

LESNÍ ŠKOLA PROTOS



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

MEDITACE A JEJÍ POUŽITÍ VE SKAUTSKÉ VÝCHOVĚ

Autor: Kubín – Jakub Šilhavý

OBSAH	
TEORETICKÁ ČÁST	3
Má motivace k práci	4
Má zkušenost s meditací	4
Definice pojmu	5
Základní pojetí meditace	5
Meditace východního typu	5
Meditace západního typu	6
(Zdravotní) účinky meditace a věda	6
PRAKTICKÁ ČÁST	9
Praktické parametry	9
Návrhy meditačních cvičení	11
ZÁVĚR PRÁCE	15
ZDROJE	15

TEORETICKÁ ČÁST

Má motivace k práci

Úvodem bych se rád alespoň krátce věnoval vysvětlení důvodů, které mě vedly k volbě tématu meditace a její souvislosti s výchovou podle skautských principů a ideálů. Ve svém životě jsem se od doby, kdy jsem začal přebírat zodpovědnost za svůj život, za své činy, tedy přibližně od počátku svého dospívání, začal stále intenzivněji zaobírat svojí životní duchovní cestou. Zčásti určitě proto, že jsem byl vychováván k tomu, abych duchovní rozměr života měl na prvním místě – neb je to ten nejdůležitější. Vydal jsem se na duchovní pouť, na které jsme každý poutníkem, průvodcem i kapitánem zároveň.

Já pak chci být Poutníkem, který se vždy neúnavně chce ubírat kupředu. Průvodcem, který se pouští do neustálého hledání pravdy, nehledě na to, kdekoliv se bude nacházet a kapitánem, jenž volí cestu a jenž má sám sobě i ostatním potřebu ukázat, že cesta, kterou se ubírá, je z cest správných. A byť se po ní někdy jde velmi těžko, je to ta nejlepší, kterou mohl vybrat.

Rozhodně považuji za nutné úvodem říci, že ve vyhodnocování svých zkušeností a i v celkovém nazírání světa (nejen duchovního) jsem zásadně ovlivněn křesťanstvím, které jakožto praktikující katolík vyznávám od svého narození pasivně, od dospívání aktivně. Přes všechny okolnosti se budu snažit být maximálně objektivní – tak, jako se snažím při svém spirituálním rozvoji neustále, jak jsem ostatně metaforicky zmínil dříve.

Meditaci jsem dlouho považoval za ryze buddhistickou a hinduistickou náboženskou techniku, proto jsem ji považoval za něco, do čeho nemám strkat hlavu za žádných okolností. A pro ty, co pocházejí z konzervativnějších rodin, věřím, že to máte podobně. K meditaci jsem se ale nakonec dostal. Nenáboženskou cestou. Jinak by tato práce nevznikla. Konkrétně mě k ní přivedl jistý 90denní „tréninkový kurz“ pro vývoj osobnosti, jehož meditace byla pevnou součástí. Meditaci jsem tedy poznal s jistými předsudky, ale poměrně samovolně a nakonec i vcelku intenzivně.

V době mého nejintenzivnějšího meditativního směřování jsem se jistý druh meditace snažil naučit i děti mně svěřené. Protože člověk dětem ve skautingu předává především sám sebe. Proč tedy děti neučit meditaci, jestliže jsem si vyzkoušel její blahodárny vliv prve na sobě a meditace byla velmi podstatnou součástí mého života? Tehdy jsem ovšem neměl zdaleka tušení, jak a zda s meditací při výchově vůbec pracovat. A ačkoliv jsem se nad vzniklou problematikou zamýšlel, nedokázal jsem si vlivem chybějících dalších zkušeností vytvořit vlastní názor na celou tuto oblast.

Od meditace jsem po dalším několikaměsíčním vzdělávání upustil, než mi dalším impulsem k obnovení zájmu o tematiku byla kniha *Kdo jsem?* od Edyho – Jiřího Zajíce společně s informací, že na LŠ Protos bývá praktikována určitá každodenní meditace.

To je ve stručnosti vysvětlení mé motivace k tomu věnovat text práce meditaci a jejímu možnému využívání ve skautské výchově.

Má zkušenost s meditací

Považuji za důležité zmínit jako součást práce rozsáhlost a charakter mé vlastní zkušenosti s meditací, poněvadž tím poskytuji čtenáři možnost utvořit si názor o relevanci uvedených vlastních tvrzení, stejně jako tato tvrzení vysvětlit.

Ve svém životě jsem na meditaci, jako na náboženský nástroj již dříve narazil. A protože se snažím duchovnímu rozvoji věnovat každý den alespoň část svého času, jevila se každodenní meditace jako vhodná zkušenost. Již jsem zmínil, že jsem byl součástí osobnostně – rozvojového (neskautského, nenáboženského) kurzu, jehož meditace byla nedílnou součástí. Má nejintenzivnější praktika probíhala 3 měsíce každý den brzy ráno po alespoň dvacet minut a během dne jsem často nacházel čas i na pokračování. Také po skončení kurzu jsem měl tendenci zachovat svůj meditační rituál, což mi vydrželo přibližně ještě další měsíc.

