

ERIC HARRISON

Rychlé meditace

pro zklidnění těla a mysli

Jak meditovat  kdykoliv a kdekoliv



ERIC HARRISON

Rychlé
meditace
pro zklidnění těla a mysli

Jak meditovat kdykoliv a kdekoliv

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

ERIC HARRISON

Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli

Jak meditovat kdykoliv a kdekoliv

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu „The five-minute meditator“ od Erika Harrisona, vydaného nakladatelstvím Piatkus Books Ltd, Velká Británie, 2003.
First published in Great Britain in 2003 by Piatkus Books Ltd.
Copyright © 2003 by Eric Harrison
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4355. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 160
První vydání, Praha 2011
Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011
Ilustrace na obálce © Renata Wilflingová
Cover Design © Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-3768-3

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7132-8 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-7646-0 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorovi	8
Úvod	9

Č Á S T P R V N Í

Dýchání a tělo

1 Uvědomte si své tělo a relaxujte	16
2 Křehké umění výdechu	21
3 Dech: váš nejlepší spojenec proti stresu	24
4 Hluboké dýchání	27
5 Volné dýchání	32
6 Soustředění neboli zaměření pozornosti	39
7 Pohodlný sed	45
8 Prozkoumávání těla	48
9 Jak překonat rozptýlení	53
10 Meditace v chůzi, část první	57
11 Meditace v posilovně	66
12 Jóga a strečink	75

Č Á S T D R U H Á

Smysly

13 Relaxujte, zapojte smysly	80
14 Jídlo a pití	84
15 Jen naslouchejte, nic víc	88
16 Prohlédněte si svět kolem sebe	91

17	Kde jsem? Návrat do přítomnosti	96
18	Jak se cítím?	98
19	Momentka: krása maličkostí	100
20	Meditace v chůzi, část druhá	102
21	Afirmace neboli nápomocná slova	106

Č Á S T T Ř E T Í

Aktivity

22	Věnujte pozornost všemu, co děláte	112
23	Meditace v domácnosti	117
24	Návštěva toalety	124
25	V autě	126
26	Když musíte čekat	132
27	Jak usnout	137

Č Á S T Č T V R T Á

Myšlenky na závěr

28	Dělám to správně?	144
29	Co víc mohu udělat?	149

Shrnutí	155
----------------------	-----

CVIČENÍ

Tři oddechnutí /23
Hluboké dýchání vsedě /30
Hluboké dýchání při chůzi /31
Volné dýchání /37
Pohodlný sed /47
Odpočítávání /51
Prozkoumávání těla /52
Pojmenování rozptýlení /56
Prodýchání aktivních svalů /77
Uvolnění v pozici /77
Dýchání mezi pozicemi /78
Meditace prostřednictvím
 jídla nebo pití /86
Náhodné zvuky /90
Zraková meditace /94
Kde jsem? /97
Jak se cítím? /99
Momentka /101
Meditace v chůzi /105
Afirmace /110
Meditace v domácnosti /123
Návštěva toalety /124
Meditace při čekání na zelenou /127
Meditace při řízení /131
Meditace vestoje /135
„Šlofik“ na dvě minuty /141
Usínání /141

MEDITACE

Tři oddechnutí podruhé /60
Hluboké dýchání /61
Pohodlná chůze /62
Počítání kroků /64
Synchronizované dýchání /65
Skončete dříve, než začnete /69
Koordinace dýchání a záběrů /69
Perfektní záběr /70
Soustředění na aktivní svaly /71
Soustředění na těžiště /72
Konec v pravou chvíli /73
Pauza mezi sériemi /74
Zvuky /103
Objekty /104
Vítr /104
Mysl v přítomnosti /105

O autorovi



Eric Harrison

Autor patří k nejzkušenějším učitelům meditace v Austrálii. Propaguje velmi praktický přístup bez zbytečných frází. Jeho meditačním centrem v Perthu v západní Austrálii prošlo více než 20 000 studentů, často také spolupracuje s podnikateli a velkými firmami. Jeho knihy vyšly v osmi jazycích v deseti zemích a patří mezi ně například bestsellery *Naučte se medítovat* a *Jak meditace léčí*.

Úvod

Meditace je prospěšná. Rychle uvolní tělo a zklidní mysl; je nejlepším prostředkem ke snížení hladiny stresu; zlepšuje zdravotní stav a pomáhá při mnoha běžných nemocech; povzbuzuje jasnější a kreativnější myšlení; pomůže vám proniknout k hlubším emocím; rozpouští smutek a zmatenost; zpřijemňuje vjemy smyslového vnímání. Meditace vnáší do našeho života klid, krásu a moudrost.

