

# 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: <b>Čekání na zelenou</b> ..... | 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: <b>Náhodný objekt</b> .....    | 39 |

---

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 4. Uvědomování si stresu .....                  | 40 |
| FYZICKÉ DŮSLEDKY STRESU .....                   | 41 |
| PROČ SE LIDÉ ZDRÁHAJÍ UVOLNIT A ODPOČÍVAT ..... | 42 |
| UVOLŇOVÁNÍ STRESU .....                         | 44 |
| Rychlá meditace: <b>Štronzo</b> .....           | 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: <b>Zpomalení</b> .....         | 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: <b>Dech</b> .....               | 64 |
| 7. Poloha a dýchání .....                               | 66 |
| Základní meditace č. 2: <b>Prozkoumávání těla</b> ..... | 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: <b>Hudba</b> .....              | 79 |

---

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 9. Mantry a afirmace .....                                    | 81  |
| AFIRMACE .....                                                | 82  |
| MANTRA .....                                                  | 83  |
| Základní meditace č. 4: <b>Afirmace</b> .....                 | 88  |
| Základní meditace č. 5: <b>Mantra</b> .....                   | 89  |
| 10. Hlubší stavy .....                                        | 90  |
| Základní meditace č. 6: <b>Tělo spí a mysl je bdělá</b> ..... | 96  |
| 11. Jak zůstat v kontaktu s realitou .....                    | 98  |
| Základní meditace č. 7: <b>Přírodní objekt</b> .....          | 104 |
| 12. Vizualizace .....                                         | 106 |
| Základní meditace č. 8: <b>Vizualizace</b> .....              | 114 |
| 13. „Jen pozorujte“ .....                                     | 116 |
| Základní meditace č. 9: <b>Pojmenovávání</b> .....            | 122 |
| Základní meditace č. 10: <b>Pročišťování</b> .....            | 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: <b>Vypustěte šelmy</b> .....                    | 134 |
| 15. Meditace u kuchyňského dřezu .....                           | 135 |
| Rychlá meditace: <b>Žijte přítomností</b> .....                  | 139 |

---

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 16. Meditace v chůzi .....  | 140     |
| 17. Hluboké léčení .....    | 145     |
| <br>Poděkování .....        | <br>154 |
| Doporučená literatura ..... | 155     |

## O autorovi



ERIC HARRISON patří k nejzkušenějším učitelům meditace v Austrálii. Vyškčil 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 štetkovců, 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 bezvětrí. 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 medитují, 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 medитují, a nastiňuje, jaké nečekané výhody získají, až se medитovat 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 zaměřenou 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?

## Jak plně využít přínos knihy

Lidé, s nimiž se učíte meditovat, a místo, kde se učíte, udávají tón, jenž je stejně důležitý jako správné pokyny. Masérka pracující v meditačním centru v Perthu mi říkává, 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,