

# Jak nejlépe využít meditaci?



Řekněme si pár slov o pojmech a hned odpovím na otázku.

## **Meditace**

Vědomé uvedení mysli do stavu, kdy se zamýšlíme nad jednou nebo více otázkami a tématy. Vědomá je proto, že zklidníme tělo i mysl.

## **Tělo**

Jak ho zklidníme? V první řadě si zvolíme pohodlnou polohu těla, která nás nebude nutit se převalovat, přemisťovat. Nebude nás nic tlačit a budeme moc v této poloze vydržet několik desítek minut. Naše fyzická schránka je spojená s naší myslí. A když jí "není dobře", ruší mysl, vysílá signály, které naruší tok myšlenek. Proto je důležité najít skvělou polohu těla, kde se bude moc uvolnit a nebude rušit mysl.



## **Mysl**

Mysl je potřeba zklidnit a nasměrovat aby pro nás zpracovala to co potřebujeme. Je neuvěřitelně výkonná a má doslova nepředstavitelné možnosti co se týká objemu a forem informací, které dokáže najednou zpracovat a nakonec najít řešení z nepředstavitelného množství variant.



Bohužel máme i tu část mysli, která se dá nazvat jako Opičí hlas. Je to ten hlas, který nás neustále vyrušuje a povídá a chrlí na nás nápady a názory. Většinou to jsou kontexty, souvislosti s tím co právě slyšíme, vidíme, cítíme, vnímáme. Souvislosti s tím, co jsme zažili s podobnou situací, zážitkem.

### **Co s tím? Jak se dá Opičí hlas utišit?**

Dejte mu úkol. Řekněte: sleduj nádech a výdech. Nic jiného. Nádech. Výdech. A to je ono. Opičí hlas bude sledovat dech a vy se budete moc věnovat vašemu záměru.

### **Co je to vedená meditace?**

Meditace, meditační stav se dá navodit mnoha způsoby. Je to vlastně stav na pomezí vědomí a spánku, kdy máme uvolněné tělo a jemně uvolníme i mysl a nasměrujeme jí na konkrétní záměr/ téma. Mysl nám potom začne přinášet odpovědi, zajímavá spojení a řešení.

Meditační stav dokážeme navodit příjemnou hudbou. Dokonce i pravidelným zvukem jemného deště, šumění větru nebo listí, zvuky proudící vody.

Vedená meditace kombinuje zvuk vybrané hudby s lidským hlasem, který pomáhá, směřuje, "vede" člověka nejprve do uvolnění a následně do nasměrování myšlení do tématu meditace. Tématem může být například bezpečí, uvolnění od stresu, úleva od bolesti apod.

### **Proč nám může vedená meditace pomoci?**

Je náročné abychom si sami říkali "vedení" - jednotlivé kroky uvedení do meditačního stavu a zároveň ho prožívali. Proto se začaly dělat vedené meditace na různá témata, která většinou lidi řeší v každodenním životě. Je jednodušší a příjemnější se nechat "vést" do tématu někým jiným, jehož hlas je nám příjemný a vyhovuje nám

## **Jak nejlépe mohu využít meditaci?**

- 1 - Vybrat si téma, které právě řeším
- 2 - Vybrat hlas, který mi vyhovuje
- 3 - Najít si čas a místo kde nebudu rušený po dobu meditace
- 4 - Najít nejlepší polohu vsedě nebo vleže, kdy tělo nebude nic tlačit
- 5 - Plně se soustředit na SVŮJ ČAS A PROSTOR a umožnit si v něm meditace vychutnat

Díky těmto pěti jednoduchým bodům dokážete plně meditace využít.

Využít plného potenciálu nasměřované mysli na jedno téma a nechat ho vyřešit.  
Nebo se jen plně uvolnit. Zbavit stresu. Zbavit se bolesti nebo jí zmírnit. Uklidnit se.

Napište mi na můj email: [lucie@luciehorenska.cz](mailto:lucie@luciehorenska.cz) jaká témata řešíte a co za téma byste chtěli mít v podobě meditace. Co by vám pomohlo.

Děkuji předem za vaše emaily a těším se na vaše dotazy a přání.

Lucie Horenská