

Průvodce meditacemi

E-book manuál



Tento manuál je určen jen pro tebe. Jakékoliv šíření tohoto dokumentu nebo jeho částí je porušením autorského zákona. Děkuji ti za respektování a dodržování této zásady.

Meditace není jen pro mnichy

naopak

**meditace je pro všechny ženy, muže
i děti, kteří touží žít šťastný, radostný
a láskou naplněný život .**

*„Vítám tě na této
dobrodružné cestě
sebereflexe a
poznávání
souvislostí a krás
života.“*

Tvá Lucie



Obsah

1.	Meditace - Mocný nástroj	str.4
2.	Celkové účinky meditace	str. 6
3.	Ach ty pochyby...	str. 7
4.	Proč začít medítovat?	str. 8
5.	Chci změnu – Jak na to?	str. 9
6.	Je meditace nekomfort?	str. 10
7.	Pro koho je meditace vhodná?	str. 11
8.	Jak působí meditace na tělo?	str. 12
9.	Jak působí meditace na mysl?	str. 13
10.	Emoce I.	str. 14
11.	Emoce II.	str.15
12.	Jóga v synergii s moderními vědami	str. 16
13.	Příprava před meditací	str. 17
14.	Po meditaci	str. 19
15.	Meditace v tichosti versus řízená meditace	str. 20
16.	Denní bdělé meditace	str. 21
17.	Léčivá hudba	str. 22
18.	Jsi stále na cestě	str. 24
19.	Meditační desatero	str. 25
20.	Ochutnávka meditací	str. 26
21.	Můj osobní příběh	str. 27

MEDITACE - Mocný nástroj

Všechny autorské meditace *Light Soul Meditations* s živou hudbou na frekvenci 432Hz mohou být velmi cenným nástrojem a spolehlivým průvodcem pro tvou osobní a velmi intimní práci na cestě:

- ✓ od závislosti ke svobodě
- ✓ od boje k porozumění
- ✓ od nemoci k silnému tělu
- ✓ od deprese k jasné mysli
- ✓ od pozvolného umírání ke konstantnímu růstu
 - ✓ od vnitřního napětí k vnitřnímu míru
- ✓ od pouhého přežívání k plnosti prožitků života
 - ✓ od nespokojenosti k realizaci tvých snů

Přeji ti důvěru, laskavost, nadšení, radost a vděčnost – vůči sobě a vůči světu kolem tebe.

Aischylos (525 - 456 př.n.l.)

„Bože, dej mi **vytrvalost**, abych překonal věci, které změnit nemohu, dej mi **sílu**, abych změnil věci, které změnit mohu, dej mi **moudrost**, abych tyto věci dokázal rozlišit.“

Celkové účinky meditace

Meditace přináší měřitelné změny na úrovni mysli a mozku, pozitivně ovlivňuje aktivitu žláz s vnitřní sekrecí, tím má vliv na naše emoce a posiluje zdraví našeho těla.

A zdravé tělo dává vzniknout novým pozitivním emocím, tedy pomyslná spirála

mysl – emoce – tělo – vztahy stoupá vzhůru.

- ✓ Hlubší sebereflexe
- ✓ Vědomější prožitek emocí a lepší seberegulace
 - ✓ Lepší paměť a soustředění se
 - ✓ Lepší schopnost chápat souvislosti a učit se
- ✓ Dlouhodobé zlepšení nálady, více radosti a štěstí ze života
- ✓ Lepší nadhled, odstup od věcí i v emočně vypjatých situacích

SEBE ...

- REFLEXE
- PŘIJETÍ
- LASKAVOST
- LÁSKA
- HODNOTA
- VĚDOMÍ
- REGULACE...



Ach ty pochyby...

Občas je máme všichni... Máš pochyby protože...

