

Odpojte se

Jednoduchý průvodce meditací
pro přepracované skeptiky
a moderní ezoteriky

Suze Yalof Schwartz
a Debra Goldstein

Euromedia

Přeložila Michaela Ponocná

Copyright © 2017 by Suzanne Yalof Schwartz
Translation © Michaela Ponocná, 2018

ISBN 978-80-7549-614-0

Mému manželovi Markovi, který je mou opravdovou láskou a urychluje splnění všech mých snů. Děkuji Ti, že mi dopřáváš plný přístup ke své geniální mysli, i za Tvou neustálou podporu, vytrvalou lásku a laskavost.

Mým chlapcům:

Díky vám je život světlý, zábavný a náročný a připomínáte mi, že mám dýchat!

Připravit, pozor, odpojit se

Téměř všechno bude znovu fungovat, i když to na pár minut odpojíš. Včetně tebe.

ANNE LAMOTTOVÁ

Celý můj život se změnil v okamžiku, kdy jsem se naučila odpojit se. Tehdy jsem ještě netušila, že téměř o pět let později bude mým posláním přesvědčit vás, ať se ke mně přidáte. Když ale objevíte takhle dobrý zlepšovák, chcete se o něj podělit s co nejvíce lidmi! Jakmile jsem se naučila odpojit se, sesedla jsem z bláznivé horské dráhy stresu a vstoupila do života, v němž jsem klidná a mám věci pod kontrolou (tedy většinou). Zvládnou toho víc a dělám to mnohem lépe, protože jsem soustředěná a mám jasno, a užívám si to milionkrát víc, jelikož žiju přítomným okamžikem. Tuto knihu jsem napsala s cílem naučit vás, jak se odpojit a meditovat, abyste i vy mohli užívat si svůj život takový, jaký právě je, a nepřicházeli o to dobré kvůli obavám, úzkostem a přehnané aktivitě. Není důvod chodit světem ve stresu, když je tak snadné se ho zbavit.

Každý den mě lidé žádají, ať jim pomůžu naučit se meditovat. Existuje spousta matoucích zdrojů, a proto jsem vytvořila přehledně uspořádaný, přímočarý, jednoznačný návod, který bych byla ráda měla sama k dispozici, když jsem začínala. Absolvovala jsem stovky lekcí, vyzkoušela každou formu meditace a založila první meditační studio, kam můžete přijít jednorázově, a tak mohu říci, že mám umění meditace

v malíčku. Dobrou zprávou pro vás je, že ho můžete mít v malíčku i vy – není to nic složitého! Tuto knihu jsem napsala pro všechny, kteří se chtějí naučit meditovat, ale myslí si, že to je moc složité, moc divné, že na to nemají čas nebo že by asi nedokázali ani pár minut denně v klidu posedět. Věřte mi, že vás chápu – byla jsem ta nejméně pravděpodobná kandidátka na soustavně meditující osobu! Ale jak řekla jedna moje spolužačka ze střední školy na srazu po třiceti letech: „Jestli dokáže meditovat Yalof, tak to zvládne kdokoli.“ Takže i když se domníváte, že se mi vás k tomu nepodaří přimět, jsem připravená přijmout tuto výzvu a postarat se, aby to *pro vás* žádná výzva *nebyla*.

Než jsem se vydala na svou cestu, byla bych se vám vysmála, kdybyste mi řekli, že klíčem k tomu, jak být efektivní, produktivní, šťastnější a úspěšnější, není zrychlit tempo, dělat toho víc, usilovněji se snažit, ale naopak je zásadní zpomalit a žít přítomností. Byla jsem typická osobnost typu A, přehnaně ambiciózní žena: šíleně zaneprázdněná, netrpělivá a ženoucí se životem rychlostí tři sta kilometrů za hodinu. Rychlé tempo a nároky mého rušného života mi dělaly dobře a s nadšením jsem se vrhala na každou příležitost, která mi přišla do cesty. Vůbec mě nenapadlo zastavit se, nadechnout a zeptat se sama sebe, jestli bych to měla dělat, či nikoli, a slovo *Ne* v mém slovníku nebylo. Pokud něco nefungovalo tak, jak mělo, stejně jsem našla způsob, jak to *přimět* fungovat správně. Nebo – přesněji řečeno – jsem donutila své asistenty, aby našli způsob, jak to přimět fungovat správně, což je stresovalo a někdy i dohánělo k slzám. Nijak mě nepřekvapilo, že když *New York Times* uveřejnily článek o mém meditačním studiu Unplug, na facebookové stránce své bývalé asistentky jsem uviděla komentář: „Škoda že nemeditovala, když jsme pro ni pracovali!“ (Promiň, Lexo!)

