

Kimberly Brownová

Síla, klid a odvaha

Síla, klid a odvaha



25 BUDDHISTICKÝCH
PRAKTIK ODOLNOSTI
A MOUDROSTI V KRIZI

Kimberly Brownová

Copyright © 2022 by Kimberly Brown
Translation © Jana Žlábková, 2023
Original English title: STEADY, CALM, AND BRAVE:
25 Buddhist Practices of Resilience and Wisdom in a Crisis
Copyright © for Czech edition Pavel Dobrovský – BETA s. r. o., 2023
All rights reserved. (Všechna práva vyhrazena.)

ISBN 978-80-7593-534-2

VŠEM MÝM UČITELŮM,
MINULÝM, PŘÍTOMNÝM A BUDOUCÍM

*Už jsem došel domů.
V přítomném okamžiku
jsem klidný a svobodný.
Sídlím ve své podstatě.*

– THICH NHAT HANH¹

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
PODĚKOVÁNÍ	17
POZNÁMKY KE CVIČENÍM	19
1. KAPITOLA: JAK TO ZVLÁDNU?	21
1. cvičení: Vytváření prostoru	25
2. KAPITOLA: NEZHORŠUJTE TO	27
2. cvičení: Návrat ke smyslům	31
3. KAPITOLA: ŽITÍ V NEJISTOTĚ	33
3. cvičení: Klidná mysl	37
4. KAPITOLA: UTRPENÍ NENÍ HANLIVÉ SLOVO	39
4. cvičení: Říkejte ano	43
5. KAPITOLA: NADĚJE A VÍRA	45
5. cvičení: Potěšte svou mysl	49
6. KAPITOLA: MILUJTE SAMI SEBE	51
6. cvičení: Učte se milovat	54
7. KAPITOLA: ŽITÍ SE ZÁRMUTKEM A ZTRÁTOU	57
7. cvičení: Nacházení klidu	61

8. KAPITOLA: KDYŽ VÁS RODINA DOHÁNÍ K ŠÍLENSTVÍ	63
8. cvičení: Vidím tě, zlosti	67
9. KAPITOLA: POZOROVÁNÍ VÝVOJE KRIZE	69
9. cvičení: Otevřete své srdce světu	73
10. KAPITOLA: RELAXUJTE	75
10. cvičení: Odevzdejte všechno vesmíru	79
11. KAPITOLA: KDYŽ POTŘEBUJETE POMOC	81
11. cvičení: Dávání a přijímání	86
12. KAPITOLA: KDYŽ JSTE NAŠTVANÍ NA CELÝ SVĚT	89
12. cvičení: Nebraňte se srdcebolu	93
13. KAPITOLA: CO DĚLAT, KDYŽ MÁTE STRACH	95
13. cvičení: Postavte se strachu	99
14. KAPITOLA: KDYŽ SE DRUZÍ CHOVAJÍ ŠPATNĚ	101
14. cvičení: Nechte to být	105
15. KAPITOLA: KDYŽ JSTE NEKLIDNÍ A ZNUDĚNÍ	107
15. cvičení: Soustředte se	111
16. KAPITOLA: KRIZE VÍRY	113
16. cvičení: Obnovování víry	117
17. KAPITOLA: KDYŽ JSTE SAMI V KRIZI	119
17. cvičení: Jsem tu pro tebe	122
18. KAPITOLA: NEZTRÁCEJTE SAMI SEBE	125
18. cvičení: Návrat domů	128
19. KAPITOLA: NEUBLIŽUJTE	129
19. cvičení: Vytváření bezpečí	133
20. KAPITOLA: ZVLÁDÁNÍ ZDRAVOTNÍ KRIZE	135
20. cvičení: Nechť se všichni vyléčí	139

