

Posílení pozornosti

Arthur Zajonc

V jednom poučném příběhu ze šestnáctého století potká svátý mnich oráče, kterého text popisuje jako „naprosto neuhlazeného a hrubého“.⁵⁵ Mnich a oráč spolu začnou debatovat o tom, jak je obtížné udržet si určitou myšlenku bez vyrušení. Oráč tvrdí, že dokáže udržet myšlenku snadno, bez jakéhokoliv odchýlení. Světec pak potom oráče vyzve: „Řekni jednou *Pater noster* (Otče náš), aniž bys myslel na cokoli jiného, a já ti dám svého koně.“ Oráč pohotově souhlasí. Hned na to začne odříkávat modlitbu, ale tu ho jeho myšlenky donutí, aby se zeptal: „A když se mi to povede, dostanu i sedlo a uzdu?“

Rozdíl mezi aktivní volní pozorností a pozorností pasivní

Je to opravdu vaše vlastní myšlení? To znamená: Ovládáte své myšlení sami, nebo je řízeno náhodným vyzváněním telefonu, zvonkem u dveří, dopravními značkami, volně plynoucími vzpomínkami, asociacemi a podobně? Pozorujte své myšlení několik minut a možná budete souhlasit se slavnou úvahou otce americké psychologie Williama Jamese. Ten rozlišoval mezi aktivní či volní pozorností a pozorností pasivní. „Neexistuje nic takového jako volní pozornost, která by trvala víc než několik vteřin,“ tvrdil James.⁵⁶ To jest: Možná se přistihneme, že máme několik minut účast na vzrušující myšlence, sportovní události, videohře nebo koncertu, avšak ve všech těchto případech je naše pozornost spojená s těmito událostmi pasivně a nikoli volně. Naši pozornost ovládá vrozený zájem o okolnosti. James se domníval, že voluntární pozornost vydrží pouze pár vteřin a pak je obvykle přesměrována, načež opět pokračuje svým obvyklým pasivním způsobem, a je opět lapena dalším zajímavým vjemem či myšlenkou. Emily Dickinsonová popsala náš stav následovně:

*Myšlenku další chtěla jsem k té předchozí přišít.
Však jejich sled se zamotal jak klubíčka z nití.*⁵⁷

Dickinsonová obvykle rozuměla své mysli více než jen jedním způsobem.

Výzkumy pozornosti z nedávné doby směřují k potvrzení Jamesova pozorování. Nicméně na konferenci MIT v roce 2003, jíž se účastnili vědci zabývající se myslí a buddhističtí mniši a učenci, byli vědci vyzváni, aby prostudovali chování expertů na meditaci. Dlouhodobě medituující buddhisté prokázali schopnost udržet pozornost minuty, ba celé hodiny.⁵⁸ Ve své knize *Bridge of Quiescence* (Most klidu) představil Allen Wallace působení buddhistické meditace, v níž si je plně vědom myriád překážek, jak udržet pozornost; přesto tvrdí, že někteří jedinci, kteří podstoupí rozsáhlý mentální výcvik, tyto překážky mohou překonat a také je překonávají.⁵⁹ Wallace přehledně a detailně probírá metody kultivace volní vytrvalé pozornosti. A v roce 2007 Richard Davidson a jeho kolegové publikovali výzkum, který ukazuje, že míra zdrojů pozornosti se může pravidelnou meditační praxí změnit.⁶⁰ To naznačuje, že tvrzení Williama Jamese platí u prostých subjektů, avšak volní pozornost lze cvičit, vyvineme-li přiměřené úsilí.

55 William Bonde: *The Pilgrim of Perfection*, W. De Worde, Londýn 1531, s. CLX; citováno podle: Ross Fuller: *Brotherhood of Common Life and its Influence*, SUNNY Press, Albany 1995.

56 William James: *Principles of Psychology*, H. Holt, New York 1980, č. 1, kapitola 11.

57 Emily Dickinson: *Collected Poems of Emily Dickinson*, Avenal Books, New York, původně 1980. Původní edice Mabel Loomis Todd a T. W. Higginson, s. 35.

58 Anne Harrington and Arthur Zajonc: *The Dalajlama at MIT*, University Press, Cambridge 2006.

59 B. Alan Wallace: *The Bridge of Quiescence*, Open Court, Chicago 1998.

60 Heleene A. Shlagter, Antoine Lutz, Lawrence L. Greishar, Andrew D. Francis, Sander Nieuwenhuis, James M. David a Richard J. Davidson, „Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources“, *Public Library of Science: Biology*, červen 2007, č. 6, e138.

