



Úvod

Krásný den vám přeji a ještě jednou vás vítám vás v online kurzu Medituj a žij víc. Mám radost, že jste se rozhodli jít kousek své cesty se mnou. Předám vám vše podstatné pro to, abyste mohli meditací zlepšit a zkrásnět svůj život.

Tento kurz obsahuje ucelený soubor 7 meditací, které na sebe vzájemně navazují a postupně rozvíjejí vaše schopnosti medítovat.

Každý týden vám pošlu jednu meditaci a doporučuji vám, abyste si pokud možno každý den vyhradili chvíli na její osvojení a procvičení. Za 7 týdnů se tak postupně seznámíte s účinnými meditacemi pro váš osobní a duchovní rozvoj. Tyto meditace nevyžadují mnoho času, ale jejich účinky jsou skvělé.

Můžete je používat samostatně a každý týden procvičovat právě probíranou meditaci. Můžete si ale i postupně několik meditací spojit do jedné tak, jako to dělám já.

Meditaci vždy zahajuji krátkou základní meditací, pak pokračuji další zvolenou meditací nebo i dvěma, dle potřeby, pak vždy následuje meditace Vděčnost, se kterou se také seznámíte v průběhu kurzu, a končím zase krátkou základní meditací. Doporučuji Vám základní meditaci používat každý den proto, aby váš vnitřní rozvoj byl bezpečný.

Každý den si můžete zvolit jinou kombinaci meditací, jak se vám bude chtít nebo jak to budete vnímat jako potřebné. Je to zcela na vás. Můžete si tak každý den udělat svou meditaci trošku jinou a tím snížit pravděpodobnost, že upadnete do nějaké nezáživné rutiny. I meditace může být hravá a tvořivá. ☺

I kdybyste do svého života zařadili byť jen jedinou z těchto meditací, uděláte pro sebe mnoho.

A nyní 3 důležitá pravidla, která platí nejen pro meditaci, ale i pro celý osobní a duchovní rozvoj:

1. dělejte jen to, co vám samotným dává smysl a čemu věříte.

Protože vytrváme jen u toho, v čem vidíme smysl a čemu věříme. A také pokud si sami časem ověříme, že nám zvolená cesta něco přináší.

Pokud vnímáme nějakou cestu jako přínosnou, tak taková pro nás je. Někdy však můžeme cítit počáteční nedůvěru, která může pramenit z našich vnitřních omezení, z omezení naší mysli. Nedůvěra ale může znamenat i to, že daná cesta pro nás nemusí být v daný moment vhodná.

Vyplatí se proto mít otevřenou hlavu a prozkoumat, co za nedůvěrou či odporem stojí. A pokud budete cítit chuť si danou věc vyzkoušet sami na sobě, otevřít se novým možnostem a budete se cítit v té situaci bezpečně, pak se nebojte do toho jít.

To, jestli je pro vás daná cesta vhodná, zjistíte jen tak, že ji sami vyzkoušíte. S respektem k vašim pocitům a v otevřenosti k životu. A i cesta, která se ukáže v daný moment jako slepá, je vždy dobrou zkušeností. 😊

Pokud se však na dané cestě necítíte bezpečně a máte v ni nedůvěru, nemusíte po ní jít. Vždy jsou i jiné možnosti, jak se můžeme rozvíjet. Možnosti, které v nás nevyvolávají nepříjemné pocity. Možnosti, které jsou pro nás pravděpodobně lepší.

Někdy se můžeme ocitnout i v situaci, kdy vůbec nevěříme, že daná cesta funguje. Pak její účinky svým negativním přesvědčením blokuje. Naše investovaná energie tak nebude náležitě zhodnocena. Je pak lépe vydat se jinou cestou nebo si vybrat pro sebe jen část této cesty.

Ale neztracujte vše, s čím momentálně nesouzníte. Jak se budete postupně vyvíjet a poznávat sebe i svět, mohou se vaše přesvědčení změnit a věci,

kterým třeba momentálně nevěříte, můžete za nějaký čas pro sebe objevit jako funkční a důvěryhodné.