Proč tedy nemeditujeme?

Zdá se, že nemáme čas. Od roku 1987 prošlo mým meditačním centrem v Perthu v západní Austrálii přibližně 20 000 lidí z nejrůznějších prostředí. Učil jsem ředitele velkých společností, ženy v domácnosti, obchodníky, malé děti i staré lidi. Školil jsem lékaře, psychology a učitele, aby mohli pomáhat ostatním. Učil jsem špičkové sportovce i umělce a také chronicky nemocné a umírající. Učil jsem na univerzitách, na ropných plošinách na širém moři i v malých městečkách na venkově. Moje knihy vyšly v osmi jazycích v deseti zemích. Odhaduji, že půl milionu lidí z celého světa si je přečetlo či využilo instruktážní CD nahrávky. Mí studenti mi obyčejně říkají, že se jim lekce líbí a chápou, jak jsou meditace prospěšné, nicméně jsem zjistil, že v pravidelném praktikování pokračuje méně než polovina z nich. Ti ostatní často říkají: „Nemám na to prostě čas.“ A když uvážím, jaký způsob života vedou, jejich odůvodnění je celkem opodstatněné.

Knihu *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli* jsem napsal speciálně pro lidi, kteří nemají na meditace čas – a potřebovali by přitom medítovat nejvíce. V uplynulých letech jsem své studenty učil meditace, kterým říkám „bleskové“, protože jsou velmi krátké a můžete je praktikovat kdekoli a kdykoliv. Mnohé z nich vám dokonce nezaberou žádný volný čas. Můžete je totiž spojit s jinými činnostmi, jako je chůze, jídlo nebo cvičení. U některých meditací můžete také využít „hluché“ časové úseky během dne, například když na něco čekáte, cestujete hromadnou dopravou nebo se v noci pokoušíte usnout.

Uvedené techniky jsou velmi populární a spousta mých studentů říká, že jsou to v podstatě jediná cvičení, která praktikují.

I když by vám mohlo připadat, že takové meditace jsou méněcenné, ve skutečnosti je mnohem prospěšnější udělat si za den několik bleskových meditací než jednu dlouhou. Po každé meditaci následuje fáze doznívání, kdy jste ještě několik následujících minut zcela uvolnění. Takže pět krátkých meditací vám zaručí pět fází doznívání, zatímco jedna dlouhá meditace vám nabídne pouze jedinou. Z časového hlediska jsou tedy nejefektivnější právě krátké meditace.

Bleskové meditace mají ve skutečnosti dlouhou historii. Sám Buddha řekl: „Meditujte za chůze, při jídle, když se oblékáte, když uléháte, i když konáte potřebu.“ Tyto techniky vám pomohou udržet si klidnou a jasnou mysl nejen při samotné meditaci, ale i během celého dne. Udržují vás bdělé, pomáhají soustředit se na to, co právě děláte, místo abyste přemýšleli o tisíci dalších věcech. Pokud krátké meditace vyzkoušíte, může vám to neuvěřitelně prospět.

Dokud bojujete s nedostatkem času, většina knih o zvládnání stresu vám nepomůže. Často totiž navrhují techniky, které se hodí spíše pro dvacátníky na letní dovolené. Když nemáte čas ani na to, abyste půlhodiny denně v klidu seděli, kde byste vzali čas na cvičení jógy, dlouhé koupele s aromatickými oleji (navíc musíte koupit jen ty správné!) a elegantní vizualizace?! Jestli si nemůžete zkrátit pracovní dobu, jestli děti nemůže vyzvedávat nikdo jiný než vy, jak byste chtěli vyšetřit celé hodiny navíc, abyste si mohli zajít do posilovny nebo na pravidelnou masáž?

Bleskové meditace jsou jiné. Nevyžadují žádný čas navíc a nemusíte je tedy vměstňávat do nabitého denního programu. Nepotřebujete k nim ani žádné pomůcky – dokonce ani klidnou místnost, a už vůbec ne uklidňující hudbu, vonné esence nebo podložku na jógu. Můžete je praktikovat v jakémkoliv rozpoložení mysli – v čím větším frmolu a stresu jste, tím lépe. Abyste se mohli meditacím věnovat, nemusíte ani přerušovat své ostatní aktivity. Jediné, co potřebujete, je naučit se, jak na to. Klidný a harmonický život je skutečně možný i bez velkých obětí.