21. KAPITOLA: POZNÁMKA O MYŠLENKÁCH A MODLITBÁCH	141
21. cvičení: Účinné modlení	144
22. KAPITOLA: MOŽNÁ POTŘEBUJETE PAUZU	147
22. cvičení (a): Čas pro sebe	151
22. cvičení (b): Vědomá chůze	153
23. KAPITOLA: RADUJTE SE, KDYŽ MŮŽETE	155
23. cvičení: Sdílení radosti	158
24. KAPITOLA: NEBOJTE SE DÁVAT	161
24. cvičení: Vděčnost	165
25. KAPITOLA: CO DÁL?	167
25. cvičení: Přijetí změny	172
DODATEK A: POKYNY K BDĚLÉ MEDITACI	175
DODATEK B: POKYNY K <i>METTÁ</i> MEDITACI	177
DODATEK C: MEDITACE K LÉČENÍ SVĚTA	180
DODATEK D: BRAHMAVIHÁRA <i>PARITTA</i> : OCHRANNÝ ZPĚV O ČTYŘECH NEZMĚRNÝCH VLASTNOSTECH	183
POZNÁMKY	187
O AUTORCE	191

Předmluva

Po horách další hory.

– HAITSKÉ PŘÍSLOVÍ

PRVNÍ VERZI TÉTO KNIHY jsem napsala v roce 2020, několik měsíců po vypuknutí pandemie covid-19. Moje rodina a přátelé, mí studenti a lidé na celém světě se obávali nepředstavitelné krize a já se chtěla podělit s ostatními o buddhistické techniky a meditace, které by jim mohly pomoci. Ale jak jsme čekali, až se pandemie zmírní a věci se „navrátí do normálu“, uvědomila jsem si, že se blíží další krize, protože tento jev není nic výjimečného, je součástí našeho života a budeme ho prožívat ještě mnohokrát. Snažili jsme se zvládat karantény a omezení způsobená koronavirem a zároveň se odehrávaly další pohromy, katastrofy a tragédie. Na americkém severozápadě řádily požáry, Austrálii ničily děsivé povodně, v Angole způsobila sucha hladomor a zažili jsme i srdceryvný odchod vojsk z Afghánistánu. Můj otec trpěl stále většími zdravotními obtížemi a po čase zemřel. Moje doktorka se dozvěděla, že její akutní a stále se zhoršující bolest zad je ve skutečnosti čtvrté stadium rakoviny, a mého bratrance nečekaně opustila po téměř deseti letech manželství jeho žena.

Pravdou je, že krizí se nikdy nezbavíte, přestože si upřímně přejete uniknout před vším neočekávaným, nebezpečným a ničivým. Možná to zní jako špatná zpráva a přesně tohle je to poslední, co

byste právě teď chtěli slyšet. Nicméně jde o naprosto nevyhnutelný životní fakt. Věci přicházejí a odcházejí, ať chcete, nebo ne. Naše neochota přijmout tuto skutečnost vytváří to, co Buddha nazývá *dukkha*, zbytečné utrpení, neklid a stres činící lidské starosti ještě bolestnější a obtížnější. Tato kniha vám pomůže rozpoznat a pochopit vaši *dukkhu*, projevit jí soucítění a oprostít se od ní, abyste se mohli svobodně radovat z krásy a ze spojení s ostatními, jež sdílíme i za nejhorších okolností, a jasně vidět i strašlivé události, abyste dokázali činit dobrá rozhodnutí týkající se vás, vaší rodiny a tohoto světa.

Lidé se občas domnívají, že čelit pravdě o krizi a oprostít se od *dukkhy* znamená, že ji *schválíme*, že pasivně přijmeme rakovinu, bezohledné chování, násilí, útlak či nespravedlnost. Nicméně čelit pravdě ve skutečnosti znamená pochopit, že se děje něco, čemu se nemůžeme vyhnout, a že naše snaha ignorovat tento fakt by všechno pouze zhoršila. Jestliže čtete tuto knihu, nejspíš se nacházíte v situaci, v níž jste se nechtěli ocitnout, a já chápu, jak se cítíte. Proto se chci podělit o vše, co jsem se v průběhu mnoha let naučila jako buddhistická žačka a učitelka meditace, i o to, co jsem pochopila z vlastních bolestných zkušeností, například když moje nejlepší přítelkyně zemřela na rakovinu, když jsem 11. září v Manhattanu zažila teroristický útok a když moje matka utekla z nemocnice rovnou do hospody a zase začala pít. Mohu vám upřímně říct, že i tak strašlivé chvíle se dají přijmout se sebejistotou, takže vás není třeba a můžete je zvládat bez pocitu hanby či viny. Cvičení a meditace v této knize vám ukážou jak na to. Moc dobře vím, že člověk může mít otevřené srdce a jasnou mysl i v nejhorších dobách, a tím rozvíjí schopnost vnímat a přijímat neustále se měnící podstatu života a dokáže rozpoznávat, co může a co nemůže ovlivnit, a přitom být laskavý k sobě a ke všem, s nimiž se setkává.