2. dělejte jen to, co vnímáte pro sebe jako bezpečné.

Částečně jsme se bezpečných cest dotkli už výše. Chtěla bych k tomu zde ještě dodat, že tyto meditace jsou na mně vyzkoušené, fungují a jsou bezpečné. Ale každý jsme trochu jiný a můžeme mít jiné potřeby. A samozřejmě se tyto potřeby mohou i u jednoho člověka lišit v čase. Navíc každý meditaci trochu jinak děláme, i když máme přesně popsané jednotlivé kroky.

Je to jako s vařením. Z jednoho receptu pod rukama několika kuchařů vznikne vždy trochu něco jiného. Bude to vždy pokrm, který utiší hlad, ale chutnat může pokaždé jinak. Vnímejte proto své pocity u jednotlivých meditací/životních cest, a pokud vám něco v daný moment nebude sedět, tak se do toho nenuťte.

Když budete cítit vnitřní odpor k něčemu, může to být signál, že tato činnost nemusí být k vašemu prospěchu. Navíc přemáhání odporu vám bude krást energii a ani výsledek nemůže být dobrý.

3. v období velkých a rychlých změn nebo v krizích buďte opatrní.

Zde je nutné zmínit, že pokud se zabýváte svým vnitřním rozvojem, mohou (ale nemusí) ve vašem životě nastat chvíle, kdy budete procházet většími a intenzivnějšími vnitřními změnami, které vás mohou (ale nemusí) vychýlit z rovnováhy.

V těchto obdobích může být prospěšné zkrácení či omezení meditace. Meditace urychlují duchovní růst a to v obdobích velkých změn úplně nepotřebujeme. Meditaci může být někdy prospěšné i vynechat. Řiďte se svými pocity.

V takovémto období, pokud nastane, preferujte hlavně Základní meditaci, která vám bude pomáhat ve zvládnání vnitřních změn. Budete si díky ní budovat silné kořeny a lépe vnímat své potřeby. U ostatních meditací vnímejte, jak na vás působí a podle toho se řiďte.

A teď už k meditacím:

Co to je meditace:

Je pro mě těžké meditaci nějak definovat, protože každá meditace může být úplně jiná a plnit jiný účel. Můžete si na internetu vygooglit spoustu definic.

Ze své úrovně poznání bych meditaci charakterizovala jako činnost v nečinnosti. Chvilí, kdy se naše pozornost obrací do našeho nitra. Je to chvíle, kdy jsme pozorovaný i pozorovatel. Chvilí, kdy můžeme prohlubovat propojení s vlastním tělem a se svými dalšími součástmi. Ale je to i způsob, jak prací s pozorností, záměrem, vnitřními obrazy a emocemi tvořit naši přítomnost a budoucnost.

Meditace rozvíjejí vědomí, vnitřní klid, který je léčivý, a vnitřní sílu. Čím více energie bude vaším tělem proudit, tím bude vaše vnitřní síla větší. Budete citlivější a vaše vnitřní prožitky budou mnohem intenzivnější. Pocity budou bohatší a jemnější. Život bude barevnější a bude vám více chutnat ☺.

Vaše přání se vám budou snáze plnit, myšlenky zhmotňovat a budete silněji působit i na druhé. Ale o zhmotňování třeba v jiném kurzu. ☺

Existují meditace tiché a tvořivé.

Tiché meditace:

jsou založeny na tom, že pozorujeme to, co právě je. Uvědomujeme si, jak se cítíme ve svém těle, vnímáme jeho jednotlivé součásti. Vnímáme i pocity v našem nitru, emoce a pocity, které případně vznikají, a také vnímáme svůj dech. Zároveň si všímáme našich myšlenek, které naší hlavou plují a snažíme se udržet od nich odstup, nedávat jim svou pozornost.

Tím, že myšlenky neživíme svou pozorností, nedáváme jim svou energii, se nám může dařit postupně naši mysl zklidnit a otevřít se novým prožitkům.