Představa, že bych měla v klidu sedět, mi připadala nejen nemožná

a jako mučení, ale i jako naprostá ztráta času. Jak bych vůbec mohla pomyslet na to, že se třeba jen na pár minut denně odpojím, když toho musím tolik udělat a uskutečnit?

Teď ale vím, že jsem se mohla dostat na vrchol mnohem rychleji a mnohem víc si to užít, kdybych se byla naučila zpomalit a odpojit se. Ironie, že? Dělejte toho méně, uskutečňte více. Uklidněte se, abyste uspěli. Stačí pár minut denně v klidu sedět, abyste objevili svatý grál vnitřního míru, štěstí a velkého životního úspěchu, za kterým se honíme.

Není to jen můj názor – může mě v tom podpořit seriózní věda. Studie prokázaly, že meditace představuje tajný recept na to, jak být zdravější, šťastnější a mnohem efektivnější. Skutečně přenastaví váš mozek tak, abyste byli chytřejší a soustředěnější, produktivní a pozitivní. Snižuje úzkost, stres, panické ataky, zlost, depresi, přejídání a bolest. Zlepšuje paměť, pomáhá činit lepší a rychlejší rozhodnutí, zvyšuje soucit a poskytuje vám značnou výhodu při zvládnání výzev, jež vám život staví do cesty. Pomáhá odstranit nepořádek a chaos ve vašem mozku, které vedou k nepořádku a chaosu ve vašem životě. Takže všechno lépe plyne.

Vím, že to zní jako spousta velkých slibů, ale viděla jsem, jak to funguje u tisíců lidí – z nichž mnozí byli zpočátku skeptičtí. Existuje důvod, proč třicet milionů Američanů každý den medituje! Pokud začnete hned teď, bude to třicet milionů a jeden člověk. Je to jediné cvičení, které skutečně funguje *u kohokoli*, kdo je ochotný se k němu zavázat. Ani po pěti letech, co ho provádím téměř denně, stále nemohu uvěřit, že zastavit se a nic nedělat je tak obrovská věc.

Proto chci, abyste objevili toto tajemství, jež dokáže proměnit váš život. Změní celou vaši existenci k lepšímu. Nejenže díky němu budete

klidnější, zdravější a produktivnější; navíc vám pomůže zodpovědět větší, hlubší otázky, jako *Co mě činí šťastným?* a *Co chci?* A někdy, jako tomu bylo i v mém případě, vás to, že se odpojíte a budete žít přítomností, dovede k životu, který vám byl určen.

Strávila jsem dvě desítky let zběsilým šplháním na vrchol žebříčku ve světě módy. Pracovala jsem v časopisech *Vogue*, *Elle*, *Marie Claire* a nakonec i v *Glamour*, kde jsem měla na starosti design při focení, psala jsem proslulou rubriku rad „Co ano, a co ne“ a začala jsem být známá (alespoň podle *New York Times*) jako Dobrá víla proměn vzhledu. Cestovala jsem po celé zemi a prováděla proměny vzhledu pro pořady *The Oprah Winfrey Show*, *Today*, *Good Morning America* a mnoho dalších. Také jsem psala o celebritách při předávání různých cen a o módních přehlídkách v New Yorku, Paříži, Miláně a Londýně – o tom, co se dělo na scéně i v zákulisí. Bylo to hektické a já jsem to milovala!

Zažila jsem i dost perné chvíle, ale nikdy jsem neuvažovala o „zvládnání stresu“, protože jsem byla po pravdě řečeno příliš vzrušená tím, co jsem dělala, než abych přemýšlela, jestli náhodou nejsem vystresovaná. Zbožňovala jsem svůj život, i s tím tlakem a vším. No a co, jestli uvolnit se znamenalo obcházet kancelář a klábosit s kolegy, abych jim přitom mohla nenápadně hrábnout do nádobky se sladkostmi?

Rychlostí blesku jsem vyřizovala každodenní seznamy úkolů, roztěkaná a jako smyslů zbavená. I když jsem na sebe vždycky byla hrdá, že jsem pozitivní a šťastný člověk, měla jsem tendenci popohánět všechny kolem sebe, snadno ztratit schopnost soustředění, vyšilovat kvůli hloupostem, čas od času vyletět na děti a manžela a nadměrně se stresovat kvůli termínům. Nic pěkného! Kompenzovala jsem to tím, že jsem se pohybovala stále rychleji a posléze jsem se zaraženě omlouvala.

Měla jsem atraktivní zaměstnání, báječného manžela a tři skvělé děti. Co jsem však postrádala, byla schopnost ocenit daný okamžik. Ve snaze dostat se co nejrychleji k další věci jsem se každou chvílí prohnala, a sotva spočinula v té, v níž jsem se zrovna nacházela. Zažívala jsem všechny velké okamžiky svého pracovního i rodinného života, ale většinu z nich jsem propásla, protože jsem hned pospíchala za dalšími. Uháněla jsem životem tak vysokou rychlostí, že jsem si neuvědomovala, kolik mě toho mívá, všechno to bohatství, jež si nechávám ujít. Když je váš život pouhá řada seznamů, tak vám nedochází, že se jen zlehka dotýkáte povrchu.

