

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

Přítomnost, všímavost, meditace

Václav Šmilauer

lessstress.cz

16. dubna 2016

Úvod

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

Tato prezentace doprovázela úvodní přednášku pronesenou pro Pražskou Psychoterapeutickou Fakultu (PPF). Jejím záměrem bylo představit pojem všímavosti / mindfulness, a to jako kvalitu, která:

- 1 (spolu)určuje lidskou dimenzi bytí ve světě;
- 2 je i v západní tradici již přítomna, byť v různých kontextech a různě označována;
- 3 je lidské mysli přirozená a je možné ji kultivovat (ne-esoterickými) cvičeními;
- 4 je prospěšná („pravda vás osvobodí“).

Protože šlo o přednášku úvodní, jsou témata z filosofie a psychologie pojednána spíše žurnalisticky, pro ozřejnění souvislostí, bez distinkcí na této úrovni matoucích.

Přehled

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

1 Co?

- Experiment I.
- Experiment II.
- Definice

2 Proč?

- Neuro
- Lidská dimenze

3 Jak?

- Vipassanā
- Mindfulness

Experiment I: zadání

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- Sedíte se zavřeným očima;
- nekřečovitě udržujte pozornost;
- všímejte si zvedání/klesání břicha při dechu;
- nechte tělo dýchat, jak chce;
- 🕒 provádějte 2 minuty.

Co se dělo během experimentu

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- Kde jsem byl celé 2 minuty?
 - Objevilo se něco kromě zvedání/klesání břicha?
 - Myšlenky? Pocity? Smyslové vjemy?
- Byl jsem zde, ale pozornost může cestovat:
 - částečně autonomně, částečně podle vůle.
- Štěně, které můžeme někam položit, ale samo od sebe čmouchá a jde pryč.
- Rádio, které se samo rozlaďuje, ale můžeme ho přeladovat. K tomu je třeba:
 - (a) poznat, že je rozladěné;
 - (b) zkusit přeladit zpět.

Experiment II: zadání

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?


Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- sedět, zavřené oči, nekřečovitá pozornost;
 - v duchu si průběžně stručně (1–2 slova) říkat, co se právě děje;
- (1) pozornost na zvedání/klesání,
 - říkat si přítom „zvedání“ resp. „klesání“;
 - (2) všimnu-li si, že je pozornost jinde: říci si stručně, kde (myšlení, plánování, frustrace, lehkost, (ne)příjemnost, slyšení, snění, analyzování, bolest, radost, ...)
 - (3) vrátit se k (1);
-  2 minuty opakujte body (1)–(3) stále dokola.

Analýza zadání

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- (1) naladění přijímače (vědomí) na neutrální objekt;
- (2) přijímač se rozladil, neb přijímám něco jiného
 - pří-tomnost, být „při tom“, co se právě děje
 - ≠ být „v tom“ (bez uvědomění)
 - + uvědomím si také, co je to něco jiného;
 - des-identifikace s prožitkem, je objektifikován jako prožitek
- (3) znovunaladění na neutrální objekt.
 - mysl se učí odpoutat pozornost od obsahu prožitku, ke kterému odešla

Co vidím, když se dívám „do sebe“

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- „Všechno pomíjí a nic netrvá, a [...] všechno, co je, připodobňuje [Herakleitos] k proudu řeky.“ (Platón, Kratylos, 402a)
- *samsára* (Buddha); koloběh vzniku a zániku víceméně autonomních (*anatta*) a mžikových (*anicca*) zkušeností
- „řeka cogitationes“ [poznávacích aktů] (Husserl)
 - kterou neovládáme: „vrženost“ (Heidegger)

Exkurs: fenomén

Každý ten okamžik je: vědomí něčeho, zkušenost; „*nāmarūpa*“ (abhidhamma / buddhismus), „jsoucno“ (*ens*; Tomáš Akvinský), percepce (D. Hume), fenomén (E. Husserl).

