

## MEDITÁCIA

**Meditácia je tréning mysle**, pri ktorom sa naša pozornosť sústreďuje na uvedomovanie si prítomnosti, prostredníctvom napríklad dychu alebo mysle. Ide o to, aby sme sa stali pozorovateľom nášho vnútorného sveta, pri vynaložení minimálneho úsilia a neposudzovania.

Definujeme ju ako **súbor techník, ktoré slúžia na rozvinutie a zdokonalenie koncentrovanej, jasnej a pokojnej mysle a dosiahnutie emocionálnej rovnováhy**. Prispieva k lepšiemu uvedomeniu si a pochopeniu myšlienok a emócií. Pomocou meditácie sa môžeme **naučiť zastaviť sa a konštruktívnejšie reagovať na stresové situácie v práci a kdekoľvek inde**. Má preukázateľne mnoho výhod pre psychickú pohodu.

Má mnoho foriem a môžeme ju praktizovať takmer kdekoľvek. Meditujeme sami alebo aj v skupine, niekto nás môže pri meditácii viesť alebo meditujeme sami v tichu.

Je preukázané, že vďaka meditácii sa dostávame do **stavu relaxácie**. Ukázalo sa, že dlhodobá meditácia spôsobuje pozitívne zmeny v mozgu, najmä v časti, ktorá reguluje emócie. Následkom je väčšia **empatia, sebauvedomenie a vnímanie emócií**. Meditácia tiež zvyšuje **výkonnosť mozgu**, vďaka lepšej **pozornosti a kontrole impulzov**. Mnohé štúdie potvrdili, aj že vďaka rozvíjaniu pozornosti sa stávame sa viac všímavými v každodennom živote.

## VŠÍMAVOSŤ (MINDFULNESS)

**Všímavosť je bytie v prítomnosti** (čokoľvek robíme - keď čítame, tak čítame, keď počúvame hudbu, tak počúvame hudbu, keď varíme, tak varíme, atď.) **a uvedomovanie si každého jedného momentu bez posudzovania** (je toto dobré alebo zlé?, páči sa mi to alebo sa mi to nepáči?).

John Kabat-Zinn, jeden z najpopulárnejších autorov západu na túto tému, definuje všímavosť ako "uvedomenie, ktoré vzniká prostredníctvom cieleného venovania pozornosti v prítomnom okamihu bez posudzovania".

Primárnou podstatnou zložkou všímavosti je teda **pozornosť**. Čím lepšia je naša pozornosť, tým viac si uvedomujeme všetko, čo sa deje. Ďalšou podstatnou zložkou všímavosti je náš **postoj**. Je veľmi dôležité venovať pozorovať so **zvedavosťou, bez posudzovania, s prijatím a láskavosťou**.

Všímavosť popisuje určitý spôsob života. Je to zručnosť, ktorá sa rozvíja tréňovaním vedomého sústredenia sa na to, čo sa deje v prítomnosti. Zahŕňa **dianie v myšli, v tele a tiež vo vonkajšom prostredí**.

Existujú meditačné techniky nazývané "meditácia všímavosti", ktoré pomáhajú žiť a konať vo vedomej prítomnosti. Existuje mnoho typov meditácií, niektoré z nich popíšeme ešte ďalej v tomto článku, meditácia všímavosti je len jednou z nich.

## ROZDIEL MEDZI MEDITÁCIOU A VŠÍMAVOSŤOU

Meditácia je prepojená so všímavosťou, nepredstavuje však celkom jedno a to isté. Veľmi zjednodušene povedané **meditácia je tréning pozornosti a prostredníctvom** tohto tréningu možno **rozvíjať** rôzne kvality vrátane **všímavosti**.

**Meditácia slúži k tomu, aby sme mohli lepšie praktizovať všímavosť v každodennom živote. Je ako chodenie do fitka. Keď meditujeme** venujeme čas trénovaniu svojej pozornosti, **trénovaniu svojej mysle**. Učíme sa bytiu v prítomnom okamihu. Keď chodíme do **fitka, rozvíjame svaly**, venujeme sa primárne svojmu **telu**.

