

Tomáš Reinberg

Ilustrovala  
Lenka Vondráčková



# MEDITACE

PRO NORMÁLNÍ SMRTELNÍKY,  
ne pro mnichy

Tomáš Reinberg

# MEDITACE

PRO NORMÁLNÍ

SMRTELNÍKY,

ne pro mnichy

Meditace pro normální smrtelníky, ne pro mnichy

Copyright © Tomáš Reinbergr

Illustrations © Lenka Vondráčková

**tištěná kniha: ISBN 978-80-908159-3-3**

**PDF: 978-80-908159-4-0**

**EPUB: 978-80-908159-5-7**

**MOBI: 978-80-908159-6-4**

*Děkuji Tomášovi Hajzlerovi za to,  
že mě po absolvování mého kurzu  
přiměl tuto knihu opravdu vydat.*

## Obsah:

1. Co lze předat v této knize, a co ne?	7
2. Od majitele poker klubu přes sportovní ligu k učiteli meditace	11
3. Jak jsem se dostal k meditaci?	17
4. Co mi meditace dala?	27
5. Snadná meditace – instrukce	33
6. Přínosy meditace	45
7. Meditace pro aktivní lidi	49
8. Je to snadné	55
9. Pohodlný sed	61
10. Hluk nevadí	65
11. Meditace není to, co si myslíte	69
12. Kde medítovat v nabitém životě	73
13. Otázka vegetariánství	77
14. Mozek a meditace	79
15. Co jsou to vědy	83
16. Nerovnováha aktivity a pasivity	87
17. Co je to stres	95
18. Meditace urychluje růst vědomí	99
19. Co znamená slovo jóga	103
20. Jak měřit při meditaci čas	107
21. Jak často medítovat	111

22. Vyplatí se meditovat dvakrát denně 20 minut?	115
23. Jak meditace zlepšuje spánek	119
24. Myšlenky při meditaci nevadí	123
25. Cokoli se při meditaci stane, je v pořádku	127
26. Meditovat před sportem, nebo po?	131
27. Jak naše meditace ovlivní naše děti	135
28. Je lepší meditovat před jídlem, či po jídle?	137
29. Meditovat před spánkem, nebo ne?	139
30. Děláná a bytí = výdech a nádech	143
31. Jak nám může meditace pomoci při cestování	149
32. Jak nám může meditace pomoci při sportu	153
33. Může strava ovlivnit meditaci?	157
34. Speciální případy při meditaci – citění těla	161
35. Co je osvícení	167
● Kurz védské meditace s osobní mantrou	171
36. V čem je védská meditace jiná	173
37. Mantra	177
38. Proč kurz trvá čtyři večery	181
39. Účinek je cítit už po první meditaci	187
40. Védská meditace a děti	191
41. Na shledanou	196



# 1.

## Co lze předat v této knize, a co ne?

Rád bych hned na začátku vyjasnil jednu věc, aby nedošlo k nějakému zklamání. Mým cílem v této knize je ukázat vám jiný pohled na meditaci. Podle mě nemusí být meditace těžká a nemusí být v rozporu s aktivním životem. Naopak, meditace nám má pomáhat žít více naplno, dosáhnout více, využít co nejvíce naše talenty.



Ne vše ale dokážu předat v knize. Na svých živých kurzech učím tzv. védskou meditaci, která využívá princip, kdy si v duchu myslíme mantru. To vede k rychlému zklidnění těla i mysli. Mantru předávám pouze osobně na kurzu, který trvá čtyři večery. V této knize vás naučím náhradní techniku, která místo mantry používá jemné vnímání dechu. Obě techniky jsou ale určené pro normální smrtelníky, ne pro mnichy. Proto jsou snadné a praktické.

## *Co je s mantrou jiné?*

S mantrou je účinek silnější a meditace je snazší. Budu rád, když po přečtení této knihy budete mít zájem o živý kurz védské meditace s mantrou, ale zároveň už technika popsaná v této knize je plnohodnotná a budu šťastný, když vás namotivuje pravidelně medítovat. A mým cílem je právě umožnit lidem využít maximum vlastního potenciálu.



## *Snadná meditace a védská meditace*

Technice jemného vnímání dechu budu v knize říkat snadná meditace a technice s mantrou budu říkat védská meditace. Specifikům védské meditace se budu věnovat v posledních několika kapitolách, ale párkrát je zmíním i v průběhu knihy. Tak jen abyste nebyli překvapeni, o jaké mantrě že se to občas zmiňuji.

## 2.

# Od majitele poker klubu přes sportovní ligu k učiteli meditace

Nikdy jsem nebyl úplně skeptik. Už v mládí mě zajímaly záhady a věci mezi nebem a zemí, ale delší dobu trvalo, než se dostaly do popředí. Rodiče jsou spíše materiálně založeni, a tak jsme já a moje dvě sestry byli vedeni k úspěchu, kariéře. Táta je generální ředitel několika cukrovarů a lihovarů a dlouho si představoval, že budu pokračovat v jeho šlépějích. I teď to ještě občas zkusí.

Nějaký čas jsem po cestě úspěchu také kráčel. Prošel jsem gymplem v Mladé Boleslavi a potom vystudoval „nejtěžší gympl v Praze“ – Vysokou školu ekonomickou. Naštěstí jsem si brzy při brigádách uvědomil, že nikdy nebudu dobrý zaměstnanec. Pokud nevidím smysl a nemůžu si vše dělat podle sebe, nebaví mě to a nedělám práci dobře.