2 aspekty (vědomí něčeho × vědomí něčeho)

buddhismus	<i>nāma</i>	<i>rūpa</i>
T. Akvinský	bytí / <i>esse</i>	bytnost / <i>essentia</i>
poznává	mysl	rozum / <i>ratio</i>
	<i>mens</i> ≡ <i>intellectus</i>	
<hr/>		
E. Husserl	<i>noesis</i> (pól vědomí)	<i>noema</i> (pól předmětu)
	meta-kognitivní	kognitivní
	„že“	„co“
	proces	obsah

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.
Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro
Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā
Mindfulness

Všímavost / *mindfulness*

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.
Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro
Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā
Mindfulness

„definice“

- „*meta-cognitive awareness*“
- „*paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally*“ (J. Kabat-Zinn)

označení

- buddhistický terminus technicus: *sati* (pálí; „vybavení si“)
- *mindfulness* (angl.), *vigilantia* (lat.)
- české překlady: **všímavost** / bdělá pozornost / všímavá pozornost / plná přítomnost / bdělost

Neuroplasticita

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.
Experiment II.
Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā
Mindfulness

- *firing together* → *wiring together*
současná aktivace neuronů zesiluje propojení synapsemi
(rozdílná aktivace zeslabuje)
- každá myšlenka/pocit/... zanechává stopu:
příště méně úsilí, kultivace návyku
- limitně úsilí → 0:
 - samovolná aktivace při \pm podobných podmínkách
 - autopilot: podnět \Rightarrow reakce
 - nepotřebuje účast vědomí, obv. nevědomé
- odnaučování návyku: na podnět *vědomě nereagovat*
 \neq potlačení reakce
 - např. strach \rightarrow vztek: vědomě prožít strach, vztek bude slabší

Valence

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.
Experiment II.
Definice

Proč?

Neuro
Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā
Mindfulness

- každé zkušenosti se ještě před uvědoměním (amygdala) přiřazuje „valence“ (*hedonic/feeling tone*); následuje reakce:

	valence	automatická reakce
+	pozitivní	chtění (<i>approaching</i>)
∅	neutrální	přesunutí pozornosti
—	negativní	vyhnutí se (<i>avoidance</i>)

- větší váha negativních podnětů („mozek vytvořen k přežití, ne ke štěstí“)
- všechny reakce směřují *od* přítomnosti:
 - +/- pohlcení obsahem (ulpění, únik jinam);
 - ∅ přepnutí/vypnutí

Pole zkušenosti

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

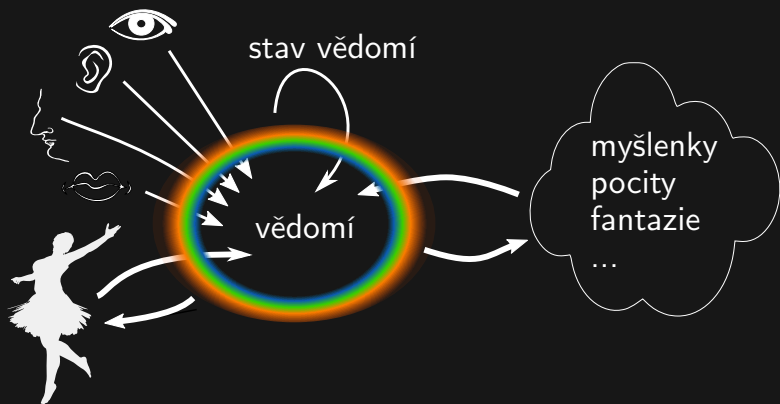
Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

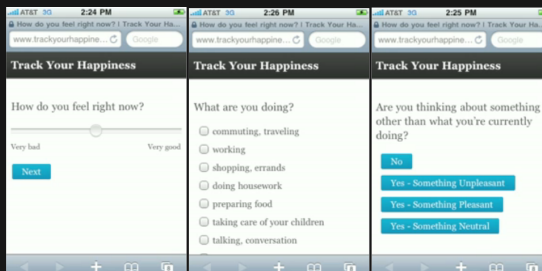


4 oblasti: smyslové vjemy; vnímání stavu vědomí; myšlenky & (*mental objects*); zabarvení valencí $+/-/\emptyset$ (provází všechny 3 předchozí).

