



Eric Maisel, Ph.D.

DESET ZENOVÝCH VTEŘIN

Dvanáct zaklínadel
pro hledání a nalézání
smyslu, klidu a vnitřní síly

ŘEKLI O KNIZE

„Deset zenových vteřin je přímá a emotivní výzva k aktivnímu přístupu pro všechny, kdo chtějí co nejlépe využít jim vyměřený čas života. Tato metoda představuje jednoduchý a praktický způsob, jak po celý den synchronizovat svou mysl, emoce a činy. Autor v knize předkládá řadu inspirativních, pečlivě vybraných příběhů a prožitků od lidí, kteří ji již praktikují. Osobně jsem byla překvapená, jak rychle se dokážu zkoncentrovat a uvolnit, ať už jde o mou kreativní tvorbu, či v případě stresujících životních situací!“

Pamela Burke

„Knize *Deset zenových vteřin* náleží velká pochvala! Je to stručná a praktická knížka, která vám pomůže si za všech okolností udržet klid a koncentraci. Cílovou skupinu čtenářů představují především kreativci. S úspěchem ji však lze využít i v oblasti podnikání a sportu, ve škole i v rodině. Eric Maisel jednoduchým a praktickým způsobem vysvětluje metodu, ve které se spojuje nádech a výdech trvající deset vteřin se zaklínadlem vhodným pro konkrétní situaci. Každou kapitolu doplňují svědectví lidí, kteří již metodu praktikují a jež hovoří o tom, jak a v čem jim dýchání spojené se zaklínadly pomohlo. Knihu obohacují autentická svědectví, jež dodávají odborným Ericovým poznatkům další rozměr a hloubku.“

Judith Nasse

„Meditace je nejspíše skvělá věc, ale kvůli mému hektickému životnímu stylu plnému stresu a poruše pozornosti, kterou trpím, se k ní patrně nikdy nedopracuji. Prostě se mi to zdá nemožné. Tato kniha však nabízí praktickou metodu, kterou lze použít v jakékoliv stresující situaci, bez ohledu na to, kolik máte času. Pravděpodobně má rovněž potenciál pro další rozvoj, je to tedy kniha, ke které se čtenáři budou vracet. Mnohé její pasáže se vyznačují vskutku hlubokou moudrostí. Doposud jsem nepsal recenzi na knihu, ale teď se prostě musím o své nadšení podělit i s ostatními!“

Janine Bourdo

Eric Maisel, Ph.D.

DESET ZENOVÝCH VTEŘIN

Dvanáct zaklínadel
pro hledání a nalézání smyslu,
klidu a vnitřní síly



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Ten Zen Seconds: Twelve Incantations for Purpose, Power & Calm v nakladatelství Ixia Press, divizi Dover Publications, Inc., Mineola, New York, USA, 2018

Copyright © Eric Maisel, 2007, 2018

Fotografie na obálce © istockphoto.com

Překlad © Petr Jochmann, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-301-1

Věnováno Anně, jako vždy.

OBSAH

1. O čem je Deset zenových vteřin.	8
2. Dýchání a myšlení.	17
3. Dvanáct zaklínadel.	25
4. Zaklínadlo 1: Úplně se zastavuji.	33
5. Zaklínadlo 2: Nic neočekávám.	41
6. Zaklínadlo 3: Pracuji na svých věcech.	49
7. Zaklínadlo 4: Důvěřuji svým zdrojům.	57
8. Zaklínadlo 5: Cítím, že mám podporu.	65
9. Zaklínadlo 6: Přijímám tento okamžik.	72
10. Zaklínadlo 7: Moje minulost pro mě není problém. ...	80
11. Zaklínadlo 8: Uděluji věcem smysl.	87
12. Zaklínadlo 9: Otevírám se radosti.	95
13. Zaklínadlo 10: Troufám si na tento úkol.	103
14. Zaklínadlo 11: Děláním konkrétních kroků.	110
15. Zaklínadlo 12: Vracím se s novou silou.	117
16. Jak používat dvanáct zaklínadel.	124
17. Jaké zaklínadlo zvolit.	131
18. Jak zaklínadla kombinovat, upravovat, anebo formulovat nová.	138
19. Zarážky.	145
20. Cvičení na koncentraci.	152
21. Sekvence koncentrace.	160