Zrelaxovat se, nabrat nové síly a třeba i novou inspiraci do života.

To, že se nám nemusí vždy dařit nechávat myšlenky plout, vůbec nevadí. Mně se to také stává. Důležité je, když si uvědomíme, že jsme se nechali hrou myšlenek pohltit, se zase vrátit k pozorování. Nenásilně, s laskavostí k sobě.

Podle mých zkušeností není až tak důležité, jak dlouho se vám podaří neposilovat své myšlenky, ale je důležitá spíše vaše vytrvalost, trpělivost a záměr. Můžete se také dostat i do situace, kdy bude vaše vědomí zcela čisté. Lépe se to daří, pokud svou pozornost zaměříte třeba do těla nebo na dýchání. Cílem tiché meditace je zklidnění a propojení se sebou, rozproudění a vnímání vlastní energie.

Tichá meditace je velmi bezpečná a je vhodná i pro lidi, kteří se ocitnou v nějaké vnitřní krizi. Prostě „jen“ pozorujeme to, co je a uvědomujeme si to. Dokonce nemusíme zaujímat klasickou meditační polohu, naší meditací může být každodenní život. Můžeme dělat cokoli a přitom pozorovat, jak se uvnitř sebe cítíme, vnímat své tělo, dech, pocity a emoce, myšlenky,...

Tichou meditaci v podobě pozorování můžete provádět kdykoliv a jakkoliv dlouho vám bude příjemné. Tato meditace/pozorování bude prohlubovat vaši bdělost vůči sobě a svým pocitům, což je základní kámen, ten první a nejdůležitější krok pro sebepoznání a efektivní vnitřní rozvoj. Protože pokud chceme poznat sami sebe, své potřeby a najít svou jedinečnou cestu, potřebujeme pozorovat sami sebe v každodenním životě a dávat si věci do souvislostí. Bez pozorování a uvědomování si sebe sama to prostě nejde, není to vůbec možné.

Tichou meditaci praktikuji už mnoho let a velmi mi na mé cestě pomáhá. Je to úplně ta nejzásadnější meditace.

Tvořivé meditace:

Po základním zklidnění a obrácení se do nitra pracujeme s našimi myšlenkami, vytváříme si vnitřní obrazy, prožíváme různé pocity a emoce, které nám pomohou posílit náš záměr. Tvořivých meditací může být nekonečno, to podle toho, čeho chceme docílit. Po nějaké době praxe si možná budete moci sami podobné meditace vytvořit sobě na míru. ☺

Existuje ještě jeden typ meditace, a to je **řízená meditace**. Dnes na spoustě webů či na youtube kanálu najdete velké množství řízených meditací zdarma či za poplatek, leckdy nemalý. Já osobně řízené meditace nepoužívám.

Párkrát jsem si chtěla na zkoušku takovou meditaci pustit, ale už po pár prvních slovech jsem vždy zacítila silný vnitřní odpor vůči dalšímu poslechu. Ráda si tvořím život svobodně a nevyhovuje mi, když mě někdo příliš řídí a ovlivňuje mě svou energií. A slova sdělená hlasem na mě působí velmi intenzivně. Také raději pracuji sama se sebou, protože je to obvykle nejen bezpečnější, ale i levnější. ☺

U řízených meditací je jedno zásadní úskalí. A tím je řízený konec meditace. Je jedno, zda se jedná o audionahrávku či hromadnou meditaci. Princip je stejný. Aby byla takováto meditace pro vás bezpečná, měla by mít otevřený konec. To znamená, že byste se měli ze svého nitra vracet zpět tak dlouho, jak budete potřebovat a jak vám bude příjemné. Nikdo by vám neměl říci, tak a teď se hned vraťte zpět, je konec.

Moje duchovní učitelka, která mi jeden čas hodně pomáhala, měla zkušenosti s lidmi, kteří po takovýchto náhle ukončených meditacích měli problémy. Nechci vás tady v žádném případě strašit, ale toto je dosti důležitá informace, kterou cítím, že je potřeba v tomto kurzu zmínit.

