

Praktický průvodce meditací pro rodiče



OBSAH

Inspirativní příběh	2
Úvod	3
Pro koho je meditace určena?	4
Co je to meditace?	5
Přínosy meditace pro rodiče	7
Co je potřeba pro praxi	8
Místo a nástroje	8
Proces učení	8
Čas, oblečení a motivace	8
Cvičení: Aktivity pro začátek	9
Aktivita 1: Aktivní naslouchání.	9
Aktivita 2: Vytvořte si nástěnku vizí a stanovte si záměr.	9
Aktivita 3: Vytvoření časové kapsle	10
Bibliografie	11

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti: Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenes odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.

Příběh pro inspiraci

Když mi bylo 35 (dnes je mi 48), měla jsem velmi těžkou autonehodu. Přes rok jsem ležela v posteli a téměř se nehýbala. Bylo pro mě těžké postavit se po roce zpět na nohy. Každá část mého těla byla ztuhlá a každý pohyb byl velmi bolestivý. Přesto jsem měla silnou vůli začít se zase bezbolestně pohybovat. Můj další rok byl naplněn fyzioterapií a opravdu jsem se zlepšovala, ale stále jsem se necítila sama sebou. Můj fyzioterapeut mi navrhnul, abych zkusila lehkou formu cvičení na způsob meditace.

Silně mi ale doporučoval, abych nezačínala s cvičením sama, což by mi mohlo ublížit, ale abych si našla kvalifikovaného lektora. Můj první lektor byl člověk, který mi změnil život. Byl zkušený, kvalifikovaný a doporučili mi ho hned dva lidé, kterým důvěřuji. Změny, kterými jsem si prošla byly ohromné. Bolesti výrazně ustoupily, byla jsem pohybově více flexibilní a motivovaná pokračovat ve zvolené cestě.

Bohužel, jsem se musela z města odstěhovat a lektora jsem tak ztratila. Hledala jsem nového lektora, se kterým pokračovat v meditaci, ale byl to těžký úkol. Dva roky jsem prakticky nemeditovala. Bolesti se mi vrátily, stejně jako ztuhlost svalů. Bylo tehdy pro mě příliš brzy přestat s tréninkem meditace, protože mé tělo v té době ještě nebylo úplně zahojené. Naštěstí se v mém městě otevřelo nové studio jógy, a tak jsem se zapsala na jejich kurzy! Nová lektorka se sice velmi liší od mého předešlého lektora, ale stala se mým guru pro posledních 7 let. Nikdy mi nebylo lépe. Nejenže mě přivedla zpět k meditaci, ale také k fyzické části jógy. Inspirovala mě ke čtení, studiu a meditaci, díky jejímu vlivu jsem se také začala chtít stát lektorkou! Nová cesta ke změně ve mě jako rodiči probudila větší lidskost a proměnila mě ve více chápajícího člověka, který naslouchá ostatním.

Katerina, 48, Řecko

Úvod

Vážení rodiče,

V této části vás zveme k seznámení se s meditací, což je praxe, při níž jednotlivci používají určitou techniku - například soustředění mysli na určitý objekt - k tréninku pozornosti a vědomí, aby dosáhli jasného a klidného stavu.

Přestože se meditace praktikuje v mnoha náboženských tradicích, zejména v hinduismu a buddhismu, není meditace náboženstvím, ani nemusí být vnímána jako duchovní praxe, ale jako relaxační technika.

Níže uvádíme historické pozadí a filozofii meditace, ale zaměřujeme se také na to, co je prokázáno výzkumem, na praktické tipy a doporučení.

Doporučujeme vám přečíst si první kapitoly a provést ukázková cvičení, abyste zjistili, zda je tato metoda pro vás vhodná. Pokud ano, a budete chtít číst dál, zveme vás k seznámení se s jinými metodami.

Pro koho je meditace určena?

Podle našeho názoru je meditace pro každého. Před zahájením jakékoli formy cvičení je na místě poradit se s Vaším lékařem.

Mnoho studií zkoumalo vliv meditace na různé zdravotní problémy a existují důkazy, že může snižovat krevní tlak, zmírňovat příznaky syndromu dráždivého tračníku a ulcerózní kolitidy. Může zmírnit příznaky úzkosti a deprese a také nespavost. Dalšími stavy, při kterých může pomoci, jsou bolesti obecně či odvykání kouření.

Meditace je také určena lidem, kteří rádi pracují na svém duševním zdraví.

Co je to meditace?