Jak cvičit své myšlení, abychom ho ovládali?

Ze všech tradic, východních i západních, je zřejmé, že své myšlenky zpočátku nemáme pod kontrolou. Prostřednictvím naší praxe se brzy ukáže, že je nezbytné cvičit své myšlení tak, abychom ho začali ovládat. Cílem prvního cvičení je ovládnout myšlení a konkrétně pak volní pozornost. Zvláště objevné a nápomocné bude, když se budeme soustřeďovat na nějaký extrémně jednoduchý předmět, jako je například kancelářská sponka, smirkový papír nebo tužka. Méně významný předmět lépe slouží záměrům této meditace. Jelikož předmět v nás nevzbuzuje inherentní zájem, pozornost, kterou mu věnujeme, je plně výsledkem našeho rozhodnutí a úsilí.

Nejprve pečlivě prostudujte fyzický předmět: jeho tvar, barvu, velikost, strukturu, z čeho se skládá atd. Pokud jste si vybrali například kancelářskou sponku, sledujte její zářivý povrch, sílu drátu, ze kterého je vyrobena, její zvláštní tvar a tak dál. Pak zavřete oči a představte si ji detailně před sebou, nic nevynechejte. Dokážete si v mysli vyvolat přesný tvar špendlíku? Pokud vám některé detaily vypadly, vraťte se k fyzickému předmětu znovu a proveďte další pozorování. Opakujte ho do té doby, než budete mít zřetelný mentální obraz celého předmětu. Nyní pracujte pouze s mentálním obrazem, obraťte předmět v mysli a setrvejte minutu či dvě při pečlivém zkoumání předmětu svým mentálním zrakem. Dále můžete prozkoumat jeho funkce. Mentálně zkoumejte, jak přesně kancelářská sponka spíná dohromady několik listů papíru. Jaké vlastnosti musí mít kov, aby zabezpečil pevné sevření a zároveň zanechal papír bez jakýchkoliv známek změny? Můžete si dále představovat výrobní proces, distribuci výrobku a tak dále. Pokud budou vaše myšlenky odbíhat (a to určitě budou), prostě obraťte svou pozornost znovu ke kancelářské sponě a pokračujte tam, kde jste skončili. Cílem je zabývat se pouze těmi myšlenkami, které jsou s prostým předmětem (jako je kancelářská sponka) bezprostředně spjaty.

Posílení schopnosti koncentrace

Několik minut takovéto praxe denně dostatečně postačí k posílení schopnosti koncentrace. Na počátku vnější vzruchy a mentální odbíhání probíhají nepřetržitě, později se objevují jen zřídka. Například vnější vyrušení nemizí proto, že člověk našel klidné místo k praktikování, ale spíše díky síle soustředění. Člověk se učí hluk a jiná vyrušení rychle zaznamenávat a vracet se k cvičení, hluk se vrací zpět k výchozímu bodu nebo pobývá ve vědomí jako druhotný činitel. Německý teolog Friedrich Rittelmeyer ve své knize o meditaci zachází tak daleko, že ji doporučuje praktikovat na hlučných tramvajových zastávkách, aby se tak zintenzívnila schopnost člověka soustředit se. Vyrušení a odbočky mizí, protože se měníme.

Jiným prostředkem, jak zacházet s vnějším hlukem, je učinit si z něj předmět meditace. Meditující může k vyrušování přistoupit celistvě a zaznamenávat jednotlivé zvuky a podoby a porovnávat jeden hluk a vyrušení s dalšími. Vnější vyrušení tímto způsobem buď mizí, anebo je pozdvihnuto a zahrnuto do samotného cvičení. To ústí do nového pocitu jasnosti a pohyblivosti myšlení. Schopnost udržet volním způsobem v pozornosti předmět, který jsme si zvolili, bude rozhodující pro všechny následné formy meditace. Tedy ačkoliv se soustředění na kancelářskou sponku možná jeví jako poněkud nepří- tažlivý počátek, je to nezbytný a základní krok, jak se naučit ovládat své myšlení, krok, který bude u závažnějších praktik opakovaně využíván.

S touto praxí nebudeme nikdy zcela hotovi a měli bychom se k ní vracet co nejčastěji. Může se stát pravidelnou součástí vaší každodenní praxe. Jestliže se práce s kancelářskou sponkou stane časem automatickou, vyberte si nový předmět. Jediným pravidlem je, aby bylo to, na co myslíte, úzce provázané s předmětem před vámi. Buďte disciplinovaní, ale zároveň se sebou zacházejte vlídně; to platí pro všechna cvičení. Zdánlivý neúspěch často předchází začínající úspěch.