

# NOVÝ ZAČÁTEK

s Klementinou

Příběh meditace,  
který vám může  
změnit život

Vladi  
Vavroušková



# **NOVÝ ZAČÁTEK S KLEMENTINOU**

**Příběh Meditace, který vám může  
změnit život**

**Tuto knihu, zaměřující se na vaši pohodu  
v jakékoliv životní situaci, vytvořila pro všechny své  
čtenářky, které sledují mě a Klementinu**

***Vladi VAVROUŠKOVÁ***

**Spisovatelka příběhů, které pomáhají uzdravovat**

# **OBSAH**

<b>UPOZORNĚNÍ</b>	<b>8</b>
<b>VĚNOVÁNÍ</b>	<b>9</b>
<b>ÚVOD</b>	<b>10</b>
KLEMENTINA O VLADI	10
<b>ZAČÍNÁME</b>	<b>13</b>
JAK SE JMENUJI, CO TADY DĚLÁM A PROČ?	13
PROČ ZROVNA TY A TY A TY MÁŠ MEDITOVAT?	15
PŘÍBĚH MEDITACE	17
<b>TROCHA TEORIE – CO, KDE A JAK</b>	<b>18</b>
CO TO MEDITACE JE?	18
MALÉ SHRNUÍ: MEDITACE JE:	20
KDE MEDITOVAT	20
ZÁLEŽÍ NA TOM	20
KDE MEDITUJE VLAŽKA	22
KDE MEDITUJE KLEMENTINA?	22
PROČ JE TA POLOHA TAK DŮLEŽITÁ?	23
POSTUP, JAK ZAČÍT SPRÁVNĚ MEDITOVAT	26
ZKUŠENOST VLAŽKY A JEJÍ KLIENTKY	27
ODSTRANĚNÍ RUŠIVÝCH ZVUKŮ	28
ELIMINACE VLIVU RUŠIVÉHO SVĚTLA	28
ELEKTROSMOG	30

<b>PROSTŘEDÍ</b>	<b>31</b>
VHODNÉ PROSTŘEDÍ S HARMONIZAČNÍM A UKLIDŇUJÍCÍM DOPADEM NA NERVOVOU SOUSTAVU	31
VODA	32
HORY	32
DŮVĚRNÉ PROSTŘEDÍ	32
<b>DÝCHÁNÍ</b>	<b>35</b>
DECH A MEDITACE	35
MOJE DOPORUČENÍ	40
<b>HUDBA</b>	<b>41</b>
MEDITACE A HUDBA	41
EVOLUČNÍ	42
INVOLUČNÍ	43
HUDBA A VODA	44
SHRNUTÍ	46
<b>MYSL – MOZEK – ROZUM</b>	<b>47</b>
MOZEK – ZÁKLADNÍ MANUÁL	47
DINO	48
3U	48
EMO – EMOČNÍ MOZEK	49
NEO – NEOKORTEKX	50
VAK SE SKLÁDÁ Z	51
NEURONY	51
AXON	52
SYNAPSE	52
NEUROTRANSMITERY	53
LEVÁ A PRAVÁ HEMISFÉRA	54
LEVÁ HEMISFÉRA	55
PRAVÁ HEMISFÉRA	55
SVATÁ TROJICE	57

