo, a není to ani způsob, jakým se s ní snaží vypořádat. Ve skutečnosti je to celkové nastavení mysli – komplexní sestava nálad, myšlenek, mentálních obrazů, impulzů a tělesných pocitů –, které na vzniklou situaci velmi rychle zareagovalo. Tato sestava zahrnuje jak samotnou negativní situaci, tak Mariinu tendenci na situaci reagovat tím, že ji neustále rozebírá.

Podobně jako Marie mohou lidé se sklony k depresím trávit příliš času nekonečným rozebíráním vlastní situace. „Proč se cítím zrovna takto?“ Přemýšlejí nad svými problémy, nad svým pocitem, že na něco nestačí, a neustále o těchto věcech

přemítají a snaží se najít řešení a způsob, jak zmírnit své trápení. Ale jak Segal, Williams a Teasdale uvádějí, metody, které za tímto účelem používají, jsou bohužel kontraproduktivní. Pokud se cítíte mizerně, opakované rozebírání negativ a myšlenky na vaše slabé stránky nebo na problematické situace depresi ve skutečnosti spíš aktivně podporují, než aby ji vyřešily.

Zdá se, že když máte špatnou náladu, zcela automaticky sklouzáváte do svých starých mentálních návyků. To má za následek dvě věci. Jednak se vaše mysl v takovém případě pohybuje v zajetých kolejkách, které vás nenavedou na cestu ven z deprese, a zadruhé tento způsob myšlení sám o sobě depresivní nálady zhoršuje, což vede k dalšímu rozpitvávání negativních záležitostí. Mírná a přechodná špatná nálada může po několika cyklech tohoto začarovaného kruhu velice rychle přejít v hlubokou depresi, která značně ztěžuje normální život.

Proto Segal, Williams a Teasdale správně určili, že k prevenci opakovaných depresí je potřeba nalézt způsob, jak pacientům pomoci osvobodit se od opakujeícího se rozebírání negativních myšlenek v dobách, kdy se cítí smutní, nebo v dalších situacích, kdy jim hrozí relaps.

Při sledování tohoto cíle si John Teasdale, který se v osobním životě dlouhodobě zajímal o meditaci, vzpomněl na jednu buddhistickou přednášku, kterou navštívil před několika lety a kde přednášející zdůrazňoval, že to není naše zkušenost, co nás dělá nešťastnými. Je to náš vztah k této zkušenosti. To je také klíčovým poznatkem meditace mindfulness, při níž se naučíte mimo jiné brát své myšlenky pouze jako myšlenky. Jinými slovy se naučíte dívat se na ně



jako na pouhé mentální události a nebudete je identifikovat s „pravdou“ nebo se sebou samým.

John si uvědomil, že tímto způsobem je možné „odstoupit“ od negativních myšlenek, nebo se od nich alespoň malinko odklonit a nahlížet na ně spíše jako na aspekt zkušenosti, než se do nich kompletně ponořit a vnímat je jako úplnou zkušenost, což je v terapii klíčové.

Ale jak se to mohou ostatní naučit?

Jeho americká kolegyně Marsha Linehanová, která Johna Teasdalea a Marka Williamse navštívila v Ústavu aplikované psychologie Rady pro zdravotnický výzkum v Cambridgi, jim poskytla cennou radu. Kromě toho, že jim povyprávěla o své vlastní práci, při níž se snažila pomoci pacientům získat odstup od negativních myšlenek, doporučila jim právě probíhající výzkum Jona Kabat-Zinna z Massachusettské univerzity. Při studiu jeho díla narazili v jedné z Jonových knih na následující tvrzení:

Je s podivem, jak osvobozující pocit přináší, když jste schopni vnímat své myšlenky jako pouhé myšlenky a uvědomovat si, že vaše myšlenky nejsou „realita“ ani „vy sám“... Prostá identifikace myšlenek jako pouhých myšlenek vás může osvobodit od pokroucené reality, kterou myšlenky často způsobují, a dovolí vám vidět jasněji a mít pocit, že svůj život zvládáte.

