

Eric Harrison

Jak jednoduše meditovat každý den

Snadná
cvičení pro
dosažení
klidu, zdraví
a jasné mysli



Eric Harrison

Jak jednoduše meditovat každý den

Snadná cvičení pro dosažení klidu, zdraví a jasné mysli



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

Jak jednoduše meditovat každý den

Snadná cvičení pro dosažení klidu, zdraví a jasné mysli

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu knihy *Teach Yourself To Meditate: Over 20 simple exercises for peace, health & clarity of mind* od Erica Harrisona, vydaného nakladatelstvím Simon & Schuster Australia, 20 Barcoo Street, East Roseville, v Austrálii, 1993, a nakladatelstvím Judy Piatkus Ltd, 5 Windmill Street, Londýn, ve Velké Británii, 1994.

Copyright © Eric Harrison, 1993
First published in Great Britain in 1994 by Piatkus.
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 5611. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 160
První vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Design © Eva Hradiláková
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5299-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9372-6 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9373-3 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorovi	9
Úvod	11

PRVNÍ ČÁST: Proč meditovat?

1. Jak plně využít přínos knihy	16
Rychlá meditace: Čekání na zelenou	21
2. Proč lidé meditují?	22
UVOLNĚNÍ	24
ZDRAVÍ	24
VNITŘNÍ KLID A HARMONIE	26
KONCENTRACE	27
ZLEPŠENÍ VÝKONŮ	27
INSPIRACE A VIZE	27
KVALITA ŽIVOTA	28
VĚDOMÍ SEBE SAMA A TERAPIE	28
DUCHOVNÍ PROBUZENÍ	29
3. Co je to meditace?	30
MEDITACE: UMĚNÍ BÝT UVOLNĚNÝ A BDĚLÝ	30
SOUSTŘEDĚNÍ A ZÁKLADNÍ POKYNY	31
RŮZNÉ TECHNIKY A JEJICH ÚČINKY	32
POLOHA	34
MOZKOVÉ VLNY ALFA A BETA	35
ROZPOZNÁNÍ HLUBŠÍCH STAVŮ MYSLI	35
JAK BÝT UVOLNĚNÝ A BDĚLÝ BĚHEM DNE	36
STAV BLAŽENOSTI	38
Rychlá meditace: Náhodný objekt	39

4. Uvědomování si stresu	40
FYZICKÉ DŮSLEDKY STRESU	41
PROČ SE LIDÉ ZDRÁHAJÍ UVOLNIT A ODPOČÍVAT	42
UVOLŇOVÁNÍ STRESU	44
Rychlá meditace: Štronzo	46
5. Proč neumíme relaxovat?	47
ZAČÍNÁME SE UVOLŇOVAT	48
POCITY TÍHY NEBO LEHKOSTI	48
DÝCHÁNÍ	49
POCITY NA KŮŽI A SRDEČNÍ TEP	50
DALŠÍ KOMENTÁŘE	50
PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY	51
Rychlá meditace: Zpomalení	53

DRUHÁ ČÁST: Jak začít

6. Soustředění	56
ZÁKLADNÍ TECHNIKA: SOUSTŘEDĚNÍ	56
ROZPTÝLENÍ A TOULAVÁ MYSL	58
HLUBŠÍ STAVY VĚDOMÍ	60
POKUS O MEDITACI BEZ KONCENTRACE	61
Základní meditace č. 1: Dech	64
7. Poloha a dýchání	66
Základní meditace č. 2: Prozkoumávání těla	72
8. Mozkové vlny alfa a beta	74
ZBYSTŘENÉ SMYSLY	77
INTENZIVNĚJŠÍ POCITY	77
ZPOMALENÍ	77
PASIVNÍ A RECEPTIVNÍ ROZPOLOŽENÍ MYSLI	78
Základní meditace č. 3: Hudba	79

9. Mantry a afirmace	81
AFIRMACE	82
MANTRA	83
Základní meditace č. 4: Afirmace	88
Základní meditace č. 5: Mantra	89
10. Hlubší stavy	90
Základní meditace č. 6: Tělo spí a mysl je bdělá	96
11. Jak zůstat v kontaktu s realitou	98
Základní meditace č. 7: Přírodní objekt	104
12. Vizualizace	106
Základní meditace č. 8: Vizualizace	114
13. „Jen pozorujte“	116
Základní meditace č. 9: Pojmenovávání	122
Základní meditace č. 10: Pročišťování	124