- ✓ Nejsi v meditaci zkušený/á?
- ✓ Domníváš se, že nevydržíš delší dobu v klidu?
- ✓ Upřednostňuješ spíše aktivní pohyb před klidovými aktivitami?
 - ✓ Myslí se ti neustále honí nejrůznější myšlenky?
 - ✓ Bojíš se samoty či ponoru do sebe sama?
- ✓ Považuješ se více za racionálního spíše než spirituálního člověka?
 - ✓ Tvá racionální mysl ti brání otevřít se s důvěrou svému srdci?
 - ✓ Již mnohokrát v životě jsi prožil/a zklamání?
 - ✓ Občas se cítíš zoufalý/á či v depresi ze své životní situace?
- ✓ Domníváš se, že tvá profesní/rodinná situace ti neumožní věnovat se meditaci v takové míře, jak by sis představoval/a?
- ✓ Domníváš se, že spiritualita a věda jsou dva oddělené a nesouvisející světy?
 - ✓ Obáváš se toho, co přijde poté, když procitneš?
- ✓ Obáváš se negativní reakce svého okolí (partnera, dětí, kolegů...) na změnu ve svém vnímání?

A tak bychom mohli asi hledat další a další výmluvy, pokud bychom chtěli. Ale já, a věřím, že ani ty, už netoužíme dále ztrácet čas. 😊

Proč začít meditovat?

Každý máme míru tolerance někde jinde, na každého z nás platí jiné spouštěcí mechanismy. Někomu stačí jemný náznak, že věci neplynou právě hladce a v souladu s potřebami naší duše, s našimi hodnotami: vracející se virová či bakteriální onemocnění, lehké úrazy, časté rozchody s partnery, inklinace k drogám (i lehkým), tendence k přejídání a nadváha, neshody v rodině...a mnohé jiné. Možná si právě v jedné ze zmíněných zkušeností uvědomíme: „*Stop, tudy cesta nevede.*“

Někdo stále hledá výmluvy pro své opakující se nefunkční jednání. „*Právě teď to přeci bylo opodstatněné, nebo ne? Vedlo mě k tomu to a to, protože ten a ten se zachoval tak a tak...*“ A tak někdo stále hledá příčinu své nespokojenosti ve vnějším světě. Na všechno to bezpráví, nespravedlnost, křivdu... přeci jen adekvátně reaguje?!?

A pak přichází výraznější kopanec: vážné zdravotní problémy nebo těžká nehoda, rozvod, velmi špatné vztahy s rodinou případně s přáteli, drogová závislost, dluhy... Ne jako trest, ale jako urputné volání a jedna z posledních šancí: „*Už tě to stálo soustu vyplývané energie. Šetři s ní a udělej to na 101. pokus jinak, prosím!*“

Chci změnu - Jak na to?

**Způsobů, jak si pomoci, je bezesporu více. Mně osobně velmi zasáhla
MEDITACE.**

Zaprvé:

SPIRITUALITA - Jedná se o tisíciletou tradici, která dodnes přetrvává v tradičních kulturách přírodních kmenů a společenstvích po celém světě.

Zadruhé:

VĚDA - Meditace se ocitla v hledáčku zkoumání věd 21.století s velmi povzbuzujícími zjištěními.

Někomu stačí důvěřovat sobě či svému učiteli, tzv. vypnout aktivní mysl v hladině Beta, naladit se na své nitro a nechat se vézt. To je přesně to, co činili a dodnes činí nejen Buddhističtí mniši, ale také příznivci jakéhokoliv náboženství při svých modlitbách.

