

Zápisky z přednášky Milana Calábka - Meditační techniky a mozkové vlny

1. Teoretické základy

1.1 Transpersonální stavy vědomí (podle Kena Wilbera)

Čtyři hlavní stupně duchovního vývoje:

1. **Psychický stav** - přírodní mystika

- Rozjímání o zázraku stvoření
- Prožívání hluboké vděčnosti, lásky a úcty ke stvoření
- Mystické ponoření - jednota s celou přírodou

2. **Subtilní stav** - beztvará mystika

- Setkání se světelnou podstatou
- Kontakt se světelnými postavami (Kristus, Mojžíš, Buddha)
- Prožitek světla vnitřními smysly

3. **Kauzální stav** - prázdnota

- Šuniata (buddhismus), nirod (vedanta), ain (kabala)
- Stav prázdny, bezčasý, bez prostoru, bez objektu, bez myšlení
- Základ bytí, původní Bůh

4. **Nedvojnostní stav** - integrované vědomí

- Život v prázdnotě
- Zážitky přicházejí jako oblaka na nebi
- Jsme zrcadlem i tím, co zrcadlo zrcadlí
- Neexistuje nic, co by nebylo Bohem

1.2 Frekvence mozkových vln a jejich účinky

Gama vlny (40-99 Hz)

- **Charakteristika:** Minimální amplituda, nejvyšší frekvence
- **Účinky:** Genialita, propojení vzdálených informačních center
- **Výskyt:** U geniálních lidí, tibetských mnichů, při řešení otázek života a smrti
- **Zdravotní benefity:** Léčivé účinky (podle Maxwella Cadea)

Beta vlny (střední až vysoká)

- **Charakteristika:** Aktivita, soustředění

- **Problémy:** Zúžená pozornost, stres, vyhoření
- **Moderní problém:** Neustálý stav beta vede k depresi a vyčerpání

Alfa vlny (8-12 Hz)

- **Charakteristika:** Odpočinek, synchronizace hemisfér
- **Účinky:**
 - Prokrvení mozku
 - Vyrovnání sympatiku a parasympatiku
 - Spuštění serotoninu i dopaminu
 - Emocionální teplo a vřelost
- **Klíčové:** Nejdůležitější pro zdravé stárnutí mozku

Theta vlny (4-8 Hz)

- **Charakteristika:** Sny, fantazie, kreativita
- **Výskyt:** U dětí 1-6 let, během REM spánku
- **Účinky:**
 - Rozvoj tvořivosti a představivosti
 - Nastavení "bodu štěstí" u dětí
 - Neurogeneze (tvorba nových mozkových buněk)
- **Podmínky pro neurogenezi:**
 - BDNF (neurotrofní faktor) - kurkuma s pepřem, zelený čaj
 - Učení se něčeho nového
 - Děláním smysluplné činnosti, která nás baví

Delta vlny (0.5-3 Hz)

- **Charakteristika:** Nejnížší frekvence, největší amplituda
- **Výskyt:** Hluboký spánek, u kojenců (80% času)
- **Účinky:**
 - Tvorba kmenových buněk
 - Hormon DHEA (zpomaluje stárnutí)
 - Serotonin, růstový hormon, endorfiny
 - Intuice a empatické schopnosti
- **Léčivé vlastnosti:** Podle Maxwella Cadea nutné pro jakékoliv uzdravení

2. Meditační techniky - Návody krok za krokem

2.1 Meditace "Kdo jsem já?" (Ātma-vičára)

Účel: Dosažení kauzálního stavu, rozpoznání skutečného já

Příprava:

- Sed s rovným trupem (ale ne nutně)
- Ruce na stehnech, dlaněmi dolů
- Zavřené oči

Provedení:

1. Začni si klást otázku: "Kdo jsem já?"
2. Opakuj ji stále dokola: "Kdo jsem já? Kdo jsem já? Kdo jsem já?"
3. Odraz všechny útoky vzpomínek, představ a myšlenek
4. Nořit se stále hlouběji a čekej na odpověď
5. Odpověď nepřijde ve slovech z racionálního vědomí
6. Poznáš ji tím, že tě zaplaví - zmizíš v prázdnotě

Důležité poznámky:

- Pokud nejde zpočátku, nevadí - vracej se k otázce
- Trénink "svalů pozornosti" trvá čas
- Při úspěchu žádný přístroj nepozná tvoji existenci
- Rozplývání v základu bytí

Začátek meditace a konec: Signál buddhistickým zvonem

2.2 Delta vlny - Léčivá meditace

Účel: Léčení fyzických problémů, bezkontaktní léčení druhých

Příprava:

1. Otevřené oči - dívej se dozadu (směrem k zátylku)
2. Jakmile ucítíš tlak vzadu, zavři oči
3. Ruce na stehnech, dlaněmi dolů

Provedení:

1. Veď pozornost na místo fyzické bolesti (rameno, koleno apod.)

2. **Alternativně:** Soustřed' se v představě na blízkou osobu

- Představ si její rameno nebo problém
- Vzdálenost nehraje roli (New York, Tel Aviv, Moskva)

3. Směřuj tlak a sílu tam, kam potřebuješ

4. **Pozor:** Nesměřuj přímo na srdce - lépe doprostřed

Praktický příklad:

- Kolegyně se soustředila na vnučku se zápallem plic
- Po 15 minutách meditace - vnučce opadla horečka
- Další den byla v pořádku