TŘETÍ ČÁST: Meditace v každodenním životě

14. Podpora meditační praxe	128
UDĚLEJTE SI ČAS	128
CVIČTE PRAVIDELNĚ	129
PŘEKONEJTE VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ PŘEKÁŽKY	130
VYHODNOCUJTE SVÉ VÝSLEDKY	130
MEDITUJTE VE SKUPINĚ A DISKUTUJTE S OSTATNÍMI MEDITUJÍCÍMI	131
JEZDĚTE NA MEDITAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	132
Rychlá meditace: Vypusťte šelmy	134
15. Meditace u kuchyňského dřezu	135
Rychlá meditace: Žijte přítomností	139

16. Meditace v chůzi	140
17. Hluboké léčení	145
Poděkování	154
Doporučená literatura	155

O autorovi



ERIC HARRISON patří k nejzkušenějším učitelům meditace v Austrálii. Vyškoli se v buddhistických tradicích Barmy a Tibetu a meditace praktikuje již více než třicet let. V průběhu let svou metodu vyvíjel a přizpůsoboval ji západní kultuře. Vyhýbá se hlubším úvahám o mystice a místo toho klade důraz především na praktické účinky

meditace.

Jeho meditačním centrem v Perthu v západní Austrálii prošly desítky tisíc studentů. Často také spolupracuje s podnikateli a velkými firmami.

Je autorem úspěšné knihy *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli*, která vyšla v nakladatelství Grada Publishing v roce 2011 (dotisk 2012, 2013).

Úvod

Lidé se mě často ptají: „Jaké to je, když meditujete? Jak se to dělá?“ Odpovím vám pomocí příkladu. V Perthu, kde právě píšu tuto knihu, je jaro. Je tu nejdeštivější počasí za posledních dvacet let a v přírodě vše senzačně roste a kvete. Místo zahrádky mám hned za domem Kings Park, což je buš rozprostírající se na 160 hektarech mezi předměstím Subiaco, kde bydlím, a Swan River. Do parku unikám nejméně jednou za den.

Často přicházím s hlavou plnou myšlenek, v duchu si při chůzi představuji, co budu psát v této knize. Ale okolní scenérie je příliš nádherná na to, abych ji mohl ignorovat. Duhově zbarvení papoušci si pochutnávají na květech štětkovců, vzduch je prosycen překrásnou vůní a odpolední slunce dopadá na bílé kmeny gumovníků.

Květy v přírodě jsou velmi lákavé. Přitahují pozornost, podobně jako malé děti nebo kočky. Znenadání si uvědomím, že zkoumám kvetoucí keř. Některé květy jsou plně rozvinuté, jiné se teprve otevírají. Některé už usychají nebo začínají uhnívat, ale všechny jsou dokonalé. Nahoru po kmeni pospíchá mravenec a přetržená vlákna pavučiny se pohupují v bezvětří. Myšlenky a starosti, s nimiž jsem vcházel do parku, se dávno rozplynuly. Jsem v jiném světě a čas plyne odlišně.

Toto je meditace, stav, kdy je tělo uvolněné, mysl je klidná a kdy naplno prožíváme pocity přítomného okamžiku.

Podobné chvíle zažíváme všichni. Patří ke každodennímu životu. Přicházejí, když nastanou správné podmínky – třeba když hladíme kočku, posloucháme hudbu nebo si vychutnáváme šálek čaje na verandě.

Jestliže však správné podmínky nenastanou, procházíme se parkem a nevnímáme nic jiného než své myšlenky, starosti a obsese. Ony okamžiky klidu někdy nepřicházejí snadno. Nejčastěji nastávají, když něco

zaměstná naši pozornost. V takových chvílích je mysl soustředěná. Netěká jen tak bezcílně. Tajemství meditace spočívá v koncentraci mysli.

Meditace je cílené soustředění na určitou věc. Ta se pak stává předmětem meditace. Může to být cokoliv. Nejčastěji se lidé při meditaci soustřeďují na svůj dech, na opakování jednoho slova, na květinu nebo na určitou představu. Zkoumáme-li předmět meditace, pomáhá nám to udržet si odstup od myšlenek.

Na několik sekund je to snadné. Ale mysl po chvíli zatouží po zajímavější zábavě a začne znovu přemýšlet. Naším úkolem je odpoutat se od myšlenek a vrátit se zase zpět k předmětu meditace. A pak znovu a znovu. Kdykoliv opustíme nějakou myšlenku, mysl se cítí svobodnější.

