

# VÉDSKÁ MEDITACE

Védská meditace je velmi jednoduchá, přirozená a nenucená meditační technika, která umožňuje naší mysli úplné zklidnění a našemu tělu hluboký odpočinek. Funguje bez použití síly či soustředění a přináší úlevu od únavy, nastřádaného stresu a s ním spojených symptomů. To nám umožňuje zvládat každodenní povinnosti a úkoly s větší energií, tvořivostí, bdělostí a klidem.

Jakmile nám byla meditace osobně a správně předána, můžeme ji praktikovat kdekoli, kde máme možnost se posadit a zavřít oči, včetně v kanceláři, parku nebo autobuse či metru po cestě do práce, pokud je třeba.

## Jak meditace funguje?

Tato technika nevyžaduje žádné změny našeho dosavadního životního stylu, velkou časovou náročnost ani schopnost sedět v nezvyklých pozicích. Doporučený způsob je dvakrát 20 minut denně, ráno jako příprava na celý den a podruhé navečer, abychom se zbavili napětí a stresu z celého dne a mohli si plně užít večer.

Meditace není vůbec složitá. Po správném zaškolení je jednoduchá a snadná, bez námahy a přináší okamžitý odpočinek a úlevu tělu i mysli.

Klíčem k tomu, aby Védská meditace byla zcela bez námahy, je použití vhodné osobní mantry a správný způsob jejího předání. Slovo “mantra” pochází ze Sanskrtu, kde “manas” znamená mysl a “tra” nástroj, neboli “nástroj pro mysl”.

Mantra je velmi specifický vytříbený zvuk, který nemá žádný význam a který je ze své podstaty pro naši mysl přitažlivý. Je možné dokázat, že přirozeností mysli je pohybovat se směrem k přitažlivým podnětům. Jako například, když ve vedlejší místnosti nebo okolo jedoucím autě zazní naše oblíbená písnička, naše mysl ji spontánně bez námahy zaregistruje. Nemusíme na to vynaložit žádné úsilí ani se soustředit. Stejným způsobem se mysl přirozeně zabývá mantrou, neboť je pro ni přitažlivá, a mantra naši mysl postupně tříbí.

Jak se mysl bez námahy věnuje mantře, pohybuje se ze své aktivní myšlenkami naplněné vrstvy směrem do jemnějších klidnějších vrstev, až dospěje do bodu, kde jsou myšlenky už téměř neznatelné. Tam mysl opustí i samu mantru a tzv. “jde za” neboli transcenduje a proces myšlení se úplně zklidní. V takovémto stavu je člověk schopen si uvědomovat a prožít pocit naprostého odpočinku na fyzické i mentální rovině, ale zároveň je vzhůru a vnitřně bdělý – tomu se říká transcendentální zkušenost neboli prožitek čistého vědomí.

## **Přínosy meditace**

Na tělesné úrovni nám meditace přináší odpočinek, který je, jak je vědecky dokázáno, až pětkrát hlubší než spánek. Lidé, kteří pravidelně meditují, uvádějí, že 20 minut meditace je stejně osvěžující jako několik hodin spánku.

Tento hluboký klid dovoluje mysli a tělu na každodenní bázi zpracovat nastřádaný stres, únavu a napětí a zvyšuje naši schopnost jednat s nadhledem a pochopením potřebným pro úspěšnější zvládnání našeho života.

Výsledkem odpočínutého těla a tím pádem i odpočaté mysli je větší jasnost a tvořivost našeho myšlení, více energie, lepší přístup k přirozené inteligenci a paměti a lepší fyzické zdraví.

Přínosy meditace nejsou pouze nahodilé, bylo provedeno více než 600 nezávislých vědeckých studií o neuro-fyziologických účincích vyplývajících z provádění meditace.

Konkrétní oblasti, kde je meditace přínosná, zahrnují:

- jasnější myšlení
- zlepšení paměti, inteligence, tvořivosti a zvýšení energie
- zlepšení mezilidských vztahů
- zvýšená schopnost soustředění
- úleva od deprese a úzkostí
- úleva od migrény, bolestí hlavy a astmatu
- úleva od poruch spánku
- rychlejší schopnost reagovat
- snížení hladiny cholesterolu
- úleva od únavy
- silnější imunitní systém
- snížené riziko srdečních onemocnění
- normalizace krevního tlaku
- zlepšení sportovních výkonů
- snížení konzumace alkoholu, drog a cigaret
- normalizace tělesné váhy

Provádění Védské meditace má okamžitý efekt na to, jak prožíváme svůj každodenní život a přínosy se dlouhodobým prováděním násobí.