22. Procvičování Sekvence koncentrace	167
23. Přizpůsobení Sekvence koncentrace	174
24. Jak se koncentrovat na veřejnosti	181
25. Koncentrace a léčba.	190
26. Koncentrace jako cesta k vyšší výkonnosti	198
27. Stát se předvojem nového	206
28. Procvičování koncentrace	214
O autorovi	221

1

O ČEM JE DESET ZENOVÝCH VTEŘIN

Rád bych vás seznámil s metodou koncentrace, jež se vám možná bude jevit jako malý zázrak. S její pomocí významně zlepšíte svou schopnost soustředit se, stanete se klidnějšími a silnějšími a radikálně tak zkvalitníte svůj život. To vše díky tomu, že se naučíte používat desetivteřinové časové úseky způsobem, který vám zde popíšu. Pravděpodobně budete ohromeni, až zjistíte, jak zásadně můžete s pomocí této metody změnit svůj život, a to během pouhých deseti vteřin. Je to možné. Opravdu! Stovky mých klientů a stovky dalších účastníků experimentů s touto technikou ji využívají k dosažení koncentrace, ke zklidnění a ukotvení, když bezmocně trčí v dopravní zácpě, sedí v čekárně u lékaře nebo se doma připravují na nelehký rozhovor se svým pubertálním dítětem. Ti všichni se na vlastní kůži přesvědčili o tom, že tato technika skutečně funguje.

Deset zenových vteřin tvoří dvě složky – dýchání a myšlení. Jejím základem je jediný hluboký nádech a výdech, ke kterému se přidá konkrétní myšlenka. Nejprve si vyzkoušejte hluboké dýchání, kdy každý váš nádech i výdech trvá asi pět vteřin.

3

DVANÁCT ZAKLÍNADEL

Nyní se tedy podívejme na dvanáct zaklínadel. Každé z nich představuje samostatnou a na ostatních nezávislou formulku vedoucí ke koncentraci. Každé jednotlivé zaklínadlo můžete použít s ohledem na situaci, ve které se ocitnete, problém, kterému čelíte, nebo podle konkrétních zkušeností s nedostatečnou koncentrací. V této kapitole představím všechna zaklínadla, jedno po druhém, a v následujících kapitolách si je podrobně vysvětlíme. Myslím, že smysl a účel každého z nich pochopíte intuitivně. Ale ať už se vám to podaří, či nikoliv, vzápětí budete mít příležitost dozvědět se o nich více.

Závorky naznačují, jaké je podle mě přirozené dělení každého zaklínadla. Chci vás ale upozornit, že Zaklínadlo 3 „pracuji na svých věcech“, funguje jinak než zbývajících jedenáct. Je jasné, že pokaždé, když je použijete, budete dělat něco jiného, podle toho, jaký bude váš momentální úkol. Například máte bezprostředně podat nějaký výkon – vaše myšlenka může tedy znít (jsem připraven) při nádechu a (zpívat) při výdechu nebo třeba (moje publikum) při nádechu a (bude skvělé) při výdechu. Místo obecného (pracuji) (na svých věcech) uvedete konkrétní činnost v situaci, v níž máte pocit, že je pro vás vhodné toto zaklínadlo použít.