Pokoušíme-li se meditovat, neznamená to, že by celý svět zmizel a my jsme se propadli do zapomnění. Zpočátku nás stále napadají myšlenky, možná nás bolí hlava a ruší okolní zvuky. Postupně nás však přestanou tolik rozptylovat a dokážeme se více uvolnit.

Meditace je mnohem víc než jen relaxační technika. Pročišťuje a bystří mysl. Díky meditaci intenzivněji vnímáme své vlastní pocity i detaily okolního světa. Této kvalitě mysli říkáme „bdělost“. Odlišuje meditujícího od člověka, který jen relaxuje.

Budeme-li meditovat každý den několik minut, můžeme dosáhnout hlubokých a dlouhodobých výsledků. Postupně se více uvolníme a budeme bdělejší, a díky tomu se příznivé účinky meditace promítnou do mnoha oblastí našeho života. Tato kniha je pozvánkou k meditaci – vyzkoušejte cvičení na vlastní kůži a sami se přesvědčte.

Výuka meditace se v posledních sedmi letech stala mým hlavním zaměstnáním. (I přesto se mě lidé dodnes ptají: „A máte i nějakou pořádnou práci?“) Mými osmítýdenními kurzy v meditačním centru v Perthu projde každý semestr 150–200 studentů, pořádám také spoustu přednášek, seminářů a meditačních soustředění.

V této knize najdete všechna základní cvičení a výklady, které předávám studentům v kurzech – v co nejširším rozsahu, jaký mi umožňuje psaný text. Obsahuje vše, co potřebujete k tomu, abyste se naučili

meditovat. Mou snahou bylo napsat knihu dostatečně srozumitelně, aby mohla posloužit i dalším lektorům jako výukový materiál.

Když jsem se učil medитovat, často mi vysvětlení učitelů připadala obtížně pochopitelná. Vyptával jsem se: „Jak meditace funguje? Co se děje na fyzické a psychické úrovni? Jaké techniky jsou nejlepší?“ Obvykle se mi dostalo odpovědi: „Medituj a přijdeš na to.“

Když jsem před sedmi lety začal sám učit, snažil jsem se na všechny podobné otázky odpovídat. Stal jsem se učitelem, jakého jsem si přál potkat před pětadvaceti lety. Tato kniha však není jen pouhým „návodem“, jak medитovat. Chtěl bych, abyste se také dozvěděli, jak a proč meditace funguje a co vás s největší pravděpodobností při meditační praxi čeká.

Jakmile meditaci pochopíme, stane se překvapivě snadnou – alespoň v principu. Podobně jako když po hodinách klopýtání ve tmě konečně najdeme vypínač. Lidé často meditují, aniž by důkladně rozuměli celému procesu. Není tedy divu, že obvykle dosahují jen průměrných výsledků. Je to podobné, jako kdybychom jeli v noci autem a nerozsvítili si dálková světla. Nejzásadnější heslo této knihy je: „Buď bdělý. Vše, co děláš, dělej vědomě.“

Tato kniha je rozdělena do tří částí. Druhá část je jako náplň sendviče a najdete v ní všechny důležité pokyny, jak při meditaci postupovat. Chcete-li, můžete začít číst právě odtud.

V první kapitole vysvětlují, jakým způsobem vyučují meditaci a jak se můžete pomocí této knihy naučit medитovat i vy. Druhá kapitola shrnuje, proč lidé meditují, a nastiňuje, jaké nečekané výhody získají, až se meditovat naučí. Třetí kapitola nazvaná *Co je to meditace?* přináší odpovědi na otázky, které nejčastěji dostávám na přednáškách pro veřejnost. Popisuje základní principy relaxace a koncentrace, různé meditační techniky a dále mimo jiné vysvětluje, jak rozpoznat hlubší stavy vědomí.

Tato kniha vybízí čtenáře, aby naslouchali svému tělu. Začneme-li si více uvědomovat projevy stresu na tělesné úrovni, dokážeme napětí rozpustit (čtvrtá kapitola). Až si začneme více uvědomovat pocity, jež provázejí relaxaci, můžeme je posilovat (pátá kapitola).

