



## POSTUP MEDITACE VSEDĚ

### A) Příprava

- a) Najděte si klidné a nerušené místo
- b) Připomeňte si záměr být s plným uvědoměním k přítomnému okamžiku, teď a tady, s postojem otevřenosti, s přijetím, bez posuzování, očekávání a hodnocení, s laskavostí a zkoumavým zájmem ke všemu co přichází.
- c) Během meditace můžete kdykoliv využít vizualizaci kola uvědomění jako pomůcky, která vám pomůže být ve svém středu a uvědomovat si jak vaše pozornost přechází mezi středem a obručí kola.
- d) Rozhodněte se pro délku provádění meditace. (Během tréninku doporučuji 30 – 45 minut). Během zakotvení si můžete dát instrukci k záměru meditace a impulsu k ukončení po uplynutí této doby (např. *nyní budu 30 minut provádět meditaci vsedě, s bdělou pozorností postupně přenášet pozornost po kole uvědomění a všímavě zaznamenávat každé vyrušení. Za třicet minut mi přijde impuls k ukončení meditace*).
- e) Pro kontrolu času si dejte před sebe hodinky, nenastavujte si budík, raději čas všímavě zkontrolujte. Brzy si vycvičíte návyk na odhad času.

### B) Meditace

- 1) Zaujměte uvolněnou ale důstojnou, vzpřímenou polohu vsedě na zemi, meditačním polštáři, meditační stoličce nebo na židli.
- 2) Zaměřte pozornost ke svému tělu, najděte si prostor ve svém těle, v domově svého těla. Můžete využít první část ze cvičení zakotvení v pěti smyslech.
- 3) Najděte si místo ve svém středu a zaměřte pozornost na svůj dech. Sledujte všímavě svůj dech, zaznamenávejte nadechování a vydechování okamžik za okamžikem po celou dobu jejich průběhu. Buďte se svým dechem, jako svědek svého dechu, jako nejlepší přítel. Kdykoliv se mysl zatoulá, uvědomte si, kam se zatoulala (můžete si to i pojmenovat např. myšlení) a s laskavostí ji přiveďte zpět ke svému dechu.
- 4) Po nějakém čase rozšiřte svoji pozornost od dechu na celé své tělo. Uvědomujte si své sedící a dýchající tělo jako celek. Udržujte toto uvědomění sedícího a dýchajícího těla. Svou pozorností můžete také prozkoumávat co vše se ve vašem těle nyní děje, jaké vjemy, počítky se zde nachází. Stále však zůstávejte s vědomím dechu na pozadí. Buďte se svým dechem a tělem, jako svědek toho, co se děje ve vašem těle, jako nejlepší přítel svého těla. Kdykoliv se vaše mysl zatoulá, uvědomte si, kam se zatoulala (můžete si to i pojmenovat např. myšlení, slyšení) a s laskavostí ji přiveďte zpět ke svému dechu a tělu.
- 5) Po nějakém čase vraťte pozornost nejprve na pár nádechů a výdechů ke svému dechu jako kotvě. Dech si stále uvědomujte na pozadí a svou pozornost rozšiřte na uvědomování si svého sluchu na zážitek slyšení. Uvědomujte si zvuky, které jsou v tuto chvíli slyšitelné. Uvědomujte si své slyšení jako proces zaznamenávání zvuků. Vnímejte, jak zvuky doléhají k vašim uším, zaměřujte se na zvuky, bez přemýšlení o tom co je vydává. Uvědomujte si, jak začínají, probíhají, trvají a zase končí. Můžete si představit, že vaše mysl je jako membrána, která je zvuky rozechvívána. Možná, že si všimnete, jak zvuky jako vibrace vnímáte i svým tělem. Buďte se svým sluchem, jako svědek svého slyšení. Kdykoliv se vaše mysl zatoulá, uvědomte si, kam se zatoulala (můžete si to i pojmenovat např. myšlení, tělesné nepohodlí) a s laskavostí ji přiveďte zpět k uvědomování si slyšení.
- 6) Po nějakém čase vraťte pozornost nejprve na pár nádechů a výdechů ke svému dechu jako kotvě. Dech si stále uvědomujte na pozadí a svou pozornost zaměřte na uvědomování si své mysli a procesu myšlení. Dovolte své mysli fungovat jako zrcadlo myšlenek, které jednoduše zaznamenává a odráží cokoli, co přichází, tak jak to přichází, a co odchází tak jak to odchází. Pozorujte své myšlenky, jak připlouvají a odplouvají jako mraky na nebi. Uvědomujte si obsah i emoční náboj myšlenek, které přichází, jak nejlépe dovedete, ale nenechte se jimi strhnout



nebo vtáhnout do jejich rozvíjení a přemýšlení o nich. Prozkoumávejte svůj proces myšlení. Jak se myšlenky mění, jak mizí a jak se stále vracejí, jak ovlivňují vaše pocity. Uvědomujte si, kdy si představujete, kdy vybavujete vzpomínky, kdy plánujete, kdy sníte, kdy myslíte na minulost, kdy na budoucnost. Uvědomte si, kdy se myšlenky týkají vašich emocí, hněvu, nelibosti, nudy, nenávisti, nechuti, odporu, odmítání. Kdykoliv se vaše mysl zatoulá, uvědomte si, kam se zatoulala (můžete si to i pojmenovat např. myšlení, když vás pohltilo myšlení, nebo tělesné nepohodlí) a s laskavostí ji přiveďte zpět nejprve k dechu a následně k uvědomování si procesu myšlení.

- 7) Po nějakém čase vraťte pozornost nejprve na pár nádechů a výdechů ke svému dechu jako kotvě. Pak rozšiřte svoji pozornost od dechu na celé své tělo. Uvědomujte si své sedící a dýchající tělo jako celek. A po chvíli se zaměřte na uvědomění si pocitů, které vnímáte ve svém těle. Uvědomte si pocity a nálady jak přicházejí a odcházejí. Zaznamenejte, jaké myšlenky se s vašimi pocity pojí. Prozkoumávejte svůj proces prožívání pocitů a nálad. Jak se mění, objevují a mizí. Jak na sebe nabalují myšlenky a představy. Jak myšlenky a představy prodlužují jejich trvání. Kdykoliv se vaše mysl zatoulá, uvědomte si, kam se zatoulala (můžete si to i pojmenovat) a s laskavostí ji přiveďte zpět nejprve k dechu jako kotvě a následně až se vaše pozornost stabilizuje zpět k uvědomování si procesu prožívání pocitů.
- 8) Po nějakém čase vraťte pozornost nejprve na pár nádechů a výdechů ke svému dechu jako kotvě. Pak rozšiřte svoji pozornost od dechu na celé své tělo a následně ji rozšiřte na celé pole uvědomění. Jen sedíte v plném uvědomění, zakotvení ve svém středu, otevření, vnímaví a přijímající k čemukoliv co přijde do pole vědomí. Cvičte jak být naprosto otevření a přijímající. Cvičte, jak nechat věci být takové jaké jsou. Cvičte, jak nechat vše přicházet a odcházet takové jaké to je. Cvičte, být pozorovatelem a svědkem všeho co se objevuje v poli vědomí. Cvičte, být v přítomném okamžiku s postojem přijetí. Cvičte si uvědomovat svou pozornost, jak přechází od jednoho předmětu vědomí ke druhému.
- 9) Na závěr vraťte pozornost zpět ke svému dechu, uvědomte si dotek s podložkou, své nohy, ruce, jak se vám dotýkají rty, jak vnímáte oblast kolem očí a můžete cvičení ukončit.