Zde je tedy všech dvanáct zaklínadel:

1. (Úplně) (se zastavuji)
2. (Nic) (neočekávám)
3. (Pracuji) (na svých věcech)
4. (Důvěřuji) (svým zdrojům)
5. (Cítím) (že mám podporu)
6. (Přijímám) (tento okamžik)
7. (Moje minulost) (pro mě není problém)
8. (Udělují) (věcem smysl)
9. (Otevírám se) (radosti)
10. (Troufám si) (na tento úkol)
11. (Dělám) (konkrétní kroky)
12. (Vracím se) (s novou silou)

Vyzkoušejte si všechna zaklínadla nejlépe hned. Projděte si pomalu celý seznam a každou větu spojte s dlouhým a hlubokým dechem. Na začátku se několikrát prodýchněte na rozcvičení, pak si vybavte první frázi (úplně) (se zastavuji), chvíli ji pouze vnímejte a pak se v duchu přeneste k dalšímu zaklínadlu. Věnujte tomu dostatek času a prožijte si všech dvanáct frází v plné síle.

Nyní si společně krátce projdeme všech dvanáct zaklínadel a ukážu vám, jakým způsobem je použila jedna moje klientka. Jmenuje se Jane, je to zpěvačka, skladatelka a herečka, která se věnuje divadlu. Pracoval jsem s ní jako kreativní kouč na řešení spousty problémů. Trpěla velkou trémou, a jelikož vyrůstala v rodinném prostředí plném kritiky a odmítání, měla pocit, že nemá dobrý hlas a není schopná se náležitě prosadit. Potřebovala tedy pomoci s koncentrací před divadelními konkurzy. Zkoušeli jsme všechno možné, včetně Deseti zenových vteřin a Jane potom v konkrétních životních situacích používala uvedených dvanáct zaklínadel. Pojdme se podrobně podívat na to, jak.



Zaklínadlo 4

DŮVĚŘUJI SVÝM ZDROJŮM

Při použití Zaklínadla 4 oznamujete sami sobě, že máte dostatečné zdroje k dosažení svých cílů a k úspěšnému dokončení úkolu, který jste uvedli v Zaklínadle 3. Často se však stane, že pojmenujete svůj záměr – a tu, když už si říkáte „dobře, jdeme na to“, zapochybujete, zda jste opravdu schopni vykonat to, co jste právě vyslovili. Možná jste dokonce v pokušení ve svém úprku od koncentrace pokračovat. Zaklínadlo 4 vám pomáhá uvěřit, že jste připraveni uspět.

Zdroje, kterým důvěřujete, mohou být vnitřní, vnější, a dokonce kosmické. Mezi vnitřní zdroje patří síla vašeho myšlení stejně jako síla vašeho srdce, zkušenosti nashromážděné za celý život, vaše vrozená moudrost a mnohé další vlastnosti, které máte, ale ne vždy se projevují, jako například odvaha, zápal, vytrvalost, velkorysost či prostě síla. Je důležité věřit, že tyto zdroje máte (a vy je máte!), ale také uvěřit, že vám jsou k dispozici.

Mezi vnější zdroje patří vaši přátelé, všichni ti, co vám stojí po boku a jsou na vaší straně, a také veškerá moudrost lidstva

Jak používat Zaklínadlo 6



SUSAN

Myslím, že rozdíl mezi být nebo nebýt přítomný spočívá v míře uvědomění a propojení. Jsem-li plně přítomna, jsem si vědoma sebe sama v daném okamžiku a ve svém fyzickém prostoru. Jsou toho účastny všechny mé smysly a já jsem s nimi plně v kontaktu. Nebýt přítomna pro mě znamená situaci, kdy si ani nepamatuji, co jsem právě dělala. Přítomnost rovná se klid, aktivace smyslů a pocit být sama sebou, který spojuje fyzické a duchovní. Přítomnost je více než pouhé ztišení, nejprve se ztiší mysl, pak se připojí duch a potom vámi proudí nová síla.

Zaklínadlo 6 používá slovo „*přijmout*“, a znamená lásku. Představte si, že se zavazujete milovat, ctít a opatrovat současný okamžik.