MOZEK	57
SRDCE	57
TĚLO	58
CO NA TO ŘEKNE A JAK ZAREAGUJE TVOJE TĚLO?	60
<b>MYŠLENKY</b>	<b>63</b>
MYŠLENKY	63
MOZKOVÉ VLNY	64
FREKVENCE DĚLÍME:	64
<b>STRACH</b>	<b>67</b>
MOZEK A STRACH	67
PRVNÍ PŘÍBĚH MEDITACE A STRACH	67
CHÁPEŠ, CO JE STRACH?	71
<b>MEDITACE NA STRACH</b>	<b>79</b>
MANDALA NA VYBARVENÍ PŘED MEDITACÍ NA STRACH	80
MANDALA NA VYBARVENÍ PO MEDITACI NA STRACH	81
NÁVOD NA MEDITACI NA STRACH	82
<b>EGO</b>	<b>85</b>
CO, NEBO KDO JE TO EGO?	85
DRUHÝ PŘÍBĚH MEDITACE EGO-ZNOVUZROZENÍ	89
EGO A ZNOVUZROZENÍ	91
<b>MEDITACE ZNOVUZROZENÍ</b>	<b>95</b>
MANDALA NA VYBARVENÍ PŘED MEDITACÍ ZNOVUZROZENÍ	96
MANDALA NA VYBARVENÍ PO MEDITACI ZNOVUZROZENÍ	97
NÁVOD NA MEDITACI ZNOVUZROZENÍ	98
NÁVOD NA MEDITACI PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	100
<b>UZDRAV SVOJE TĚLO, MYSL A DUŠI</b>	<b>101</b>
OČISTA MYSLI	101

ZKUŠENOST KAMARÁDKY	103
TŘETÍ PŘÍBĚH MEDITACE, JAK JSEM ČISTILA SVOU MYSL	105
MEDITACE OČISTA MYSLI	109
MANDALA NA VYBARVENÍ PŘED MEDITACÍ OČISTA MYSLI	110
MANDALA NA VYBARVENÍ PO MEDITACI OČISTA MYSLI	111
NÁVOD NA MEDITACI OČISTA MYSLI	112
NÁVOD NA MEDITACI PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	113
<b>BOLEST HLAVY</b>	<b>114</b>
UZDRAVENÍ BOLESTI HLAVY	114
ČTVRTÝ PŘÍBĚH, JAK JSEM POMOHLA KLEMENTINĚ S BOLESTMI HLAVY	118
MEDITACE NA BOLEST HLAVY	121
MANDALA NA VYBARVENÍ PŘED MEDITACÍ NA BOLEST HLAVY	122
MANDALA NA VYBARVENÍ PO MEDITACI NA BOLEST HLAVY	123
NÁVOD NA MEDITACI BOLEST HLAVY	124
NÁVOD NA MEDITACI PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	125
<b>BOLEST ZAD</b>	<b>126</b>
UZDRAVENÍ BOLESTI ZAD	126
ZKUŠENOST KLIENTKY VLAŽKY	127
PÁTÝ PŘÍBĚH O TOM, JAK ZPRACOVAT BOLESTI KRČNÍ PÁTEŘE A ZAD	127
CO ZPŮSOBOVALY BOLESTI ZAD KLIENTCE JARCE	130
MEDITACE NA BOLEST ZAD	131
MANDALA NA VYBARVENÍ PŘED MEDITACÍ NA BOLEST ZAD	132
MANDALA NA VYBARVENÍ PO MEDITACI NA BOLEST ZAD	133
NÁVOD NA MEDITACI NA BOLEST ZAD	134
NÁVOD NA MEDITACI PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	136
<b>LÁSKOVÁNÍ</b>	<b>137</b>
UČÍME SE LÁSCE	137
ŠESTÝ PŘÍBĚH O MÉM LÁSKOVÁNÍ	144