Každý nástroj můžeme používat správně a mít z něj prospěch. Ale pokud jej používáme nesprávně, může nám uškodit. Možná že i tohle je jeden z důvodů, proč cítím silné vnitřní ne vůči řízeným meditacím. A už mnohokrát se mi vyplatilo důvěřovat svým pocitům. ☺

Pokud vám ale řízené meditace vyhovují, je to samozřejmě v pořádku. Je to prostě jedna z cest. ☺

Je dobré si každý den v klidu sednout někam, kde nebudete rušeni a na pár minut se ponořit hlouběji do sebe a využít potenciálu tiché i tvořivé meditace pro svůj život. Nemusíte se bát, že vám meditace zaberou mnoho času. Není potřeba medítovat několik hodin denně, abyste pocítili výsledky. Já osobně

medituji max. 15 minut denně (+ v průběhu celého dne pracuji na sebeuvědomění, tedy praktikuji tichou meditaci kdykoliv si vzpomenu), to je podle mých zkušeností doba tak akorát, abyste mohli pocítit kladné účinky. Více není nutné. Ale je samozřejmě možné. Záleží však spíše na intenzitě a kvalitě vaší vnitřní práce než na čase jako takovém.

Můžete vnímat rozdíly ve vaší vnitřní práci podle denní doby, kdy meditaci provádíte. Některá denní doba vám může vyhovovat lépe než jiná (mně vyhovuje večer), ale rozdíly můžete pozorovat i třeba v různých dnech podle vašeho naladění. Je to všechno v pořádku a patří to k životu. Stačí to pozorovat a vytvářet si pro sebe ty nejlepší podmínky, jaké si zvládnete bez nadměrného úsilí vytvořit. ☺

Někdy záleží i na pořadí činností. Já třeba nemedituji po cvičení, protože pak někdy bývá moje mysl rozvířená a meditace je pak pro mě příliš náročná. Ale každý jsme jiný, vám naopak může třeba cvičení před meditací pomáhat. ☺ Je důležité, abychom nevynakládali zbytečně mnoho energie na věci, které můžeme lépe a pohodlněji udělat jindy nebo jinak. ☺

Dnes se spolu naučíme jednu skvělou tichou meditaci, nazývám ji základní. Je to velmi prospěšná meditace, kdy se učíme spojit sami se sebou a toto spojení pak můžeme využívat v našem běžném životě kdykoliv budeme chtít. Můžeme pak cítit vnitřní spojení a klid třeba i v hlučném a přeplněném centru města či nákupním centru. ☺

Tato meditace vám velmi efektivně pomůže k lepšímu uzemnění (ukotvení), které je při práci na vnitřním rozvoji velmi důležité. Práce na vlastním uzemňování je v osobním a duchovním rozvoji mnoha lidí velmi podceněná. Tak jako strom roste do výšky bezpečně jen tehdy, pokud zároveň posiluje a rozvětňuje své kořeny, i my, pokud chceme růst bezpečně do nebe, musíme věnovat patřičnou péči svým kořenům. Abychom mohli růst hlavně v radosti a abychom si přitom zachovávali svou vnitřní rovnováhu.

Tato dovednost spojit se sami se sebou se vám nikdy neztratí a postupně ji budete svou prací zdokonalovat, až se vám stane téměř automatickou. Je jednoduchá, ale velmi účinná. Většina věcí, které mají úžasné účinky, jsou věci zcela prosté, na něž nepotřebujeme žádné pomůcky ani nic speciálního. Vystačíme si sami. ☺ Jen vědět, jak na to.

Pokud o sobě víte, že jste hůře ukotveni (uzemněni), že létáte s hlavou v oblacích, bude pro vás tato meditace obzvláště důležitá. Věnujte se jí více než ostatním meditacím, abyste se příliš nevznášeli.

