

# “Máte všech pět pohromadě?”

## Technika zakotvení v prožívané skutečnosti.

Dr. Mirko Frýba přednesl následující instrukce pro účastníky semináře Návčik dovedností zvládání života dne 15. 11. 1994 na Filosofické fakultě Masarykovy university v Brně; přepis z magnetofonového záznamu zpracoval Ivo Hurdálek.

**P**SYCHOLOGOVÉ mohou vycházet z toho, že většina lidí “nemá všech pět pohromadě”, a že “nevědí, co chtějí”, “nevědí, čím jsou”, ...

Málokdo se nad těmito fakty zamyslí a ještě méně je těch, kdo u sebe dovedou zjednat nápravu. Totiž jedině každý sám u sebe může udělat něco proto, aby zintegroval svých pět smyslů a zjistil, co chce.

Náš trénink zde v semináři Zvládání života podle abhidhammy začínáme krátkým rituálem, v němž si vždy nejprve uvědomíme své zakotvení v prožívané skutečnosti. Toto je východiskem každého našeho pracovního setkání tady ve skupině.

Jsou čtyři různé roviny skutečnosti a my tudíž praktikujeme čtvero zakotvení. Vycházíme přitom ze zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti, v té skutečnosti, již bezprostředně prožíváme pomocí svých pěti smyslů. Toto uzemnění je prvním a nejdůležitějším zakotvením.

Druhým zakotvením je zakotvení v cíli, který si klademe, a v jeho smyslu. Toto druhé zakotvení provádíme tak, že si necháme vybavit, co nás napadá na otázky: “Co chci?”, “Co chci v životě vůbec?”, “A co chci právě tady, v této místnosti, na tomto dnešním sezení?”, “Co znamená tato událost v kontextu mého života?”, “A smysl toho, co dělám tady?”, “Proč jsem sem přišel, proč jsem sem přišla?”

Pro kompetentní zvládání života je nutným předpokladem jednak zakotvení v tělesné skutečnosti, tedy naše orientace zde a nyní pomocí pěti smyslů, jednak zakotvení ve smyslu budoucích cílů, které jsme schopni si zde a nyní vytýčit ve své mysli.

Třetím zakotvením je zakotvení v nosných mezilidských vztazích. Jde o ty vztahy k druhým lidem, které prožíváme bezprostředně srdečně — a pokud tomu tak je, od srdce (gesto levé ruky) — k lidem, které známe a kteří jsou nám sympatičtí. Ale také k lidem, se kterými máme problémy, se kterými se můžeme opravdu někdy i pohádat. To je to třetí zakotvení v mezilidských vztazích.

To čtvrté zakotvení je institucionální. “Kam jsem se zapsal?”, “Do kterého ročníku?”, “Na kterou universitu jsem se imatrikuloval?”, “Do které partaje?”, “Do které církve jsem se zapsal?”, a tak

podobně. To je institucionální zakotvení, zakotvení určené, definované institucemi, v jejichž rámci děláme, co děláme. Každá instituce vysvětluje skutečnost jiným věděním za jinými účely. Co tu děláme, celé to studování na universitě, to není totéž, jako kdybychom “to samé” dělali třeba v kostele.

Takže toto čtvero zakotvení kultivujeme osvědčenou metodou abhidhamma. No a já předvedu dnes pro nové účastníky základní techniku, a sice tím způsobem, že ji budu sám provádět, komentovat co dělám, a každý si to zkusí dělat zároveň se mnou. Je to meditativní cvičení, v němž nám ale nejde ani o relaxaci, o uvolnění, ani o to, abychom se do něčeho “vmeditovali”, něco si namlouvali, něco si autohypnoticky navozovali. Jde čistě jenom o to, abychom používali svoji mysl ve funkci všímavosti. A sice touto všímavostí budeme doprovázet svou pozornost, kterou budeme cílevědomě zaměřovat na pět smyslových modalit prožívání, tedy na jeden smyslový kanál po druhém.

Nejprve si upravíme výchozí situaci, tu základní situaci, v níž zakotvování budeme dělat. Tady je naše chráněné pracoviště. Pokud by někdo klepal na dveře, tak ho necháme, ať počká, až my dokončíme toto naše cvičení, teprve potom se půjdeme podívat. Takže si i časově zajistíme chráněný prostor.

A v tomto chráněném prostoru nyní zaujímám tělesně optimální pozici. Sedím pohodlně tak, že mám obě chodidla na zemi (účastníci sedí na židlích), neopírám se, sedím zpřímá. Chci teď najít optimum mezi tělesným napětím a uvolněním. Do optima napětí – uvolnění se dostanu lépe z toho napětí. Takže se napnu, vzpažím a natáhnu i ruce, podívám se nahoru ... a opravdu se silně napnu ... Trup zůstává napjatý, ale ruce skládám uvolněně do klína, jednu do druhé, nekřížím prsty, aby ruce byly zcela uvolněné, aby nebyl oběh krve rušen.

Sedím vypnutě — tr upje napnutý, neopírám se. Ruce jsou uvolněny. No a teď pro lepší zvnitřnění zavírám oči. Se zavřenými očima kontroluji, kolik napětí je zbytečně investováno pro udržení této pozice. To znamená, že se podívám, jestli mohu nechat klesnout ramena, uvolnit je, ...

A uvolňuji také jakékoli napětí v zádech, v břiše, kdekoliv ...