Nicméně to neznamená, že všechno půjde snadno. Budete čelit chvílím, kdy budete pochybovat, budete se cítit ztraceni a sami a budete mít strach, protože si budete říkat, že je to marné a zbytečné. Budete to chtít vzdát. A já doufám, že v takových okamžicích sáhnete po této knize, aby vám dodala odvalu. Máte velké statečné srdce, jež vás bude podporovat v děsivých okamžicích, kdy se hroutíte a vyhlídky jsou hodně špatné. Vím, že takovou odvahu máte, protože já ji také mám. Všichni ji máme, a přestože tomu právě teď možná nevěříte, brzy uvěříte. Nikdy by mě nenapadlo, že bych mohla mít tak velkou rozvahu a odvahu, ale díky tradičním postupům a technikám, které vám předkládám v této knize, jsem odhalila své velké statečné srdce. A jsem přesvědčena, že s trochou úsilí, času a praxe ho najdete i vy.

Poděkování

TATO KNIHA se zrodila díky úsilí a povzbuzování mnoha úžasných lidí. Můj dík si zaslouží:

Alice Pecková, moje přítelkyně, učitelka psaní a editorka, která nikdy nepochybovala, že to zvládnou, a štědře přispívala svými schopnostmi, vedením a odbornými radami ke vzniku této knihy.

Eavan Clearyová za její talent, vizi a čas, který věnovala na vytvoření krásné obálky a na mnoho dalšího.

Steven Harris, jenž mě vždy nadšeně povzbuzuje, a Jonathan Kurth a celý tým nakladatelství Prometheus Books.

Ann Demaraisová a Mona Chopra za skvělé podněty a entuziasmus.

Lori Piechocki a Madeleine Piechocki-Cannetová, jejichž láskyplnost a trpělivost je nekonečná.

Můj manžel a nejlepší učitel, Michael Davey, který se mnou dvakrát prožíval vznik této knihy.

Celá buddhistická *sangha* a její učitelé, hlavně Sharon Salzbergová a buddhistická mniška Robina Courtinová.

Tato kniha je založena na mém pochopení buddhistických nauk. Věřím, že čtenář rozpozná její záměr a ducha, v němž mu ji nabízím, a přehlédne případné mylné interpretace či rozporuplnosti způsobené mou nevědomostí.

Poznámky ke cvičením

CVIČENÍ V TÉTO KNIZE jsou úpravy tradičních meditací, které jsem se naučila během buddhistické praxe. Jejich účelem je pomoci vám zklidnit se, rozvíjet vhléd do svých návyků a do svého chování, a nakonec se osvobodit od utrpení.

Všechna cvičení se dají přizpůsobit schopnostem každého člověka. Pokud nemůžete chodit, seděte. Jestliže nemůžete sedět, ležte. Máte-li astma nebo jiné problémy s dýcháním, používejte ke stabilizaci místo dechu zvuky. Mějte oči otevřené, nebo je zavřete. Není možné meditovat špatně, pokud jste soustředění, vnímaví a láskyplní sami k sobě.