Než jsem meditaci vyzkoušel, jsem o ní vlastně téměř nic nevěděl. Skočil jsem do ní hlavou napřed – natolik, kolik mé kritické uvažování dovolilo.

Při a zejména po uplynutí tohoto období jsem se jal zkoumat proměnu sebe sama. Účinky každodenní meditace na můj život, na jeho vnímání a i na moji vlastní povahu byly poměrně zásadní, jak mi dosvědčilo moje okolí. Ačkoliv meditace, kterou jsem praktikoval nebyla určitě ryze buddhistickou, hinduistickou, ani křesťanskou, nejbližše ze všech pojetí měla určitě k první jmenované.

Během kurzu a po něm jsem začal objevovat také meditaci tzv. západního typu. Tento druh rozjímání jsem neprotikoval zdaleka tolik systematicky a intenzivně, jako první zmíněnou. Mé zkušenosti s ní jsou tedy o něco méně rozsáhlé.

Můj život byl intenzivní meditací za 3 měsíce pozměněn. Jakým směrem to bylo? Na to přicházím doposud. Vliv byl hlavně, ale nejen pozitivní. Jest to pro mě nyní důležitou motivací se nikoliv pouze v tomto poli života dále vzdělávat, ale také nabytými zkušenostmi být připraven svědčit ostatním a pomáhat jim v tomto směru duchovního rozvoje.

O proměně a vlivu meditace i ze strany osobních zkušeností pojednávám podrobněji v části (Zdravotní) účinky meditace a věda.

Definice pojmu

Při vysvětlování významu slova meditace jsem se setkal s mnohými, často protichůdnými definicemi. Meditace není slovo jednoznačného významu, proto k definici přistupuji ze široka. Obecně se dá jistě říci, že meditace je brána jako duchovní, duševní i náboženský nástroj. Technika, jež slouží k ovlivnění toku myšlenek, tak jako i k ovlivnění charakteru myšlenek samotných. Mnohost významů mi bohužel nedovolí být v definici více konkrétní. Nyní bude třeba pojem rozdělit do několika podskupin – druhů.

Základní pojetí meditace

Meditace má několik základních druhů. Tato práce se bude věnovat zejména dvěma nejrozdílnějším z nich – které řadí jako základní – „polaritní“.

První – Meditace východního typu; nebo také často „Buddhistická meditace“, či „Hinduistická meditace“ – je technika či praxe, vedoucí k silnému spirituálnímu zážitku, kterého, jakožto hlavní buddhistická náboženská praxe, na rozdíl od křesťanské modlitby či meditace záp. typu, dosahuje poměrně snadno a rychle. Zážitek se dá po několika cvičeních vyvolat prakticky na přání a je volně dostupný komukoliv v kterémkoliv stavu a náladě. Meditující se snaží postavit do role pozorovatele svých myšlenek. Tím usiluje o vytvoření rozdílu mezi sebou samým a svými myšlenkami. Sebe potom identifikuje jako čisté vědomí, zatímco (původně své) myšlenky postupně „umrtvuje“. Odděluje se tedy bytí člověka od jeho přemýšlení. A člověk při takovéto meditaci nemyslí. Nesoudí, nevnímá vnější podněty. Pouze je.

Vých. meditační praxe má obvykle za cíl dostat člověka do stavu v buddhismu nazvaném jako stav tzv. rozšířeného vědomí – situace, kdy člověk nemá myšlenky ani pocity ani prožitky. V této fázi se člověk soustředí pouze na sebe a noří se stále hlouběji dovnitř. V tomto stavu zcela mizí osobní identita člověka, a s ní veškeré vztahy, emoce a hodnoty, které východní (na tomto místě spíše buddhistická) filosofie považuje za pouhý produkt myšlení, a tedy již nejsou podstatné. Pomíjí. Tím se meditující dostává až ke stavu, či pocitu, který se těžko vysvětluje slovy. Vysvětlen může být jako nazírání samotné skutečnosti bytí, přičemž meditující zároveň tímto prožitkem získává pocit jednoty se vším, co je stvořeno. Tento stav je v buddhismu označován „stavem věčné blaženosti“, tedy jako nirvána, v hinduismu jako moksha. K tomuto prožitku, jako vrcholné fázi cvičení, se však lze dostat pouze až po delší době intenzivního praktikování meditace, takže jeho dosažení se skautské výchovy s jistotou netýká.

Co můžeme získat:

Tento druh meditace, pokud se pro něj v programu rozhodneme, lze použít cíleně pro relaxaci, spirituálně založený program, trénink soustředění/pozornosti, případně pro poznávání sebe sama.

Právě jako relaxační technika k „vyčištění hlavy“, získává toto pojetí meditace od nového tisíciletí větší a větší oblibu bez toho, aniž by ovšem praktikující věděli o tom, kam takové počínání směřuje a jaké jsou její dlouhodobé účinky.