MEDITACE LÁSKOVÁNÍ	147
MANDALA NA VYBARVENÍ PŘED MEDITACÍ NA LÁSKOVÁNÍ	148
MANDALA NA VYBARVENÍ PO MEDITACI NA LÁSKOVÁNÍ	149
NÁVOD NA MEDITACI LÁSKOVÁNÍ	150
NÁVOD NA MEDITACI PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	152
<b>NOVÝ ZAČÁTEK</b>	<b>153</b>
CO MÁ KONEC SPOLEČNÉHO S NOVÝM ZAČÁTKEM	153
SEDMÝ PŘÍBĚH O TOM, JAK JSEM SE NARODILA	156
MEDITACE NOVÉ ZAČÁTKY	160
MANDALA NA VYBARVENÍ PŘED MEDITACÍ NOVÝ ZAČÁTEK	161
MANDALA NA VYBARVENÍ PO MEDITACI NOVÝ ZAČÁTEK	162
NÁVOD NA MEDITACI NOVÝ ZAČÁTEK	163
NÁVOD NA MEDITACI PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	165
<b>POSLEDNÍ SLOVA PRO TEBE</b>	<b>166</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ</b>	<b>168</b>
<b>VAŠE REAKCE</b>	<b>169</b>
<i>VLADI VAVROŠKOVÁ</i>	<b>172</b>
<b>COPYRIGHT</b>	<b>174</b>

# **UPOZORNĚNÍ**

Žádná rada ani žádné učení uvedené v této knize nenahrazuje pomoc lékaře, psychoterapeuta, psychiatra a nepředstavuje alternativu k odbornému lékařskému ošetření. Neposkytuje žádné diagnózy nebo způsoby léčby specifikovaných zdravotních nebo psychických problémů.



# VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu s Klementinou věnujeme lidem, kteří čtou rádi příběhy o Klementině. Ty pro vás s láskou píše Vladi.

Společně ji věnujeme s láskou všem dobrým lidem a našim báječným čtenářům, kteří mě inspirují a podporují na cestě nejen za mými sny, ale i za sny hrdinky příběhů – Klementiny.

Také všem lidem, kteří prošli mým životem a přivedli mě k sepsání této knihy.

Chceme ji s Klementinou věnovat každému, kdo si přeje mít nad svým životem moc, chce být zdravý, šťastný a spokojený, stejně tak, jak si to přeje Klementina.

Také ji věnuji mému manželovi Alešovi, který mě na každém mém kroku podporuje.

# ÚVOD

## KLEMENTINA O VLADI

Vladi je něco jako moje kamarádka. Alespoň já to tak cítím. Je to moje poradkyně. Je to žena, která toho hodně zná a umí. Dokáže rozklíčovat moje problémy a poradit mi vždy, když mě něco trápí, většinou nějaká bolest nebo nemoc. Pěkně si se mnou o všem povídá do té doby, než pochopím všechny souvislosti.

Má pro mě pochopení a je tu pro mě vždycky, když potřebuji. Někdy mám pocit, jako bych ji znala celý život. Je milá, vlídná a hlavně mi kdykoli umí dobře a jednoduše poradit. Radí mi, jak mám zvládat každodenní shon, jak meditovat, jak si užívat života, ale i jak pracovat s bolestmi a nemocemi a jak na ně pohlížet.

S Vlad'kou jsem se seznámila v kavárně, a pokud vás zajímá, jak k tomu seznámení došlo, můžete se to dočíst v e-knize, kterou o mně a o tom, jak mi radí, napsala. Kniha se jmenuje Rady s Klementinou – O životě bez bolesti. Tenkrát jsem si Vlad'ku přitáhla do života, protože jsem nutně potřebovala pomoci.

Nedávno mě na jedné konzultaci poprosila, abych jí pomohla vytvořit knížku pro všechny čtenářky, které řeší běžné radosti, ale i strasti svého života, stejně jako já. Souhlasila jsem, a tak se můžete těšit spolu s námi, tvůrkyněmi, na čtení o tom, jak jsme společně daly život meditaci Nový Začátek. Ta vám ukáže jednoduché cesty, jak řešit 7 nejdůležitějších oblastí života každého z nás prostřednictvím krásných příběhů.

Zajímá vás, proč jsem souhlasila? Protože Vlad'ka se zabývá zdravím už několik let. Je spisovatelkou příběhů, které pomáhají uzdravovat. Napsala a stále píše příběhy o mně, kde učí ženy pochopit jejich zdravotní problémy prostřednictvím myšlení, učí je meditovat a používat bylinky.