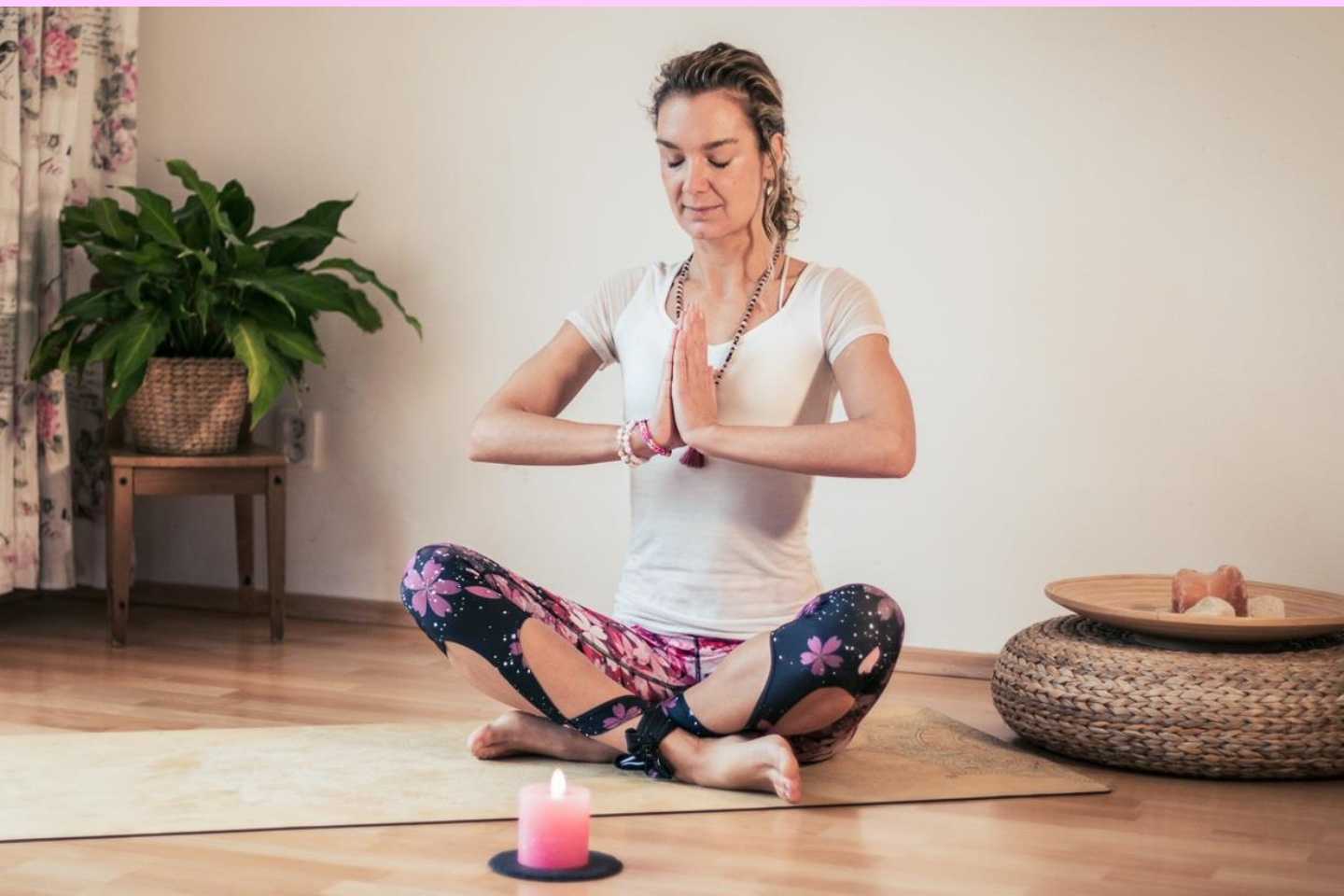
Někdo má aktivnější analytickou mysl a řídí se více než svou intuicí spíše logikou a empiristickými zkušenostmi. Takoví lidé potřebují více důkazů, jsou skeptičtější, více zpochybňují a očekávají racionální vysvětlení. Tento druhý přístup je vlastní převážně západní kultuře (já osobně nejsem výjimkou). Není to špatně. Mně osobně tento druhý přístup dovedl právě ke zkoumání vědecky prokázaných aspektů MEDITACE.

Je meditace nekomfort?

Je a není. Jak se to vezme. Každý pokus se počítá a každý jeden pokus je velmi přínosný. Výsledky jsou vědecky měřitelné. Kdo nepotřebuje tabulku s hodnotami, vystačí si se svými pocity. Ty vypovídají mnohé...