Meditace se prakticovala již v dávné historii, a to v mnoha kulturách. Praktikuje se již nejméně tři tisíce let od úsvitu indické jógy a je ústřední disciplínou v jádru každého z velkých světových náboženství¹. Nicméně meditace vznikla ve starověkém *védském* období v Indii, je popsána ve *védských* textech a je jednou z metod používaných v ájurvédě (vědě o životě), komplexním systému přírodní péče o zdraví, který vznikl v této době.

Termín "meditace" se dnes používá pro označení velkého množství různých technik, jako je rozjímání, soustředění, meditace pod vedením, meditační pohybová cvičení, jako je jóga a tai chi, dechová cvičení a *mantry*². Mezi nejznámější odvětví meditace, se kterými se můžeme setkat, patří např: *Meditace všímavosti*, *transcendentální meditace*, *meditace pod vedením*, *meditace Vipassana*, *meditace milující laskavosti (meditace Metta)*, *meditace čaker*, *jógová meditace*³. Některé z nich jsou snazší, než jiné a všechny působí na rozličných úrovních (smysly, mysl, intelekt a emoce)⁴. Techniky se mnohdy překrývají, ale jejich účinky se od sebe liší⁵.

Meditace je tedy zastřešující pojem, který zahrnuje obrovské množství nejrůznějších praktik, a stále není jasné, jak tyto praktiky klasifikovat⁶. Obecně lze říci, že prostřednictvím meditace lze odvést pozornost od vnějších stresujících záležitostí, uvolnit se a soustředit se pouze na vjemy těla⁷.

Abychom skutečně porozuměli meditaci z pohledu Vědy, musíme pochopit, jak se na člověka dívají staré *Védské* texty. Podle *Véd* je pravým účelem meditace napojení se na své vnitřní Já. Tohoto cíle lze dosáhnout díky meditačním technikám.

¹ Shapiro et al., (2003).

² Sharma H., (2015).

³ <https://www.everydayhealth.com/meditation/types/>

⁴ Sharma H., (2015).

⁵ Shapiro et al., (2003).

⁶ Matko K., & Sedlmeier P., (2019).

⁷ Hanson & Mendius, (2009)

Lidská bytost se skládá ze tří aspektů:

1. *Fyzické tělo,*
2. *Vnitřní schopnosti* (vnímání duality, například slast a bolest, dobro a zlo atd., intelekt, který analyzuje, rozlišuje, rozhoduje a soudí, ego, činitel a prožitek, a *čitta*, zásobárna všech vzpomínek a dojmů ze života, která se neustále mění) a.
3. *hluboké vnitřní Já*, které je považováno za neměnné čisté vědomí, zdroj veškerého poznání, inteligence, tvořivosti a všech přírodních zákonů, jimiž se řídí existence.

Meditační proces, který poskytují védské vědy, převádí koncentraci z vnějšího objektivního světa k vnitřním vjemům a nakonec přesahuje vnější i vnitřní, aby dosáhla hlubokého vnitřního Já. Tato cesta poskytuje vnitřní klid a blaženost, odstraňuje nahromaděný životní stres a vede k povzbuzení těla a zlepšení celkového zdravotního stavu⁸. Obecně je tedy meditace skupina praktik, které pracují s vědomím a pozorností způsobem, který prospívá celému organismu⁹.

S meditací je podle výzkumů spojeno mnoho zdravotních benefitů. Patří mezi ně snížení stresu, úzkosti a deprese, snížení bolesti (fyzické i duševní), zlepšení paměti a zvýšení výkonnosti¹⁰. Navíc se díky meditaci může člověk naučit hlubšímu a přesnějšímu poznání vědomí a reality¹¹.

⁸ Sharma H., (2015).

⁹ Shapiro *et al.*, (2003).

¹⁰ Sharma H., (2015).

¹¹ Shapiro *et al.*, (2003).

Přínosy meditace pro rodiče

Rodiče často trpí zvýšenou úzkostí a v každodenním životě musí čelit nemálo stresovým situacím. Některé z nich mohou přijít zcela nečekaně, a rodiče se proto na ně cítí nepřípravěni.

Cvičení meditace a jógy především pomáhá člověku uvědomit si sebe sama, a tím máme na mysli uvědomit si nejen své slabé, ale i silné stránky, což je samo o sobě velkým krokem, zejména pro rodiče, kteří se velmi snadno cítí na hranici svých možností a ztrácejí kontrolu, při výchově svých dětí. Rodiče si nesou zvnitřněné očekávání společnosti, která jim přikazuje, aby vše dělali dokonale, což by se mělo odrážet i na výchově jejich dětí. Meditace může rodičům pomoci zbavit se vnitřní kritiky a objektivně nahlédnout, že ačkoliv někdy udělají chybu, dělají co mohou. Meditace je může naučit vypěstovat si trpělivost k sobě samým i ke svým blízkým, být k sobě shovívavější a celkově soustředěnější a klidnější.