JAK ZAČÍT

Podstatou meditace je rozhodnutí, kam budete směřovat svou pozornost. Pokud se soustředíte na něco prostého a zapojíte své smysly, relaxujete. Když se soustředíte na něco stresujícího a komplikovaného, jako jsou třeba nutkavé myšlenky, zůstáváte ve stresu. Základní pokyn zní: soustředte se na smyslové podněty v přítomném okamžiku – zapojte svůj zrak, sluch, čich, chuť a hmat – a nechte myšlenky běžet jakoby na pozadí.

Hlavní principy jsou natolik univerzální, že je můžete uplatnit v mnoha různých situacích. Na následujících stránkách vám pro začátek nabídnou desítky různých cvičení. Až jich pár vyzkoušíte, doporučuji, abyste si je tvůrčím způsobem upravili tak, aby vyhovovala vašemu životnímu stylu i typu vaší osobnosti.

V první části knihy se zaměříme na dýchání a fyzické tělo. Tato cvičení vám poskytnou skvělý základ, protože vás naučí rozlišovat pocity uvolnění a napětí v těle. V druhé části se zaměříme na zrak, sluch, čich, chuť a hmat a zavedu vás do lahodného světa meditací zaměřených na jídlo a pití. Ve třetí části se zaměříme na komplexnější činnosti jako je vaření, domácí práce, řízení a další.

Abyste pro vás byla kniha co nejprínosnější, doporučuji číst ji s přestávkami na meditace. Když narazíte na meditaci, která vás zaujme, odložte knihu a hned si ji vyzkoušejte. Sami si zvolte, kolik cvičení při čtení vyzkoušíte. Jakmile se vám některé zalíbí, doporučuji je několikrát zopakovat, aby se vám dostalo pod kůži.

Na meditaci nebudete potřebovat více než pět minut času. Spousta cvičení dokonce zabere pouhou minutu či dvě. Všechna jsou velmi jednoduchá, a pokud budete chtít, můžete si je libovolně prodloužit. K tomu, abyste se rychle zbavili stresu a načerpali novou sílu, vám postačí jedna nebo dvě minutky. Po pěti minutách se uvolníte tak, že budete schopni usnout. A deset minut je naprostý luxus.

Když lidé chtějí medítovat, často se jim to nedaří, protože nemají dostatek času (jsou příliš zaneprázdnění) ani vhodné místo (všude je moc hlučno). Vlastně ani nemůžeme očekávat, že by se nám v denním programu sama od sebe objevila pětiminutová pauza. Všechna prázdná místa totiž okamžitě

automaticky zaplňujeme nějakou činností, což znamená, že si volný čas na meditace musíte hledat vědomě.

Zkuste si opakovaně odpovědět na následující otázku: „Kdy bych mohl meditovat?“, nebo ještě lépe: „Můžu meditovat právě teď?“ Meditovat můžete, když si připravujete snídani, když jdete ráno k autu nebo na vlak, když stojíte ve frontě v supermarketu, když jste na záchodě, když obědváte, když cvičíte, když sedíte na nudné schůzi, když se ukládáte ke spánku. Mimochodem, četnost meditací je mnohem důležitější než jejich délka. Tři desetiminutové meditace denně jsou mnohem účinnější než jedno třicetiminutové sezení.

Poté, co objevíte vhodnou meditaci, je nezbytné, abyste ji minimálně během několika následujících dní opakovaně praktikovali – aby se meditace uložila do vaší dlouhodobé paměti, musíte ji praktikovat alespoň čtyřikrát denně po dobu čtyř dní. To znamená, že pokaždé, když jdete k autu nebo stojíte v řadě (například), měla by vám naskočit myšlenka: „Teď můžu meditovat! Vyzkoušel jsem to tady včera, takže si to můžu zopakovat i dnes.“ Tak si vytvoříte svůj vlastní repertoár cvičení.

Možná se zdáráte uvěřit, že by vám tyto prosté, příležitostné meditace mohly nějak prospět. Opak je pravdou. Meditace dokáže proměnit dříve vystresovaného, uštvaneho a nevrlého morouse ve vyrovnaného člověka, který vše zvládá s grácií a dokáže najít klid a potěšení i za neobvyklých okolností.

Meditace je velmi prostá, a proto funguje. Zjednodušuje naše myšlenkové pochody téměř na úroveň malého dítěte. Podstatou je zůstatv bdělý a soustředit se na smyslové vjemy. Když děláte něco prostého a zapojíte své smysly, tělo se automaticky uvolní a mysl zklidní. Jde o to, abyste si tento stav záměrně navozovali častěji, než jste zvyklí.

Já sám dělám deset až dvacet bleskových meditací denně a myslím, že bez nich bych se asi zbláznil. Rychle mě zbavují stresu a naplňují můj běžný pracovní den krásou a důvtipem. Medituji, protože chci osvěžit svou duši, stejně tak jako sportuji, protože chci, aby bylo mé tělo zdravé.