Druhá část knihy nazvaná *Jak začít* je vlastně samostatný svépomocný kurz meditace. Obsahuje deset základních meditačních technik, které podle mých zkušeností lidem nejlépe vyhovují. V každé kapitole prezentuji jedno klíčové téma a s ním související praktická cvičení. Například v šesté kapitole si vysvětlíme principy umění koncentrace neboli zaměření pozornosti a následně se naučíme meditaci zaměřené na dech.

Ve druhé části knihy je vysvětleno vše, co potřebujete k tomu, abyste meditovali správně. Je to v podstatě návod šitý na míru, připravený k okamžitému použití – stačí přidat vlastní čas. Investujete-li patnáct minut denně pětkrát týdně po dobu dvou měsíců, začnete být uvolněnější, bdělejší, zdravější a vyrovnanější se sebou i s okolním světem. V součtu postačí věnovat deset hodin tréninku a můžete se naučit dovednost, která pozitivně ovlivní celý zbytek vašeho života.

Doplnil jsem také několik „rychlých meditací“, které můžete praktikovat, kdykoliv se naskytne vhodná příležitost – například když čekáte, než vám blikne zelená na semaforu, když stojíte v řadě v supermarketu nebo venčíte psa. Nezaberou vám téměř žádný čas a mohou být velmi příjemné. Chcete-li být uvolnění po celý den, a ne jen během formálního meditačního sezení, určitě si je vyzkoušejte.

Ve třetí části nazvané *Meditace v každodenním životě* si vysvětlíme, jak začlenit meditaci do běžného života. Mnozí lidé vnímají meditaci pouze jako několikaminutové formální cvičení. Nicméně meditace se může stát stavem mysli, v němž spočíváme trvale. Klid a bdělost si můžeme udržet u jakékoliv činnosti – dokonce i v emočně vypjatých situacích! Ve třetí části knihy je meditace popsána jako nástroj, jenž nám umožní žít dobrý život i v našem náročném, krásném a nevypočitatelném světě.

PRVNÍ ČÁST

Proč meditovat?

1

Jak plně využít přínos knihy

Lidé, s nimiž se učíte medитovat, a místo, kde se učíte, udávají tón, jenž je stejně důležitý jako správné pokyny. Masérka pracující v meditačním centru v Perthu mi říká, že moc ráda poslouchá výbuchy smíchu a živé diskuse, které často následují po meditacích. Na mých lekcích rozhodně nečekejte nic upjatě obřadného. I pokud si studenti nezapamatují pokyny, mohou se učit z atmosféry, která zde panuje.

Existuje spousta míst, kde se můžete naučit meditovat. I kdyby se všude vyučovaly stejné techniky (což v podstatě platí), váš pohled na meditace výrazně ovlivní prostředí. Meditovat se můžete učit na skládací židli v místnosti osvětlené svíčkami, prosycené vůní vonných tyčinek a tóny snové hudby, stejně jako bez jakýchkoliv rekvizit vleže na zemi po hodině jógy nebo na večerním kurzu v místní škole, ve třídě, kam doléhá hluk z vedlejší tělocvičny, anebo na místě, kde všichni sedí na zemi, ženy vlevo a muži vpravo (a nikdo vám nevysvětlí proč).

Většina z vás bude vycházet pouze z této knihy. Bohužel nemohu zařídit, abyste všichni přijeli na mé lekce do Perthu, ale mohlo by vám pomoci, když získáte určitou představu o tom, jak meditace vyučují, abyste si dokázali zasadit má slova do patřičného kontextu. Tato kniha v podstatě vychází z formátu mých lekcí pro začátečníky. Doufám, že se mi prostřednictvím zvoleného stylu psaní podaří alespoň částečně navodit jejich atmosféru.

Pojďme se vrátit o několik let zpátky. Když jsem v roce 1986 přišel do Perthu, začal jsem učit skupinu dvanácti studentů v místním středisku kurzů. Snažili jsme se meditovat, ale doléhal k nám křik dětí z jeslí, i přes zavřené dveře jsme slyšeli klábosení z recepce a nejrůznější scény,

jež se odehrávaly na chodbách. Tomu se říká meditace v každodenním životě!

V té době jsem se meditacím věnoval již šestnáct let. Po posledním sedmiměsíčním soustředění mě můj učitel vybídl, abych začal učit, „ale svým vlastním stylem“. To mi vyhovovalo, protože ač jsem absolvoval buddhistický výcvik, nechtěl jsem učit na základě tohoto poměrně hierarchického systému.