Přejděme k létu roku 2010, kdy mému manželu Markovi spadla do klína životní pracovní příležitost v L. A., a tak se naše rodina přestěhovala do Kalifornie vstříc novému dobrodružství.

Myslím, že jsem ve skutečnosti nečekala, jaký kulturní šok zažiju, když se přestěhuju z Manhattanu, který mi připadal jako středobod všeho, do Kalifornie, jež má hodně odlišné vibrace a tempo každodenního života. Ještě větší šok však představoval přechod od toho, co jsem považovala za vzrušující zaměstnání, k úvahám, jak vlastně naložit se svým životem na tomhle místě, které je pro mě nové, stejně jako všechno v něm. Vždycky jsem chodila do práce a upřímně řečeno jsem nevěděla, co si se sebou bez ní počít. Děti byly celý den ve škole a já jsem zjistila, že vyplňuju volný čas obhlížením výloh, kurzy výroby náramků z korálek, nakupováním jídla a snídaněmi a obědy. Nejenže jsem se nudila a neměla stání – taky jsem tloustla! Dál jsem dostávala nabídky, abych se vrátila do světa módy, ale žádná mi nepřipadala jako ta pravá, až mi zavolali zástupci obchodního domu Lord & Taylor, jestli bych nechtěla natočit nějaké reklamy pro Taxi TV. Byla to skvělá práce se spoustou zpátečních letenek do New Yorku, a tak jsem řekla

Ano. Byla jsem vzrušená, že jsem znovu v akci. Tentokrát to však bylo něčím jině.

Mezi cestováním z jednoho pobřeží na druhé, zařizováním nového života v novém městě, snahou postarat se o tři zábavné a nesmírně energické chlapce, i když jsem zrovna pryč, a trávit nějaký čas s manželem, jsem zažila okamžik, kdy se mě zmocnil zdrcující stres. Poprvé, co jsem si pamatovala, jsem si uvědomila, že skutečně *nedokážu* zvládnout všechno. Nebyla jsem vyloženě v krizi – byl to prostě běžný životní stres, jenž narostl, tak jako se to stává mnohým z nás. Nicméně, jak dobře víte, právě ten každodenní stres dovede člověka opanovat a svrhnout do propasti.

Naštěstí jsem se o tom zmínila ve správnou dobu před správným člověkem. Moje tchyně, která je psychoterapeutka, mi řekla: „Ukážu ti malé kouzlo.“ Pověděla mi, ať zavřu oči, a naučila mě, jak se okamžitě uklidnit s pomocí dýchání a vizualizace. Za pouhé tři minuty se můj pocit naprosté vystresovanosti změnil v dokonalý klid. Bylo to úžasné!

Jakmile jsem otevřela oči, prolétly mi hlavou tři věci:

1. Nemůžu uvěřit, jak to bylo snadné a prosté.
2. Proč jsem o tomhle tajemství nevěděla dřív?
3. Chci znát víc! Kdo mě s tím může seznámit? Jak? Kde?!

Tchyně mi poradila, ať se naučím meditovat, takže jsem se pustila do hledání toho nejlepšího místa. Nejdřív ze všeho jsem si zkusila vygooglit „meditační místa v Los Angeles“, a zjistila jsem, že neexistuje žádné, kam bych mohla jenom zaskočit, naučit se to a zase jít. Byl tam

kurz transcendentální meditace za čtrnáct set dolarů, čtyřdenní intenzivní trénink v bytě instruktora védské meditace, šestitýdenní program Výzkumného střediska pro všímavé uvědomění při Kalifornské univerzitě. Překvapilo mě, že není k dispozici žádný rychlejší nebo jednodušší způsob, jak se to naučit.

Svitlo mi, když mě napadlo: *Proč nemůže existovat něco jako Drybar pro meditaci?* Necháte-li si udělat vlasy v některém z těchto kadeřnictví, jež se specializují výhradně na foukanou, vejdete s pocitem, že jste celí ulepení, a nejpozději za třicet minut vyjdete a připadáte si báječně. Přijít, nechat si to udělat, odejít. (Jsem pořád děsná Newyorčanka, já vím.) Proč neexistuje podobný způsob, jak by zaneprázdnění lidé mohli zařadit do svého života meditaci? Proč není žádná populární metoda ani místo, kde by se to někdo jako já mohl naučit, aniž učiní dlouhodobý závazek nebo utratí malé jmění? Znovu jsem se obrátila na Google, abych zjistila, jestli nějaké takové místo existuje. Kdepak. Ani v Los Angeles, ani v celých Spojených státech. Dokonce ani v Evropě či Asii. Vtom mi to došlo: Meditace potřebuje předělávku a já jsem ta pravá, kdo to má udělat.