SANDY

Mám v sobě zakořeněný strach, že budoucnost bude vždy zrcadlit nebo nějak obsahovat minulost. Často je pro mě těžké být přítomná v daném okamžiku, protože se pořád snažím přijít na to, co se v minulosti pokazilo, aby se to už neopakovalo, anebo se bojím, že se minulé křivdy projeví i v budoucnosti. O bytí v přítomnosti jsem v souvislosti s mobilizací svých zdrojů vlastně nikdy nepřemýšlela. Ale líbí se mi to! „Ztišit se“ mi připomíná pokyn „dej si pohov“, který rodiče dávají dětem – a ten jsem nikdy neměla ráda. Zdá se však, že „mobilizace zdrojů“ znamená spíše „přihlásit se k sobě samé“, a tato myšlenka se mi líbí.

Mohli bychom si udělat pohodový čas s dětmi a prožívat s nimi chvíle radosti, ale místo toho se jich vyptáváme na známky a čekáme, až dopere pračka. Mohli bychom z knihovny vytáhnout knihu o umění a s radostí si ji prohlížet, ale připadá nám to jako ztráta času, když pomyslíme na to, co všechno musíme ještě vyřídit. Anebo bychom mohli upéct chléb a mít z toho radost, to bychom však nejdříve museli vyřešit všechny ty problémy týkající se kalorií, cukru a sacharidů. Naše mysl generuje starosti a před radostí zavírá dveře. Jak můžeme ty dveře zase rozrazit?

Můžeme je otevřít s pomocí Zaklínadla 9, které nám připomene, že radost je nám stále k dispozici, je na naší straně a je povolena i v naší kultuře, kde je rozhodující rychlost, honba za plněním úkolů a eliminace tzv. nesmyslů. Můžete použít Zaklínadlo 9 ve spojení se Zaklínadlem 3, pro pojmenování činnosti a vytvořit tak mocné dvacetivteřinové pozvání k radosti. Jako doplněk k Zaklínadlu 9 použijte třeba některou z vět původně příslušejících Zaklínadlu 3:

(Půjdu na) (dlouhou procházku) a (otevírám se) (radosti)
 (Budu v hlubokém kontaktu) (s uměním) a (otevírám se) (radosti)
 (Stačí mi) (trochu slunce) a (otevírám se) (radosti)
 (To setkání) (dopadne dobře) a (otevírám se) (radosti)
 (Deset minut) (čisté relaxace) a (otevírám se) (radosti)
 (Budu psát) (po obědě) a (otevírám se) (radosti)
 (Skvělá večeře) (s Billem) a (otevírám se) (radosti)

Pomyšlení, že bychom z hodiny vyhrazené na oběd nebo z nadcházející schůzky mohli vytěžit nějakou zvláštní radost, rozhodně není pro většinu z nás běžné. A v ještě menší míře je to zvyk, který si pěstujeme. A právě proto, že jej nehýčkáme,

Každé zaklínadlo je samostatná myšlenka, která je – podle vaší nálady a situace – tou pravou, již můžete vyzkoušet v nejbližší vteřině.

Jaké zaklínadlo si vybrat

Můžete si zvolit jedno zaklínadlo, zapamatovat si ho a po určité době je používat, abyste viděli, jak proces funguje právě pro vás. Prostě si všechna zaklínadla přečtete (a ještě lepší je si je všechna vyzkoušet) a potom si jedno vyberte jako své osobní zaklínadlo pro dosažení koncentrace. Důsledkem je vytvoření vlastního zaklínadla, a jeho užívání jako univerzální mantry pro koncentraci. Tento postup podrobně rozebíráme v kapitole 18. Klienti a spolupracovníci v experimentech si vytvořili zaklínadlo, jako třeba (právě tady) (právě teď) nebo (klid) (a světlo), které pak používali místo těch mých anebo spolu s nimi; a i tato metoda jim připadala velmi užitečná a vysoce si jí cenili. Než si však vytvoříte vlastní zaklínadla, určitě neprohluopíte, když si vyzkoušíte ta moje, protože každé z nich má svůj specifický obsah a smysl.