Silu, ohybnosť, flexibilitu a čokoľvek ďalšie ešte v posilňovni natrénujeme potom už len využívame v každodennom živote. Slúži nám to keď sa zohneme zaviazať si šnúrky, zdvíhame dieťa, vynášame nákup. Výsledkom cvičenia zväčša je aj pekne vyzerajúce telo a dobrý pocit v ňom. Toto všetko dosiahneme v posilňovni. Zámerom ale nie je, aby sme tým všetkým disponovali len vo fitku. Nenechávame to tam po tom ako zatvoríme dvere fitka. Berieme si to so sebou.

Podobne je to aj s meditáciou. Keď meditujeme, trénujeme svaly pozornosti mysle. **Ideálne postupne kombinujeme meditáciu aj všímavosť (jedno aj druhé)**. Na meditačnom vankúši alebo na stoličke si trénujeme to, čo postupne implementujeme do nášho každodenného života. Pozornosť, ktorú si natrénujeme na vankúši použijeme v bežnom živote. Dáva nám to schopnosť a silu praktizovať všímavosť. To znamená, že postupne viac a viac upriamujeme svoju pozornosť na to, čo robíme, v ktoromkoľvek okamihu počas dňa a ideálne počas zvyšku nášho života (vzhľadom na výhody, ktoré nám táto prax prináša).

Pri **každej jednej činnosti**, ktorú práve vykonávame, si môžeme byť **všímavý toho, čo robíme** a upriamiť pozornosť na prítomný okamih. Napríklad, keď **jeme** namiesto toho, aby sme robili niečo iné, napríklad sledovali televíziu, čítali. **Plne sa sústredíme na jedlo**, na jeho chuť, na čokoľvek, **čo sa nám deje**, na pocity z jedla. Keď sa s niekým **rozprávame**, môžeme svoju plnú **pozornosť upriamiť na osobu**, s ktorou sa rozprávame. Bez toho, aby sme rozmýšľali nad niečím iným, **počúvame to, čo nám tá osoba hovorí**.

Takto môžeme praktizovať všímavosť v každodennom živote. V akejkoľvek a každej situácii, či už je to ako sme spomenuli pri jedle, rozhovore, ako aj napríklad pri chôdzi, práci, varení, upratovaní, učení, atď. Praktizujeme všímavosť a to bez toho, aby si to niekto všimol. Len pri tom potrebujeme, aby sme trochu **spomalili, venovali pozornosť, prestali posudzovať a plne sa zapojili do aktuálneho zážitku v prítomnosti**.

## VÝHODY MEDITÁCIE A MINDFULNESS

Aj keď to na prvý pohľad nemusí byť zrejmé, **prínosy** meditácie sú **početné a rôznorodé**. V súčasnosti existujú už tisíce vedeckých štúdií, a stále pribúdajú ďalšie, ktoré dokumentujú pozitívny vplyv meditácie na naše **psychické, emocionálne** a dokonca aj **fyzické zdravie**. Prínosy meditácie pocítíme po tom ako si z meditácie **vytvoríme zvyk**, ktorý budeme **pravidelne počas dlhšieho obdobia praktizovať**.

Spoločnosti ako napríklad Goole a Apple už vyše 10 rokov poskytujú svojim zamestnancom meditačné programy s úžitkom nielen pre spoločnosť ale aj pre zamestnanca.

Mnohí z nás začíname meditovať, aby sme zvládli stres, zbavili sa úzkosti, lepšie spali a cítili sa viac v pohode. Toto však zďaleka nie sú jediné prínosy meditácie. Medzi ďalšie benefity meditácie zaujímavé pre učiteľov bezpochyby patrí väčšia odolnosť, seba starostlivosť a sebadôvera. Praktickými výhodami, ktoré meditácia prináša je aj schopnosť **lepšie zvládať náročné situácie v triede, vďaka väčšej trpezlivosti, empatii a vedomej komunikácii**. Tiež prispieva k **lepšej koncentrácii a zlepšenému výkonu** a to pri podstatne menšej námahe.