Segal, Williams a Teasdale kontaktovali Kabat-Zinna a jeho kliniku pro redukci stresu ve zdravotním centru Massachusettské univerzity a začali se nejrůznějšími způsoby zabývat jeho programem. Svůj vlastní osmítýdenní program kognitivní

i

terapie založené na mindfulness (MBCT) postavili z velké části právě na jeho metodě. Ačkoliv je jejich program Kabat-Zinnově MBSR v mnohém podobný, MBCT obsahuje prvky kognitivní terapie a teorii, která cíleně míří na specifická slabá místa a přítěžující faktory, které mohou způsobit opakovaný návrat deprese.

Program MBCT byl původně navržen specificky pro osoby náchylné k depresím. Později však vznikly jeho varianty, které mají pomoci při širokém spektru potíží, jakými jsou například obsedantně kompulzivní porucha, poruchy příjmu potravy, závislosti, traumatická poranění mozku, obezita a bipolární porucha.

Pokud jde o depresi, výsledky několika rozsáhlých randomizovaných kontrolních studií ukazují, že u lidí náchylných k opakujícím se depresím může program MBCT snížit riziko opakování deprese téměř o polovinu, a jestliže k relapsu přece jen dojde, absolventi kurzu MBCT ji prožívají spíše mírněji.

i

JAK VZNIKL KURZ, KTERÝ JE NÁMĚTEM TÉTO KNIHY

Má vlastní cesta k mindfulness

K této práci jsem se dostal díky svým zkušenostem s buddhismem. Narodil jsem se v Jihoafrické republice, ale protože jsem se nemohl smířit s tehdejší politikou apartheidu, odešel jsem ve svých osmnácti pryč a usadil se ve Velké Británii. Ve snaze najít hodnotový řád, o který bych se mohl opřít, a pochopit fungování světa jsem vystudoval filozofii na University of East Anglia v Norwichi. Nenaplnilo to ale

mé potřeby. V posledním ročníku jsem však měl štěstí, protože jsem potkal zapáleného praktikujícího buddhistu, který se do Norwiche přistěhoval, aby zde založil buddhistické centrum. Rozhodl jsem se, že strávím zbytek života meditacemi, studiem, pobyty v ústraní a nakonec tím, že budu učit ostatní.

Žil jsem v odloučených centrech a jindy zase v buddhistických komunitách ve městech a postupně jsem začal vyučovat a vydávat knihy o buddhismu (pod svým buddhistickým jménem Kulananda). Myslel jsem si, že můj život bude pokračovat v podobném duchu. Na několik let jsem vstoupil i do světa obchodu. Spolu s několika buddhistickými přáteli jsem založil fairtradovou společnost usilující o lepší svět, která prodávala rukodělné výrobky z rozvojových zemí. Tato společnost byla ve své době celkem úspěšná. V dobách své největší slávy zaměstnávala okolo dvou set lidí, vytvářela roční obrat asi 10 milionů dolarů a zisky (často šlo o velmi významné částky) věnovala různým buddhistickým centrům. Ale zjistil jsem, že být byznysmen není to, co bych v životě skutečně chtěl dělat, a v roce 1988 jsem se vrátil zpět k výuce, studiu a meditaci.

Až do roku 2002, více než 25 let poté, co jsem poprvé začal meditovat, jsem pociťoval rostoucí potřebu další změny a hledal jsem nové vzdělání, které by dál rozvíjelo moje získané schopnosti a zároveň by mi dokázalo zajistit obživu. Uvažoval jsem o kvalifikaci v oblasti psychoterapie. Koneckonců jsem řadu let působil jako neoficiální duchovní rádce. Jednoho dne jsem při hledání na internetu narazil na magisterský studijní program na Bangorské univerzitě ve Walesu. Program původně založil profesor Mark Williams, jeden ze zakladatelů MBCT, jenž zamýšlel vyškolit množství lidí, kteří by byli schopni zavést program MBCT do různých

medicínských zařízení. Připadalo mi to jako trefa do černého. Zapsal jsem se do tohoto studijního programu a v roce 2006 jsem ho úspěšně dokončil.