Ale uvolňuji jenom natolik, abych se nezhroutil do nějaké pochybné pozice, abych se “nesesypal”. Kontroluji obličejové svaly, tváře, ústa jsou uvolněná, rty se lehce dotýkají ... Sedím zpříma. Ano, sedím tady v optimálně napjaté pozici. A ještě si vyzkouším, zda jsem dobře vybalancován, vyvážen. Pohnu se půl centimetru dopředu, dozadu, doprava, doleva a vybalancuji se do stabilní polohy ...

A ještě jednou zkontroluji, zda nejsou investovány žádné zbytečné energie ve svalech. Možná, že mohu nechat ještě ramena klesnout, ... až naleznu tu opravdu nejlepší, nejvyváženější pozici ...

A nyní zaměřím svoji pozornost na dotyk svého těla s podlahou. Pokud dotyk s podlahou necítím jasně, mohu zahýbat prsty u nohou — lehce, půl milimetru, milimetr, a všímám si přitom, co prožívám, jak cítím ten dotyk s podlahou ... A pak “pohnu” jen svou myslí a přenesu, zaměřím svou pozornost na dotyk se sedadlem ... dotyk mezi rukama ... dotyk mezi rty ... A uvědomím si celou sedící pozici ... Ano, toto je ten hmatový, taktilní smysl. Ještě jednou si tyto pohyby myslí projedu: dotyk s podlahou ... dotyk se sedadlem ... dotyk mezi rukama ... dotyk mezi rty ...

Druhým z pěti smyslů, kterého si všimnu, je chuť v ústech. A mohu třeba i zažmoulat jazykem, mohu i polknout ...

Jako třetího smyslu si teď všimnu čichu. Nasají vzduch. Jak to tu voní? ...

Čtvrtým smyslem, kterého si všimnu, je zrak. Na zlomek vteřiny pootevřu oči, jen abych uviděl světlo, stíny, barvy ... a zase oči zavřu.

Pátým smyslem, kterého si všimnu, je slyšení ...

I ticho se dá slyšet.

Ano, to je těch pět smyslů, a “pohromadě” mi je v mysli všímavost.

Tato všímavost mi nejen koordinuje pět smyslů, nejenom v současnosti váže dohromady informace o tom, jak právě svými pěti smysly vnímám okolní svět, ale všímavostí vůči obsahům mysli mohu vázat i časovou dimenzi. Představy spojené s minulým a představy spojené s budoucím; tedy obsahy mysli, která je vlastně šestým kanálem zpracování informace. Šestým smyslem. Mohu si na něco vzpomenout, a mohu v mysli také předjímat budoucnost.

Když si chci vytýčit cíl, ptám se: “Jaký je můj cíl?” Položím si otázky: “Co tady chci?”, “Proč jsem tady?”, “Co chci?”. A nechám si půl minuty čas, zda mne napadne něco samo od sebe.

A mohou mne napadnout i takové věci, které nechci nikomu vyprávět. I těch si povšímnu, i když je to třeba nějaký vedlejší účel, proč tady jsem.

Ano, a to, co mne napadlo, si jako dvě, tři hesla označím, a zapamatuji. Jsem tady proto a proto, abych to a to ... Víím, co zde a nyní chci!

A ještě jednou si překontroluji, že mám všech pět pohromadě:

1. tělesný dotyk s podlahou, dotyk se sedadlem, dotyk mezi rukama, dotyk mezi rty,
2. chuť v ústech,
3. čich,
4. na okamžik zrak,
5. sluch.

A řeknu si: “Ano, mám všech pět pohromadě! Jsem zakotven v tělesně prožívané skutečnosti!”

Aniž bych se ještě hýbal, otevřu oči, a rozkukám se. Kdo všechno tu je? Které lidské vztahy jsou mi oporou? Koho tu znám? Koho mám rád?

Kde jsem? V jaké instituci? Jak si vysvětluji, co tu dělám? Pro koho to dělám? Čí jsem?

A než provedu první pohyb, tak se pro něj rozhodnu. Nejprve si rozmyslím, co chci udělat. Pak si vybavím ideomotorickou představu toho zamýšleného pohybu — například přenesení jedné ruky ke koleni. Představuji si, jak to bude vypadat ... pak se rozhodnu to udělat ... Pozoruji, kolik je zapotřebí napětí, kolik úsilí potřebuji, abych tu ruku pomalu zvedl ... A zvedám a pozoruji ... A nesu, nesu ruku ke koleni a nepropasu konec akce. Dotyk.

Vyhodnotím úspěch této akce. Ano, udělal jsem, co jsem chtěl. A nyní se rozhodnu pro jakýkoli další pohyb. Víím, co chci! “Nereaguji” mechanicky na jakési “stimuly”. Také to není jakýmisi pudy motivované “chování”. Jednám!

Mé jednání je všímavé a z vlastního rozhodnutí. A vycházím přitom z vlastního vědění, které je zakotvené v mém prožívání, v mé vlastní vůli. A toto v prožívané skutečnosti zakotvené jednání zde nacvičuji zpočátku při zcela jednoduchých pohybech. Jednám tak, abych nikomu neublížil. Abhidhamma je právě tou metodou, podle níž se takto všímavě, systematicky a zodpovědně postupuje.

Vím, co chci. Mám jasnou představu zamýšleného jednání. Mám všech pět pohromadě — i v přeneseném slova smyslu. Dělám všímavě to, co chci a jak chci. A nesu za to zodpovědnost.

Další informace k praxi zakotvení a meditace všímavosti:

**Atelier satiterapie**

Španielova 1316, 16300 Praha 3

<http://www.volny.cz/satiterapie/>

e-mail: <satiterapie@volny.cz>