Tato tichá meditace je velmi důležitým základem pro vaši meditační praxi a vůbec pro celý váš vnitřní rozvoj. Bez ní by to nemohlo dobře fungovat. Bylo by to, jako kdybyste stavěli dům bez základů. Krásně si díky ní posílíte kontakt se svým tělem, ukotví vás, jak už jsem zmínila, a zároveň posílí proudění vaší životní energie.

Základní meditace:

1. Vyhradte si pro sebe dostatek času, abyste se necítili v napětí a pod časovým tlakem.

Ideální je uchýlit se do místnosti, kde budete zcela sami a nikdo vás nebude rušit. Doporučuji vypnout telefon a uvědomit své blízké, aby vás při meditaci nerušili. Klid a nerušení si můžete pojistit papírovou visačkou, která zavěšená na klíče každému hlásá, aby nerušil. Mně osobně se velmi osvědčila. Protože i když jsem v rodině oznámila, že jdu meditovat, stávalo se mi, že to mí blízcí brzy vypustili z hlavy a pak mě vyrušili, což nebylo moc příjemné.

V příloze najdete takovouto visačku jako můj dárek pro vás, můžete si ji snadno vytisknout. ☺

Ale pokud třeba váš životní partner medituje také a je vám příjemné meditovat společně, je to také v pořádku. ☺

2. Zaujměte sed s rovnými zády.

Ideálně lotosový. Já lotosový sed nedávám, mám kolena po operacích a prostě ty nohy mi tam nejdou ☺. Medituji proto v tureckém sedu. Ale můžete také

zvolit polohu v sedu na patách (kleknete si na kolena, nártý položíte na zem a na paty si sednete), případně na židli s rovnými zády a nepřekříženými nohama položenými na zemi. Důležité je, abyste se v sedu cítili pohodlně a bez většího svalového napětí.

Mně turecký sed na rovné zemi nejde bez napětí, a tak si sedám v ložnici na postel na mírnou šikminu, mám totiž matraci v oblasti hlavy trochu zvednutou. Sedám směrem z kopce. ☺ Matraci mám spíše tvrdší, takže to jde dobře, na měkké matraci to nemusí být pohodlné, když se příliš proboříte. Nebo využívám vyššího polštářku pod zadek. A v přírodě či na zahradě si sedám po svahu. ☺ Tak, abych měla zadek výše než nohy.

Najděte si i vy pohodlnou polohu. ☺ Meditace vsedě je ideální kvůli proudění energie. Pokud však jste třeba nemocní či je vám sed výrazně nepohodlný, lze meditovat třeba i vleže.

3. Ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru a můžete spojit palec s prostředníčkem do kruhu.

4. Po zaujmutí pohodlného sedu si zavřete oči.

5. Párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte.

Pak zaměřte svou pozornost nejprve do těla.

6. Můžete naráz rozprostřít svou pozornost do celého těla a vnímat ho.

Ale můžete začít i postupně.

Zaměřte svou pozornost nejprve do prstů na nohách, pak do chodidel, holení, stehen,... přejíždějte svou pozorností odspodu vzhůru. Pomaličku, tak, abyste každé části svého těla věnovali chvilku pozornosti. Pak postupně věnujte pozornost svému trupu – od podbřišku, břicha, hrudníku, soustředte se i na záda odzdola vzhůru, pak na ruce od konečků prstů až k ramenům, krk a nakonec hlavu. Čím podrobněji, tím lépe – např. zavnímejte v obličeji bradu, ústa a rty, nos, tváře, uši, oči, čelo...

Když se nehýbáme, může se nám naše tělo hůře vnímat. Je proto s výhodou vždy maličko pohnout oblastí, na kterou právě zaměřujeme pozornost. Při

pohybu cítíme sami sebe mnohem lépe a snáze a můžeme toho využít i při této meditaci. Není vhodné dělat příliš velké či intenzivní pohyby, ideální jsou jen jemné, skoro neznatelné pohyby, kdy aktivujeme svaly, ale pohyb spíše cítíme, než abychom ho viděli.