Velkou překážkou v meditační praxi mohou být naše očekávání. Podle v médiích dostupných informací očekáváme hodně. Svůj osobní zážitek srovnáváme s tím „oficiálním“ a býváme zklamáni, deprimováni a ztrácíme chuť pokračovat. Kdo ale stanovil pomyslnou laťku pro výsledek meditace? Nic takového přeci neexistuje!

Existuje jen naše hluboce individuální zkušenost a poznání. Každý máme své tempo. Protože na světě neexistují dva jedinci se stejnou životní (či duševní) zkušeností.



Pro koho je meditace vhodná?

Úplně pro všechny. Meditace je skvělou praxí všímavosti, nástrojem sebereflexe a vědomé tvorby svého života.

Meditace je vhodná pro ženy, muže, děti všech věkových skupin. Je vhodné si zvolit typ meditace podle toho, jakou aktuální situaci ve svém životě řešíme. Pro děti je vhodné zvolit meditaci v „jejich řeči“ formou meditativních příběhů v přiměřené délce.

Meditace může být v tichosti, kdy se sami uvedeme do stavu tělesného i duševního klidu, hledáme a nacházíme svůj energetický střed teď a tady. Pro mnohé tato forma meditace však představuje velmi pokročilou úroveň. Proto existují tzv. „řízené meditace“ s hlasovým (a někdy i hudebním) doprovodem.

Hlas i hudba je skvělým průvodcem hladinami mysli za postupným odhalováním závoje tajemství vlastního bytí.

Kontraindikace: Z mé vlastní praxe a z dostupných zdrojů vyplývá, že osoby s vážnými psychickými poruchami potřebují pro svou cestu zkušeného učitele, který je citlivě provede. Tento záměr je dobré komunikovat se svým lékařem.

Meditační praxe není vhodná při současném užívání antidepresiv a jiných psychotropních látek!

Jak působí meditace na tělo?

Vědomým postupným zklidněním celého těla navodíš v těle takové podmínky, při kterých každá buňka obnovuje původní stav rovnováhy a zdraví - říká se tomu homeostáza.

Meditační praxe vede ke změnám genové exprese. K posíleným genům patří geny zapojené ve funkci imunitního systému, energetickém metabolismu a ve vylučování inzulínu, zatímco k potlačeným genům patří geny spojené se zánětem a stresem.

Jednoduše – **tělo se vnitřně uzdravuje na všech úrovních a posiluje se jeho celková odolnost.**

Neděje se tak náhodou. Veškeré procesy na úrovni těla přímo následují procesy mysli...



Jak působí meditace na mysl?

Z pohledu interpersonální neurobiologie: STABILITA, NADHLED, SEBEREFLEXE:

dochází k postupnému lepšímu propojování jednotlivých částí mozku - mozkovým kmenem, zodpovědným především za reakce našeho těla, limbickým systémem, zodpovědným za naše emoce a vztahy, kortexem - mozkovou kůrou, zpracovávající především naše empirické zkušenosti a částí mozku s názvem prefrontální kortex. Prefrontální kortex je evolučně velmi vyspělou částí mozku zodpovědnou za soustředění, chápání, rozhodování, vzpomínání a za morální i sociální uvažování. Právě tato část mozku má tu schopnost a možnost integrovat, tedy propojit, další zmíněné části mozku a monitorovat jejich aktivity a usměrňovat je.

Z pohledu epigenetiky: UPEVNĚNÍ TELESNÉHO I DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ:

vědomým nastavením prožitku v meditaci za podpory povznášejících emocí si vytváříme své vlastní vnější prostředí pro vývoj buněk a expresi DNA právě v tom směru, který si vědomě zvolíme. Jednoduše, vytváříme si nejen svůj postoj, ale máme možnost přímo ovlivnit i své zdraví.

Z pohledu kvantové fyziky: VĚDOMÝ TVŮRCE: jsou to opět emoce, které přímo působí na změnu vnitřního prostředí. Sami si vytváříme charakter energetické vlny a vibrace, které tvoří naši existenci.

Emoce I.