## Tradice

Tato meditační technika původem z Indie a je starší více než 5000 let a od té doby byla nepřetržitě předávána z učitele na žáka. Přestože pochází z Indie, nejedná se o výlučně indickou znalost, stejně jako Einsteinovy objevy nejsou platné pouze v Německu. Je to technika ze své podstaty univerzální.

Jako výraz úcty k tradici jsou studenti požádáni shlédnout krátký védský obřad, kterým učitel zahajuje každý kurz, a přinést na něj tradiční dary (květiny a ovoce).

Tato tzv. Védská meditace je výsledkem 5000 let zkoumání a aplikace této techniky a je specificky vyvinuta pro ty, kteří jsou naplno zapojeni do života, nikoliv pro ty, kteří dávají přednost klášternímu či jinému odloučenému způsobu života.

## Kurz meditace

Kurz meditace se ideálně koná během 4 po sobě jdoucích dnů, každý den 2 hodiny. První lekce je vždy na individuální bázi, pro každého zvlášť. Ostatní tři lekce je možno sdílet v malé skupině.

Po čtyřech dnech kurzu budete kompetentní, soběstačný medituující, motivovaný pravidelně se meditaci věnovat díky tomu, jak je zážitek meditace příjemný a díky bezprostředním přínosům v každodenním životě. Tim o meditaci mluví jako o Disciplíně Čokoládového Dortu. Měli byste být připraveni vyhradit si na meditaci 20 minut dvakrát denně.

## Cena kurzu

**Poplatek za kurz je na pohyblivé bázi, v závislosti na výši vašeho příjmu.** Aby byla technika dostupná každému stejně, podle jeho možností, tradičně se požaduje příspěvek ve výši odpovídající týdennímu příjmu. Minimální cena je 5000 Kč. Pokud je Váš týdenní příjem nižší než 5000 Kč a cena by byla hlavní překážkou, prosím poradte se s Timem nebo Terezou.

Cena za kurz zahrnuje sám čtyřdenní kurz, kontrolu po 7-10 dnech, celoživotní podporu týkající se meditace ať už po emailu, telefonu nebo Skypu a účast na setkáních, která bude Tim Mitchell pořádat, kdykoliv bude v Praze. Tereza bude také organizovat pravidelná skupinová meditační setkání.

## Registrace a platba

Pro registraci do kurzu, prosím, **pošlete email** Tereze na [tereza.cichova@gmail.com](mailto:tereza.cichova@gmail.com) a **uvedte své jméno a telefon**. Registrace se provádí na základě nevratného poplatku 500 Kč. Umístění do kurzů bude na základě data registrace. Na všech kurzech je maximální počet účastníků 15. Termín kurzu a kurzovné je možné vypovědět maximálně 14 dní před datem konání (celá částka

kromě registračního poplatku Vám bude vrácena), do týdne před termínem kurzu je vratná polovina kurzovného, v případě zrušení v pozdějším termínu je kurzovné nevratné.

### **Často kladené dotazy**

#### **Budu schopen meditovat úspěšně?**

Ano, protože Védská meditace je zcela přirozená. Tuto techniku se může naučit kdokoli, od 5 let věku výše a bez ohledu na zdravotní stav, neboť se jedná o vědecky podloženou metodu, která nevyžaduje žádné specifické dovednosti ani životní styl.

#### **Je tato technika v rozporu s mým náboženským vyznáním?**

Ne. Meditace je pouze praktická metoda, která přináší okamžité a trvalé přínosy v každé oblasti života člověka – psychické, fyzické, jednání i prostředí. Není třeba brát za své žádná přesvědčení, měnit si jméno nebo nosit zvláštní oděv. Lidé všech ras, národností a náboženství provozují tuto meditaci.

#### **Musím zpívat nebo sedět ve zvláštní jógové pozici?**

Ne. Během meditace se potichu sedí na židli nebo kdekoli jinde se zavřenýma očima. Pro vnějšího pozorovatele se zdá, že pouze odpočíváte.