Druhá – Meditace západního typu, označována i jako Rozjímání – je brána spíše jako křesťanská, či nenáboženská praktika. V této meditaci se meditující své myšlenky nesnaží potlačovat a vzdálit se od nich. Nevzdává se jich, protože je názoru, že myšlení je základní a neoddelitelnou součástí bytí, dalo by se říci podle rčení „cogito ergo sum“ („myslím, tedy jsem“). Z tohoto přesvědčení vyplývá, že i např. hodnoty nejsou věci pomíjivé, nýbrž přesažné. To je důležité mít na mysli, neb je to zásadní rozdíl mezi spiritualitou a následně i kulturou východu a západu.

Myšlení tedy nelze od člověka odloučit, proto se meditující snaží své myšlenky se svými myšlenkami pracovat. Zpomalit je, změnit a usměrnit jejich tok, ovlivnit jejich podstatu a možná déle se věnovat každé z nich. Typickým příkladem této meditace tak může být rozjímání o citátu, či jiném úryvku. Praktikující se snaží soustředit své myšlenky pouze na tento jeden text, za účelem hledání nových významů, zapamatování a zintenzivnění prožitku významu slov. Rozjímání lze však pro starší skupinu lidí provést i bez úryvku textu s poněkud více abstraktním tématem, či provést rozjímání nad otázkou. Také se takovouto meditací dá zamyslet nad osobními strastmi, okolnostmi a vlastním životem člověka a díky meditaci kompletně změnit své vnímání, které utváří náš svět, nebo přijít na nová řešení a najít naději...

Vrcholnou formou západní meditace je kontemplace, která je těžko dosažitelná svojí časovou náročností, zato skýtá duchovní prožitky, které mají sílu měnit život. Takováto forma je ale velmi těžko dosažitelná, vyžaduje zpravidla několik let praxe a na rozdíl od východní meditace se zážitku nedá nikdy docílit „na přání“. Z důvodu nereálné dosažitelnosti ve skautském prostředí se této vrcholné formě v práci nevěnuji.

Co můžeme získat:

Užitkem a cílem takové meditace obvykle bývá rozvoj ve spirituálním směru, opět zlepšení pozornosti/soustředění, rovněž rozvoj sebe sama hledáním odpovědi i na

nejdůležitější životní otázky. Také může tato meditace být při zaměření na svůj život pojata jako duševní hygiena pro dožívání prožitků získaných během dne (života), přehodnocení vlastního jednání a tím dosažení praktické změny v životě, snížení hladiny stresu, získání klidu. Vrcholná forma této meditace, kontemplace skýtá pak i duchovní prožitky. Obecně se i na „pozemské“ úrovni dá docílit zásadního rozvoje přemýšlení, který člověku získá bohatství života i tam, kde v jeho očích převládá všednost.

Rozdíl

Rozdíl mezi oběma polarizujícími pojetími je tedy především v nakládání s myšlenkami. Společné mají své využití. Oběma lze krátkodobě i dlouhodobě učit pracovat s hladinou stresu. Mohou sloužit k tréninku pozornosti, ke spirituálnímu rozvoji, i ke zlepšování vztahů, ať už mezi lidmi, či ve vztahu člověka k sobě samému nebo k vyšší entitě.

(Zdravotní) účinky meditace a věda

O údajně garantovaných pozitivních účincích meditace slyšel snad každý. Více klidu, empatie, radosti méně stresu a strachu, nejistoty... Nicméně ne každý potom zaznamenal metaanalýzu z roku 2018. Ta zpochybňuje výsledky drtivé většiny všech větších předchozích výzkumů o meditaci, neboť u nich nebyla dodržena patřičná metodologie, které je u behaviorálních výzkumech zapotřebí. [1]

Účinky meditace nejsou proto sice úplně neznámé, žádné z tvrzení o pozitivním vlivu však není s definitivní platností vědecky potvrzené. Veškeré pozitivní účinky nemůžeme tedy přičítat pouze samotné meditaci – jakožto určité zázračné technice, ale spíše náplni meditace samotné:

Jestliže se při meditaci budeme soustředit na výrok z knihy lesní moudrosti, bude výsledný pozitivní posun ve smýšlení meditujících nejspíše dosti podobný tomu, jako kdyby se stejní lidé zúčastnili např. přemýšlejícího, diskuzního, či jinak obohacujícího programu se stejnou obsahovou tematikou, cílem a podobnými prostředky. Obdobně i u vých. pojetí: 20 minut klidu denně bude mít téměř s jistotou pozitivní efekt na psychické i duševní zdraví jedince v případě, že bude sedět v klidu a „nudit se“ a onen efekt bude podobný efektu stejné doby východní meditace.

