



Účelem tohoto článku věnované meditaci je přiblížit ji jednoduše těm, kteří pokládají za něco mystického a určené jen vyvoleným, schopným sedět na zemi s překříženýma nohama a zavřenýma očima bez hnutí. Vybrané techniky jsou velmi jednoduché a zvládne je každý, kdo má motivaci zlepšit kvalitu života, vytrvalost a pravidelnost.

### Co znamená meditace

Spolu se stravou a pozitivním přístupem umožní meditace výrazné změny v životě. Již dávno je prokázáno, že meditace odstraňuje nespavost, snižuje stres, krevní tlak nebo léčí astma. Definovat meditaci je velmi obtížné pro někoho, kdo stav zklidněné mysli nezažil, podobně jako byste chtěli pouze slovy vysvětlit lásku. Meditace pochází z latinského slova meditatio, přemýšlet, rozjímat, cvičit mysl.

Tato starodávná technika vede ke ztišení, k obnovení sil, seberealizaci, nalezení vnitřního klidu a ochraně proti stresu. Jóga, meditace nejsou východní nebo západní nauky, ale univerzální metody v prevenci a léčbě. Jedná se o mentální techniku snižující rušící vlivy zvenčí i z nitra zaměřením na jednu neměnnou nebo opakující se věc. V józe se definuje jako jeden z osmi kroků za cestě za osvobozením. Meditace se někdy označuje jako stav jiného vědomí se sníženým metabolismem. Je také studiem pozornosti, schopností zaměřit se bez jakéhokoliv úmyslu na konkrétní věc po určitou dobu. Nejedná se o modlitbu, neboť náboženství zkoumá naše nitro bez ohledu na rasu a národ; ani o zaměření na určitý cíl-při meditaci se o pozornost zaměřenou na konkrétní úkol nejedná; ani hypnózu nebo autohypnózu, kde se úmyslně kontroluje mysl - například na zpěv ptáků, poslouchání hudby, pozorování dechu.

### Účinky meditace

Meditací se tak činnost stává tehdy, pokud není rušena jinými vlivy. Umožňuje fyzickou regeneraci, která nahrazuje i spánek. Uvádí se, že jedna hodina meditace odpovídá čtyřem hodinám spánku. Meditace prodlužuje život. Podle výzkumu se zklidněním mozkových vln na úrovni alfa a théta vln dostáváme do stavu zklidnění a celkové relaxace. Jednoduše se dá říci, že se nacházíme blíže své intuici. Meditací překračujeme hranice času a prostoru. Meditace se neučí, stejně jako se nenaučíte spáнку. Jedná se o přirozený stav vědomí. Meditace znamená

vnímání, pozornost bez posuzování. Tím, že jsme v daném okamžiku jednou částí, dochází k pročištění těla, mysli a vědomí. Pak se náš život může stát jednou spontánní meditací.

Také nestrávené, hluboko zasunuté negativní myšlenky, pochybnosti o vlastní existenci, sebedoceňování, neláska k vlastní osobě a obavy se stávají vlastním karcinogenem, mentálními toxiny. Každá buňka je obdařena vlastní inteligencí. Sebedůvěra a víra ovlivňuje každou buňku a podporuje její vlastní inteligenci, správnou funkci a imunitu.

Toxiny mohou napadat organismus také zvenčí, v podobě karcinogenních látek (znečištěné ovzduší, smažená strava). Také sladká těžká strava a přejídání přispívají k tvorbě toxinů. Dalším faktorem ve vývoji rakoviny je beznaděj a zoufalství. Pocit beznaděje oslabuje pocit vlastního já, vlastní identitu. Osamělost se zdá charakteristikou lidí, kteří onemocněli rakovinou. Dr. Robert Svoboda uvádí, že rakovina častěji postihuje jedince, kteří nebyli kojeni. Chybějící láskyplné spojení s matkou projevuje podvědomý a zakořeněný pocit osamění.

## Vizualizace

Vizualizace vás příjemně uvolní a zbaví stresu. V mysli se pohybujete svobodně, na jakémkoliv vytouženém místě. Následující tři „útočiště“ vám poskytnou představu o místech, kam se můžete vydat, aniž opustíte své místo. S malým tréninkem si vytvoříte vlastní „útočiště“ pro hlubokou relaxaci.

### Vizualizace - příklad

Při výstupu na horu je chladno a teprve se bude rozednívat. Hvězdy a měsíc vás provází podél tekoucího potoka. Pomalu stoupejte vzhůru cestou lemovanou květinami pokrytými ranní rosou. Nebe se zabarvuje do odstínu tmavé modři. Den bude teplý. Ptáci vás doprovázejí zpěvem, a před vámi se otevírá výhled na borovice a duby. Při chůzi cítíte radost ze života a touhu dostat se na vrchol hory za vycházejícím sluncem. Potok podél cesty se mění na malé vodopády. Rukou naberte čistou, studenou vodu. Tělo je lehké a plné síly. První sluneční paprsky začínají prosvítat mezi stromy po vaší levici, a vy již stojíte na vrcholu žulového pahorku. Vychází slunce, velký žlutý kotouč vás vítá, osvětluje a zahřívá. Sednete si na kámen, zhluboka vdechujete čistý, svěží vzduch. V údolí vidíte plout mlhový opar. Teplé, jasné slunce vás posiluje, stejně jako ptáky a květiny. Tam na vrcholu zaplavuje celé vaše tělo pocit bezpečí, klidu a míru.

### Vizualizace ke splnění cílů

Mozek se dá ošálit jednoduše tím, že mu opakovaně vnuknete svou představu, kterou vydáváte za skutečnost. Podvědomí pak začne pracovat na tom, aby se představa vyplnila. Provádějte denně, před spaním a ráno hned po probuzení.

Večer před spaním a ráno po probuzení se posadte tak, abyste měli páteř vzpřímenou nebo provádějte vleže.

Zavřete oči.

Chvilí pozorujte dýchání, nádech a výdech.

Představujte si svůj cíl (nový byt, nové zaměstnání, ideálního partnera) živě, jako by se událost již stala. Vnímejte zvuky, barvy, vůně, co nejvíce konkrétně. Emoce znásobují účinek vizualizace. Ve skutečnosti (během dne) splnění přání očekávejte.

Na závěr si řekněte pár afirmací (vět, které máte za cíl, aby se splnily). Musí být formulovány pozitivně, nikoli negativně, např. Jsem bohatý/á, zdravý/á; Mám svého ideálního partnera; Bydlím ve svém krásném velkém bytě atd.

Vizualizace by měla trvat kolem 5 minut.

df