Všechno v této knize jsou podněty, nikoli požadavky, nicméně vám doporučuji, abyste nevynechávali jednotlivá cvičení. Z vlastní zkušenosti vím, že meditace a trávení času v tichu mají léčivé, uklidňující a povzbuzující účinky, ale jen když je opravdu děláte. Zpočátku to bude obtížné a možná budete neklidní a znudění, ale takové pocity jsou naprosto v pořádku. Chvilí potrvá, než si zvyknete věnovat pozornost sami sobě úplně jiným způsobem. Nevzdávejte to. Jsem přesvědčena, že to dokážete, protože i pro mě bylo pravidelné cvičení zpočátku hodně obtížné, ale po určité době už jsem schopna meditovat v naprostém klidu, dokonce i ve dnech, kdy je moje mysl nervózní, otupělá nebo plná divoce vířících myšlenek.

Nejdůležitější je využívat při cvičení vědomě vlastní mysl. Jestliže cítíte, že nejste dost vyrovnaní a doléhá na vás příliš mnoho věcí, přestaňte cvičit a zkuste to později. Jste-li tak unavení, že by se vám špatně meditovalo, raději si chvíli zdřímněte. A pokud ztratíte odvalu a budete to chtít vzdát, připomeňte si, že cvičíte hlavně proto, abyste se naučili přistupovat k sobě láskyplně a díky tomu snadněji překonávat obtížné časy.

1. kapitola

Jak to zvládnou?

*Je-li mysl malá, velmi snadno ji zneklidní každá maličkost.
Mysl musí být veliká jako oceán.*

– LAMA JEŠE¹

POKUD PRÁVĚ TEĎ PROŽÍVÁTE KRIZI, bude vám nejspíš připadat naprosto nereálná. Třeba nastala tak nečekaně, že jste v šoku. Nebo se už dlouho připravovala a vy jste se báli, že se něco stane, a teď je opravdu tady a vy tomu nemůžete uvěřit. Přesně tak se cítila i Jennifer. Deset let žila s manželem Brianem, s nímž měla mnoho věcí společných. Oba byli učitelé, ona učila na základní škole a on na střední, a přesto mívali konflikty. Postupně byly tak časté, že Jennifer začala uvažovat o rozvodu, ale pokaždé se jí podařilo jejich vztah nějak zvládnout. Začali chodit do manželské poradny, učili se respektovat jeden druhého a rozvíjet empatii, ale pak se pokaždé vrátili k hádkám. Týden po valentýnských oslavách, na konci večera plného křiku, už bylo oběma jasné, že jejich manželství nezvratně dospělo k bodu zlomu. Když Brian odešel, aby přespal u kamaráda, a Jennifer slyšela, jak za sebou zabouchl dveře, usedla na pohovku a zoufale přemýšlela, co bude dál. Má se rozvést? Co by měla udělat? Co

s ní bude? Má si najít byt, který by dokázala platit? Nevěděla, co přijde, a byla vyděšená, nešťastná a ztracená.

Možná jste stejně vyděšení, nešťastní a ztracení jako Jennifer, ale tak to v životě prostě chodí. Smyslem této knihy není snažit se změnit vaše emoce nebo vám říkat, jak se máte cítit. Jejím účelem je pomoci vám přistupovat ke všemu, co se děje jak uvnitř, tak venku, s pochopením, vhladem a laskavostí. Můžete začít tím, že zvolníte tempo a budete věnovat klidnou pozornost svému tělu a srdci. Možná je to přesně to poslední, co byste chtěli dělat, když jste nešťastní, a já vás naprosto chápu, protože většina lidí to cítí úplně stejně. Uprostřed velkého problému či potenciální katastrofy nejspíš cítíte naléhavou potřebu okamžitě něco udělat. Učinit rozhodnutí, vyřešit nesnáze a odstranit překážky. Ale než se pustíte do akce, je důležité postarat se o vše, co vás šokovalo a zneklidnilo, aby vaše jednání podporoval zdravý rozum, nikoli zatemněná mysl. První, co Jennifer napadlo, bylo vyhledat na internetu vhodný byt, najít si právníka a vypít skleničku vína. Potom ale zavolala své sestře Teri, která chvíli poslouchala její vzlykání do telefonu a pak řekla: „Jen, uklidni se. Musíš se o sebe postarat.“ Na což Jennifer rozčileně prohlásila: „Já se o sebe starám! Copak mě neposloucháš?“

Když prožíváte tak velkou bolest a jste natolik nešťastní, že nevíte, co s tím dělat a chcete to jen zastavit, jde o znamení, že začínáte věnovat větší pozornost sami sobě. Položte ruku na prsa a vnímejte tep srdce a rytmus dýchání. Říkejte si: „Právě teď prožívám velký boj,“ a desetkrát se zhluboka nadechněte. Opakujte, kolikrát je třeba.

Starat se o sebe znamená poslouchat se. Věnujte sami sobě lásku, i když právě cítíte hluboký zármutek nebo trpké zklamání. Někteří buddhističtí učitelé to popisují jako „vytváření prostoru“. Snažte se naučit vnímat všechno, co vám poletuje myslí a tělem, bez rozlišování a posuzování. Při *vytváření prostoru* věnujete láskyplnou pozornost všemu, co se právě děje ve vašem nitru, i když je to třeba hodně bolestné, a díky tomu ucítíte velkou úlevu a hluboké pochopení.

Nemusíte své pocity potlačovat nebo překonávat, stačí se zklidnit a s láskou je pozorovat. Jakmile vytvoříte prostor, není třeba odmítat ani pocity, které jsou nepříjemné a vyvolávají ve vás napětí. Zjistíte, že mysl je prostorná a snadno všechno pojme, například pocit křivdy z odmítnutí, nutkavou touhu kritizovat ostatní, a dokonce i sebenávist. Díky lásce a otevřenosti si uvědomíte, že s tím, co právě prožíváte, nemusíte vůbec nic *dělat* a že už se vás tento typ *dukkhy* netýká. Oprostíte se od stresu a bolesti způsobené snahou zbavit se určitých pocitů, nebo je odmítat, a pak budete schopni přijímat i hodně zneklidňující okolnosti, které vám běžně dělaly velké starosti.

Když pracujete na cestě krizí, kterou prožíváte, nezapomínejte se nejdříve postarat o sebe, a až potom činite rozhodnutí a hledejte řešení nebo východiska, protože pouze tak nebudete umocňovat problémy, kterým čelíte, a vaše volby nebudou řízeny strachem, zoufalstvím či hloupostí. Možná nebudete schopni zabránit všem nečekaným hrozbám a ztrátám, ale postaráte se o sebe, protože pomocí trpělivosti a láskyplné péče dokážete vytvořit prostor a otevřít své srdce, a to za jakýchkoli okolností.

Možná si myslíte, že nemáte dostatek trpělivosti a láskyplnosti, abyste vytvořili prostor pro všechny obtíže, jež jsou ve vašem životě a ve vaší mysli. Nicméně buddhistická tradice říká, že každý se rodí s nekonečnou schopností starat se o sebe a o druhé. Všichni máme tolik soucítění, lásky a radosti, kolik potřebujeme, a tyto schopnosti lze rozvíjet donekonečna. Můžeme vytvořit ve svém srdci prostor pro sebe, pro druhé a pro celý svět, aby láska k sobě a k ostatním byla nezaujatá a ničím neomezená.

1. cvičení: Vytváření prostoru

PŘEDSTAVTE SI, ŽE JE CHLADNÝ VEČER a právě jste našli před místním obchodem opuštěné štěně. Třese se zimou a má hlad. Tiskne se k cihlové zdi, aby se zahřálo, a vy cítíte, jak se otevírá vaše srdce, a máte starost o jeho bezpečí. Chcete ho chránit a starat se o ně. Když se k němu blížíte, všimnete si, že má strach. Chcete ho uklidnit, a tak jdete pomalu a mluvíte hodně tiše, s velkou něhou. Když k němu natáhnete ruku, couvne, ale vy ho zlehka hladíte po hlavě a ono se podvolí. Když ho zvednete, přitiskne se k vašemu kabátu tak silně, že cítíte přirozenou potřebu chránit a milovat toho bezmocného tvorečka.

Při provádění následující meditace se snažte přistupovat ke svému zážitku stejně jako k vyděšenému opuštěnému štěněti. Máte-li neklidnou mysl a nejste soustředění, buďte trpěliví a zkuste to znovu. Pokud nejste sami se sebou spokojeni, buďte k sobě hodní. Jestliže máte pocit, že je toho na vás příliš, zhluboka se nadechněte a dejte si pauzu. Mějte na paměti, že jste jako malé štěně, zranitelný tvor nacházející se v obtížné situaci, který potřebuje ochranu, lásku a péči.

1. Všimněte si, jestli jste nešťastní, rozčilení, nejistí, nebo zda odmítáte něco, co se právě děje.
2. Najděte si pohodlné místo, posadte se a buďte chvíli v klidu. Vypněte všechny přístroje. Zavřete oči, položte ruku na břicho a zhluboka dýchejte. Nejméně pětkrát se zhluboka nadechněte a pětkrát dlouze vydechněte.

3. Tiše, nebo nahlas si říkejte: „Právě teď prožívám boj,“ „Je to pro mě těžká chvíle,“ „Nejsem v klidu“ nebo jiné věty, jež vystihují, co se uvnitř děje.
4. Položte ruku na srdce a několikrát se nadechněte. Teď říkejte: „Je to v pořádku,“ „Vidím tě,“ „Chápu tě,“ „Vím, že tam jsi“ nebo jiné věty, abyste dali najevo, že přijímáte, co se odehrává uvnitř.
5. Dál zhluboka dýchejte. Říkejte: „Je v pořádku, že je to tady,“ „Jsi tu vítáno,“ „Nemusíš odcházet“ nebo jiná slova či věty, které uklidní stres a dají najevo, že nehodláte odmítat ani své pocity, ani sami sebe.
6. Opakujte všechny tyto věty a pak buďte chvíli v naprostém klidu. Věnujte pozornost dýchání. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte co nejdéle. Toto cvičení provádějte tak často, jak potřebujete.

2. kapitola

Nezhoršujte to

Osvobodte svou mysl. Mysl si ráda vymýšlí.

– DIPA MA

DANIELOVA MAMINKA BETHANY pokaždé očekávala jen to nejhorší a nikdo jí její přístup nedokázal vymluvit. Když se blížila bouřka, tvrdila, že přijde tornádo. Pokud auto ihned nenastartovalo, okamžitě prohlásila, že na tak náročnou opravu nebude mít dost peněz. A když přišla pozdě do práce, kterou dělala už šest let a majitelkou firmy byla její nejlepší přítelkyně, jeho teta Niki, byla si naprosto jistá, že dostane výpověď. A tak Daniela nijak nepřekvapilo, že byla k neutišení, když se jeho třináctiletá sestra Ceci hodinu po konci vyučování nevrátila domů a nikde ji nemohli najít, přestože volali jejím kamarádkám i do školy. Bethany nejdřív tvrdila, že Ceci utekla z domova, a pak přišla s tím, že ji určitě někdo vlákal do auta, aby se stala obětí obchodu s bílým masem. Potom si představovala, že ji kdosi zavraždil a pohodil její tělo vedle kolejí za Dunkin' Donuts, a tak zavolala policii. Když seděli v obývacím pokoji a čekali, až přijede policista, ozval se už potřetí Daniel, který tentokrát hodně nahlas prohlásil: „Mami, jí jen naštvalo, že jsi jí nedovolila jít

na koncert Strokes! Nejspíš je s Marisou v Taco Bell. Víím, že se brzy vrátí.“ Bethany vykřikla: „Já nevím, jestli ji ještě někdy uvidím!“ a dál vzlykala.

Pokud jste jako Bethany a vaše mysl automaticky vidí v každé situaci jen to nejhorší, máte zjevně ve zvyku vytvářet katastrofické scénáře. Jde o běžnou formu zkresleného uvažování, jež nám říká, že věci jsou horší, než ve skutečnosti jsou. Katastrofické scénáře zamlžují náš úsudek, brání nám činit správná rozhodnutí a navíc vnášejí do nepříjemné situace zbytečné obavy a strach. Máte-li sklon okamžitě dospět k nejděsivějšímu závěru, určitě dobře víte, jak moc je takový postoj bolestný nejen pro vás, ale i pro vaše blízké. Možná jste si řekli, že už to nebudete dělat, a prostě jen nevíte jak na to.