Marc, jako vždy ten moudrý, mi řekl, že bych se pravděpodobně měla nejdříve naučit meditoval. Správně... Tak jsem se na čtyři sta procent vrhla do snažení rozluštit šifru k tomuto svému novému objevu a skočila do toho rovnýma nohama. Zapsala jsem se do programu australského instruktora, který byl tak sexy, až to člověka rozptylovalo (přísahám, že žádní nepřitažliví instruktoři védské meditace neexistují), a absolvovala celý šestitýdenní cyklus na Kalifornské univerzitě. Navštěvovala jsem všechny kurzy, jež jsem našla, od jógových studií přes buddhistické chrámy až po skupiny, které se scházely na pláži v Santa Monice. Zvládla jsem celou 21denní meditační sérii Deepaka Chopry;

stáhla jsem si aplikaci Headspace; zhlédla každý podcast od Sharon Salzbergové a Pemy Čhödrön až po Taru Brachovou; a přečetla všechno, co se mi podařilo sehnat, od autorů jako Thich Nhat Hanh, Robert Thurman, Dan Siegel, Jon Kabat-Zinn, Joseph Goldstein, Eckhart Tolle, Mahariši Maheš Jógi, Davidji, Steve Ross a Olivia Rosewoodová. Zatímco jsem se učila, jak se odpojit od chaosu každodenního života, neúmyslně se ze mě stala znalkyně meditace.

V té době jsem se zamilovala do celé řady různých stylů, technik a učitelů, ale můj mozek zaměřený na předělávky z toho zároveň neustále chtěl vystříhnout osnovy, ultrapomalé tempo, kostýmy, přestávky, „meditační“ hlasy instruktorů, těžkou vůni hořící šalvěže a zpěv, dlouhé příběhy, jež mají něco doložit, otázky a odpovědi po skončení lekce, které vás uvězní na místě dalších pětadvaceti minut a působí spíš jako skupinová terapie..., zkrátka celý ten zážitek. Meditace je přece tak jednoduchá; nedokázala jsem přijít na to, proč se z velké části prezentuje jako promyšlená a složitá záležitost, nebo je – v horším případě – nudná a zbytečně protahovaná. Vzpomínám si, jak jeden učitel dělal pětivteřinovou pauzu mezi (pauza) každým (pauza) slovem (pauza) svého úvodního proslovu. Připadalo mi to tak frustrující!

Toužila jsem po zážitku, který by skutečně potkal někoho jako já, který by pronikl vším nadbytečným a shromáždil to nejlepší z meditačního učení – trochu jako skvěle udělaná reportáž do ranního televizního vysílání. Každá reportáž pro televizi má zhruba pět minut na to, aby inspirovala, vysvětlila proč i jak, a poskytla solidní rady, abyste to na konci pochopili a mohli to jít udělat. Taková podle mě měla být výuka meditace.

Vítej, studio Unplug!

Založila jsem první nenáboženské meditační studio na světě, kam můžete přijít i na jedinou návštěvu, protože jsem si přála sdílet meditaci v její nejjednodušší, nejčistší formě. Chtěla jsem změnit toto cvičení, aby se z ezoterického stalo přístupným všem, a vytvořit místo, které by se věnovalo zaneprázdněným moderním lidem, aby se mohli odpojit od svého života třeba jen na pár minut denně, dobít si baterky a zakusit nepopíratelné účinky meditace.

Meditace změnila mě samotnou i můj život v řadě ohledů. Mnohem lépe dokážu poznat, kdy jsem ve stresu, a vypořádat se s tím hned v dané chvíli, místo abych se tím nechala stravovat či zdrtit. Vždycky jsem byla šťastný člověk, ale teď jsem šťastná a vděčná proto, že se umím zastavit a ocenit vše kolem sebe. Jsem o mnoho výkonnější a produktivnější. I dřív jsem zvládala hodně; rozdíl je v tom, že nyní si počínám s větším soustředěním, takže toho stihnu více za méně času. Udělám toho desetkrát víc, ale vědomě, takže je všechno lepší. Kdysi jsem se vyhýbala tomu, z čeho jsem se cítila nesvá; nyní si poradím s jakýmkoli nepříjemnostmi. I když se věci nevyvíjejí správně, dokážu plynout s proudem, místo abych se cítila frustrovaná. Téměř v každé situaci jsem schopná podstoupit od svých reflexivních reakcí a zareagovat bděle, což ze mě dělá lepší matku, manželku a šéfkou.