### Hlavné benefity meditácie a všímavosti

- redukuje stres
- znižuje úzkosť
- pomáha prekonať depresiu
- zvyšuje sebauvedomenie a seba-reguláciu (ľahšie spracovanie emócií)
- zlepšuje sústredenie, pozornosť a pamäť
- predchádza k strate pamäte
- spomaľuje proces starnutia
- zlepšuje spánok
- zvyšuje množstvo energie
- znižuje krvný tlak
- prispieva k zlepšeniu vzťahov (rozvoj empatie a efektívnej komunikácie)
- rozvíja kreativitu a zvyšuje produktivitu
- prispieva k pocitu celkovej spokojnosti a radosti

### TYPY MEDITÁCIE

Existuje veľa rôznych typov meditácie od meditácie sústredenej pozornosti až po vedomé jedenie. Nasleduje prehľad základných techník meditácie. Neexistuje najlepší typ meditácie, podstatné je jej skutočne dôsledné a pravidelné praktizovanie.

Najlepšie je začať s meditáciou sústredenej pozornosti a so všímavou meditáciou. Sú to najjednoduchšie typy na praktizovanie a zaradenie do bežného života.

#### **Meditácia sústredenej pozornosti**

Sústredíme sa alebo lepšie povedané sa snažíme sústrediť na jeden objekt. Často je, najmä pre začiatočníkov, týmto objektom dych. Sústredíme sa na dych v tej časti tela, kde ho vieme dobre zachytiť – nosné dierky, hrud' alebo brucho. Cieľom je upokojiť myseľ, aby sa vedela zostať sústrediť na určitý objekt počas určitého času. Týmto si trénujeme koncentráciu a pozornosť. Keď si všimneme, že naša myseľ zablúdi, jednoducho sa vrátíme k dychu.

## **Uvedomovanie si**

Táto technika zahŕňa uvedomovanie si toho, čo rozptyľuje myseľ, čo nás odvádza od dychu alebo iného objektu, na ktorý dávame pozornosť. Často sa nám pri meditácii sústredenej pozornosti stane, že sa ponoríme do myšlienky, pocitu alebo emócie až do takej miery, že prestaneme pozorovať dych (alebo iný objekt, na ktorý sa pôvodne sústreďíme), stratíme ho. V tomto prípade je potrebné si myšlienku, emóciu alebo pocit uvedomiť, vytvoriť priestor, nechať odísť a vrátiť sa k objektu pozornosti. Týmto spôsobom sa dozvieme viac o svojich myšlienkových vzorcoch a začneme si lepšie uvedomovať ako sa cítime a aké prežívame emócie.

## **Sken tela**

Ide o jednu z foriem meditácie sústredenej pozornosti na jednotlivé časti tela. Často je naša myseľ odpojená od tela. Touto meditáciou dávame do súladu telo a myseľ a tiež trénujeme pozornosť. Postupujeme od hlavy k nohám alebo od nôh k hlave. Niekoľko sekúnd zostaneme pozorovať postupne každú časť tela a uvedomujeme si všetky pocity v tejto časti v danom okamihu – tlak, teplotu, svrbenie, pichnutie alebo čokoľvek iné. Je to veľmi dobrý jednoduchší tréning pre začiatočníkov, pretože ide o dynamickejšiu a konkrétnejšiu aktivitu.