Jak každý meditující ví, meditace je praktická dovednost, jež přináší zjevné výhody. Meditace je přirozenou schopností lidské mysli, nenáleží tedy výlučně určité kultuře. Byl jsem si jistý, že by se dala vysvětlit i bez náboženské terminologie, aniž bych přitom vyléval vaničku i s dítětem.

Zdalo se, že v Perthu je o učitele meditace zájem. Mé kurzy se rychle rozrůstaly a během pár měsíců jsem se uživil jen učením. Už sedm let žiji meditací dnem i nocí. Když se vrátím domů po náročném dni stráveném výukou, dopřeji si odpočinek – a medituji!

Zpočátku jsem učil na univerzitách, ve školách, v komunitních centrech, vládních úřadech i z domova. Prostředí často nebylo ideální. Proto jsem byl rád, když jsem mohl tato místa opustit poté, co jsem otevřel meditační centrum v západním Perthu.

Centrum zabírá celé poslední patro kancelářské budovy a je přibližně tak velké jako běžný rodinný dům na předměstí. Hlavní místnost je velká, symetrická a vzdušná, plná denního světla, které do ní proudí okny ze tří stran. V místnosti je koberec a jednoduché vybavení, v rozích roste bujná vegetace. Jelikož se nachází v nejvyšším patře volně stojící budovy, je z ní výhled na nebe, a proto zde má člověk pocit, jako by se vznášel v prostoru.

Kdybyste přišli na lekci o něco dříve, mohli byste si na recepci dát čaj nebo si popovídat s ostatními studenty. Nebo byste se možná posadili v učebně a v klidu relaxovali. Když začne hodina, sedí uprostřed místnosti na židlích rozestavených do kruhu až dvacet studentů.

Na první lekci byste zjistili, kdo jsou vaši spolužáci. V průměru mívají dva až tři účastníci kurzu rakovinu nebo nějakou jinou závažnou nemoc. Někteří chtějí medитovat, aby se dokázali lépe vyrovnat s těžkým

životním obdobím. Najdou se zde i dva nebo tři studenti, kteří doufají, že jim meditace dopomůže k lepším studijním výsledkům. Co se týče profesí, přibližně jednu třetinu tvoří zdravotní sestry, lékaři, fyzioterapeuti, konzultanti, správci nebo učitelé – jinými slovy lidé, kteří často pracují s lidmi. Kurz pravděpodobně navštěvuje i jeden či dva tvůrčí umělci nebo aktivní sportovci. Další jsou zde proto, že si „potřebují udělat čas na sebe“ – zejména matky! Je zde i pár důchodců, kteří se snaží kvalitně naplnovat svůj volný čas. Věk účastníků se pohybuje mezi patnácti a sedmdesáti lety.

Přicházejí z mnoha různých důvodů (ve druhé kapitole si je vysvětlíme podrobněji), nicméně všichni musí začít stejným krokem: naučit se vědomě relaxovat. Navštěvují jednu lekci týdně po dobu osmi měsíců.

Typická struktura lekce vypadá asi takto: obecná diskuse – dlouhá meditace – diskuse – přestávka na čaj – kratší meditace – diskuse. Před lekcí nebo po ní se mnou lidé často probírají osobní záležitosti.

Vyučuji formou řízených meditací. To jinými slovy znamená, že studenty provázím celou meditací pomocí slov. Je to podobné, jako když někoho učíte jezdit na kole.

Běžíte vedle kola, držíte ho za nosič, čímž pomáháte jezdcí udržet rovnováhu. V průběhu kurzu postupně pokyny omezují a studenti se snaží balancovat sami.

Při první meditaci bývají lidé ospalí, protože se uvolní a hladina adrenalinu v těle poklesne. Na lekce často přicházejí po náročném pracovním dni a potřebují si odpočinout. Ale i když relaxují, trvám na tom, aby neusínali, a (téměř) vždy dosáhnou svého. Účelem meditace není navodit spánek! Následná diskuse pomůže studentům pochopit, co se při sezení dělo.

Při druhé meditaci už mívají studenti jasnější vnímání. Obvykle bývá zaměřena na rozvíjení čistoty mysli nebo na techniky, které lze praktikovat, kdykoliv se během dne naskytne vhodná příležitost. Někdy si vyzkoušíme jen jedno cvičení, jindy zvládneme tři až čtyři v rychlém sledu.