Především si už ale nenechávám ujít okamžiky. To je velká výhoda. Cokoli dělám nebo s kýmkoli jsem, při všem jsem doopravdy přítomná – nepřemýšlím přitom o tom, co se stalo včera nebo co musím udělat později. Když se v myšlenkách zatoulám jinam, rychleji si toho všimnu a vrátím se. Dívám se lidem do očí a skutečně je slyším a vidím. Jídlo je chutnější, barvy zářivější. Snad nejlépe to lze popsat tak, že mám pocit, jako bych prožívala svůj život ve vysokém rozlišení.

Ale dost už o mně. Tato kniha je o vás a o tom, jak můžete zlepšit

svůj život odpojením se s pomocí meditace za pouhých pár minut denně. Předpokládám, že jste si tuto knihu pořídili proto, že jste už hodně slyšeli o síle meditace a chcete se jí naučit – jen bez té mystiky a pseudovědeckosti, které ji obvykle provázejí. A přesně to vám hodlám poskytnout. Naučíte se medítovat do pěti minut a okamžitě pocítíte výsledky.

Dala jsem si za cíl dokázat, že medítovat dokáže každý – včetně vás. I když – ne, *zejména když* – se domníváte, že moc přemýšlíte, nemáte čas, nedokážete v klidu posedět nebo to prostě není nic pro vás. Na vlastní oči jsem viděla vysoce výkonného obchodníka, jehož každodenní panické záchvaty ustaly, jakmile začal medítovat, i velkého, statného, potetovaného osobního trenéra, který míval závažné problémy se vztekem kvůli dopravě, a ty vymizely. Potkala jsem ženu, jež podstoupila tři neúspěšné cykly umělého oplodnění, a poté co začala pravidelně medítovat, napočtvrté konečně otěhotněla. Mluvila jsem s bývalými nespavci, kteří nyní klidně prospí celou noc, a nesčetnými pacienty trpícími chronickou bolestí, jež k nám poslali z Kalifornské univerzity a kteří přísahají, že meditace je lepší než analgetika. Viděla jsem nesmírně vystresované lidi, jak se mění z úzkostných v klidné, ze ztrhaných a přepadlých v usměvavé a rozzářené. To jsou příběhy, jež slyším každý den – většinou je provázejí velké slzy úlevy a mohutná objetí.

Začnete částí „Posaďte se“, v níž vám rychle objasním, co vám to přinese, když se naučíte odpojit se. Vysvětlím vám, co je a co není meditace, a vyvrátím spoustu mylných názorů, které v tomto směru kolují mezi lidmi – počínaje představou, že musíte vypnout mozek nebo dlouhou dobu sedět naprosto nehybně, aby to mělo náležitý účinek. To vůbec není pravda. Také vám prozradím všechny ty neuvěřitelné výhody,

jež zakusíte, společně s veškerými důkazy a vědeckými zdůvodněními, které přesně dokládají, jak a proč meditace funguje.

Poté, v části nazvané „Odpojte se a znovu se nabijte“, vám dám k dispozici *jednoduchý návod na meditaci* ve vzpřímeném sedu, právě podle studia Unplug, společně s dalšími nástroji a technikami, abyste mohli toto cvičení snadno začlenit do svého každodenního života. V průběhu celého tohoto oddílu najdete spoustu rad od moudrých, nesmírně chytrých, zábavných a inspirujících učitelů meditace i lidí, které jsem na své pouti potkala. Také vám dám návod na jiné metody meditace, jež můžete vyzkoušet, společně s hrstkou rychlých meditací, které lze použít kdykoli během dne, když je zrovna potřebujete. Ty pro vás budou něco jako tajná zásoba instantního klidu a blaženosti! Je tady *meditace espresso*, jestliže se ocitnete v situaci, kdy připomínáte papiňák a potřebujete se uklidnit a odpojit..., a to rychle! Pak existuje *meditace Starbucks*, což je supersnadný způsob, jak začít den přítomným a bdělým způsobem. Potom tu pochopitelně máme jednu z mých oblíbených, *meditaci procítění lásky*, pro chvíle, kdy vás někdo opravdu dohání k šílenství a vy potřebujete vychladnout.

V části „Pokračujte“ vám povím o několika dalších cvičeních spojených s meditací, jež byste mohli chtít prozkoumat, jako jsou zvukové koupele (*fakticky* ten nejskvělejší zážitek na světě!), léčení krystaly (mnohem realističtější, než si myslíte!) a meditace pro děti (jež změnila můj život coby rodiče). A všechno to bude stručné a naprosto přístupné – jak jinak.