Je tedy z tohoto hlediska osobní volbou každého vedoucího, zda je pro něj zrovna meditace tím nástrojem, který k posunu v dané oblasti duchovního či duševního rozvoje zvolí, protože přinejmenším její východní pojetí bývá osočováno katolickou církví jako způsob „otevírání se zlu.“ I proto je jakožto pojem, opředena v zejména západním světě velikou mírou lidového patosu, předsudků a nevěle.

Dále v této oblasti vědeckého zkoumání doposud chybí výzkum, který by korektním způsobem dle behaviorální metodologie v psychologii porovnával účinky za použití tzv. aktivní kontrolní skupiny – srovnání vývoje skupiny medituující oproti skupině s programem velmi podobným, ale nezahrnujícím meditaci – viz dva odstavce výše. Pouze takový výzkum chybí k tomu, abychom mohli s vědecky potvrzenou platností určit, zda je meditace efektivní technikou, či nikoliv.

Negativní účinky meditace: Negativní účinky meditace nejsou podchyceny žádným - ani pochybným výzkumem. Dá se tak odkazovat pouze na zkušenost. Osobně jsem negativní následky začal pociťovat až při intenzivním, každodenním praktikování východní meditace. Tato práce sice nepočítá s intenzitou praktikování na úrovni tibetského mnicha, ve skautské výchově se však s každodenní, tj. relativně intenzivní meditací setkat určitě můžeme. Zde se svým chováním zásadně odlišují oba dříve zmíněné proudy:

V západním pojetí, které je pro naše končiny světa přirozenější, se při intenzivním praktikování prožitky neliší tolik zásadně od pojetí méně intenzivního. Prožitky jsou intenzivnější, ale dlouhý čas meditace se stává náročným na pozornost a udržení myšlenek. Tento způsob meditace při vyšší intenzitě neeskaluje tak prudce a je možné kdykoliv bez vedlejších účinků přestat. Je tedy dle mého názoru naprosto bezpečným.

Východní pojetí je oproti tomu rozdílné. Při každodenní intenzivní rutině se meditace stává jakousi další potřebou. Při vynechání rutiny je možno vyzorovat i abstinenci příznaky jako strach, zvýšený stres, agrese a „vyvedení z míry“, které by při nepraktikování meditace nenastaly. Pravidelným praktikováním potom intenzita zážitku eskaluje a zážitek je stále silnější a více „mimotělní“. Medituující nemá potom problémy strávit meditací stále delší a delší čas, naopak to vyžaduje. Postupným potlačováním myšlenek se ponořuje stále více do sebe a dostává se tak mimo každodenní realitu. Při mém vlastním pozorování se potom vlivem každodenní snahy o „odstřihávání“ svých pocitů a myšlenek projevovala více a více např. postupná ztráta schopnosti lásky k bližnímu. Ačkoliv vnitřní pocit štěstí vzrůstal, mezilidské kontakty pro mne byly stále obtížnější – méně a méně osobní. Meditace mě tak při intenzivní četnosti uspokojovala za cenu snižování mé schopnosti plnit povinnosti vyjádřené v druhém i prvním skautském principu. Aneb něco musí být na tom, proč mniši buddhistických klášterů žijí odtrženi od civilizace, zatímco mniši křesťané jsou po dlouhé kontemplaci schopni regulárně pomáhat druhým a pracovat ve společnosti.

Tyto zážitky je třeba řešit pouze při intenzivním praktikování východní meditace. Napsal jsem je zde ale proto, aby si i ten člověk, který se k tak vysoké míře intenzity nedostane, mohl i přesto představit směr, kterým se velmi vzdáleně vydává. Ani východní meditaci bych i přese vše neoznačil za nebezpečnou. Jediným poučením plynoucím ze situace může být: Nic se nemá přehánět.

Jaká jsou rizika meditace?

Rizika meditace mohou být Kromě výše zmíněných negativních účinků, které mohou být sotva povšimnutelné, je dobré zmínit jednu z dobrých vlastností. Totiž, že snad všechny zde uvedené meditační programy, pokud nejsou správně provedené, budou vést pravděpodobně pouze ke dlouhé chvíli účastníků. V nejhorším případě můžeme děti od meditace a duchovních cvičení odradit. I to se stává a ne vždy je možné tomu předejít. Meditace není všespásná a není určité pro úplně každého. Poměr užitku potenciálně získaného vůči negativním účinkům při nepovedeném provedení je však velmi příznivý. Proto má cenu se pustit do více praktické části, která následuje níže.

Závěrem teoretické části

Charakteristickou vlastností člověka je vývoj. Vývoj, o který se snažíme ve vlastním životě. Který je tak typickým znakem pro celou civilizaci, přírodu, svět. Evoluce budiž toho svědectvím. Tento pokrok, není typický jen pro úroveň globální. Ale může, přirozeně bývá a měl by být i na úrovni našeho každodenního života. Jsem přesvědčen, že v našich životech vývoj skutečně je.