Když jsem se jí zeptala, jak se k meditacím a ke zdraví dostala, prozradila mi svůj příběh, který bych vám ráda s jejím dovolením v krátkosti převyprávěla. / Ano já, Vladi, souhlasím...



Vlad'ka se narodila do rodiny, kterou si sama vybrala. A to proto, že jí bylo líto jednoho mladého páru, který právě přišel o holčičku. Leona, jak se prvorozená dcera jmenovala, umřela hned po narození. A tak Vlad'ka chtěla této smutné mamince a tatínkovi zaplnit prázdné místo v srdci.

Z toho, co jsem se z vyprávění dozvěděla, mi ale přišlo na mysl spíš pořekadlo „nevděk světem vládne“, protože, Vlad'ka to neměla do jisté doby vůbec jednoduché. Její otec jí často dával najevo, jak je neschopná, že by jeho prvorozená dcera byla ve všem lepší. A maminka? Tak ta jí dávala jen zbytky lásky, většinu svého citu posílala Leoně. Smutné, že?

Kvůli tomu, že měla lásky málo a neuměla tedy lásku přijímat, v pozdějším věku dostala Vlad'ka cukrovku.

Ted už je naštěstí v pořádku. Lásku už si umí zpracovat a hodně jí pomohly a pomáhají meditace a pomohly jí i konstelace. Proto také umí pomáhat lidem s touto nemocí.

Vlad'ka měla problémy s lidmi, se kterými si moc nerozuměla. Naštěstí ve svém životě poznala skvělého muže, který je stále s ní a kterého jí kupodivu poslala její maminka, aby se jí o dcerunku pěkně postaral. A to on stále dělá.

Ve svém životě měla a stále má jednu moc hodnou ženu. Jmenuje se Lenka a hodně jí pomohla. To ona ji přiměla k tomu, aby zjistila, proč se narodila zrovna tomuto tátovi a této mamince. Lenka ji naučila odpustit oběma rodičům, u ní se také Vlad'ka poprvé setkala s meditacemi.

Pochopila, v čem je síla uzdravení, a to se snaží naučit i ostatní lidi.

Meditace se jí velmi zalíbily, a tak se přes kosmetiku, finančnictví, pojištění a práci v baru dostala až ke kurzu terapeutek, kde se naučila, jak s meditacemi pracovat a jak lidem touto formou pomáhat nejen v oblasti vztahů, práce, ale hlavně zdraví.

# ZAČÍNÁME

## JAK SE JMENUJI, CO TADY DĚLÁM A PROČ?

Ahoj, jsem tvoje Meditace. Jmenuji se NOVÝ ZAČÁTEK. Ale ty si mě můžeš pojmenovat jinak.

Napiš mi sem:

.....

.....

..... Děkuji

Narodila jsem se nedávno a Vladi spolu s Klementinou „mě“ vzaly za svou, takže jsem poměrně mladá, ale mám mnoho sestřiček a brášek, kteří mě již mnohé naučili, takže nemusíš mít strach a obavy, že bych něco nezvládla.

Budu tě provázet celou touto knížkou, tímto příběhem. Ano, ano, vím a už tě slyším, že si říkáš, proč zrovna JÁ jsem ta pravá, která tě má naučit meditovat, a proč zrovna JÁ ti mám pomoci a jak.

A protože vím, že už vzniklo a bylo napsáno mnoho písmenek, mnoho slov a mnoho teorie kolem meditací a také vím, že je tato forma poslední dobou hodně moderní, rozhodla jsem se, že se

nebudeme spolu vůbec nudit a že ti vše kolem meditací pěkně povyprávím.

V knize získáš příběhovou meditaci a najdeš zde i obrázky a zkušenosti některých lidí. Ke každému příběhu je samostatná meditace. Budete si moci meditace vyzkoušet, Klementina slíbila, že vás je naučí. Jsou snadné a nenáročné na čas i prostor.