Track your happiness¹

Samplování subjektů náhodně během dne aplikací na telefonu:

- Jak se cítíte? (0%–100%)
- Co děláte?
- Myslíte na něco jiného, než co děláte?



¹Výzkum Killingsworth, Gilbert – viz odkazy.

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.
Experiment II.
Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā
Mindfulness

Track your happiness

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

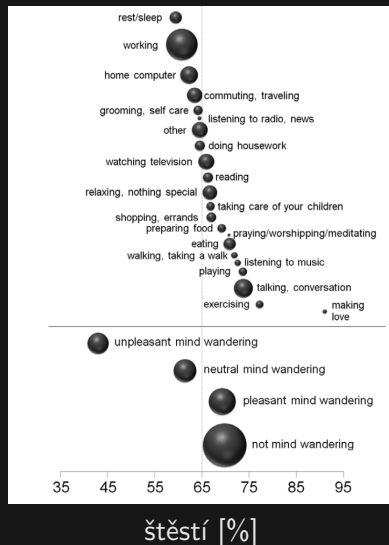
Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- více přítomnosti, více spokojenosti (a naopak, při bloumání méně)
- platí i při nepříjemných činnostech
- různé činnosti svádějí k bloumání v různé míře (nejvíce práce, nejméně sex)
- automatické, „přirozené“ reakce na $+/-/\emptyset$: směřují k nespokojenosti



Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

Připadá mi, že moc
přemýšlím —neměla
bych tolik přemýšlet —
kdybych jen s tou
spoustou myšlení mohla
přestat, byla bych
mnohem šťastnější ...
(si myslím)



Stres

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

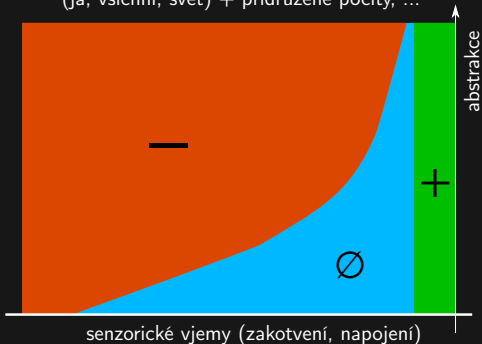
Mindfulness

- psychofyzická reakce na kladný/záporný vjem (stresor)
 - nervová (sympaticus), hormonální (adrenalin, kortisol)
 - ↑ puls, tlak, strážlivost, hladina cukru, prokrvení kosterních svalů, pocení
 - ↓ prokrvení vnitřních orgánů, trávení, sexualita
 - částečná či úplná deaktivace vědomého rozhodování; aktivace, zostřené vnímání, tunelové vidění & uvažování
 - stresorem může být i myšlenka/pocit
- „přirozeně“ stres postupně odeznívá (zejm. pohybem)
- eustres, distress: organicky nerozlišitelné
- trvale zvýšená hladina stresových hormonů: *návyk*
 - obecně abstinenční i specifické příznaky při snížení

Zakotvení — odpojenost

Učit se schopnosti vrátit se dolů z abstrakce / nezakotvenosti, která je inherentně stresující, k často neutrálním konkrétním sensorickým vjemům (např. dýchání či vjem myšlenky *jako myšlenky*); „art of simplicity“.

plány, scénáře, interpretace, obecné soudy
(já, všichni, svět) + přidružené pocity, ...



Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

Autenticita

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

T. Akvinský

čin lidský
actus humanus
dobrovolnost

čin člověka
actus hominis

M. Heidegger

autentický modus

neautentický modus
odcizení, „ono se“

J. Kabat-Zinn

being mode
responding

doing mode
reacting
(autopilot)

uvědomování procesu
„prostor kolem“

pohlčení obsahem
ulpění

Výtka Heideggerovi: neříká, jak autenticitu kultivovat.