## *Začátek podnikání*

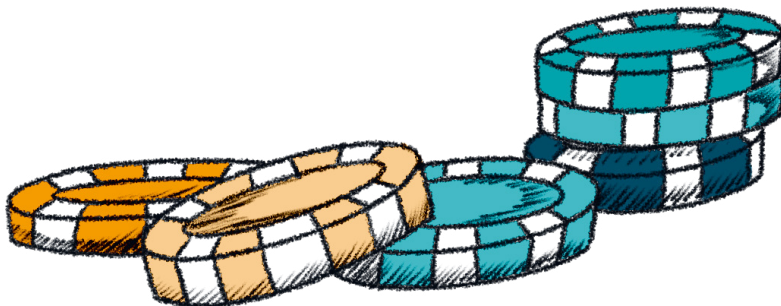
A tak jsem už ve třetíáku při škole začal něco, z čeho se se štěstím stalo podnikání. Hrál jsem squash, a tak jsem založil squashovou ligu pro VŠE. Během 14 dní se přihlásilo 200 hráčů, a tak jsem projekt postupně rozvíjel, přidala se přítelkyně, potom další členové týmu a nakonec vznikla celorepubliková liga. Ale o té později, teď jak jsem se dostal k pokeru, který mnozí považují za protiklad meditace.

Asi půl roku po začátku squashové ligy za mnou přišel kamarád s nápadem udělat něco podobného v pokeru. O tom jsem tou dobou nevěděl vůbec nic a jako většina lidí jsem ho považoval za hazard a bál jsem se mafie, výpalného a dalších ošklivých věcí z filmů. Onen kamarád mě vzal do pokerového klubu, já se naučil pravidla a zjistil, že poker má sice prvky hazardu, ale je spíše blíže šachům než ruletě. Dlouhodobě vyhrávají ti, kdo mají lepší dovednosti. Ne ti, kterým padne kulička.

## *Pokerová léta*

A tak jsem se nechal přesvědčit a založili jsme i pokerovou ligu. Nejprve se hrálo online, poté jsem s jiným kamarádem, profi hráčem, založil i živý pokerový klub. Ten jsem provozoval šest let a za tu dobu jsme se třikrát stěhovali, zažili spoustu pádů i vzestupů a nejvíce měli i 36 zaměstnanců. A přesto, že vše fungovalo, projekt vydělával, já jsem se v tom cítil hůř a hůř.

Více a více mě zajímala meditace, jóga, ajurvéda, zdravý životní styl. A to moc nešlo dohromady s nočním životem, dlouhým sezením, alkoholem, kouřením. Neměl jsem si co říct s týmem, kterému jsme říkali upíři. A tak jsem poslechl srdce a svůj podíl prodal partnerům. Po nějaké době jsem o všechny peníze přišel, to je zase jiná zajímavá kapitola. Každopádně jsem rád, že jsem poslechl srdce, od té doby mě to vedlo směrem, ve kterém se cítím mnohem lépe. A poker klub dodnes funguje a stal se jedním z největších v ČR.



## Největší amatérská liga v ČR

Zatímco jsem provozoval poker klub, rozvíjel se i projekt squashové ligy. Ten funguje dodnes a pracuji na něm já a další čtyři členové týmu. Postupně jsme squashovou ligu rozšířili z Vysoké školy ekonomické na další školy, poté do dalších měst, potom jsme přidali ke squashi i badminton, tenis, beachvolejbal, ping-pong a běhání. Časem jsme dostudovali, a tak se liga otevřela komukoli a vznikla VAŠE LIGA, největší amatérská liga v ČR v námi pořádaných sportech. Před covidem čítala 1800 hráčů v devíti městech republiky.

Díky tomu, že jsem měl štěstí a tyto projekty se chytly, nikdy jsem pro nikoho nepracoval. Stal jsem se brzy pánem svých financí i času. A tak jsem měl čas věnovat se věcem, které mě zajímaly, což byly vnitřní oblasti člověka stále více než vnější. Šlo o pústy a další očištné techniky, výživové směry, jógu, ajurvédu,



chůzi a běhání bosky, pobyt ve tmě, dechová cvičení, otužování atd. Ale především jsem se více a více věnoval meditaci, která všechny ostatní oblasti vlastně odstartovala a postupně začala měnit i moji pracovní náplň.



# 3.

## Jak jsem se dostal k meditaci?

V roce 2010 mi moje ezoterická tchyně doporučila meditační kurz vipassany. V té době jsem už podnikal a zrovna jsem dokončoval vysokou školu. Nenudil jsem se, ale když tchyně zmínila, že přijede thajský mnich a povede v Želivském klášteře desetidenní kurz, řekli jsme si se ženou, že si takovou vzácnou příležitost nenecháme ujít.

Na místě nám drobný, usměvavý „Adžán“ sdělil, že budeme bydlet každý zvlášť, budeme se scházet pouze na jídlo. Při jídle ani mimo se nemáme celých deset dní s nikým bavit, nemáme nic číst ani se jinak zabavovat, máme si vypnout mobil. Celý den střídejte pomalou vědomou chůzi a sezení a vnímání dechu. Dvanáct hodin denně, deset dní. Cože?



## *Mám jet domů?*

Tak takhle jsem si to nepředstavoval. Myslel jsem si, že každý den budeme chvíli meditovat, potom bude nějaká přednáška. Ve zbytku dne se budu bavit s přítelkyní a tchyní, trochu si číst, trochu pracovat. A ono takhle spartánsky... Dobře, tak to zkusíme.

První den byl nekonečný. Spousta myšlenek v hlavě, střídající se nálady, čas neutíká, nebaví mě to. Zapínám mobil a čtu si o vipassaně a buddhizmu vše, co najdu. A dočítám se, že mám vydržet, že něco přijde. Druhý den je stejně nekonečný. Uvažuju, že odjedu. Ale vzpomenu si na to, co jsem se dočetl, a zůstávám. Další dny totéž, málem už fakt odjízďím, doma mám přece tolik práce, studium, podnikání čeká.