Díky emoční reakci na nový stav v meditaci dochází k produkci neurotransmiterů, tedy chemických látek, které přímo ovlivňují projekci genů v buňkách. Jde tedy o propojení úrovně **emocí – mysli – těla**. Mezi nejznámější neurotransmitery patří hormony. Ty stresové, které vznikají vlivem zatěžujících emocí (adrenalin, noradrenalin, kortizol...) uvádějí naši mysl a tělo do bojovného postoje, který blokuje uzdravující a regenerující procesy.

SOBECKÉ EMOCE:

Emoce, které rádi ze svého života propouštíme, neb přináší stres, jedná se o tzv. stresové emoce – jejich následkem se ocitáme ve stresové reakci „**bojuj anebo uteč**“ a přímo z nás vytváří velmi sobecké bytosti:

STRACH
HNĚV
NEJISTOTA
ÚZKOST
SMUTEK
SOUPEŘENÍ
VINA
DEPRESE
STUD...

Emoce II.

Při meditaci dochází k postupnému odbourávání stresu prociťováním povznášejících emocí, díky kterým se ze žláz s vnitřní sekrecí uvolňují uzdravující hormony, např. oxytocin, který působí velmi blahodárně na hojení a podporuje imunitní systém.

EMOCE LIDSTVÍ:

Emoce, které je třeba si dopřávat plnými doušky, neb z nás vytváří nesobecké a tvořivé bytosti:

VDĚK RADOST

LÁSKA MÍR

DŮVĚRA INSPIRACE

LASKAVOST



Light Soul Body & Mind

www.light-soul.eu

Jóga v synergii s moderními vědami

Jóga se svou tisíciletí dlouhou tradicí, meditací a mindfulness konceptem, studium neurovědy, epigenetiky a kvantové fyziky mi byly velmi spolehlivými průvodci na mé cestě kontroly nad svými reakcemi navzdory vypjatosti emotivních situací, na cestě za vnitřním klidem, nadhledem, štěstím a láskou.

Nazvat meditaci a stav „mindful“ tedy plně vědomý všelékem, může znít poněkud nadneseně, ovšem má osobní zkušenost i zkušenost mých klientů potvrzuje, že právě mindfulness má ten obrovský potenciál nasměrovat tápající mysl a tím i uzdravit churavějící tělo.

Díky bdělému vědomí si může každý vychutnat své plody života.



Příprava před meditací

BEZPEČÍ

TEPLO

KLID

DOSTATEK ČASU



Při meditaci se oddáváš přítomnému okamžiku, aniž bys jakkoliv zpracovával/a podněty z vnějšího světa. Veškerá tvá pozornost se stáčí do světa vnitřního. Proto:

1. Vhodnou dobou pro meditaci je doba přirozeného přechodu mozkových vln z hladiny Beta do hladiny Alfa a hlouběji. **Tedy ráno po probuzení či večer před usnutím.** Pro meditaci si můžeš však vyhradit i jinou dobu během dne, kdy si dopřeješ krátký, ale zato intenzivní odpočinek.
2. Najdi si místo, kde se cítíš **v bezpečí.**
3. **Před meditací si dojdi na toaletu a napij se vody.**
4. **Vyvětrej a nastav okolní teplotu** tak, aby nebyla rušivá (ani příliš teplo ani zima).
5. Zajisti, aby tě nic a **nikdo nerušil**
6. Pro samotnou meditaci jsou **vhodné 2 polohy:**
 - a) Sed s napřímenou páteří (jakýkoliv jógínský sed či sed na židli bez opírání zad)
 - b) Leh na rovné podložce
7. Během meditace tělo ztrácí teplotu, **je dobré se přikrýt dekou.**
8. Po nastavení polohy a zajištění vhodných podmínek si pro sebe **3x zopakuj:** „Zůstanu bdělý/á.“
9. **Vyzvi svého vnitřního svědka – laskavého pozorovatele,** který nehodnotí a nekritizuje, aby tě na tvé cestě doprovázel
10. **Užij si meditativní ponor 😊**

Po meditaci

Po ukončení meditace povolna „dojždějí“ procesy a energetické vlny. Je velmi přínosné dopřát si čas pro jejich pozorování a zpracování, opět za doprovodu tvého vnitřního svědka –
laskavého a nehodnotícího pozorovatele.