Před pár měsíci se mnou jistá reportérka dělala rozhovor pro televizní reportáž. Povídaly jsme si o svých metodách, jak zestručnit a zjednodušit meditaci bdělosti, a ona se mě s jistým opovržením zeptala: „No dobře, ale neděláte tím z meditace McBdělost?“

A moje odpověď? „Doufám, že ano, protože chci, aby si každý mohl kousnout!“

Dobrou chuť, přátelé. Pojd'me vás odpojit.

Rejstřík

Rejstřík

- Abramović, Marina 73
á ham, mantra 104
ájnm, mantra 49, 104
akupunktura 155
ametyst 148, 149, 159
amygdala 57, 61, 65, 66, 112
aromaterapeutická meditace 146–147
automatická reakce 60
- Baptiste, Baron 47
bdělost 52, 74, 75, 102, 127, 146
Beatles 50
Beinsteinová, Danielle 73
Bellová, Natalie 61, 64, 76, 112
Blackburnová, Elizabeth 68
blaho 47, 112, 115
Brachová, Tara 14, 126
Bryant, Kobe 40, 67
Buddenová, Amy 57, 152
buddhismus 38, 51, 52
bytí v přítomnosti 78, 90
- Cameronová, Julia 98
- cílená meditace 152–153
Conleyová, Laura 104
Cousinsová, Laurie 39, 59, 74, 164, 167
Crimi, Jon Paul 160
- čakry 136–138, 149, 157–159
Čhödrön, Pema 14
- Dalio, Ray 43
Dass, Ram 84
Davidji 14, 24, 28, 35, 46, 53, 95, 99, 108, 109, 116, 168
Davidson, Richard 57, 68
děti 164–167
 Meditace Běž už spát 167
 Meditace k uklidnění plačícího dítěte 166–167
 Meditace ve sklenici 166
- DNA, oprava 68
dokonalý zážitek 101
dopamin 70
Dopravní meditace 139
Douglas, Guy 162–163

- důslednost 168
- dýchání
jako objekt soustředění 46, 47, 52, 100, 101, 107, 110, 113
práce s dechem 160–161
vizualizace 110
- Eckstromová, Lauren 78
- EFT (Technika emoční svobody) 154–155
- emoce: potlačené 45
zvládání 76–77
- empatie 77
- endorfiny 70
- energie 136–138, 148–149, 152, 157, 159, 160
- enzym buněčné nesmrtnosti 68
- esenciální oleje 135, 146–147
levandulový 146
pomerančovníkový 146
růžový 146
vanilkový 146
z máty peprné 135, 146–147
- frontální kortex 55
- Genovaová, Jona 148, 156
- Georgeová, Lena 65, 82, 102, 109, 154
- Gervais, Michael 42
- Goldstein, Joseph 14
- Greenlandová, Susan Kaiser 166–167
- Greiderová, Carol 68
- Harrison, George 48
- Haywardová, Heather 81, 91, 110, 117
- hinduistický růženec 50
- Horwichová, Tamara Beth 69
- houževnatost 59, 62, 63
- hudební nástroje, při zvukových koupelích 151, 163
- Huffingtonová, Arianna 39, 40
- Chopra, Deepak 13, 104
- Chopra, Mallika 104, 108
- chromozomy 68
- imunita 68, 71
- Ivanhoeová, Sara 130
- „Jednoduchý návod na meditaci ve vzpřímeném sedu“ 17, 28, 103–108, 143
1. Soustředíte se 104–105
2. Zanechte soustředění 105–106
3. Vznášejte se v mezeře 106
4. Všimněte si myšlenek 106–107
5. Vraťte svou pozornost 107
6. Vše zopakujte 108
- Jeter, Derek 67
- Jógi, Mahariši Mahéš 14, 50, 115–116
- Kabat-Zinn, Jon 14, 51, 57, 68
- kardiovaskulární onemocnění 69
- karneol 149, 159
- každodenní meditace 118–139
Aromaterapeutická meditace 146–147
Cílená meditace 152–153
Dopravní meditace 139
Meditace odpojení 119

- Meditace pro jasnou mysl 135
- Meditace pro obnovu soustředění 132
- Meditace pro odstranění obsesí 131
- Meditace pro snížení hmotnosti 133–134
- Meditace pro vyrovnaní čaker 136–138
- Meditace pro zdravý spánek 130
- Meditace Starbucks 127–128
- Meditace v chůzi 122
- Meditace vychutnávání 120–121
- Relaxační meditace 129
- Rychlá dávka klidu 123
- Kornfield, Jack 51, 52
- krása 78
- kreativita 66, 67
- krvní cukr 69
- krvní tlak 69, 70
- krystaly 148–149, 156–158
- křišťál, čirý 149, 159

- Lamottová, Anne 7
- Langerová, Ellen 79
- Lazarová, Sara 39, 54–55, 57, 76
- léčení krystaly 156–159
- Lumanová, Kristen 70, 80, 144–145

