

# Meditacija

**Dr Darko Cvetković**

---

Odgovori na  
najčešća pitanja



**ENERGY HOUSE**



**Što si više, čuješ prave misli,  
one su **TIŠE.****

**Dr Darko Cvetković**

Učitelj meditacije i REIKI-ja,  
osnivač ENERGY HOUSE-A

---

Šta je zapravo

Meditacija



# Meditacija

**Meditacija je drevna metoda koja donosi fizičko, psihičko i duhovno blagostanje. Reč Meditacija potiče od latinske reči „meditatum“ što znači „razmotriti, sagledati“. A u stvari sam proces meditacije je da umirimo čula i smanjimo nadražaje iz spoljne sredine da bismo mogli da “razmotrimo” šta se događa.**



Niko ne zna tačno koliko je unazad u istoriji meditacija zaista mogla da se praktikuje, i stoga sve informacije potiču iz spisa i referenci pronađenih u drevnim tekstovima ili artefaktima koji su preživeli do danas. Ne navodi se tačna starost. Istoričari veruju da je meditacija stara oko 5.000 godina.

Praktikuje se od tada do danas u različitim religijama, na malo drugačije načine, sa drugačijim pristupom, ali je svrha manje više identična.

Iz mog ugla gledanja i načina kako ja razumem meditaciju danas, meditacija je trenutak kada se povežemo sa sobom, sopstvenim potrebama i svim signalima koje nam telo šalje, a mi ih ne percipiramo od užurbanog stila života. To je molitva, tihovanje, posvećenost i prepuštanje.

Naše misli nas najviše usporavaju u današnje vreme. Ima ih puno, mnoge su beznačajne, mnogi događaji se nikada nisu dogodili i nikada se neće dogoditi, ali mi i dalje opterećujemo naš um tim mislima. Kada se to dogodi, naša energija počinje da otiče i ulazimo u stanje stresa. Stres je danas br. 1 faktor za nastanak većine bolesti.





# Meditacija

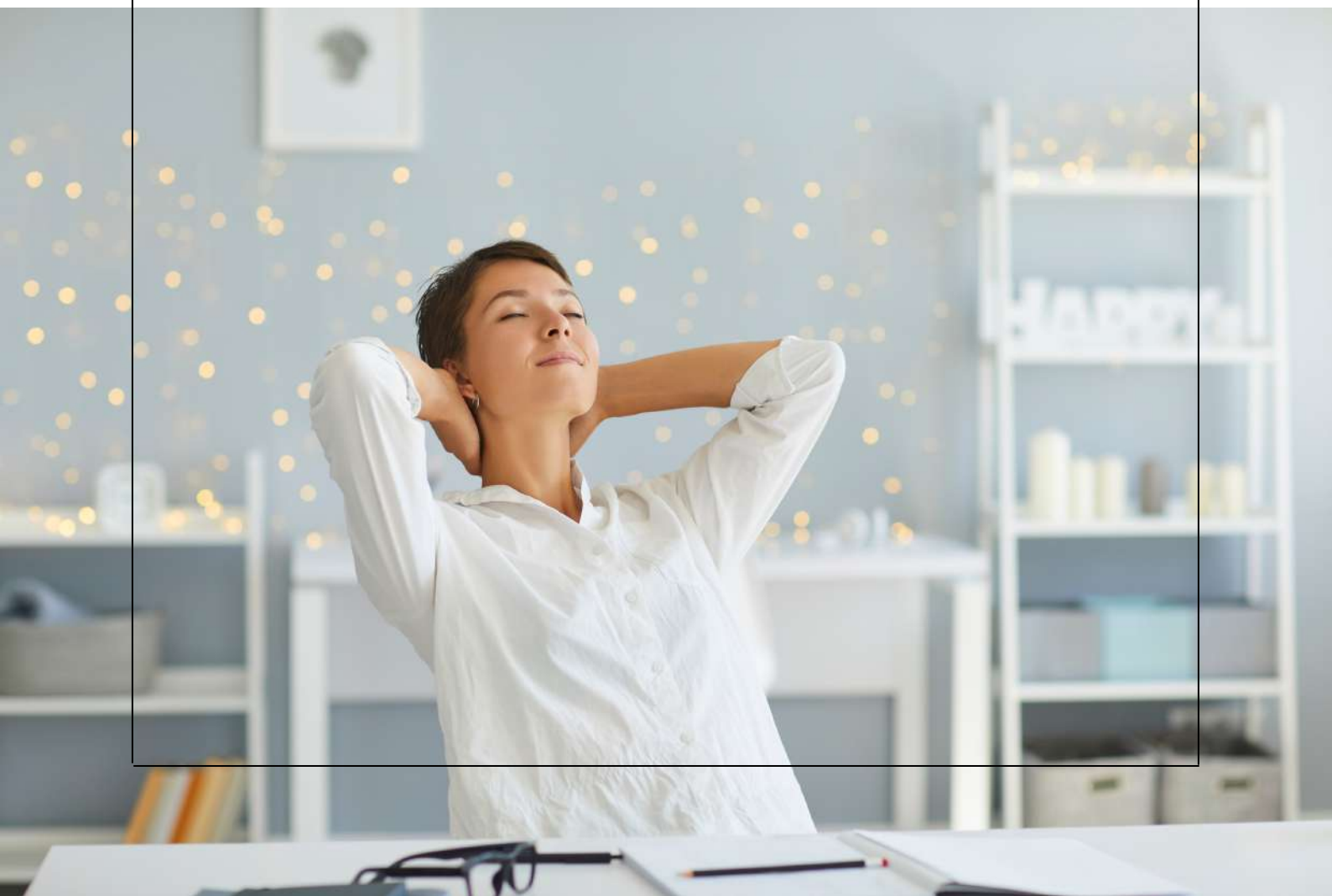
## **Zbog čega se njena važnost danas posebno ističe?**