Vzhledem k tomu, že existuje mnoho meditačních technik, některé z nich mohou rodiče využít při vymýšlení her se svými dětmi. Na výběr mají mnoho aktivit pro rozvoj soustředění, snížení stresu a prožitek štěstí u svých dětí. Přínosem těchto aktivit pro děti je příliv úlevy od starostí, které si s sebou děti nesou.

Poslední poznatek může být jedním z nejdůležitějších. Některé z obtížných vzorců chování, které se mohou u dítěte objevit, mohou být důsledkem nedostatečně efektivní komunikace s rodiči. Velmi často děti odmítají dělat to, co jim rodiče říkají, jako reakci na neuspokojenou potřebu v minulosti. Za léta neefektivní komunikace s dětmi musí rodiče často čelit náročnému chování z jejich strany. Meditace může rodičům pomoci uvědomit si, co je třeba zlepšit v komunikaci se svými dětmi tím, že se zaměří na své cíle a na navázání hlubšího vztahu.

Co je potřeba pro praxi

Místo a nástroje

Meditace je cvičení, k němuž nepotřebujete téměř žádné speciální místo ani vybavení. Potřebujete jen pohodlné místo k sezení a čas, abyste se mohli na cvičení soustředit.

Vyplatí se vybrat si místo, které vás uklidní. Například prázdná místnost s jemnými barvami, park, les nebo cokoli, co vyhovuje vaší momentální náladě nebo celkovému vkusu.

Proces učení

Ačkoli každý typ meditace může vyžadovat jiný postup, obecný postup by mohl být následující:

- Rozhodněte se, kde budete meditovat (pokud možno v soukromí a bez rušivých vlivů zvenčí).
- Pohodlné sezení
- Vyčistěte si mysl
- Meditujte
- Dokončete meditaci

Čas, oblečení a motivace

Stačí vám pohodlné oblečení a čas věnovaný meditaci. Pak se soustředte na svůj dech a pročistěte tím svou mysl.

Cvičení: Aktivity pro začátek

Aktivita 1: Aktivní naslouchání.

Zůstat soustředěný a snažit se skutečně porozumět, když s vámi někdo mluví, je často náročné, a i když si většina z nás myslí, že jsme velmi dobří posluchači, ve skutečnosti tomu tak nemusí být. Často se stává, že zatímco k nám někdo mluví, něco nám vysvětluje nebo se s námi dělí o nějakou zkušenost, naše mysl cestuje k vlastním myšlenkám, práci, věcem, které jsme zapomněli udělat atd. nebo k tomu, co se chystáme říct jako odpověď. Stručně řečeno, náš "opičí mozek" nám brání soustředit se na mluvčího a na to, co nám chce člověk říci, porozumět mu a komunikovat s ním na hluboké úrovni. Tato činnost souvisí jednak se sebezpozorováním (akt meditace) a jednak se soustředěnou pozorností (další akt meditace).

Krok 1: Rozhodněte se, že po celý den budete pozorovat, jak často vaše myšlenky unikají z diskuse s lidmi, se kterými komunikujete. Můžete si je zapsat do deníku, abyste se nad tím mohli později zamyslet. Zkuste to i při komunikaci s vašimi dětmi.

Krok 2: Snažte se zapojit do každé konverzace, ve které se ten den ocitnete. Dívejte se lidem do očí, soustřeďte se na to, co říkají, vyhýbejte se hodnocení nebo hledání odpovědí typu "ano, ale..." nebo "já...". Prostě se snažte "vidět" hluboko do jejich nitra, zcela je vyslechněte. Zkuste to i se svými dětmi...hlavně se svými dětmi.

Krok 3: Zamyslete se nad touto zkušeností. Uvědomíte si, jak je těžké zůstat soustředěný jako posluchač, někdy dokonce vyčerpávající. Zapište si své myšlenky do deníku.

Aktivita 2: Vytvořte si nástěnku vizí a stanovte si záměr.

Krok 1: Na tabuli, karton nebo kus papíru napište své cíle a vizi své budoucnosti. Nevadí, pokud (zatím) nevíte, jak je naplníte. Nežádá se po vás, abyste napsali plán, jak jich dosáhnete. Prostě je jen napište.