Když takto jedu svou pozorností odspodu vzhůru a jemně zapínám svaly v dané oblasti, vnímám, jak má energie více proudí a také pak často následuje spontánní hluboký nádech a výdech, který energii ještě lépe rozproudí. Ale pokud nebudete proudění své energie cítit, či se neobjeví potřeba hlubokého dechu, je to také zcela v pořádku.

Každý jsme jedinečný a naše prožitky a vnímání se mohou lišit. Toto intenzivnější vnímání se také může objevit jen občas nebo až po nějaké době praxe tak, jak se zvýší vaše vnitřní síla, která je odrazem intenzivnějšího proudění vaší životní energie.

Když pověnujete pozornost každé části vašeho těla, zkuste svou pozornost na chvíli rozprostřít do celého těla. A chvíli takto setrvejte. Nemusíte na sebe nějak tlačit a snažit se vnímat hned od začátku celé tělo, buďte k sobě laskaví a shovívaví. Hlavní je váš záměr a vaše pozornost věnovaná do těla, i když třeba ne do celého zároveň.

Můžete si se svou pozorností hrát. Zkoušet ji směřovat do různých částí svého těla, zkoušet vnímat větší části, třeba celou nohu apod. Postupně se vám to bude dařit lépe. Můžete si všímat, které součásti vašeho těla vnímáte lépe a které hůře, můžete si všímat různých pocitů v různých částech těla,... Vaše pozorování může být materiálem pro vaše hlubší sebepoznání.

Místa na těle, která vám půjdou cítit hůře, můžete častěji opečovat tím, že jim budete věnovat více své vědomé pozornosti a tím budete své vnitřní spojení s těmito částmi vašeho těla posilovat. Můžete si jich všímat i v průběhu dne, když si vzpomenete, a chvíli jim věnovat svou pozornost. Je to snadné, ale velmi léčivé. ☺

7. Opečovali jste nyní celé své tělo svou pozorností. Můžete svou pozornost nyní přesunout k vašemu dechu.

Možná se vám bude stávat tak jako mně, že když se začnete soustředit na dech, tak se dýchání ihned prohloubí. Je to zase léčivé a probouzí to vaši energii k pohybu. Nechte dech, ať dělá svou práci sám tak, jak je potřeba. Nemusíte s ním dělat nic, než jen ho vnímat. Soustředit se na nádech, pauzu, výdech, pauzu.

Časem si budete více vědomi svého dechu nejen při meditaci, ale i v běžném životě. Bude vás informovat o tom, jak se máte. Pokud budete cítit strach nebo budete ve stresu, pravděpodobně budete dýchat mělce a rychle. V momentech uvolnění zase můžete pozorovat hluboké pomalé dýchání.

Váš dech může mít různý rytmus a může se i ze vteřiny na vteřinu měnit. Odráží proudění vaší vlastní energie. Může vám pomoci lépe zvědomit váš momentální vnitřní stav či nastavení a proudění vaší energie a tím pak můžete sami se sebou lépe pracovat.

Můžete si s dechem při meditaci i trošku pohrát. Můžete zkusit pár hlubších nádechů a výdechů a vnímat, jak je to jiné, než když dýcháte mělce a rychle. Dech je velmi silným nástrojem, kterým můžeme rozpohybovat naši životní energii. Ale nic se nemá přehánět, takže vnímejte své pocity a nejděte přes vaše přirozené hranice. Abyste si nezpůsobili nějakou nerovnováhu. Není třeba se toho bát, ale zase varuji před nějakými intenzivnějšími experimenty.

Síly dechu využívá např. i holotropní dýchání, při kterém se lidé dostávají do změněného stavu vědomí a mohou se na povrch uvolnit potlačené emoce. To je ale bezpečné jen pro dobře ukotvené lidi a za odborného dohledu.

