



EZOTERIKA 09. 08. 2020

Transcendentální meditace usměrní váš tok myšlenek

Princip transcendentální meditace není nikterak složitý, tento druh meditování se zaměřuje na sílu slova a jeho schopnost transformovat lidskou mysl....

Transcendentální meditace se těší oblibě ve společnosti již desítky let. Napomáhá k celkovému zklidnění mysli. Jejím zakladatelem je filozof Mahariši Maheš Jógi. Ten mysl často přirovnával k oceánu, jehož povrch je bouřlivý a pouze v jeho hlubinách lze nalézt klid a ticho. Princip tohoto druhu meditace spočívá ve vyslovování takzvaných manter.

Ideální je transcendentální meditace především **pro lidi pracovně vytížené**, kteří jsou dlouhodobě exponováni značnému **stresu**. Metoda má však mnoho dalších **blahodárných účinků** i na **fyzické zdraví**, což bylo vědecky prokázáno.

Transcendentální meditace a její princip

Princip **transcendentální meditace** není nikterak složitý, tento druh meditování se zaměřuje **na sílu slova** a jeho schopnost **transformovat lidskou mysl**. A jak správně meditaci provádět?

- **V první řadě je důležité vybrat si vhodné, a hlavně klidné místo, na kterém budete medítovat.**
- **Na sobě byste měli mít volné a pohodlné oblečení.**
- **Poloha při meditaci může být jakákoliv, která je vám příjemná.** Klasický sed, nebo například takový, kdy budete mít zkřížené nohy do tureckého sedu.
- **Transcendentální meditaci byste měli provádět nejlépe ráno a večer po dobu dvaceti minut.**
- **Po zavření očí můžete nahlas vyslovovat vybranou mantru, nebo si ji jen v mysli několikrát za sebou opakovat.** Manter je celá řada. Hindiusmus a budhismus má mantry odlišné. Velmi známou mantrou je slabika **óm**, která dle náboženství odstraňuje pýchu. Často je používána i ve větách, jako je tato nejpoužívanější mezi budhisty: **Óm mani pame hung**. Jejím cílem je působit proti všem negativním pocitům. V Čechách si však mohou lidé vytvořit své vlastní mantry, v rodném jazyce.



Transcendentální meditace a pozitivní účinky

Příznivé účinky transcendentální meditace jsou **prokázané i vědecky**. Odborníci zjistili, že tento druh **meditování** přispěje nejen **k redukci nakumulovaného stresu**, ale i k lepší funkci **kardiovaskulárního systému**. Zejména má transcendentální meditace pozitivní vliv na **činnost srdce**, či **krevní tlak**, který dokáže regulovat v případě **hypertenze**. Také tento druh meditace pomáhá preventivně působit před vznikem **aterosklerózy** a **metabolickým syndromem**. Zlepší prokrvení mozku a také **spánek**.

Transcendentální meditace a vliv skupiny Beatles

Osoba Maharišiho, zakladatele **transcendentální meditace**, je historicky spojovaná i se známou **hudební skupinou Beatles**, díky níž se samotný filozof **proslavil**. Členové kapely se v 60. letech dvacátého století **v jeho učení shlédlí** díky manželce George Harrisona. Té učarovala na dovolené v Bombaji **východní filozofie a náboženství** natolik, že i po návratu do Londýna pátrala po konkrétních přednáškách na tohle téma. V té době **v Anglii přednášel** shodou okolností právě **Mahariši**. Všem členům z kapely Beatles se jeho řeč natolik **zalíbila**, že začali pravidelně chodit na jeho **semináře i soukromá setkání** zaměřená na transcendentální meditaci. Nakonec se však jejich **cesty rozešly** kvůli jistým nedorozuměním ohledně **bohémského života** samotného filozofa. Byl známý hlavně svým **promiskuitním chováním** vůči výrazně mladším ženám. I přesto, že mladí muži na Maharišiho zanevřeli, snažili si **o osvětu týkající se transcendentální meditace**. Zejména Paul McCartney a George Harrison.

Transcendentální meditace a finanční náročnost

Transcendentální meditace **je nákladnou záležitostí** již od jejího zrodu. Historikové praví, že **Mahariši** se soustředil zejména **na movitější klientelu**, pokud dával lekce. Za to byl často i **kritizován**. V České republice vyjde **kurz transcendentální meditace** na necelých **15 tisíc korun** a je rozložen nejčastěji **do tří měsíců**. První **čtyři dny** stráví účastník kurzu s lektorem.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)