

Bylo nebylo....

Tim Mitchell

Védskou meditaci jsem se naučil v 18 letech z důvodů, které si už přesně nepamatuji. A ono to fungovalo. Cítil jsem se potom dobře. Bylo to příjemné a snadné. Meditace se pro mě stala jakýmsi trikem pro momenty krize, který jsem vytahoval, když jsem cítil, že ujíždím mimo rovnováhu. Šlo to samo a bylo to snadné i po odmlkách, že jsem si toho ani nevážil. Bral jsem to za samozřejmost. Postupně jsem se víc a víc zajímal o různé nauky, z nichž většina z nich tvrdila, že k dosažení výsledku je třeba vynaložit úsilí a námahu a říkal jsem si, že se někdy musím naučit "opravdovou" meditaci. Tak jsem meditoval tu a tam a dál se věnoval svým dobrodružstvím, především vášni pro lodě a námořnictví.

V roce 1988 jsem se v australské Sydney setkal s mužem, který ve mně vzbudil větší angažovanost a zájem o meditaci. Jmenuje se Thom Knoles (www.thomknoles.com) a je jedním z nejzkušenějších učitelů této meditační techniky mimo Indii. Je jedinečný v tom, že se celý život věnuje výuce meditace. Svého učitele potkal v 17 letech, v 19 letech se v severoindické Rishikeshi stal učitelem meditace a dalších 20 let pod vedením svého učitele studoval a vyučoval v Austrálii. Vystudoval *neuro-science* (vědecký obor zabývající se nervovým systémem), ale pokračoval ve výuce meditace jako svém povolání. Osobně naučil meditovat více než 11.500 žáků a sám je šťastným otcem osmi dětí. Nyní žije a vyučuje ve Spojených státech. Jeho učitel byl přímým žákem Svámího Brahmananda Saraswati, který měl titul tzv. Shankaracharya v městě Joytir Math v severní Indii (osvícený mistr, představitel jednoho ze čtyř indických center védské vzdělanosti).

Díky Thomovi Knolesovi jsem si uvědomil, že to, co jsem považoval za praktický plechový hrnek, byla ve skutečnosti zlatá číše. S Thomem jsem 20 let studoval, a stále studuji a za velký dar považuji také to, že jsem přítelem jeho i celé jeho rodiny. On také podnítl můj zájem o studium dalších oblastí védského poznání.

Cestoval jsem do Indie a studoval s mnoha učiteli včetně A.G a Indry Mohanových (www.svastha.com). V Austrálii jsem pak získal diplom Svastha jógy a ajurvedy. V devadesátých letech jsem se zúčastnil mnoha seminářů z oblasti jógy a ajurvedy u významného lékaře Shankardeva Saraswati (www.bigshakti.com). Ajurvéda mne zaujala velmi záhy a v kombinaci s mou vášní a zkušeností s vařením již 15 let pořádám po Austrálii kurzy ajurvédského vaření, společně s doktorem Shaunem Matthewsem, který do své lékařské praxe integruje ajurvédu při léčbě chronických onemocnění (www.ayurvedichealing.com.au).

Během mých studií byly Thomovy svěží, moderní a pronikavé vhledy do původních védských textů spolu s mými vlastními prohlubujícími se zkušenostmi z meditace a jejími účinky skutečným požehnáním. Opravdového naplnění se mi dostalo, když jsem se v roce 2005 v indické Rishikeshi stal pod Thomovým vedením kvalifikovaným učitelem védské meditace.

Nyní téměř na plný úvazek cestuji a učím tuto meditační techniku, vaření podle ajurvédy a individuální jógové programy, a to jak v Austrálii, tak po světě. Vždy bylo mým záměrem přinášet toto významné vědění tam, kde ještě není, do menších oblastí a zemí, kam toto poznání zatím nedospělo.

Védskou meditaci se může naučit kdokoliv od 5 let věku. Jedním z mých nejspokojivějších okamžiků bylo, když jsem učil celou jednu rodinu, včetně desetiletého chlapce (děti do 12 let učíme zvláštní "techniku s otevřenými očima"). Když jsem se ho potom, co se poprvé prošel po zahradě se svým "moudrým slovem", zeptal, jaké to bylo, podíval se na mě a řekl: "To bylo úžasné! Bylo to, jako bych byl v bublině a všechno bylo mimo ni a nic se mě nemohlo dotknout." Během týdne u něj začaly mizet úzkosti a jeho školní výsledky se zlepšily. Jeho 15-letá sestra, která trpěla fibromyalgií, vrozenou nervovou poruchou, kvůli které měla nepřetržitě bolesti, řkala, že v meditaci zažila chvíle klidu, kdy bolest zcela ustoupila.

Další z mých studentů je velmi zaneprázdněný vysoce postavený právník a říká mi, že i když nemedituje tak jak by měl (dvakrát 20 minut denně), vždy medituje v letadle, což je několikrát za týden, a přináší mu to nesmírný prospěch. (Meditace totiž významně odstraňuje jetlag.) Svobodná matka pracující na plný úvazek mi říká, že vlastně nechápe, jak všechno zvládala, než začala meditoval.

Podobný příběh bych mohl vyprávět o každém z mých studentů, kteří si udržují pravidelnou denní meditační praxi, ale i o těch, jako jsem byl já, když jsem začal a jako můj student právník, kteří meditaci používají jako metodu pro zvládání krizových situací. Skutečně věřím, že to je nejlepší nástroj pro náš život, který můžeme "mít v rukávu". Pořád ho máme při sobě. Nepotřebujeme zvláštní náčiní, oblečení ani místnost, abychom mohli meditoval. Já osobně jsem meditoval snad na všech představitelných místech, v letadle, vlaku, parku, na sněhu, na pláži, ve skříni (jediné místo kde jsem se mohl schovat před dětmi, které si se mnou chtěly hrát), v autě (ne při řízení), v chrámech, hotelích, na pohovkách, na zemi, na stromě a dokonce (možná bych to neměl zmiňovat) se sklopeným prkénkem na záchodové míse.....

Přijďte se, prosím, se mnou setkat a dovolu, abych Vám řekl více o této skvělé věci zvané Védská meditace.

Tim Mitchell

www.meditationwithtim.com

Tel: +61 407 27 57 12

Email: tim@meditationwithtim.com