Za osm týdnů projdeme všechna cvičení, jež jsou popsána ve druhé části knihy. Obvykle několikrát a z různých úhlů pohledu. Studenti si brzy uvědomí, které techniky jim nejvíce vyhovují, a ty pak prohlubují. Ne všechna cvičení později praktikují i samostatně, ale díky tomu, že si vyzkoušíme celou škálu technik, pochopí lépe principy meditace.

Během lekce lze hlubšího meditačního stavu dosáhnout snadno. Lidé, kteří se obávají, že se jim to nepovede, nemusí mít strach. Ve vstřícné atmosféře, kde člověka nic nerozptyluje, a pod vedením učitele se medituje lehce.

Pokud jde člověku jen o to, aby si meditaci vyzkoušel a lépe ji pochopil, pak stačí, když bude chodit na hodiny. Avšak má-li i po skončení kurzu zvládat meditovat samostatně, je potřeba pravidelné cvičení.

Každý den si přečtete jednu kapitolu z druhé části knihy a následně si udělejte související meditaci. Doporučuji, abyste si v průběhu několika dní vyzkoušeli většinu technik a pak se zaměřili především na tu, která vám nejvíce vyhovuje. Věnujte jí týden nebo dva, aby se vám celý proces zautomatizoval. Osvojte si tuto vybranou techniku jako svou základní meditaci a pak můžete experimentovat s ostatními.

Budte trpěliví a důslední. Je dost nepravděpodobné, že by se vám cvičení hned na první pokus podařilo perfektně. Potřebujeme naučit tělo reagovat odlišně a k tomu je nezbytné pravidelné opakování. Neočekávejte každý den stejné výsledky.

V knize najdete také „rychlé meditace“. Většinou jde o neformální verze deseti základních meditací. Můžete je praktikovat, kdekoliv se vám naskytne příležitost. Jednou z nich je i meditace *Čekání na zelenou*, kterou najdete na konci této kapitoly. Rychlé meditace vám pomohou rozpustit stres a udržet si během celého dne pocit uvolnění. Zkuste s nimi improvizovat. Mohou být velmi zábavné.

Chcete se naučit meditovat? Když si přečtete tuto knihu, jednou denně si uděláte patnáctiminutovou meditaci a tři rychlé meditace, můžete se naučit meditovat za necelé dva měsíce. To je celkem pouhých patnáct hodin tréninku. Pokud tuto výzvu zvládnete, je pravděpodobnost úspěchu 4 : 1.

Studenti, kteří jsou spokojeni se svými pokroky, často říkávají:

*„Když budete cvičit každý den ve stejnou dobu, je to mnohem snadnější.“
(Nejvhodnější doba bývá obvykle ráno po probuzení a večer, než půjdete spát, nebo těsně poté, co se vrátíte z práce domů.)*

„Rychlé meditace jsou úžasné. Dělán jich spoustu. Ale mám pocit, že zabírají jen tehdy, když zároveň občas praktikuji i formální meditaci.“

„Formálnímu cvičení se moc nevěnuji, ale stále vyhledávám techniky, které mi umožní více se uvolnit. Nevím, jestli přímo medituji, ale rozhodně se cítím mnohem lépe.“

Ve čtrnácté kapitole popisují, jak co nejlépe podpořit svou meditační praxi. Mimo jiné se například můžete stát členem meditační skupiny, jezdit na soustředění nebo diskutovat s ostatními meditujícími a učiteli. Taková podpora však bude mít význam pouze v případě, že budete svou praxi rozvíjet pravidelným cvičením! Budete-li samostatně meditovat patnáct minut denně, máte z osmdesáti procent vyhráno.

Rychlá meditace: Čekání na zelenou

Toto cvičení je nejučinnější, když máte zpoždění, spěcháte a na semaforu vám blikne červená.

Pokyny

- Cítíte-li frustraci, usmějte se na sebe.
- Máte příležitost nejméně na minutu se zastavit a nic nedělat.
- Uvolněte se a zpomalte pohyby i mysl.
- Zhluboka se nadechněte a soustředte se na pomalý výdech.
- Uvolněte svaly v obličeji a břicho.
- Celou minutu dýchejte zlehka a pomalu.
- Uvědomujte si nadměrné napětí v těle.
- Jemně protřepte celé tělo a znovu se pohodlně usadte.
- Pomalu se rozhlédněte kolem sebe.

Cvičení končí v okamžiku, kdy na semaforu naskočí zelená. Nyní veškerou svou pozornost soustředte na následující úkol: jedte bezpečně a ohleduplně. A těšte se na další červenou.