Moc by mě potěšilo, kdybyste si krátké meditace oblíbili a zařadili je do svého života. Jakmile si je osvojíte, zjistíte, že jsou neuvěřitelně variabilní a opravdu snadné. Byl jsem svědkem proměny mnoha lidí, kteří nemají čas

na delší tradiční meditace. Stačí, když pochopíte princip krátkých meditací a pak je kreativně přizpůsobíte svým potřebám. Prosté a nenáročné techniky vám přinesou téměř zázračné výsledky. Účinky bleskových meditací vídám velmi často u svých studentů, a proto vím, že se to podaří i vám. Přeji vám hodně meditačních úspěchů.

Eric Harrison
www.perthmeditationcentre.com.au

+

ČÁST PRVNÍ

Dýchání a tělo

1

Uvědomte si své tělo a relaxujte

Meditace vám může připadat velmi složitá. Lidé meditují z různých důvodů: aby se uvolnili, aby si vyléčili rakovinu, aby zbohatli, aby navázali spojení se svým nitrem, aby dosáhli lepších výsledků při sportu, aby promlouvali k Bohu nebo aby dokázali usnout! Meditace má spoustu různých příchutí – hinduistickou, buddhistickou, křesťanskou, esoterickou – a často slibuje nebe na zemi.

Přesto je většina meditačních technik pod povrchem velmi podobná. Dalo by se říci, že stejné základní principy můžeme popsat tisíci různými způsoby. Vše začíná uvolněním těla a zklidněním mysli (přičemž některé techniky jsou účinnější než jiné).

Ve skutečnosti jsou tělo a mysl tak úzce propojené, že je můžeme považovat za jeden organismus. Jestliže se uvolní vaše tělo, zklidní se i mysl. A podobně, zklidníte-li svou mysl, uvolní se i vaše tělo. Je téměř nemožné představit si situaci, kdy by tělo bylo uvolněné a mysl byla zároveň rozrušená.

Relaxace těla je pro meditaci klíčová, proto si pojďme osvětlit její principy. Napětí a uvolnění jsou v podstatě odezvy sympatického a parasympatického nervstva centrální nervové soustavy. Napětí je obrannou reakcí „Uteč nebo bojuj“, při níž se do těla vyplavují adrenalin a kortizol. V tu chvíli máme maximum energie, abychom byli schopni čelit riziku. Relaxace je procesem opačným. Dochází při ní ke snižování hladiny stresových hormonů a díky tomu se vracíme zpět do rovnováhy. Meditace tedy **potlačuje** „stresovou reakci“ a **spouští** „uvolňující reakci“.

Obě tyto reakce se v průběhu dne přirozeně střídají podle toho, kolik energie právě potřebujeme. Můžeme je přirovnat k pedálu plynu v autě, který sešlápne nebo uvolníme, když chceme zrychlit nebo naopak zpomalit. Stresová reakce zrychluje a uvolňující reakce zpomaluje. Během dne tak

buďte jedete plnou rychlostí a spalujete hodně energie, nebo zpomalujete a energii šetříte.

Když jste ve velkém stresu, pedál je sešlápnutý až k podlaze. Spálíte spoustu energie, jedete bez cíle, ale přitom velmi rychle, a často bouráte. Znáte ten pocit? Já tedy ano. Proto jsem se původně začal učit medитovat, to bylo před třiceti třemi lety.

DVA DRUHY RELAXACE

Lidé si pod slovem „hluboká relaxace“ obvykle představují stav téměř na hranici bezvědomí. Když medитujete, je to, jako byste se vznášeli v krásné atmosféře, kdy ani nespíte, ale ani nejste úplně vzhůru: balancujete na hranici mezi spánkem a bdělostí. V tomto stavu se všechny orgány vašeho těla vrací do rovnováhy. Zaťaté svaly povolí, bušící srdce zpomalí svůj tep, trávicí soustava začne znovu fungovat atd.

O relaxaci často mluvíme ještě v jiném kontextu. Když řeknete: „Měl jsem dnes poklidný den,“ neznamená to, že byste byli celý den ospalí. Znamená to, že jste dnem hladce proplouvali, vše se odvíjelo v uvolněném rytmu a vy jste se cítili dobře. Byli jste ve vyváženém stavu, kdy zbytečně neplýtváte energií a nepobízíte své tělo k mezním výkonům.

Stav uvolnění přirozeně nastává, když žijete „v přítomnosti“. Když věnujete plnou pozornost tomu, co právě děláte, a nemyslíte na milion dalších věcí. Jinými slovy, když se soustředíte pouze na jednu činnost, obvykle se cítíte uvolněně.