Mířím k tomu, že každý máme zkušenost se snahou něco ve svém chování, přemýšlení měnit. Zkusme se nyní zamyslet. Jak je těžké je pro nás obvykle tuto změnu provést? Jak často opět padáme do starých návyků? Je to proto, že se ze všeho nejčastěji snažíme do této změny donutit. A je to jediný nástroj, který známe. Síla vůle. A komu se změna nedaří, má asi příliš slabou vůli. A tím to pro velikou část lidí končí. Obdivujeme lidi, kteří mají silnou vůli. A ano. Je to ctnost.

Ale ke změně existuje ale i jiná cesta. Cesta dlouhodobá. Cesta pravá. Totiž cesta porozumění. Pochopení. Sebepoznání. Nevím, zda je to cesta snazší, ale je to jistě cesta nezklamávající. Jakmile svému jednání, přemýšlení, jakmile svým touhám porozumíme, máme klíč ke změně. Klíč, který nám nikdo nevezme. Neboť kdo zná sebe, nepotřebuje vůli, aby něco změnil. Pochopí to. Poznávájme se tedy. A naše poznání ať je co nejpravdivější.

Proč o tom pojednávám? Neboť právě skrze toto každodenní zastavení, přehodnocení a rozvíjení myšlenek, meditace skýtá ten snad nejučinnější nástroj sebepoznání a tedy změny vůbec.

PRAKTICKÁ ČÁST

Jak užívat meditaci ve skautské výchově

Začátkem zde uvádím několik všeobecných rad, které jsou platné pro kterýkoliv program meditativního charakteru. Následují konkrétní programy, či jejich typologie.

První a nejdůležitější radou jest: Nezkoušejte meditaci se svými svěřenci, pokud s ní nemáte sami rozsáhlejší zkušenosti. Stále se jedná o duchovní sféru rozvoje, se kterou není radno nakládat bez rozmyslu, a to ani ve svém vlastním životě! Proto je třeba potřebné poznatky nejprve nabýt, a to v nejbezpečnějším případě vedením od zkušených a moudrých. Jako následující postup pak doporučuji vlastní zkoumání a vzdělávání a teprve jako poslední – praxe meditace se svěřenci. Nikdy ne naopak.

Před praxí je dobré si vedení meditace vyzkoušet na užší skupině lidí, která pak může poskytnout potřebné podněty ke zlepšení, časování pokynů, práci s hlasem, apod.

INTENZITA:

Pro nižší intenzitu praktikování (nepravidelná nebo nahodilá meditace), je dle mého soudu vhodné používat oba proudy pojetí meditace.

Pro intenzitu vyšší, tedy každodenní praktikování od cca 15 minut a výše, však doporučuji z vlastní zkušenosti pouze pojetí západní filozofie ze zmíněných důvodů.

V kterémkoliv případě však i při volbě nižší intenzity kterékoliv spirituální praktiky vysoce doporučuji opírat se o rozsáhlou vlastní zkušenost a poznatky moudrých!

MÍSTO:

Meditaci je nejvhodnější praktikovat v přírodě, nejlepší místo je na táboře, či na vícedenní akci. Hledejte místo příjemné, stálé a pokud možno bez rušivých elementů (hmyz, nebo i např. Slunce dokáže ze soustředění vyrušit). Poetičnost místa pak i přes zavřené oči umocňuje atmosféru a celkový prožitek z programu. Vhodná jsou místa slavnostní, či jinak výjimečná. Kupříkladu skrytá louka v lese, vrcholek hory, kopce, táborová kaple, apod. Při pravidelné meditaci je nejlepší místo neměnit a využívat znalosti místa ke snížení rušivých vlivů. (O meditacích v chůzi zde nepojednávám.)

ČAS

Výběrem denní doby můžeme velmi ovlivnit kvalitu. Pro meditaci východního typu je nejvhodnější doba, kdy myšlenkové pochody nejsou ještě tolik rozvířené – brzy ráno. Například při východu Slunce.

Meditace západního ražení potom může být podle svého pojetí brzy ráno i večer, kdy slouží také k uklidnění před spánkem, který je posléze kvalitnější.

VĚK

Meditace má tu nádhernou vlastnost, že pokud je připravena vhodným způsobem, dokáží i velmi mladí skauti, či snad vlčata vydržet i třeba celou hodinu v klidu, v jakém jste je ještě určitě neviděli.

Je tedy vhodná pro všechny věkové kategorie. Ovšem vhodné je také ji každé kategorii přizpůsobit. A společně s možná odlišnou formou budou odlišné i prožitky jednotlivých věkových skupin a podskupin. Zde je nejdůležitější neidealizovat si svá očekávání. A to nejvíce v případě prvních zkušeností účastníků s podobným typem programu, neb dětská pozornost je v dnešní době velmi roztěkaná.

SKUPINA LIDÍ ČI SAMOTA?

Ač máme zavřené oči, ostatní lidi stále nějakým způsobem vnímáme. Meditace je zážitek intimního charakteru. Nejlepší zážitek proto dosáhnete individuální praktikou. Ta je vhodná pouze pro vyšší věk účastníků – od starších skautů výše.