Jeden ze základních učebních textů v Bangoru, kniha *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, mi poskytl zcela zásadní poznatky. Tady jsem poprvé spatřil syntézu dvou tradičních přístupů: buddhistické psychologie, která implicitně podává mnohé z toho, co jsem v knize objevil, a západní psychologie založené na tradici vědeckých metod, které knihu podpírají explicitně. Tradiční buddhistická psychologie je ve své nejlepší formě založená na detailním a zasvěceném zkoumání různých zkušeností, jež se objevily díky kolektivnímu úsilí o hlubokou introspekci, které probíhalo po dobu více než tisíce let a stále probíhá. Zakládající učenci buddhistické psychologie se ponořili do meditace a zkoumali hloubky své vlastní mysli, aby nám poskytli cenný náhled na mechanismy vědomí a na to, jak fungují vnímání a zkušenost. Západní psychologie ve své nejlepší formě naopak přináší vysoce sofistikované vědecké metody a rozvinutou vědeckou komunitu, která se výzkumu v daném oboru věnuje.

Díky knize *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* jsem si začal uvědomovat, čeho můžeme dosáhnout, pokud si oba směry budou předávat informace. Hluboce mě inspirovalo, jak její autoři ilustrovali některé psychologické procesy v praxi na skupině pacientů, s nimiž pracovali. Pokud pochopíme procesy, které nás pohánějí a vytvářejí naši zkušenost, máme mnohem lepší šanci vymanit se z jejich sevření, které na vědomé úrovni ani nevnímáme. Uvědomil jsem si, že prolnutí mindfulness a západní vědy

otevřít velké možnosti osobního rozvoje a rozvoje lidské svobody.

Kromě toho, že jsem oceňoval psychologickou pronikavost, kterou jsem nově objevil, mě také velice zaujala striktně sekulární povaha programů MBSR a MBCT. Už když jsem se poprvé seznámil s mindfulness a podobnými technikami, byl jsem hluboce přesvědčen, že to je něco, co v současné společnosti zoufale chybí. Nyní se přede mnou objevila možnost, jak s těmito praktikami seznámit širší veřejnost, aniž by se zájemci museli hlásit k jakékoli ideologii. Líbí se mi svoboda a otevřenost tohoto přístupu. Nemusíte se stát buddhistou ani se hlásit k nějakému jinému náboženství, abyste mohli čerpat jeho výhody. To, co se dříve učilo pouze v buddhistických centrech, bylo nyní zpřístupněno pro všechny, kteří si to chtěli vyzkoušet.

Ke konci studia v Bangoru jsem měl to velké štěstí, že jsem se seznámil s Johnem Teasdalem, jedním ze spoluzakladatelů MBCT, který stejně jako já a moje žena žije v Cambridgi. S Johnem jsme společně vzali hybridní program mezi MBSR a MBCT, s nímž jsem pracoval v Bangoru, a vytvořili z něj program speciálně zaměřený na redukci stresu. Nějakou dobu jsme ještě s kolegou Ciaranem Saundersem vedli veřejný kurz v Cambridgi. Z hodin jsme si pořizovali videozáznamy a pravidelně jsme se všichni tři mezi hodinami scházeli, abychom se společně podívali na záznamy a okomentovali vystoupení ostatních z hlediska toho, co na hodině fungovalo dobře a co hůř. Byla to jedna z nejvíce obohacujících zkušeností, jaké jsem za dobu svého působení v oblasti výuky mindfulness získal.

Brzy po dokončení studia jsem dostal pozvánku, abych se připojil k týmu učitelů programu mindfulness v Centru pro