Jakmile meditace skončí, nastává moment tvého pozvolného probouzení. Doporučuji ti:

- ✓ Zůstat ve výchozí poloze těla.
- ✓ Povolna procítovat jeho jednotlivé části.
- ✓ Prohřát si dlaně třením o sebe (tzv. palming) a přiložit si je na oči.
- ✓ Vychutnej si tuto chvíli.
- ✓ Poděkuj si pro sebe sama za tu možnost.
- ✓ Pozoruj, co všechno uvnitř tebe se změnilo. Na úrovni tělesné, mentální, emoční, duševní...

NAMASTE



Meditace v tichosti

anebo

Řízená meditace?

Některé meditace, zejména ty ryze spirituální pocházející z východních tradic jógy či Buddhismu probíhají zcela v tichosti. Tyto meditace mohou být pro některé jedince příliš náročné, neboť je velmi obtížným počinem udržet mysl pod kontrolou v naprostém tichu po delší dobu.

Já sama ve své osobní praxi střídám meditace ticha s řízenými meditacemi. Právě řízené meditace jsou mi vždy velmi dobrou oporou a spolehlivým průvodcem. Dle záměru, se kterým toužím pracovat si zvolím téma samotné meditace s tématickou vizualizací.



Denní bdělé meditace

Meditační praxe může být tzv. FORMÁLNÍ, kdy si vskutku k meditaci sedneš či lehneš se stanoveným záměrem. Formální praxi si držíš v pravidelném režimu.

K této praxi si dopřávej dostatečně často tzv. NEFORMÁLNÍ meditace. Jsou to denní zastavení proscena laskavostí k sobě sama, kdy vnímáš všemi smysly nádheru světa kolem sebe a plně si ji uvědomuješ. Pro mě jsou denní neformální praxí moje rituály – ranní dechová praxe, Pozdrav Slunci, ledová sprcha, běh přírodou, ničím nerušený pokrm, kdy odkládám všechny technické vymoženosti, šálek kávy, který si vychutnávám v klidu ideálně na slunci, občasná sklenička vína v rozkvetlé zahradě...

Najdi si svá vlastní zastavení.



Léčivá hudba

Dalším prvkem, který má sílu zintenzivnit účinek samotné meditace je využití hudby. Protože hudba podněcuje emoce a emoce samy o sobě podporují genovou expresi naší DNA ve prospěch homeostázy, posílení imunity, hojení a uzdravování na úrovni těla a zároveň velmi účinně působí ve formování jedince ze stavu