Pokud budete ať už z personálních, vyspělostních nebo časových důvodů volit skupinovou meditaci, je nutné pečlivě vybírat skupinu lidí, která bude „na jedné vlně“. Tedy nebude mít mezi sebou neshody, bude si věkově podobná a bude se dobře znát. Kupříkladu družina.

FYZICKÁ POLOHA:

Vhodná je jakákoliv, u které člověk dokáže vydržet dostatečně dlouho zůstat bdělý. Její volbu nechte na dětech, ale děti neznají program tak dobře jako vy, tudíž je pro ně lepší, když jim nějakou polohu doporučíte a např. připravíte stoličky na sezení.

Polohu by neměli účastníci v průběhu muset měnit. Měla by podporovat vaše soustředění, tedy by neměla být až příliš pohodlná. Musí určitě umožňovat uvolnění vnitřní, ale i částečně fyzické.

Vhodný je téměř jakýkoliv druh sezení, například opření o strom, dále „turecký sed“.

HUDBA

Je možné pro podporu použít i hudbu, která by ale neměla být příliš konkrétní. Doporučuji hudbu bez zřetelné melodie.

Návrhy meditačních a meditativních programů

UVĚDOMĚNÍ TĚLA

- Účel: Naučit se vnímat svoje tělo; uvolnění; trénink soustředění
- Kdy tento program zařadit: Nejlépe následující den po fyzicky, či psychicky náročném programu, nebo před jiným duchovním programem k uvolnění se
- Délka trvání: 15 minut
- Potřeba vedoucích: 1
- Věková kategorie: Skauti, Roveři

Na příjemném, stálém místě bez rušivých prvků (poetická místa umocňují atmosféru a prožitek programu). Např. Při východu slunce na kopci, na palouku, v táborové kapli, či jen tak mezi stromy na mechu). Vedoucí vyzve účastníky k tomu, aby se uvelebili do příjemné polohy, nejlépe do kroužku, tak, aby všichni jasně slyšeli. Je možné i pustit hudbu, která však nesmí být rušivá.

„Zavřete prosím oči a na příštích několik okamžiků spočiňte v tichu.“ Po chvíli ticha: „Nyní se zkuste zaměřit na to, co cítíte. Jaké pocity máte uvnitř sebe? Co v sobě právě teď nesete?“

...

„Nyní začněte hlouběji dýchat. Snažte se zpomalit vaše dýchání. Dýchejte pravidelně. A jediná věc, na kterou se teď potřebujete soustředit je vaše dýchání. Všechny vaše starosti mohou počkat. Na nic teď nemusíme myslet. Věnujeme si chvíli ticha, chvíli klidu. Chvíli odpočinku. A chvíli se sebou. Jen se sebou..

Vnímejte to, jak pomalu a klidně vámi proudí vzduch. Soustřeďte se na ten vzduch, na ten pocit, že vámi proudí vzduch. Všechn čas je teď jenom pro nás. Jsme v bezpečí V klidu. Nic se nám nemůže stát. Dovnitř, ven. Znovu dovnitř... A ven.“

„Nyní se soustřeďte na vaši hlavu. Jen na vaši hlavu. A dýchejte. Zkuste pocítit to, jak každý výdech přináší víc uvolnění. Zkuste vydechnout všechn ten stres, neklid. Strach, který se ve vaší hlavě teď možná nachází. S každým výdechem ji uvolněte o něco víc. Povolte svaly na obličeji. Někdy míváme sevřenou čelist, nyní ji můžete povolit. Každý nádech přináší nový vzduch, novou energii, sílu. A s každým výdechem – uvolnění... Dýchejte stále zhluboka...“

„Teď vás vyzvu, abyste se soustředili na váš krk. Znova s každým nádechem se zkuste plně nadechnout a vnímat, jak vzduch proudí všemi svaly, které drží vaši hlavu. Uvolněte je... Máme těžkou hlavu...“

„Uvolněte ramena. Býváme často na stráži, ale teď? Teď nemusíme. Povolte ramena, ruce. Žádné nebezpečí nehrozí.“

...

„Vaše břicho. Dýchejte nyní do břicha. Zaměřte se na to, aby vaše břicho bylo jako balonek, který se nafukuje současně dopředu i dozadu, do stran a i nahoru a dolů. Výdechhhh.“ (uvolnění všech svalů) „Dopředu, dozadu, do stran i nahoru a dolů. A uvolnit...“

Postupně projděte všechny části těla: Hlavu, krk, ramena a ruce, hrud', břicho, svaly pánevního dna, nohy.

„Nyní zkuste vnímat znova celé vaše tělo najednou. Jaký to je pocit? Jaké to je být vámi? Jaké je to být ve vašem těle?“

Nyní mohou účastníci pomalu otevřít oči a „probudit se“. Závěrem je dobré poděkovat účastníkům za to, že celý prožitek s vámi prošli a rozloučit se – říci jim, kam mají nyní jít, co mají dále dělat.