- mantra 28, 46, 49–50, 102–105, 107, 110, 111, 119, 134, 135, 139, 144, 148
- meditace
 - a mozek 40–46
 - a mýty o ní 32–33, 38, 43, 46
 - a zvládnání stresu 41, 51
 - definice 26
 - hodnota 46–47
 - jak si na ni najít čas 38–40
 - jako vnitřní proces 42
 - „Jednoduchý návod“ 28–30, 103–108, 143
 - kde meditoval 92–93
 - kdy meditoval 89–92
 - milující laskavosti 125, 126
 - neurologické účinky 65, 70
 - „pasivní“ 156
 - pro děti 164–167
 - přínos 32, 37, 39, 40, 55, 77, 99, 115, 116
 - různé styly 48–52
 - řízené uvědomění 49, 52, 144–145
 - snadná k naučení 33
 - tipy na 97–99
 - versus modlitba 38
 - vrcholné tajemství 168–169
 - založená na mantře 49–51
- Meditace Běž už spát 167
- Meditace k uklidnění plačícího dítěte 166–167
- Meditace milující laskavosti 125, 126
- Meditace odpojení 119
- Meditace pro jasnou mysl 135
- Meditace pro lepší náladu 124
- Meditace pro obnovu soustředění 132
- Meditace pro odstranění obsesí 131
- Meditace pro snížení hmotnosti 133–134
- Meditace pro vyrovnaní čaker 136–138

- Meditace procítění lásky 125–126
- Meditace řízeného uvědomění
 - 144–145
- Meditace s krystalem 148–149
- Meditace Starbucks 127–128
- Meditace v chůzi 122
- Meditace vychutnávání 120–121
- meditace založená na mantře 49–51
 - prvotní zvuk 50–51
 - transcendentální meditace (TM) 50
 - Védská meditace 50
- meditační židle Back Jack 94
- meditativní činnosti 52–53
- modlitba 38
- Monahanová, Megan 35, 40, 96, 116
- mozek 40–46
 - a bdělost 51
 - a paměť 55
 - a rozhodování 55, 91
 - a řízená představivost 145
 - a zvládání bolesti 70–71
 - amygdala 57, 61, 65, 66, 112
 - frontální kortex 55
 - pěstování 61–62
 - prefrontální kortex 57, 65, 66
 - přenastavení 9, 55, 56, 51, 66, 113
 - rytmy 102
 - temporoparietální junkce 89
 - trénink 47
 - účinky meditace 65
 - vlny théta 89
 - vypuštění 98
- MBSR (snižování stresu) 51, 55
- myšlenky
 - negativní 45
 - nechat je odejít 109, 111
 - pozorování 61, 64, 107, 112
 - přesměrování 109–110
 - vizualizace 110–111
 - zpracování 107
- napětí, uvolnění 71
- návyky, špatné 74
- neurony 57
- nicota 29, 49, 106
- objekt, soustředění se na 97, 103, 104, 105, 107
- O’Callaghan, Johnny 83, 123
- odpojení 27
 - definice 24
 - „Óm“ (mantra) 49–51, 104
 - „opičí mysl“ 26, 113
 - označování 61–62, 112
- „pasivní meditace“ 156
- poklepávání 65, 154–155
- polštáře 94, 100
- posttraumatická stresová porucha 72, 155
- pozitivita 63
- pozornost, nasměrování 27
- prefrontální kortex 57, 65, 66
- produktivita 41, 65–67
- prvotní zvuk 50–51
- přejídání se 75, 133
- přítomnost 78–79
- přítomný okamžik 26, 28, 29, 30, 31, 40, 51, 58, 78, 85, 98, 106