SOBEC



LASKAVÝ JEDINEC

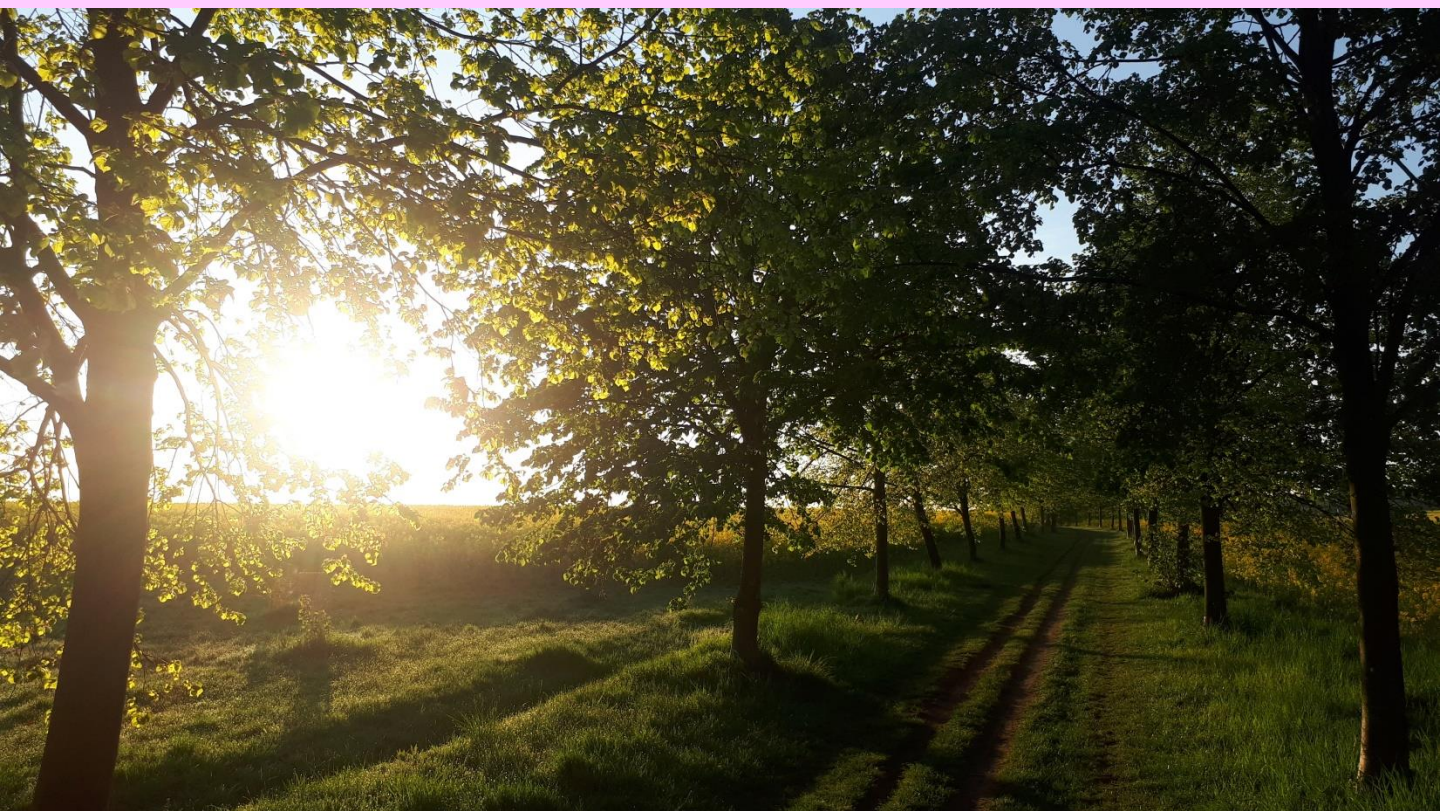
Hudbu je třeba volit velmi citlivě s přihlédnutím k záměru meditace. V řízených meditacích, které ti nabízím využívám ryze autorskou hudbu ve frekvenci 432Hz. Tato hudba spíše než na mysl míří na energii tvého srdce. Je velmi vláčná, mírná, podporuje harmonizaci energetických center – čakr. Hudbu k naším meditacím zkomponoval a na španělskou kytaru nahrál Přemysl Gregor – hudebník a přítel, který se nachází na stejné energetické vlně jako já.





Jsi stále na cestě

Ať už od své meditační praxe čekáš cokoliv, je dobré si držet svůj záměr, motivaci a DISCIPLÍNU ve své praxi. Tvá očekávání se mohou v průběhu měnit a je velmi dobré na nich nelpět. Protože jen tvá vnitřní moudrost ví, jakou kapitolu v životě si máš vyřešit jako první a odložit ji jako slupku cibule. Většina těchto témat již není řízena racionální myslí. Život ti vždy odkryje název kapitoly, pro jejíž četbu a řešení jsi v tomto období vybaven/a jak teoreticky, tak dovednostmi.