Tak pojďme na to.

## PROČ ZROVNA TY A TY A TY MÁŠ MEDITOVAT?

Jejda, to je ale na mě otázek... :)

Mnoho lidí by ti řeklo, že proto a proto a proto, a našlo by mnoho důvodů, například, abys byl zdravý, abys byl spokojen, abys byl šťasten atakdále. Ale já jsem přesvědčená, že bys měl meditovat hlavně kvůli tomu, co chceš ty. Víš, co chceš? Víš, proč čteš tuto knihu? Jestli ano, tak si to napiš sem:

.....  
.....  
.....Děkuji.

Pokud ještě nevíš, tak se nestresuj, věřím, že během čtení na to určitě přijdeš.

A než si to uvědomíš, prozradím ti, jak se k meditacím dostaly Vlad'ka a Klementina.

Pamatuji se, že mi jednou Vlad'ka, vyprávěla, jak se k meditacím dostala. Bylo to náhodou, zrovna se jí v té době moc nedařilo, a to jak po finanční stránce, tak i ve vztazích, a pořád tápala, až se jí do cesty dostaly meditace. Když se je naučila, což není vůbec těžké, meditovala stále. A pak to učila i ostatní lidi. Pomáhala jí to vyčistit si mysl, zklidnit se, přitáhnout si do života to, co chtěla a po čem toužila. Pokud vím, medituje dodnes, a proto mohla vzniknout tato knížka.

A Klementina? Tak ta se k meditování dostala díky své poradkyni Vlad'ce. S touto metodou souhlasila až ve chvíli, kdy pochopila, že meditovat se dá i snadno a bez většího nároku na prostor, že se nemusí sedět v lotosovém květu a poslouchat hudbu, že stačí se někde posadit a soustředit se na sebe. Více o tom se můžete dočíst v e-booku [3+1 krok](#), ze kterého se to učila i Klementina.



## PŘÍBĚH MEDITACE

Jak jsem už tady někde psala, když jsem sama sebe představovala - jsem poměrně mladá Meditace a díky tomu plná života a těším se na to, jak tě naučím ty nejkrásnější a nejjednodušší triky, jak meditovat, a ještě ti pomůžu ve všem, v čem budeš potřebovat.

Když jsem se narodila, moc jsem se bála. Ptáš se, čeho?

Tak třeba toho, jestli:

- budu umět lidem pomoci
- mě budou lidé poslouchat
- se naučí správně dýchat
- se naučí dostat se do hladiny alfa
- je budu schopná toto všechno naučit

Dnes už vím, že strach byl naprosto zbytečný. Musela jsem se tedy naučit přestat mít strach. A nejdřív jsem se musela i já sama naučit všemu, čemu chci teď naučit tebe.

# TROCHA TEORIE – CO, KDE A JAK

## CO TO MEDITACE JE?

Možná teď přemýšlíš, kdo vlastně jsem a jak ti mohu být prospěšná, tedy co ta meditace je.

Meditace je stav, který ti přinese odpočinek, klid a harmonii. Je to proces relaxace, vyčištění mysli a získání pocitu jistoty. Někdo ve mně může vidět cestu osvětlení a někdo zase útek z reality, protože zažívá nějaké strachy ve svém životě.

Možná ses setkal s tím, že v dnešní době je moderní mluvit o programování mysli.

Existují různé techniky, které jsou pro meditaci jako takovou velmi důležité. A jaké to jsou? Tak to ti prozradím dále v knížce. Je jich celá řada. Nejčastěji jsou postavené na práci s afirmacemi a jejich základ je vždy založen na navození meditačního stavu.

Můj názor však je, že každý si musí najít tu svou cestu k meditaci sám, protože každý člověk je jedinečný, a proto i ty si budeš muset svou vlastní cestu najít. Záleží tedy na tobě, jak mě budeš vnímat.