Bleskové meditace vám mají pomoci vrátit se do tohoto stavu rovnováhy, kdykoliv to budete potřebovat. Jestliže jste celý den vyrovnaní, jste v harmonii sami se sebou i s okolním světem. Je to přesný opak „stresujícího“ nebo „náročného“ dne, kdy se jedna krize vrší na druhou a tělo na to doplácí.

TROŠKA RELAXACE JE PROSPĚŠNÁ

Cyklus napětí – uvolnění má několik úrovní a můžeme si jej představit jako ovladač hlasitosti na přehrávači. V posloupnosti od nejintenzivnější k neklidnější jsou jednotlivé úrovně seřazeny následovně: Panika. Stres. Harmonie. Relaxace. Spánek.

Aby byla meditace přínosná, nemusíte si nutně navodit stav hluboké relaxace. Jestliže právě prožíváte záchvat paniky, už i rovina stresu pro vás bude velkou úlevou. A obdobně, když zažíváte stres, je velmi příjemné posunout se o stupínek níž, na úroveň harmonie.

Když víte, jak na to, dokážete velice jednoduše snížit hladinu napětí ze záchvatu paniky na úroveň stresu nebo z úrovně stresu na úroveň harmonie. Stres způsobuje bolest, proto se jej tělo snaží instinktivně zbavit. Stačí jen troška vůle a během pár sekund bleskové meditace se vám to podaří. Například když přerušíte vše, co právě děláte, na chvíli se zastavíte, několikrát se zhluboka nadechnete a vydechnete, měli byste zaznamenat uvolnění nejpozději do jedné minuty. Podrobný návod najdete ve cvičení na straně 23.

NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU

Protože relaxace je záležitostí těla, je důležité mu věnovat pozornost. To je naprostá samozřejmost, pomyslíte si možná. Ale spousta meditačních technik, jako například vizualizace nebo mantry, tělo zcela ignoruje nebo jeho projevy považuje za běžný jev a vůbec se o nich nezmiňuje. V důsledku toho nemusí být tyto techniky příliš účinné.

Lidé, kteří nejvíce trpí stresem, ve skutečnosti ztratili kontakt se svým tělem. Často mají pocit, že všechno perfektně zvládají, protože se jim daří plnit všechny úkoly. Nejde jim však do hlavy, proč je trápí záchvaty paniky, nespavost, vysoký tlak nebo potíže s trávením.

Když se se svým tělem sprátelíte a budete poslouchat, co vám říká, přinese vám to obrovské výhody. Stručně řečeno, bdělost léčí. Jestliže si například uvědomíte, že máte strnulý obličej nebo ztuhlá ramena, je velice snadné je během pár sekund uvolnit. Pokud naopak své tělo nevnímáte, zůstane napjaté, často celý život (a to nepřeháním). Totéž platí pro další části těla, které jsou zatuhlé nebo jinak v nerovnováze.

Až si začnete své tělo více uvědomovat, budete přesně vědět, ve které fázi cyklu napětí – uvolnění se právě nachází, a dokážete přecházet z jedné fáze do druhé. Poznáte také, zda je meditace účinná, nebo ne, protože výsledky okamžitě pocítíte na svém těle.

JAK POZNAT PŘÍZNAKY RELAXACE

Někteří lidé se mi svěřují: „Celé roky jsem se necítil uvolněný.“ Relaxace je pro ně zážitkem z jiného světa. Je smutné, že i během spánku mají strnulé svaly a zaťaté zuby. Ráno se probouzejí vyčerpaní, s myšlenkou, jak přežít další mizerný den. Není jisté překvapením, že stres, únava a deprese jdou ruku v ruce.

I lidé, kteří čelí mnohem menšímu stresu, mohou mít poněkud mylnou představu o tom, co znamená relaxovat. Naše mysl má totiž při relaxacích tendenci toulat se a ztrácet se v představách, takže dostatečně nevnímáme, jak se vlastně cítíme. Jsme myšlenkami jinde a své pocity si nemůžeme vychutnat! Anebo můžete patřit do skupiny lidí, kteří mají „na svém ovladači“ pouze polohy zapnuto a vypnuto, a nic mezi tím. Když jste vzhůru, jste v křeči, když se vám přece jen podaří trochu uvolnit, hned usínáte.

Než vstoupíte do světa relaxace, je dobré nejprve prozkoumat terén. Meditace je často popisována jako „uvolněný a bdělý“ stav, přičemž bdělost



...jak přežít další mizerný den.