Všechny pokyny je třeba pronášet pomalu, klidným hlasem. Je dobré přidat i příjemné „instrukce“ – aby meditace nevyzněla jen jako striktní dechové cvičení... S jejich načasováním a dávkováním může pomoci vlastní prožitek tohoto programu. Pomáhá také instrukce sám dodržovat a snažit se o jejich prožití společně s účastníky.

SRDCE LÁSKY

- Účel: Program pro změkčení srdce
- Délka trvání: 10 minut
- Potřeba vedoucích: 1
- Věková kategorie: Skauti, Roveři

Na příjemném útulném místě (místu se potom musí přizpůsobit vyprávění) vedoucí vyzve účastníky k tomu, aby si sedli a zavřeli oči. Následně je provází meditací. Cílem je evokovat pocity lásky a změkčit tak srdce. Dá se tím předcházet různým obtížím v kolektivu, léčit vztahy, emocionální zranění.

Vyprávění je nutné si připravit a vhodně načasovat

Vedoucí vyzve účastníky, aby si vybavili pocit lásky. Může k tomu dopomoci vzpomínka na někoho, kdo je má rád, na někoho, koho oni mají rádi. Po chvíli je vyzve, aby udržovali ten pocit lásky a tento pocit lásky přenesli na lidi, kteří jsou okolo ně. Dalším krokem je představovat si, jak láska proudí z jejich srdce a proudí celou místností. Zaplňuje ji. Za chvíli se okruh lásky zvětší a láska z jejich srdce proudí skrz celý dům, je všude okolo. Všechny lidi okolo dělá šťastnými. Po té celá ulice... Celá čtvrť. Celé město, celá země, celý svět! Ke všem lidem a všemi lidmi proudí láska, objímá je. Láska z vašeho srdce.

Po další pauze na konci je program u konce. Je možné navázat jiným programem, nebo například nějakým společným rituálem – večerkou, apod.

BOHATSTVÍ TICHA

Program je s povolením autora převzat z knihy Kdo jsem Jiřího Zajíce – Edyho.

Cíl: Cvičení pozornosti, uvědomění

Podmínky: Podmínky vhodné pro jakýkoli meditační program - viz výše

Provedení: Vedoucí ke skupině účastníků sedících na pohodlných židlích: Chci, abyste se všichni pohodlně usadili. Zavřete oči. Nyní vás vybídnu, abyste se na několik minut (2 až 10 podle vypětosti) ztišili. Nejprve se budete snažit být co nejvíc potichu nejen svými ústy, ale i tím, že se nebudete zabývat ani žádnými svými myšlenkami a pocity. Jenom jako byste byli jejich diváky. Když přijdou, tak je zase necháte odejít. Budete tak vyvářet ticho ve svém srdci a ve své mysli. Když se vám to povede, snažte se tak vydržet co nejdéle. A když se podaří nějaké vaší myšlenky nebo pocitu ticho narušit, začněte klidně znovu. Možná, že v tom vnitřním tichu se vám ukáže i něco, nač byste jinak nepřišli. Po těch několika minutách vás vyzvu, abyste otevřeli oči a – pokud budete chtít – podělili se s námi o to, co jste během té doby skutečně dělali a zažili... Vedoucí po vymezené době: Podělte se s námi ostatními o to, co jste dělali a co se vám přihodilo. A povězte nám, jak jste se snažili dospět k tichu. A jak jste byli úspěšní. Dokážete-li to, popište své ticho. Řekněte nám, jak jste ticho prožívali. Povězte nám, co vás během cvičení napadlo a co jste cítili.

Zkušenosti z tohoto programu jsou různé a dá se podle nich poznat, jak se kdo umí soustředit, jak je všímavý, apod. Nedílnou součástí je i sdílení pocitů a poznatků.

CVIČENÍ HLUBŠÍHO POCHOPENÍ - ROZJÍMÁNÍ

Program je s povolením autora převzat z knihy Kdo jsem Jiřího Zajíce – Edyho.

Prostředí: Viz „PROSTŘEDÍ“ výše

Poloha: Viz „POLOHA“ výše

Jde o soustředění k určité myšlenky (obsahu) a jejího hlubšího prožití. Tento postup se tradičně v západní spiritualitě nazývá rozjímání. Při něm jde o to, „vstoupit“ do té skutečnosti, o níž se rozjímá – a tak ji pochopit „zažitím zevnitř“. Délka záleží na okolnostech a věku účastníků.

Postup cvičení (řeč vedoucího cvičení)

Vyberte si některou z pasáží níže z duchovní literatury pocházející z různých tradic. Pozorně si ji přečtete a vybraný text se naučte zpaměti. Uvolněte se za pomoci relaxační nebo meditační techniky, kterou dobře ovládáte.

Ve stavu klidu a uvolnění navozeném touto technikou si zvolna v duchu zopakujte text, který jste si před tím vybrali. Meditaci lze „naaranžovat“ i jako rozjímání nad textem.