Jediné, co bych si přála, je, abys všechno dělal s největší možnou láskou k sobě. Ostatní se již dostaví samo.

Jako „zkušená Meditace“ ti doporučuji pravidelnost. Je jedno, jestli budeš meditovat ráno, večer nebo přes den, je ale důležité si na sebe vůbec čas udělat a meditovat ve stanovenou dobu, která ti bude

nejvíce vyhovovat. I Klementina se to musela učit, tak věřím, že i ty se to naučíš.

Je také důležité věřit „mně“, tedy Meditaci. Mám zkušenosti a vím, že bez víry není možné, abychom nejen fungovali, ale dokonce i žili. Ale předpokládám, že ty věříš, když čteš tuto knihu.

V průběhu každé meditace, a to i když ji budeš dělat tak jednoduše, jak je zvyklá Klementina, můžeš mít různé prožitky, které budeš vnímat na úrovni pocitu. Když budeš vědět, na co se konkrétně zaměřit a jak každý pocit hodnotit, posunu tě do oblasti poznávání skutečností a ty se tak můžeš přestat trápit zpochybňováním toho, co jsi v meditačním stavu zažil.

Klementina, která tě naučí, jak snadno medítovat, ti dá přesný návod, jak na to. Nemusíš se ničeho bát, je to bezpečné, ale přitom prospěšné. A to už jen tím, že si uděláš chvilku jen sám se sebou. Návod najdeš za každým příběhem a jsou tam i slova, která můžeš při té meditaci použít. Jsou vždy zaměřena na nějaké téma, takže si můžeš vybrat podle toho, co tě zrovna trápí a v čem potřebuješ pomoci ve svém životě.

Meditací je celkem 7 – což je Vlad'čino, Klementinino i moje šťastné číslo. Takže věříme, že bude šťastné i pro tebe.

Pokud bys přece jen měl nějaké otázky, klidně napiš Vlad'ce na e-mailovou adresu [radysklementinou@vladivavrouskova.com](mailto:radysklementinou@vladivavrouskova.com). Vlad'ku znám a vím, že ti velmi ráda poradí se vším, s čím si nebudeš vědět rady.

## **MALÉ SHRUTÍ: MEDITACE JE:**

- duchovní jazyk - komunikujeme se svým vnitřním (= vyšším) Já
- proces, který nás pozvedává do vyššího vědomí
- způsob, jak naladit mysl do stavu bytí v přítomném okamžiku
- dobrovolná a evolučně konstruktivní činnost.

## **KDE MEDITOVAT**

V minulé kapitole jsem ti prozradila, co meditace je a co se může dít ve tvé mysli, když začneš medítovat, co to s tebou udělá a v čem ti to pomůže. Nyní je potřeba si povědět, kde všude „mě“ můžeš provádět. Většinou si lidé myslí, že by měli meditace provádět v tzv. lotosovém květu. Není to nutné, může se provádět v různých polohách, jen

## **ZÁLEŽÍ NA TOM**

- co meditací potřebuješ docílit
- kde se právě nacházíš
- jak dlouhá meditace bude

Už jsem se tu párkrát zmínila o Klementině. Právě ta se „mě“ učila medítovat jednoduše. A to proto, že Klementina je velmi zaměstnaná žena, má různé povinnosti a náročnou rodinu. Proč to píšu? Protože

je mi jasné, že si teď říkáš, jak to bude asi složité, zda budeš mít na nějaké meditování dost času a prostoru. Neboj se, je tady možnost rychlé meditace, ta se dá zvládnout opravdu snadno. Strach mít nemusíš. A jsme zase u toho strachu, s tím budeme ještě za chvíli pracovat.

Ale i v případě snadné meditace, zvláště když teprve začínáš, je dobré nepodcenit hledání vhodného místa, kde se ti bude medítovat dobře.