Meditace

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.
Experiment II.
Definice

Proč?

Neuro
Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā
Mindfulness

- obecně jakékoliv cvičení pro mysl
- pojem široký jako „sport“: šachy, krasobruslení, triatlon, ...
- různá náplň cvičení, různé výsledky
- má cvičení za cíl něco měnit?

ano: koncentrace, relaxace, rozjímání, vnitřní rozhovor, vizualizace, kultivace soucitu & lásky, imaginace, změněné stavy vědomí, navození regrese, minulé životy, zvláštní schopnosti, ...

ne: kontemplativní meditace: receptivní, jen zaměření pohledu na to, co tu právě je (dívání se skrz mikroskop a jeho ostření)

- křest.: *contemplatio*: „prodloužené, pozorné sledování něčeho“; myst.: „přímé a supra-rationální nahlížení ... pravdy“
- buddh.: *vipassanā* / *insight meditation* / meditace vhledu: dosl. vidět jasně, rozlišně; *citta-visuddhi*: očištění mysli
- Husserl: „k věcem samým!“, *epoché*, eidetická redukce

Vipassanā – meditace vhledu

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- jedna z metod: Experiment II.
- 4 oblasti zkušenosti, *foundations of mindfulness* (některé variety se zaměřují jen na některé):
 - 1 5 smyslů: tělo, zrak, čich, sluch, chuť
 - 2 hodnocení: +, -, ∅
 - 3 stav mysli: lehkost, otupělost, soustředění, napětí, vypnutí, panika, ...
 - 4 „předměty mysli“: myšlenky, pocity, fantazie, plány, sebekritika, ...
- učení se nereaktivitě (úleva, svoboda)
- těžko na cvičišti, lehké na bojišti
 - všechny „překážky“ (reakce na +/–/∅ podněty) se dříve či později objeví (sebekritika, vztek, nuda, nepokoj, marnost, starosti, otupělost, ...), učím se je žít/nést
 - otevřenost, porozumění & empatie (se sebou i ostatními), méně ovládán (ne)příjemností; méně osobní (krysy v domě – nejsem pánem domu, nechám je), kontakt s vlastními potřebami

Mindfulness

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- 1979: meditující biolog Jon Kabat-Zinn vytvořil program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- sekulární, 8-týdenní, definovaný kurs
- akademický výzkum, publikace
- 2000s: boom zobrazovacích metod (fMRI), neuro+mindfulness
- vznik dalších MB programů
 - MBCT: MB Cognitive Therapy – prevence relapsu deprese
 - MBSC: MB Self-Compassion
 - mnoho dalších: Breathworks, Search Inside Yourself, ...
 - souhrnně MBI (interventions), MBA (approaches)
- hlavní oblasti: zdravotnictví, vzdělávání, business
- McMindfulness – meditační fastfood

Díky za pozornost!

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.
Experiment II.
Definice

Proč?

Neuro
Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā
Mindfulness

Otázky



a diskuse teď!

Nebo později info@lessstress.cz.

Odkazy

Přítomnost,
všímavost,
meditace

Václav
Šmilauer

Co?

Experiment I.

Experiment II.

Definice

Proč?

Neuro

Lidská dimenze

Jak?

Vipassanā

Mindfulness

- K. Folk: *Contemplative Fitness Book*. [📖 online](#)
- H. Gunaratana: *Jednoduchá meditace pro každého*. [📖 eshop](#)
- R. Hanson, R. Mendius: *Buddhův mozek*. [📖 eshop](#)
- S. Harris: *Waking Up / Guide to Spirituality without Religion*. [📖 eshop](#)
- D. Harris: *10% Happier*. [📖 eshop](#)
- M. Killingsworth: *Want to be happier? Stay in the moment*. [📖 link](#)
- M. Killingsworth, D. Gilbert: *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*. [📖 PDF](#)
- S. Young, *Purpose and Method of Vipassana Meditation*. [📖 online](#)
- Tisarana: pražské centrum meditace Vipassanā: [📖 tisarana.cz](#)