Meditační desatero

1. Uvědom si **své hodnoty** a v souladu s nimi mysl, hovoř a konej.
2. V souladu s těmito hodnotami si **stanov záměr** pro svůj život teď a tady.
3. Svého **záměru se drž, ale nelpi** na ničem a na nikom. I tvůj záměr se může vývojem změnit.
4. **Odlož** jakákoliv **OČEKÁVÁNÍ**.
5. **PŘIJÍMEJ** to, co ti přichází a medituj nad významem těchto darů (někdy i medvědích)
6. **DŮVĚŘUJ**, že všechno má svůj smysl, přestože racionální mysl tvého individuálního já tomu zatím nerozumí.
7. Nastav si **OTEVŘENOST SRDCE A MYSLI**. Vše vítěj s **OTEVŘENOU** náručí jako výzvu, možnost, příležitost, poznání...
8. Drž si **MOTIVACI** pro své konání konstantním uvědomováním si pokroků na své cestě.
9. Když občas povolí motivace, nastupuje na řadu **DISCIPLÍNA**. Drž se jí a vytrvej.
10. **Buď připraven/a, že jednotlivé slupky cibule budeš odlupovat postupně. Pod každou vrstvou již vyřešené kapitoly na tebe bude čekat další.** Vždy ta, na jejíž vyřešení jsi právě nejlépe vybaven/a.

Ochutnávka meditací

Meditace najdeš na webu Pravidelně do nich přidávám nové podle záměru práce a tvořím balíčky:

- ✓ Level 1 – MEDITACE Pro bdělé pozorovatele
- ✓ Level 2 – MEDITACE Pro vědomé tvůrce
- ✓ Level 3 – MEDITACE Harmonizace čaker
- ✓ MEDITATIVNÍ POHÁDKY pro děti...

... a další

Jednu meditaci ti nabízím jako ochutnávku, posuď sám/a, jak se při ní a po ní budeš cítit. Tuto meditaci najdeš na webu www.light-soul.eu:

MEDITACE pro blaho světa

Tato meditace využívá vědomý dech a vychází z meditace laskavosti, Buddhistické meditace Mettá. Podporuje dobrotivost a laskavost a tím uzdravování na všech úrovních.

Můj osobní příběh:

Já osobně se považuji za typ člověka, který je vlivem rané výchovy zaměřen na zkoumání racionální mysli. Proto vše, čemu se věnuji, podrobuji docela důkladné analýze a kritickému zkoumání. Život a především mateřství mi však ukázaly cestu do nitra mého srdce a já dnes vím, že důvěra v sebe sama a v proces cesty je mnohem důležitější než všechna vědecká zkoumání.

Jsem člověk temperamentní, občas výbušný, bývala jsem také docela kritická – především k sobě. Má cesta životem byla limitována mými očekáváními ať už od sebe či od okolí.

Nepovažuji se za ideální partnerku, ani za matku pluku... Většinu svého života jsem si řešila a stále řeším své osobní kapitoly... Vždy jsem měla a dodnes mám na spoustu věcí odlišný názor než většinová společnost. Považuji se tak trochu za exota. Naštěstí s mým manželem a dětmi pěstujeme podobnou úchylku 😊



Zároveň vnímám velmi výrazný hlas uvnitř nabádající mě k realizaci mého poslání – a tak konám. Dle svých znalostí, možností a dovedností, nejlépe jak umím...

Za nejvýraznější milníky svého života považuji následující:

- ✓ **Mateřství** - objevila jsem v sobě démony zlosti a nespokojenosti, ale také citlivost a něhu.
- ✓ **Jóga a sebereflexe** - naučila jsem se vědomě vypouštět páru a kultivovat své lepší JÁ.
- ✓ **Týdenní pobyt ve tmě, tichu a samotě** – pochopila jsem způsob, jak propouštět nahromaděné démony.
- ✓ **Výcvik v oblasti tantrických masáží** - spadla jsem na úplné dno, rozbila své puzzle života a musela sebe sama kousek po kousku vědomě a udržitelně poskládat.
- ✓ **Meditace a mindfulness** - uvědomila jsem si, že můj vnitřní pozorovatel nemusí být vždy kritikem.
- ✓ **Studium neurověd, epigenetiky a kvantové fyziky** - začala jsem rozumově chápat to, co vnímám na svém srdci již mnoho let.
- ✓ **Praxe Wim Hof metody** - překonala jsem své vlastní strachy a nefunkční paradigma.



Díky za projevenou důvěru





Light Soul Body & Mind

www.light-soul.eu

N A M A S T E