Je to důležité hlavně na začátku, když ještě nemáš tolik zkušeností. Může tě rušit mnoho okolních zvuků, pohyb lidí, nebo můžeš usnout, pokud bys „mě“ prováděl vleže těsně před usnutím nebo ráno před probuzením.

Znám však názory lidí, kteří meditaci učí (např. na kurzu Silvovy metody kontroly mysli), někteří říkají, že pokud usneš při meditaci nebo medituješ ráno těsně po probuzení, nacházíš se v té správné rovině alfa a tvá přání se lépe a rychleji splní a věci se lépe vyřeší.

Výběr vhodného místa je tedy velmi důležitý a doporučuji ho nepodcenit.

## **KDE MEDITUJE VLAĎKA**

Vlaďka mi prozradila, že medituje vleže ráno i večer. Také u toho občas usne, když je unavená. Má svoji krátkou meditaci, kdy se dostává do hladiny alfa velmi jednoduše. Počítá 333, 222,111.

O hladině alfa si povíme později.

V době svých začátků se učila medítovat tak, že u toho seděla na své oblíbené pohodlné židli a nikdo ji nesměl rušit. Vždycky to všem doma oznámila a všichni to museli respektovat.

## **KDE MEDITUJE KLEMENTINA?**

Klementina si našla doma na meditování své místo, kde neruší manžela ani synka Samíka a kde si při meditaci ještě v klidu odpočine. Kdykoli potřebuje čas pro sebe, sedne si do svého oblíbeného křesla „ušáku“ a medituje. Také se jí dobře medituje večer těsně před usnutím a ráno po probuzení. Ano, má to velmi podobné jako Vlaďka. A aby taky ne, když ji to Vlaďka takto naučila. A Klementina je velmi poslušná žačka.

## **PROČ JE TA POLOHA TAK DŮLEŽITÁ?**

Poloha těla, kterou při meditování používáš, zásadním způsobem ovlivňuje stav mysli a celkovou kvalitu toho, co v dané situaci provádíš. Je skvělé pochopit, jaký je vztah mezi polohou těla a kvalitou meditačního stavu.

Důležité je si uvědomit, že máme tělo. Od kvality tohoto uvědomění se pak odvíjí i náš vlastní přístup k němu. Každá buňka v našem těle má určitou životnost, která je ovlivňována, kromě genetických faktorů, také kvalitou stravy, emočním stresem, užívanými léky a především přístupem ke svému vnitřnímu Já.

V průběhu života dochází ke stále se opakující výměně buněk, vznikají nové, mladé a neopotřebované. Tvoje staré buňky předávají těm novým získané informace. Z toho vyplývá, že buňky mají paměť. A paměť je základní funkcí druhé části naší bytosti, kterou nejčastěji označujeme jako mysl.

Věděl jsi, že máš kromě těla také duši? Ano, máš. A díky tomu je tvoje tělo schopné meditovat, relaxovat, odpočívat. Nevím, jak jsi na tom ty, ale většina lidí ji nedokáže jasně definovat, nebo si ji vůbec představit. Duše je nositelem Vědomí a Vědomí vytváří Mysl. A proč ti to všechno vysvětluji? Chci, abys věděl, že v meditaci se vždy pohybuješ v prostoru vytvářeném a ohraničeném tvou myslí, pomocí síly vědomí, a to vždy jen skrze svou vlastní svobodnou vůli.

Mysl v sobě zahrnuje projevy vnímání, vůle, rozumu, paměti, představivosti a cítění.

Mysl je při meditacích vždy v pohybu. Může se to zdát zvláštní, když tě budu učit, že při vstupu do meditace je potřeba Mysl zklidnit. Spíše jde tedy o dosažení harmonie a míru v mysli, ne klidu.

Energie v mysli je v neustálém pohybu a je řízena kvalitou myšlenek a emocí, proto i ve tvém těle je zajištěn neustálý pohyb, který je odrazem čilosti tvojí mysli. Pokud tedy bude poloha tvého těla při meditaci nepřirozeně zkroucená nebo jinak deformovaná, dojde i ke zhoršenému ovládní pohybu energie v mysli. Ve výsledku pak můžeš čekat od meditace i horší výsledky.