V jednom případě si ostatně budete tvořit vlastní zaklínadlo hned od začátku – jedná se o Zaklínadlo 3, v němž pojmenujete svůj bezprostřední důležitý úkol. Zde uvádím několik verzí Zaklínadla 3 vytvořených mými klienty:



Ke svému překvapení jsem si uvědomila, že jsem použila pojmenování (osvobozuji) (svoji rodinu). Můj syn a snacha z Vermontu u nás byli na návštěvě, protože v internátní škole mé vnučky se rozdávaly výroční ceny a začaly tam prázdniny.

Jak vytvářet zaklínadla

I když se vám moje zaklínadla líbí právě taková, jaká jsou, možná si budete chtít vytvořit vlastní, která doplní nebo nahradí ta původní. Vytváření vlastních zaklínadel je skvělá věc a může se ukázat, že je více než pouhým cvičením, protože můžete přijít na frázi nebo fráze, které vám skutečně skvěle poslouží. Jakmile vámi hluboce prostoupí duch této knihy a oceníte sílu, kterou má naplnění dlouhého, hlubokého dechu smysluplnou frází, zažijete možná silné nutkání zkusit si zformulovat vlastní zaklínadla.



LESLIE

Asi je to moje přirozenost, ale rozhodla jsem se vytvořit si svá vlastní zaklínadla. Odhodlala jsem se prostě „skočit do této chvíle“, což se ukázalo jako velmi užitečná věta. „Právě tady, právě teď“ je další fráze, která se mi rovněž osvědčila v řadě situací, například když si chci připomenout, že se musím projevit jako skutečně silná osobnost. Součástí mé práce je vedení rozhovorů s hosty, a zjistila jsem, že rozhovory jsou snad desetkrát plodnější, pokud se na sebe nejprve koncentruji za použití věty „právě tady, právě teď“, těsně před tím, než host vstoupí do vysílání. Další zaklínadlo, které jsem si vytvořila, je sice trochu dlouhé a těžkopádné, ale mně se moc líbí, zní „zastavuji se právě tady a teď“. Myslím, že jeho délka mě nutí, abych se opravdu nadechla, což je pro mě dobré. S kratšími zaklínadly se to dá trochu ošidit a nedýchat na sto procent, ale s takto dlouhým zaklínadlem to nejde! Nicméně věta „skočila jsem se do této chvíle“ je moje nejoblíbenější proto, že je pro mě velmi obtížné „nechat věci běžet“, přestože vím,



JEAN

Zpočátku jsem měla potíže s myšlenkou „úplně se zastavuji“. Pokaždé, když jsem na ta slova byť jen pomyslela, mě zahltil nával strachu, protože úplné zastavení pro mě znamená smrt. Pauza je jedna věc, totální zastavení něco jiného. Pořád jsem se snažila si říkat, že ta věta odkazuje na určitý druh pauzy, nikoliv na úplné zastavení, ale prostě to nefungovalo. Zkusila jsem tedy větu se slovem „pauza“, abych viděla, co se stane. Ale poté, co jsem tu vlastní verzi vyzkoušela, jsem se vrátila k původní frázi – a už to bylo v pořádku. Nyní si celou sekvenci moc užívám a velmi mě uklidňuje. Myslím, že ten problém vznikl proto, že jsem se soustředila na zpomalení dechu a zároveň na myšlenku o „úplném zastavení“. Obojí se v mé mysli nějak propojilo a výsledkem byla myšlenka na smrt. Když jsem vyzkoušela vlastní verzi a poté se vrátila k původní, problém zmizel.

Nejenže máte svolení vytvořit si takovou Sekvenci koncentrace, která vám vyhovuje, ale je to přímo vaší povinností.