Skončete cvičení. Pak porovnejte rozdíl mezi tím, když jste si text četli v normálním stavu, a když jste ho opakovali ve stavu vnitřního ticha. Možná budete překvapeni.

Návrhy textů (lze změnit):

Pravda, již jsem dosáhl, proniká vším podobná prostoru. Nirvánopanišad

Chválu vzdejte Hospodinu, protože je dobrý, jeho milosrdenství je věčné. Žalm 136, Bible

Věz, že na konci každé cesty čekám Já, neboť všechny cesty, jsou Moje cesty.

Bhagavadgíta

Ani nevyjdeme ze dveří, poznáme svět; ani nevyhlédneme z oken, uvidíme Cestu do nebe.

Tao Te Ting

JAK K NÁM MLUVÍ CHLÉB

Chléb dnes patří k věcem, které zpravidla vůbec nevyvolávají nějakou zvláštní pozornost. Je jednou ze stovek „samozřejmostí“, kterých si člověk běžně ani nevšimne. A přece k nám může chléb jedinečně promluvit – když mu dáme šanci. Vedoucí před každé dítě, které v klidu sedí za stolkem (nejlépe, když rozmístění účastníků tvoří tři strany čtverce, na straně čtvrté stojí vedoucí), položí malý krajíček chleba s tím, aby se ho zatím nikdo nedotýkal, jen se na něj pozorně díval. A poslouchal... Byl jsem nejprve malým zrníčkem. Protahoval jsem se ke slunci a vyrostl ze mě klásek a v něm nás už bylo několik desítek. A jednou, když jsme se hrály ve slunci, se stalo něco, co nejdřív vypadalo jako náš konec. Něco nás přejelo, trhlo nás a smýkalo to s námi. Pak jsme byly ve tmě, kde nás ale byla spousta. Ale to nejhorší teprve mělo přijít: rozdrtili nás. Úplně všechny. Zbavili nás slupek a zdálo se, že z nás nic nezbude, že jsme marně vítaly slunce a zpívaly ve větru. Že všechno, co jsme v sobě nosily, se navždycky ztratí. Jenomže pak se stalo něco moc zvláštního: Byly jsme jako bílý sníh. Drobounký, bílý prášek. Pak s námi hrozně dlouho někam jezdili – až jednou nás začaly hladit lidské ruce a měnit v něco měkkého a lepkavého. Bylo to docela legrační: Najednou, jako by si nás někdo vážil. Stalo se z nás těsto. Jako těsto jsem si připadal ohromně důležitý – úplně jsem se hrdostí nadýmal, jak jsem rostl. Jenže pak – ouvej – strašné horko. Strašlivé! Už to zase vypadalo na mou smrt. Ale dopadlo to dobře. Najednou tam zase byly lidské ruce a spokojeně mě poplácávaly. Ano – byl jsem podařený bochník. S krásnou nespálenou křupavou kůrkou, nádherně propečený. A pak už to šlo ráz naráz: odvezli nás do velkého kamenného domu, kde byla spousta lidí. Připadal jsem si tam hodně ztracený, ale najednou po mně zase sáhla lidská ruka – šetrně a jemně mě uložila mezi další věci, které jsem vůbec neznal. Neznal jsem ani to kolo, které mě krájelo na plátky a docela to ani nebolelo. Ale tu ruku, tu jsem poznal. Vzala mě – a

přinesla mě k tobě. Teď si ke mně můžeš přivonět. Ucítíš i něco z té mé cesty. A teď ... teď mě zkus ochutnat.

Tím je program u konce. Jeho účelem je především skrze setkání se skutečností a práci se symboly a smysly rozvinout pozorování a nazírání účastníků na skutečnost.

Dalším zdrojem inspirace může být i mnoho programů, které naleznáš ve stezce, a to zpravidla v části „Kdo jsem.“

Dále je ozkoušená a hojně doporučována meditace milující laskavosti, pomáhající obzvláště při konfliktech v kolektivu či problémech individuálních.

ZÁVĚR PRÁCE

Aby bylo možné meditaci jako vhodnou metodu rozvíjení duchovního světa použít ve skautské výchově, je třeba se jí řádně věnovat. Prozkoumat cesty, kterými vede a cíle a stavy, k nimž směřuje. Neboť pro to, abych něco na svoji zodpovědnost doporučil svým (našim) svěřencům, a pokud se máme bavit o rámcovém využívání meditace pro výchovu dětí, musíme si být v první řadě naprosto jisti charakterem věci našeho doporučení, a to v kterémkoliv rozsahu. Obzvláště v tomto případě, kdy nás vědecké výzkumy „nechávací na holičkách.“

Ať jsi ale kdokoliv, máš ale mé nejvřelejší doporučení pustit se do zkoumání tohoto mocného nástroje a meditaci do svého oddílu jednou přivést. A právě její pomocí umožnit pomyslné řece duchovního života oddílu dosáhnout nebývalých hlubin.

Kubín – Jakub Šilhavý

ZDROJE: [1] <https://www.nature.com/articles/s41598-018-20299-z>