#### **Potřebuji zvláštní meditační místnost?**

Ne. Tato technika je zcela přenosná. Můžete ji provozovat kdekoli – ve vlaku, autobuse, letadle, za stolem nebo v parku. Není třeba naprosté ticho, abyste mohli meditovat, jediné co potřebujete, je místo k sezení. Meditace je nesmírně užitečná pro ty, kteří hodně cestují, protože odstraňuje jetlag a únavu.

#### **Jak dlouho to bude trvat, než pocítím přínosy meditace?**

Většina lidí začne pocítovat větší klid, přísun energie a jasnější myšlení první týden po zahájení meditace. Někteří lidé cítí účinky hned po své první meditaci. Přátelé a rodina budou patrně říkat, že působíte klidněji, méně ve stresu a šťastněji.

#### **Bude trvat roky než to zvládnou?**

Ne. Po skončení meditačního kurzu budete schopni meditovat úplně samostatně. Skupinové meditace Vám mohou pouze pomoci udržet si pravidelnou meditační praxi.

### **Proč je kurz rozložen do čtyř po sobě jdoucích dnů a neučí se vše naráz?**

První lekce je osobní instruktáž do meditační techniky, vždy na individuální bázi. Následující tři lekce jsou ověřením a potvrzením vaší vlastní zkušenosti. Nejdříve se naučíme meditační techniku, potom si ověříme, že vaše vlastní prožitky jsou dobré, dále si vysvětlíme na intelektuálním základě jak technika funguje a na závěr si povíme, kam díky pravidelné praxi můžeme směřovat.

### **Co znamená, že poplatek za kurz je na pohyblivé bázi v závislosti na výši příjmu?**

Tim Mitchell je nezávislý učitel Védské meditace, který cestuje po světě a vyučuje především tam, kam védské vědění ještě nedošlo. Poplatek za kurz mu umožňuje tuto činnost vykonávat. Jeho požadovaný honorář odpovídající výši týdenního příjmu vyjadřuje, jak Tim vnímá přínos meditace pro náš život. Dříve bylo zvykem, pokud se chtěl žák tuto meditační techniku naučit, aby týden pracoval pro svého učitele na jeho pozemcích nebo ho spolu s jeho rodinou týden živil. Takto je relativní hodnota pro všechny účastníky kurzu stejná.

### **Jak se Védská meditace liší od ostatních meditačních technik? Jsou všechny stejné?**

Védská meditace je jedinečná technika, která se zásadně liší od ostatních druhů meditace a relaxace. Ostatní techniky většinou zahrnují koncentraci (mentální soustředění pomocí úsilí) nebo pozorování (přemýšlení nad významem něčeho), přičemž oboje udržuje mysl aktivní. Védská meditace funguje naprosto bez úsilí a naopak mysl i tělo přirozenou cestou zklidňuje.

### **Je tato technika pouze pro dospělé?**

Ne. Védskou meditaci se mohou naučit i děti od 5 let, pokud s tím oba rodiče souhlasí a minimálně jeden z rodičů aktivně medituje. Malé děti se učí speciální techniku s otevřenými očima, kterou praktikují pár minut během dne v průběhu svých běžných činností. Mladiství se učí standardní techniku pro dospělé, kterou provádějí stejně jako dospělí se zavřenými očima, akorát kratší dobu než 20 minut. Meditace je velmi prospěšná pro děti i dospívající. Pomáhá jim se zklidnit, zbavit se případného napětí nebo stresu, zlepšuje koncentraci a projasňuje myšlení, čím přispívá ke zlepšení školních výsledků.

Pro celé rodiny, které se chtějí naučit medítovat, jsou k dispozici speciální slevy. Dospívající ve věku 10 – 15 let platí 3500 Kč. Děti mladší 10 let Tim učí za symbolickou částku, kterou domluví s rodiči a dítě je požádáno, aby doneslo vlastnoručně namalovaný obrázek nebo jiný dárek učiteli.

**Kontakty, dotazy a další informace**

Pro další informace, prosím, kontaktujte

**Tim Mitchell**

[www.meditationwithtim.com](http://www.meditationwithtim.com)

Tel: +61 407 27 57 12

Email: [tim@meditationwithtim.com](mailto:tim@meditationwithtim.com)

nebo **Terezu Cíčovou**

[www.jogasterezou.cz](http://www.jogasterezou.cz)

Tel: +420 777 965 221

Email: [tereza.cichova@gmail.com](mailto:tereza.cichova@gmail.com)

**Těšíme se na vás.**