## **Meditácia všímavosti – mindfulness (otvorené pozorovanie)**

Pri tejto meditácii dávame pozornosť všetkému, čo prežívame. Základom je nerobiť nič, len pozorovať všetko, čo sa objaví v mysli. Len dávame pozornosť na čokoľvek, čo nás práve napadne, zaujme alebo rozptýli. Môžu to byť myšlienky napríklad vo forme plánov alebo spomienok, zvuk, ktorý počujeme, všetko ostatné, čo vnímame zmyslami, emócie alebo pocity. Základom je robiť to bez námahy. Pozorujeme to ako oblaky na oblohe. Ako to príde, tak to nechávame odísť, bez toho, aby sa k tomu pripútali a dáme pozornosť na ďalšie, čo prichádza. Cieľom je zvedomiť si svoje myšlienky a uvedomiť si pocity a emócie.

## **Vizualizácia**

Pri tomto type meditácie si niečo predstavujeme. V podstate sa namiesto dychu sústreďíme na mentálny obraz. Pomocou vizualizácie môžeme tiež zmeniť svoje myšlienky, pocity, emócie a správanie. Ak sa napríklad cítime z niečoho znepokojení, môžeme si predstaviť, že sme na bezpečnom mieste, obklopení priateľmi a rodinou. Alebo ak sa cítime smutní, môžeme si predstaviť, že sme obklopení a zaliati žiarivou farbou.

## **Meditácia milujúcej láskavosti**

Ide o jednu z meditácií, ktorá sa sústreďí na otváranie srdca. Podmieňuje myseľ, aby sa dostala do stavu ľahkosti, pokoja, lásky a šťastia. Pestuje milujúcu láskavosť a súcitu voči všetkým bytostiam vrátane nás samých. Cieľom je rozvíjanie pozitívneho a srdečného prístupu voči každému, vrátane seba samého a vrátane ľudí, s ktorými ťažko vychádzame, nemáme ich radi alebo sme s nimi v konflikte. Pomocou tejto formy meditácie sa zbavíme pocitu nespokojnosti a naučíme sa nažívať s ostatnými vo väčšej harmónii.

## **Meditácia pestovania súcitu**

Ďalšia meditácia zameraná na otváranie srdca. Tréning súcitu si zvyčajne vyžaduje dlhší čas, rozvíja sa pomaly, krok za krokom. Cieľom je rozvíjanie nestrannosti, uznania a náklonnosti k iným a schopnosti empatie, aby sa nám postupne otvorilo srdce a cítili sme súcitu k sebe aj k druhým. Čím sme viac súcitní, tým lepšie sa cítime.

### **Meditácia v chôdzi**

Základný typ meditácie v pohybe. Niektorým ľuďom sa veľmi ťažko medituje v sede, ale v chôdzi sa vedia dostať do hlbokého meditačného stavu. Výsledok meditácie je taký istý. Cieľom je aj pri tejto meditácii zosúladiť telo a myseľ, utíšiť myseľ a sústrediť pozornosť. Rozdiel je v tom, na čo sa sústredíme. Pri tejto meditácii sa zameriavame na pocity v chodidlách a tele ale nie na dych. Pri meditácii v chôdzi robíme menšie kroky, pričom sa sústredíme na každý jeden krok, na každý jeden pohyb. Upriamujeme pozornosť na päty, chodidlá, prsty na nohách a postupne vnímame, ako sa dotýkajú zeme, ako sa dvíha noha zo zeme, ako sa presúva, ako znova dopadá na zem. Môžeme ju praktizovať kdekoľvek, kde nie sme vyrušovaní.

### **Vedomé jedenie**

Už z názvu vyplýva, že medituje pri jedení. Základom je jesť pomaly a dať pozornosť na celý proces pri jedle, čím si umožníme ho naplno prežiť. Jadenie je niečo, čomu sa venujeme mnohokrát za deň, zvyčajne dost "bezmyšlienkovite". Zvyčajne sme rozptýlení rozhovorom, mobilom, čítaním, pozeraním TV, atď.. Pomáha nám nielen pestovať si pozornosť, ale uvedomovať si lepšie aj to, kedy, ako, čo, koľko jeme a tiež užiť si vizuálny, čuchový a chuťový zážitok z jedla.

Vytvorila: Mgr. Petra Lüley

Naposledy aktualizované: 27. marca 2023.