Poloha vleže – má riziko, že v ní můžeš usnout. Ale zase je velmi pohodlná a snadněji uvolní tvoje tělo a Mysl.

Poloha v lotosovém sedu - je náročnější, vhodná pro pokročilé, pro začátečníky je nepřirozená, ale její výhodou je, že díky ní můžeš cíleně ovládat proudění energie a lépe nastolit harmonii v mysli.

Proto je důležité zaujmout takovou polohu, která je pro tebe pohodlná a ve které se budeš cítit dobře a uvolněně. Může to být již zmiňovaná poloha vleže, vsedě na židli či v křesle nebo na pohovce. Nebo třeba i v čekárně nebo v autobuse, kde občas medituje Vlad'ka a Klementina ji v tom napodobuje.

Je ale velmi důležité, aby poloha tvého těla vždy podporovala stav uvolnění. Tělo i mysl jsou vzájemně propojené. Jakmile uvolníš tělo, automaticky se uvolňuje i napětí v mysli. Nejsnadnější cestou pro navození meditačního stavu je tedy uvolnění těla i mysli současně.

Aby se tvoje tělo cítilo při meditaci uvolněně, ale přitom přirozeně, je třeba, abys neměl ztuhlé svaly na krku, trapézích a ramenou. Proto je dobré se soustředit na uvolnění této části těla ze všeho nejvíc.



Pak je samozřejmě důležité ještě to, jak dýcháš. Při špatném dýchání se ti bude špatně udržovat poloha vsedě, pokud si ji vybereš.

Víš, jaké je správné dýchání? Ano, správně, do břicha, je to mnohem zdravější. Na to se začátečníci potřebují zaměřit, protože vsedě se do břicha dýchá špatně, a tak se tento způsob většina současných lidí, kteří tráví život téměř výhradně vsedě, potřebuje nejdřív naučit.

Napiš mi: Jak dýcháš ty. Napiš mi to sem:

.....

.....

..... Děkuji.

Aspoň si lépe uvědomíš, zda dýcháš správně, nebo se nejprve musíš dýchání naučit.

Další důležitá věc při správné poloze je, abys nekřížil ruce a nohy. Tím se totiž blokuje energie. Výjimkou je Lotosový sed.

## **POSTUP, JAK ZAČÍT SPRÁVNĚ MEDITOVAT**

Najdi si tu polohu, která ti nejvíce vyhovuje

- Pohodlně tuto polohu zaujmi.
- Uvolni se.
- Volně, pomalu a zhluboka, přirozeně a nenásilně dýchej do břicha.
- Zavři oči.
- Zaposlouchej se do nahrávky, kterou jsi pro sebe vybral.

Toto je jen návod teoretický, v praxi, až mě budeš poslouchat, poznáš sám, že meditace v této knize jsou zaměřené vždy na jednu oblast určitého problému. Záleží na tobě, jaké téma nebo problém zrovna budeš řešit. A podle toho si mě vybereš.

Každý návod je vytvořen tak, aby ses ho snadno naučil, a časem jsi už nepotřeboval nosit s sebou tuto knížku. Jsou to návody, jak se zbavit jednotlivých problémů a zároveň se cítit dobře, jak to udělat, abych se ti „já“, meditace, dobře prováděla. Klementina tě naučí, jak se dostat do hladiny alfa a co pak dělat dál. Ničeho se neboj, povede tě krůček po krůčku.

Ještě bych ale ráda zdůraznila, že výběr polohy je opravdu důležitý, obzvláště pro začátečníky. Protože, jak jsem již výše zmínila, začátečníci se většinou neumí tak snadno a lehce „povznést“ od rušivých vnějších vjemů.