Dech můžete využít i třeba v situacích, kdy cítíte nepříjemné napětí. Stačí se zaměřit do sebe a zpomalit a prohloubit dech. Vše v nás je propojeno a změnou na jedné úrovni můžeme přivodit změny i v ostatních úrovních. Tedy přes dech můžeme působit na naše pocity a můžeme se takto krásně zklidnit, kdykoliv potřebujeme.

Dech můžete použít i k uvolnění bolesti. Zkuste bolavé místo tzv. prodýchat, tedy představovat si, jak se váš nádech šíří až do bolavého místa a výdech se zase vrací zpět.

Trošku odbíhám, ale cítím, že jsou to důležité souvislosti, které vám pomohou ve vaší vnitřní práci.

8. Když už jste věnovali dostatečnou pozornost svému dechu, zaměřte se nyní do svého nitra.

Zkuste svou pozornost přesunout zhruba doprostřed hrudníku a břicha a vnímejte, jak se tam cítíte. Zda příjemně či vnímáte nějaké napětí, vnitřní stažení... Pokud se nebudete uvnitř sebe cítit příjemně, můžete se párkrát zhluboka nadechnout a vydechnout a svou pozornost stále věnovat svému nitru a vnímat změny, ke kterým dochází. Povede vás to k lepšímu uvolnění.

9. Nyní se zaměřte do své mysli, ke vnímání jejího obsahu, tedy myšlenek.

Pokud jste prošli v meditaci předchozími kroky, může být vaše mysl klidnější než na začátku meditace. Ale není to nutně pravidlo. Zkuste myšlenky jen pozorovat a nechat je myslí proplouvat. Pokud se vám stane, že vás myšlenky vtáhnou do hry, stačí, když se zase vrátíte více do těla a k pozorování. Buďte vytrvalí a stále se vracíte k pozorování. Některé dny vám to může jít snadno, někdy zase hůře. To podle toho, zda se něčím uvnitř sebe zabýváte apod.

Možná, že už víte, že my nejsme naše mysl. Většina lidí je ale se svou myslí ztotožněná. Tedy si myslí, že to, co se v mysli objevuje, jsou oni sami. Ale je to tak jen částečně. Mysl odráží naše vlastní momentální napětí a tedy kdo je v napětí větším, má mysl více rozbouřenou.

A obsahy mysli nám také mohou poskytovat určitá vodítka. Ale jednotlivé myšlenky neodrážejí to, čím doopravdy uvnitř jsme nebo co si přejeme. A proto je lépe na nich příliš neulpívat a tak neztrácet svou energii.

Myšlenky mohou být někdy i dosti naléhavé a nepříjemné. Dokonce může mysl z velké části zaměstnávat naši pozornost a nebude se jí pak dostávat tam, kde je potřeba. Často se to stává u starších lidí. Ti obvykle bývají ve větším vnitřním napětí a jejich mysl je hodně divoká. Stahuje na sebe pozornost a tito lidé pak snadno zapomínají, jsou zmatení, ...

Třeba zapomenou zavřít kohoutek s tekoucí vodou, zapomenou zamknout, zavřít dveře, nechají klíče v zámku... Tito lidé žijí hodně ve své hlavě a mají

horší kontakt nejen sami se sebou, ale právě i s tím, co je okolo nich. Proto se jim toto stává.

Cílem naší práce na vnitřním rozvoji je, aby mysl pro nás byla užitečným nástrojem, pomocníkem, ale aby nebyla příliš rozbujelá a nepřebírala kontrolu nad naším životem. S klidnou myslí jsme bdělejší a více přítomni, a tak život více prožíváme a můžeme si ho i lépe řídit.

Tato tichá meditace svými jednotlivými po sobě jdoucími kroky vede vaši pozornost tak, že se vaše vědomí přesouvá z hlavy (z mysli) více do těla a tím často přebujelou mysl oslabuje.

Můžete si sami na sobě všimnout, že pokud svou plnou pozornost věnujete do těla, do svého nitra, do dechu, mysl se najednou zklidní a dokonce se může zcela vyprázdnit.