- pyrit 149
- radost 56–57
- „Rám“ (mantra) 104
- reakce „bojuj, nebo uteč“ 61, 65, 82, 112, 160
- Relaxační meditace 129
- rituál 189, 97–98
- Rosewoodová, Olivia 14, 37, 48, 56, 63
- Ross, Steve 14, 34, 75, 79, 85, 98, 113, 117, 136
- Roth, Rob 115
- rozhodování 55, 65, 80–82
- růženín 148, 149, 159
- Rychlá dávka klidu (Meditace espresso) 123
- řízená představivost 52, 145, 144–145
- řízené uvědomění 49, 52, 144–145
- Sacre-Dallerupová, Camilla 91, 98
- Salzbergová, Sharon 14, 126
- sezení 93–96, 99–100
- Siegel, Dan 14
- Simmons, Russell 65
- Snižování stresu (MBSR) 51, 55
- „Só ham“ (mantra) 104
- soucit 77
- soustředění
- Meditace pro obnovu soustředění 132
 - na dech 51, 52, 53, 103, 104, 105, 107, 110, 111, 119
 - na chodidla 127, 129
 - na jediný bod 103–105, 107, 119
 - na zvuk 107
 - obnovení 46, 132, 144, 146–147
 - zanechání soustředění 103, 105–106, 108
- spánek 71–72, 101
- Meditace pro zdravý spánek 130
- spiritualita 37, 38
- stárnutí 68
- stres 40, 51, 57
- a zdraví 67–68, 69, 71
 - MBSR program 51, 55
 - posttraumatická stresová porucha 72, 155
 - reakce na 61, 65, 78, 81
- stresové hormony 57, 69
- Szostak, Jack 68
- šťěstí 56–59, 74, 79, 84
- nastavená hodnota štěstí 56–57
- telomery 68
- temporoparietální junkce 77
- Thich Nhat Hanh 14
- Thurman, Robert 14
- tibetské zpívající mísy 150
- Tolle, Eckhart 14, 48, 106
- Transcendentální meditace (TM) 50–51
- trpělivost 115–117
- turmalín, černý 149, 159
- Twain, Mark 84
- uvědomění 52, 74–76
- úspěch 64–67

vděčnost 124
vibrace 150
vipassaná 52
vizualizace 98, 110–111, 144, 152
vrásky 78
„Všechno je takové, jaké to je“,
 mantra 139
vzhled 78–79
vztahy 76–77

Watkins, Light
Winfreyová, Oprah 40

základy 89–96
 kde meditovat 92–93
 kdy meditovat 89–92
 sezení 93–96

závislosti 74, 75
zdraví 68–72
 a spánek 71–72
 a stres 67, 68, 69, 71
 citlivost vůči bolesti 70–71
 imunita 68, 71
 kardiovaskulární onemocnění 69
 krevní cukr 69
 krevní tlak 69, 70
 srdce 69
 stárnutí 68
zvládání bolesti 70–71
Zvuková meditace 150–151
zvuková sprcha 150
zvukové koupele 162–163
zvukové vibrace 162

Obsah

Připravit, pozor, odpojit se	7
Posad'te se	19
Vy, odpojení	21
Co je meditace?	26
Meditace: odhalená, odmytizovaná a opravdu proveditelná	32
Zvláštní a báječné věci, které se mohou přihodit	54
Odpojte se a znovu se nabijte	87
Když se sedí, tak se sedí: základy	89
Usnadněte si to	97
Jednoduchý návod na meditaci ve vzpřímeném sedu	103
Co „dělat“ s myšlenkami	109
Jak mít trpělivost s celým procesem (a se sebou samými)	115
Patnáct každodenních meditací	118
Pokračujte	141
Další způsoby meditování	143
Meditace řízeného uvědomění	144

Aromaterapeutická meditace	146
Meditace s krystalem	148
Zvuková meditace	150
Cílená meditace	152
Další cvičení, která můžete zkusit	154
Poklepávání	154
Léčení krystaly	156
Práce s dechem	160
Zvukové koupele	162
Meditace pro děti	164
Vrcholné tajemství meditace	168
Zdroje	170
Poděkování	171
Rejstřík	175

O autorce



SUZE YALOF SCHWARTZ je zakladatelka a výkonná ředitelka oblíbeného meditačního studia Unplug se sídlem v Los Angeles. Desítky let pracovala jako módní redaktorka, ředitelka a stylistka pro časopisy *Vogue*, *Elle*, *Marie Claire* a *Glamour*. Objevila se v pořadech *Today*, *Good Morning America*, *The Early Show* a *View*, stejně jako v *Oprah Winfrey Show* a ve vysílání CNN.

Suze Yalof Schwartz
a Debra Goldstein

Odpojte se
Jednoduchý průvodce meditací
pro přepracované skeptiky a moderní ezoteriky

Z anglického originálu *UNPLUG*.

A Simple Guide to Meditation for Busy Skeptics and Modern Soul Seekers,
vydaného nakladatelstvím Harmony Books v New Yorku roku 2017,
přeložila Michaela Ponocná.

Úprava obálky a technická redakce Růžena Hedrichová

Odpovědná redaktorka Iva Daňková

Počet stran 184

Vydala Euromedia Group, a. s., v edici Pragma, Nádražní 30, 150 00 Praha 5,
v roce 2018 jako svou 9645. publikaci.

Sazba Spojené Grafické Továrny, Dobříš

Tisk TBB, a. s., Banská Bystrica

Vydání první

Naše knihy na trh dodává Euromedia – knižní distribuce,

Nádražní 30, 150 00 Praha 5

Zelená linka: 800 103 203

Tel.: 296 536 111

Fax: 296 536 246

objednavky-vo@euromedia.cz

Knihy lze zakoupit v internetovém knihkupectví www.knizniklub.cz