Krok 2: Vyzdobte si nástěnku kresbami, obrázky, čísly, barvami nebo čímkoli jiným.

Krok 3: Stanovte si záměr, který může zastřešovat všechny Vaše cíle. Záměr by měl být pozitivní a krátký. Jakmile jej vymyslíte, napište jej také na tabuli.

Krok 4: Uložte si nástěnku s vizemi na skryté místo, ale nezapomeňte na svůj záměr.

Krok 5: Opakujte si v duchu svůj záměr pokaždé, když začínáte a končíte meditaci, kterou jste se rozhodli praktikovat, nebo po pránájámě.

Aktivita 3: Vytvoření vzpomínky

Jedná se o aktivitu, kterou mohou rodiče provádět se svými dětmi, aby si vzájemně porozuměli a navázali hlubší kontakt.

Krok 1: Najděte s dítětem krabičku a vytvořte z ní místo na vzpomínky.

Krok 2: Povídejte si o velké události svého života/roku/měsíce nebo dokonce dne, které by si chtěli uchovat jako vzpomínku ve své krabičce. Co by si chtěli uchovat navždy a nikdy na to nezapomenout? Do krabičky můžete společně vložit předmět, který je se vzpomínkou spojen, třeba fotku, obrázek nebo cokoli si bude dítě přát.

Krok 3: Ozdobte krabičku.

Krok 4: Uchovejte ji na bezpečném místě, abyste se ke vzpomínkám mohli později vrátit. Proberte s dětmi důvody, proč si chtějí danou vzpomínku, předmět apod. uchovat. Jak se díky nim cítí?

Bibliografie

Arndt B., Michalsen A., Khalsa S.B.S., Telles S. a Sherman K.J., (2012). *Účinky jógy na duševní a fyzické zdraví: stručný přehled recenzí*. Evidence- based Complementary and Alternative Medicine: eCAM.

Hanson R., & Mendius R., (2009). *The practical neuroscience of Buddha's Brain- happiness, love & wisdom (Praktická neurověda o Buddhově mozku - štěstí, láska a moudrost)*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

Hill M., Stafford A., Seaman P., Ross N. a Daniel B., (2007). *Rodičovství a odolnost*. Joseph Rowntree Foundation, University of Glasgow.

Matko K., & Sedlmeier P., (2019). Co je meditace? Návrh empiricky odvozeného klasifikačního systému. *Front. Psychol.*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276>

Shapiro S.L., Walsh R., & Britton W.B., (2003). *An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions (Analýza nedávného výzkumu meditace a návrhy budoucího směřování)*. *Journal for Meditation and Meditation Research (Časopis pro výzkum meditace a meditace)*, sv. 3, 69-90.

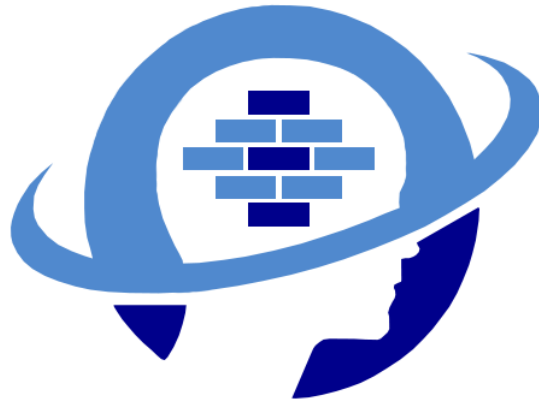
Sharma H., (2015). *Meditation: H.: Proces a účinky*. *Ayu*. Jul-Sep; 36(3): 233-237.

Sharma Y.K., Sharma S. a Sharma E., (2018). *Vědecké přínosy jógy: přehled*. RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary, Vol.3, Issue 08.

Woodyard C., (2011). *Zkoumání terapeutických účinků jógy a její schopnosti zvyšovat kvalitu života*. *Int J Yoga*. 2011 Jul-Dec; 4(2): 49-54.

Webové stránky

- <https://www.everydayhealth.com/meditation/types/>
- <https://chopra.com/articles/grow-your-resilience-through-yoga-and-meditation>
- <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/ProtectiveFactorsActionSheets.pdf>



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja
UNDERSTANDING



**INSTITUTE OF
DEVELOPMENT**
N. CHARALAMBOUS



PELICAN



submeet
incontrarsi per crescere



Areadne

Lifelong Learning Centre