Často také u nějaké činnosti, která nás baví a zcela zaujme naši pozornost, říkáme, že nám vyčistí hlavu. Jde tady právě o to, že přestaneme posilovat naše myšlenkové pochody svou pozorností, upustíme od nekonečných vnitřních rozhovorů s naší myslí a svou plnou pozornost věnujeme něčemu jinému. Cítíme se pak obvykle velmi příjemně.

Při této meditaci také dáváme najevo své mysli, že není naším pánem a vykazujeme ji do prostoru, který jí náleží. ☺

10. Na závěr se pokuste svou pozornost zase rozprostřít do těla, zavnímat i své nitro a párkrát se zhluboka nadechnout a vydechnout. Setrvejte v soustředění na sebe tak dlouho, jak vám to bude příjemné.

11. Pak pomalu otevřete oči.

Můžete ještě chvíli sedět, jen tak být a nechat meditaci v sobě doznít. Poté se můžete zase vrátit k běžným činnostem.

Vím, že jsem hodně odbíhala, a tak nyní udělám závěrečné shrnutí, abyste se v tom neztratili.

Základní meditace přehledně:

- 1. Dostatek času, klidné místo, kde nejste rušeni.**
- 2. Pohodlný sed s rovnými zády.**
- 3. Ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru, můžete spojit palec s prostředníčkem do kruhu.**
- 4. Zavřete oči.**
- 5. Pár hlubších nádechů a výdechů.**
- 6. Pozornost do těla, k jeho jednotlivým součástem odspoda vzhůru – od nohou ke hlavě, čím podrobněji, tím lépe.**
- 7. Pozornost na dech, vnímejte to, co je, můžete si s dechem i trošku pohrát.**
- 8. Pozornost do nitra, vnímejte, jak se uvnitř sebe cítíte, můžete se zkusit uvolnit pomalým hlubším dechem.**
- 9. Pozornost do mysli, nechejte myšlenky proplouvat a vračejte se k jejich pozorování, pokud se necháte myšlenkami pohltit.**
- 10. Závěrečné soustředění do těla, nitra a na dech, setrvejte, jak vám bude příjemné.**
- 11. Otevřete oči, nechte chvílku meditaci doznít...**

Může se vám samozřejmě stát, že vás něco nebo někdo při meditaci vyruší. Mohou to být třeba hlučné děti na ulici, troubící auto,... Nevadí, v klidu se vraťte tam, kde jste svou meditaci přerušili.

Může se i stát, že budete muset svou meditaci ukončit. Třeba jste sami doma s malými dětmi apod. Může se to stát. Náhlé přerušení této meditace by vám nemělo přivodit potíže mimo nepříjemného pocitu či mírného stresu z vyrušení. Zkuste si příště vytvořit lepší podmínky, pokud to jde. Můžete třeba medítovat brzy ráno, když děti spí nebo večer, když usnou. Nebo když vám děti někdo na chvíli pohlídá. Můžete jim třeba na chvíli pustit pohádku apod. Pokud opravdu chceme, vždy je možné najít nějaké schůdné řešení.

Meditace by vám měla přinášet do života lepší propojení se sebou, větší harmonii, a to se zcela jistě pozitivně promítne i do vašich vztahů. Děti mohou získat mnohem víc tím, že je prostě na chvíli nějak zabavíte, byť za cenu pasivní zábavy u televize či hrou na počítači, a pověnujete se sami sobě, než kdybyste se snažili jim stále věnovat a neměli ani chvíli pro sebe. Jen spokojený rodič má spokojené dítě. 😊

U meditace platí tak jako všude v životě, že cesta je cíl. Užívejte si meditování a nenechte se stresovat či frustrovat, pokud to hned nepůjde podle vašich představ. Rozvíjíme se právě tím, že věci děláme. A nemusíme s nikým soupeřit, a už vůbec ne sami se sebou. 😊

Příště vás seznámím se
Smyslovou meditací. Ať se vám
daří. 😊