Výsledek: Vytvoření delta vln s léčivými účinky

2.3 Alfa vlny - Prostorová meditace

Účel: Otevření zúžené pozornosti, relaxace, synchronizace hemisfér

Příprava:

- Zavřené oči
- Ruce položené na stehnech

Provedení - postupné vytváření prostoru:

1. Představ si prostor mezi očima
2. Prostor mezi tvářemi
3. Prostor mezi ušima
4. Prostor mezi bradou a temenem hlavy
5. **Spojení:** Vytvoř jeden prostor pro celou hlavu
6. Prostor mezi rameny
7. Prostor mezi krkem a pubikem
8. **Spojení:** Prostor pro celý trup
9. Prostor pro spodní část těla
10. **Finální spojení:** Celé tělo v jednom prostoru

Rozšíření (pokročilé): 11. Rozšiř prostor na celou halu/místnost 12. Rozšiř na celou Prahu 13. Rozšiř dál, jak to půjde

Výsledek:

- Pocit úlevy (jako otevření sevřené pěsti)
 - Relaxace a vyrovnaní
 - Synchronizace hemisfér
 - Kontrola nad amygdalou (strach, hněv)
-

2.4 Gama vlny - Milující laskavost (Maitri)

Účel: Tvorba gama vln, rozvoj soucitu a lásky

Příprava - synchronizace srdce a mozku:

1. Třením rukou vytvoř teplo
2. Levou ruku na srdce, pravou na čelo
3. Čekej, až ucítíš příliv soucitu a nepodmíněné lásky
4. Nech ruce volně klesnout

Provedení:

1. Vybav si někoho, koho bezezně miluješ:
 - Dítě, partner, matka, otec, blízká osoba
 - **Poznámka:** Nezačínej nepřáteli (na rozdíl od buddhistů)
2. Vzpomeň si na nějakou těžkou situaci s touto osobou
3. Uvědom si hluboký soucit a obrovskou lásku k ní
4. **Správný signál:** Když ti vytrysknou slzy
5. Pošli této osobě lásku a soucit

Účinky gama vln:

- Propojení vzdálených informačních center mozku
- Vytvoření nového druhu vědomí
- Schopnost řešit obtížné kognitivní úkoly
- **Poznámka:** Gama vlny chybí při depresi a schizofrenii

3. Praktické poznatky a doporučení

3.1 Moderní problém - Past zúžené pozornosti

Diagnóza současnosti:

- Neustálý stav beta vln (počítače, mobily, Facebook)
- Ztráta otevřené pozornosti

- Odkrvení čelních laloků (vůle a rozhodnost)
- Výsledek: vyhoření, deprese, ztráta smyslu života

Řešení:

- Návrat k otevřené pozornosti (alfa stav)
- Pozorování prostoru (mezi písmeny při čtení, horizont)
- Panoramatické vidění místo zaostření na bod

3.2 Rozdíl mezi meditačními typy

Samatha (soustředění na bod):

- Vytváří delta vlny
- Potřebuje obrovskou sílu soustředění
- Příklad: meditace na tečku na zdi

Vipassana (otevřené pozorování):

- Vytváří alfa a theta vlny
- Pozorování celého pole vědomí
- Metaphora: "hotelový vrátný" - pouští lidi, ale nesleduje je
- Nepodmíněné pozorování myšlenek a pocitů

3.3 Schumanova rezonance (7,83 Hz)

Důležité upozornění:

- Komerční náramky často tuto frekvenci nemají
- Není vhodná pro každého:
 - **Parasympatici** (zejména ženy) potřebují vyšší frekvence
 - **Sympatici** (zejména muži) potřebují nižší frekvence theta/delta

3.4 Zdravotní aspekty

Delta vlny u mužů vs. žen:

- Muži: pokles okolo 30-40 let
- Ženy: pokles až po menopauze
- Možný důvod delší životnosti žen

Neurogeneze (tvorba nových mozkových buněk):

- Probíhá ve 4 částech mozku (2 klíčové: subventrikulární + hipokampus)

- Potřebné podmínky:
 1. BDNF (kurkuma + pepř + dobrý tuk nebo extrakt zeleného čaje)
 2. Theta vlny (6-12 Hz)
 3. Učení se něčeho nového
 4. Smysluplná činnost, která nás baví

4. Životopis předkládajícího

Milan Calábek:

- Původně dramaturg, režisér, překladatel (Národní divadlo, Divadlo Petra Bezruče, Vinohradské divadlo)
- Po prožitku smrti před 25 lety změna životního směru
- Abstinent, vegetarián
- Spolupráce s prof. Kahudou v psychoenergetické laboratoři
- Viceprezident filipínského léčitelského kruhu
- Studium buddhismu, meditace v tibetských kláštorech v Nepálu
- Založil esoterické centrum Mandala
- Univerzita nové doby (1997)

5. Závěrečná doporučení

1. **Začni postupně** - tyto techniky vyžadují trénink
2. **Pravidelnost** - denní praxe je klíčová
3. **Najdi kolektiv** - meditace ve skupině je efektivnější
4. **Trpělivost** - vývoj "svalů pozornosti" trvá čas
5. **Integrace** - kombinuj různé techniky podle potřeby

Poznámka: Tato přednáška je pouze úvod - normálně se tyto techniky učí během celého víkendu s dalšími semináři a mnoha hodinami praxe.