MARTHA

Jednotlivé fráze se mi moc líbí, člověka ztiší a uklidní. Jen přemýšlím, že bych použila slova „nic nepožaduji“ namísto „nic neočekávám“, kvůli konotacím, které ta slova pro mě mají. Když si řeknu, že něco nepožaduji, znamená to, že musím zastavit tu zbytečnou či negativní energii. Pokud přestanu požadovat, aktivně všechno nechávám běžet a věci se dějí podle vlastního řádu. „Nic neočekávat“ má pro mě jakýsi nádech lítosti, že něco nemám. Víím, že to tak není, a chápu to, ale více se mi líbí ta představa zastavení žádosti.

5. (Cítím) (že mám podporu)

Raději než na negativní aspekty performativní situace, například, že místnost je menší nebo chladnější, než byste si přáli, se orientujte na stránky pozitivní, zejména na lidskou vřelost publika. Zaklínadlo můžete také využít jako krátkou připomínku vašich spirituálních přesvědčení.

6. (Přijímám) (tento okamžik)

Můžete zkusit s celou situací bojovat a vroucně si přát, abyste byli někde jinde. Nebo se můžete vzdát, uvolnit se a situaci prostě přijmout. Boj vytváří napětí, přijetí okamžiku přináší lehkost a klid. S pomocí tohoto zaklínadla plně přijměte fakt, že jste tam, kde jste.

7. (Moje minulost) (pro mě není problém)

Během přípravy na bezprostředně nadcházející vystoupení vás možná začnou bombardovat nežádoucí myšlenky na některá minulá představení, která nedopadla dobře. Nebo vás stále pronásledují vzpomínky na situace z vašeho dětství nebo jiné myšlenky či vnitřní pocity spojené s minulostí. Pomocí tohoto zaklínadla se jich zbavte.

8. (Udělují) (věcem smysl)

Prožíváme-li úzkost z nadcházejícího vystoupení, často začínáme zkoumat důvody, proč vůbec vystupovat, zpochybňujeme své motivy a vyvoláváme tak ve své duši krizi smyslu. Toto zaklínadlo nám připomíná, že naše vystoupení jsou nezbytnými a dokonce životně důležitými součástmi našeho úsilí o vytváření smyslu. Najdete-li ve svém vystoupení existenciální smysl, hladina vaší úzkosti se sníží.

Uprostřed neustále na nás doléhajících životních problémů a tlaků může efektivní metoda desetivteřinové koncentrace pomoci proměnit strach, starosti a obavy v klid, sílu a soustředěnost. Základní metodou popsanou v knize *Deset zenových vteřin* je využití jediného hlubokého nádechu a výdechu doplněné o konkrétní myšlenku. Tato kniha kombinuje východní principy založené na vědomém dýchání a všímavosti s principy západní pozitivní psychologie a představuje čtenáři meditativní zaklínadlo jako účinný lék proti stresu, prokrastinaci a úzkosti.

Tato metoda je jednoduchá, lze ji snadno pochopit, zvládnout a praktikovat. Používat ji může každý, kdykoliv a kdekoliv, každému přináší hluboké benefity. S její pomocí poznáte, že dokážete dělat i věci, které se vám dříve zdály příliš bolestivé nebo příliš obtížné, než abyste se o ně byť jen pokusili. Rovněž zde objevíte způsoby, jak se zklidnit a koncentrovat před důležitou schůzkou nebo rozhovorem. Nakonec budete schopni změnit svůj základní postoj k životu, namísto úzkosti či pesimismu budete pozitivně naladěni, těšící se hlubokému vnitřnímu klidu.

Eric Maisel, Ph.D., je autorem více než padesáti knih, včetně *The Magic of Sleep Thinking*. Působí jako kouč kreativity zaměřený na podporu duševního zdraví v oblasti kritické psychologie a kritické psychiatrie. Přednáší po celém světě, zajišťuje semináře kreativního hlubinného psaní a přednáší na konferencích International Society for Ethical Psychology and Psychiatry.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY

