

ZA JAK DLOUHO ZAČNETE POCIŤOVAT ÚČINKY?

Nemusíte být tibetským mnichem, který v průběhu života stráví 30 000 hodin meditací, abyste se dopracovali k jejím přínosům. První studie ukázaly, že účinek má osm týdnů mindfulness meditace, a podle pozdějších studií mají vliv už za čtyři týdny.

Překvapivá studie provedená badateli z Univerzity v Severní Karolíně odhalila, že *pouhé čtyři dny* meditace vedly ke zlepšení kognitivní flexibility, kreativity, paměti a pozornosti. Vedoucí výzkumu uvedl, že tato „výrazná zlepšení“ byla „opravdu překvapivá“ a že jsou „srovnatelná s výsledky, které byly doloženy při mnohem rozsáhlejší cvičení“.

Studie provedená u začínajících meditujících zjistila, že jejich praxe během deseti týdnů meditace začala být postupně příjemnější a snazší. Platilo to bez ohledu na to, zda používali meditaci zaměřenou na milující laskavost, pozorovali tok svých myšlenek nebo se soustřeďovali na dech.

Pokud vydržíte několik měsíců a pak i let, změní se vám zásadně sama struktura mozku. Navenek budete vypadat stejně, ale propojení v hlavě se bude zásadně lišit, jak uvidíme v šesté kapitole. V páté kapitole si ukážeme, jak tento zážitek zaplaví mozek hormony rozkoše.

Vaše hladina stresu klesá a odolnost se zvýší na výjimečnou úroveň, což nastíníme v sedmé kapitole. Od první meditace až po úroveň 10 000 hodin strávených meditací se váš mozek bude dále vyvíjet.

Goleman a Davidson rozdělují délku meditační praxe do tří úrovní.

Začátečníci pociťují přínosy rychle. Regulace amygdaly a DMN je u začínajících meditujících zjištěna již po 30 hodinách praxe rozložených do osmi týdnů. *Meditace zaměřená na soucit přináší větší změny;* za pouhých sedm hodin celkem během týdnů bylo zjištěno zvýšené propojení v mozkových obvodech pro pozitivní emoce a empatii.

Pokud budeme pociťovat milující laskavost i pouhých *sedm minut*, vyladí nás to pozitivně a zvýší se u nás pocit sounáležitosti.

Za **dlouhodobě meditující** považují Goleman a Davidson ty, kteří strávili 1 000 až 10 000 hodin meditací. To naznačuje trvalou každodenní meditaci a možná i semináře, soustředění nebo meditační kurzy.

Tito meditující dokáží udržet pozornost a bloudění myslí typické pro DMN se snižuje. Mozkové okruhy pro regulaci emocí jsou posíleny a snižují se stresové hormony, jako je kortizol.

Adepti jsou ti, kteří strávili meditací více než 10 000 hodin. Pro toto jedno procento lidí nepředstavuje meditace žádný problém. Mají svou pozornost zcela pod kontrolou. Mezi srdcem a hlavou u nich panuje soulad. Funkce a struktura mozku se jim nadále vyvíjejí a stavy mozku, které se vyskytují při meditaci, prostupují jejich každodenním životem. Výchozím stavem mozku se nyní stává režim meditace.

SYNCHRONICITA, PŘEDVÍDÁNÍ

A MIMOTĚLNÍ ZÁŽITKY

Adepti běžně zažívají anomální stavy vědomí. Průzkum 1 120 meditujících zjistil, že existuje statisticky významný vztah mezi délkou

meditace a 43 z 50 „anomálních zážitků“.

Patřily mezi ně jevy jako synchronicita, jasnovidnost, telepatie, mimotělní zážitky, psychokineze a předvídání. Tyto zážitky jsou podrobněji popsány v mé knize *Realita zhmotněná myslí* a fascinuje mě, že nelokální zážitek blaženého mozku se pojí s tak velkou rozmanitostí a četností těchto jevů.

JAK DLOUHÁ MEDITACE JE NEJLEPŠÍ?

V medicíně existuje pojem, kterému se říká *minimální účinná dávka* neboli *MED* (*minimum effective dose*). Vezměme si například osvědčenou radu vzít si na bolest hlavy dva aspiriny. Pokud si vezmete polovinu aspirinu, pravděpodobně to nebude stačit k tomu, aby vás bolesti hlavy zbavila. Dva aspiriny jsou MED.

Pokud tedy dva aspiriny zaženu bolest hlavy za 30 minut, zažene 20 aspirinů bolest hlavy za tři minuty? Ne. MED udělá své a více než to je zbytečné, nebo dokonce nebezpečné.

U meditace je důležité najít MED, která je pro vás vhodná. Jaká je tedy ideální délka vašeho meditačního sezení?

Zde jsou vědecké důkazy nejednoznačné, ale většina studií navrhuje nejméně 25 minut. Andrew Newberg zjistil, že k dosažení hlubokého kontemplativního stavu je třeba 40 až 60 minut, protože se tato doba je potřebná k vypnutí temenního laloku, který vás orientuje na okolní svět. To byl časový rámec mezi zahájením meditace a pocitem jednoty s objektem kontempace. Newberg zjistil, že ani velmi zkušené meditující nedokážou zklidnit svou mysl na celých 60 vteřin; nováčci nevydrží ani deset.

Výzkumná skupina na Harvardu zkoumala účinek 27minutových řízených mindfulness meditací v průběhu osmi týdnů. Zjistili nárůst šedé hmoty v oblastech mozku souvisejících s regulací emocí, učením, pamětí, vnímáním perspektivy a vlastního Já.

Přitom během pouhých několika minut dochází k pozorovatelným změnám. Již po prvních osmi minutách stavu mindfulness se zlepšuje soustředění pozornosti. Pokud jste nováčci, začněte s deseti minutami. Pokud máte s meditací zkušenosti, zkuste 30 až 45 minut. Nejste-li časově omezení, 90 minut je ideální doba k dosažení stavu blaženého mozku. Většinu dní si pro meditaci uvolňuji prvních 60 minut dne.

INTENZITA

Rozdíl je také v intenzitě, s jakou meditaci praktikujete. Mezi tibetskými mnichy byly nejpronikavější změny v mozku zjištěny u těch, kteří se účastnili *dlohých a intenzivních soustředění*. Důsledná každodenní praxe je sice přínosná, ale pokud během soustředění věnujete meditaci po delší čas, dosáhnete ještě lepších výsledků.

Newberg zjistil, že zintenzivníte-li kontemplativní prožitek, temenní lalok se vypne a za méně než deset minut se přestanete zaměřovat sami na sebe. Obvykle k tomu přitom potřebujete více než 40 minut.

V jednom případě, který studoval, stačilo pouhých šest minut.

Těm, kdo s meditací začínají, doporučuji začít s kratšími časovými úseky. Je lepší meditaci věnovat deset minut denně a byli důslední, než

abyste se zavázali, že budete dodržovat 60minutovou praxi. Pokud začnete v malém, je pravděpodobnější, že se svého cíle budete držet.

Na *Insight Timeru*, největší meditační aplikaci na světě, mám mnoho meditací zdarma. Najdete je prostřednictvím odkazu na konci této kapitoly. Většinou jsou kratší než 15 minut. Doporučuji konzistentní krátké meditace namísto občasných dlouhých meditací. Biochemii toho, proč tomu tak je, pochopíte po přečtení páté kapitoly.

UDRŽOVÁNÍ STAVU BLAŽENÉHO MOZKU

Jak udržet stav blaženého mozku během meditace, když už jste ho dosáhli? Hledal jsem odpověď ve vědecké literatuře a našel jsem jen málo užitečného. Tak jsem se s touto otázkou pustil do meditace.

Jakmile se mi v mozku začaly objevovat gama záblesky, dostal jsem odpověď: *Doba bloudění mysli by měla být co nejkratší*. Jakmile zpozorujete, že vám mysl bloudí, okamžitě ji přesuňte zpět do stavu blaženého mozku. Cvičení, jak to udělat, najdete v části „Prohlubující cvičení“ na konci této kapitoly.

Možná strávíte ve stavu blaženého mozku jednu minutu a poté vám mysl pět minut bloudí. Pokuste se tuto dobu vědomě zkrátit na čtyři minuty. Při delší praxi už to mohou být jen tři minuty a pak ještě méně. Považuji to za spirálu praxe.

Jakmile se vám mysl zatoulá, znovu se soustřed'te. Snažte se strávit ve stavu DMN co nejméně času a co největší část meditace přebývejte ve stavu alfa.

Meditujte krátce, ale pravidelně. Zintenzivněte meditaci. Pokud cítíte fyzické pocity blaženosti, snažte se je *co možná nejintenzivněji* procítit. Místo maratonu se snažte o intenzivní sprint.

Tímto způsobem rychle vstoupíte do mozku blaženosti, zefektivníte většinu času, po který se věnujete meditaci, a aktivujete kaskádu příjemných neurotransmiterů, o nichž budeme uvažovat v páté kapitole.