Kdykoli si uvědomíte, že jste nesoustředění, například když někdo mluví a vy ho nevnímáte, nebo se díváte na televizi a nevíte, co se deset minut dělo, je to signál upozorňující, že se ztrácíte v myšlenkách a v představách. Tehdy je načase dát si aktivní pauzu. Zvedněte ruce nad hlavu, protáhněte celé tělo a zhluboka se nadechněte. Potom několikrát hlasitě vydechněte ústy.

Vymýšlení katastrofických scénářů není nijak obtížné, a proto není snadné uvědomit si, že jde o naučenou reakci. Děsivé myšlenky se dostaví, aniž byste si je vyžádali, a vy jim věříte a reagujete strachem a panikou. Ale co když jim neuvěříte? Myšlenky nejsou fakta nebo dokonce realita. Jsou pouhým způsobem, jímž interpretujete a předáváte druhým své zážitky.

Chcete-li se vymanit z cyklu katastrofického myšlení, naučte se nevěřit tolik svým myšlenkám. Jednou z možností je zvládnout bdělou pozornost, což je jednoduchá technika spočívající ve vědomém vnímání všeho, co se děje v každém okamžiku uvnitř i venku. Díky této praxi se naučíte vytvářet odstup mezi myšlenkami a reakcemi a získáte nadhled, jenž vám umožní pozorovat vlastní myšlenky se zájmem a nezaujatě. A pak se sami rozhodnete, zda jsou užitečné a důvěryhodné a jestli na ně chcete reagovat. Bdělá pozornost je účinný nástroj a umožní vám méně propadat iluzi o nejhorsích scénářích a ničivým představám, takže budete schopni přestat vytvářet děsivé závěry a navrátíte se zpět do přítomného okamžiku a k tomu, co se právě teď skutečně děje.

Tím nejlepším, co můžete v krizích udělat pro sebe i pro své okolí, je neustále všechno vědomě pozorovat. Pokud přeceňujete závažnost situace tak jako Bethany, nebudete schopni přesně odhadnout možná rizika a neuvídíte příležitosti k jejich řešení. Když přijela do Danielova domu policie, jeho maminka se uklidnila. Policista ji držel za ruku a ujišťoval ji, že její představy jsou hodně nepravděpodobné a Ceci je v pořádku. Když Bethany konečně nabrala dech, vzpomněla si, že Niki se ráno zmínila, že chce dát Ceci svou skříňku plnou korálků, drátků a dalších věcí na výrobu bižuterie, a tak popadla mobil a poslala Niki zprávu. Ceci byla u ní a obě byly překvapené, když se dozvěděly, jak moc byla Bethany vystresovaná. Uvědomila si, že dovolila strachu o dceru, aby ji ovládl natolik, že si nedokázala vzpomenout, co jí ostatní řekli, takže měla pocit, že se nedokáže postarat o sebe a o své děti. Situace mohla být úplně jiná, kdyby byla schopna vnímat své představy a obavy a přiznat si je, místo aby uvěřila, že jsou pravdivé.

V buddhistické tradici jsou myšlenky považovány za jeden z našich smyslů. Existuje šest základních smyslových orgánů neboli *ájatan*, jimiž jsou oči, uši, nos, ústa, kůže/tělo a mysl. Jinak řečeno, jde o zrak, sluch, čich, chuť, dotek a myšlení, což jsou důležité zdroje informací. Mnozí lidé dávají bohužel přednost myšlení před ostatními smysly, například před čichem či chutí, a věnují pozornost především mysli, ale tím nevnímají další informace, které dostávají. Bdelá pozornost nás učí vnímat všemi smysly a díky tomu získávat celkový obraz toho, co se právě teď děje, a všítat si představ v mysli, které nás pak nemohou ovládat.