Miran i staložen um je najproduktivniji. Ukoliko pogledamo koliko se danas brzo živi i koliko nadražaja naših čula (vizuelni, auditivni, kinestetički-dodir, olfaktorni-miris, gustativni-ukus) imamo u toku dana, jasno je da nam je potreban način da se fokusiramo i opustimo. Sa sve većim nadražajima ta potreba je veća. Dovoljno je da pogledamo činjenicu koliko različitih televizijskih kanala danas imamo i koliko se danas slike i zvukovi smenjuju brže nego ranije. To podiže prag i postajemo nestrpljivi jer su nam informacije dostupne na svakom koraku. Te informacije potrebno je obraditi. Nemogućnost obrade svih nadražaja izaziva stres, anksioznost i depresiju.



# Meditacija

Koji su benefiti po  
mentalno zdravlje?



# Meditacija

**Sve veći broj ljudi medicinski se leči zbog poremećaja mentalnog zdravlja poput anksioznosti i depresije, što se često pripisuje promenljivom svetu u kojem živimo.**



Mnogi ljudi traže načine da se nose sa sve većim stresom koji karakteriše savremeni život. Zbog prekomernog rada i zahteva ubrzanog načina života, milioni ljudi sada pate od štetnih efekata stresa, a milioni nisu svesni da su već došli na ivicu nervnog sloma. Prema studijama, milioni ljudi takođe pate od oblika mentalnih bolesti i koji nemaju neposrednu ili očiglednu pomoć ili lek. Neki stručnjaci bi preporučili neke lekove koji bi umanjili simptome. Međutim, mnogi od ovih ljudi bi radije pronašli metode za rešavanje svojih problema koje ne uključuju uzimanje lekova. Srećom, danas meditacija nudi efikasan i alternativan pristup koji će im pomoći da se nose sa svojim problemima i steknu novi i bolji pogled na svoj život.

**Sa meditacijom od 20 minuta dnevno benefiti mogu biti:**

- **Osećaj veće snage i zdravlja**
- **Osećaj smirenosti i spokojstva**
- **Veća jasnoća misli, bistar um, jasan fokus**
- **Značajno smanjenje stresa i anksioznosti u životu**
- **Bolji način spavanja**



# Meditacija

Meditacija pomaže razvoju uma koji je uravnotežen, smiren i tih, sposoban da funkcioniše efikasnije i razumnije. Pored toga, čoveku koji meditira daje se jedinstven uvid u delovanje njegovog uma. Osoba koja meditira spremna je da otkrije kako se uznemirujuće misli razvijaju i neguju kako bi se ta ponašanja mogla prepoznati i napustiti. Na taj način, um se može transformisati i promeniti tako da poseduje osobinu poznatu kao "usredsređena pažnja". Ova promena je neophodna kako bi se um oslobodio brige i ometanja.

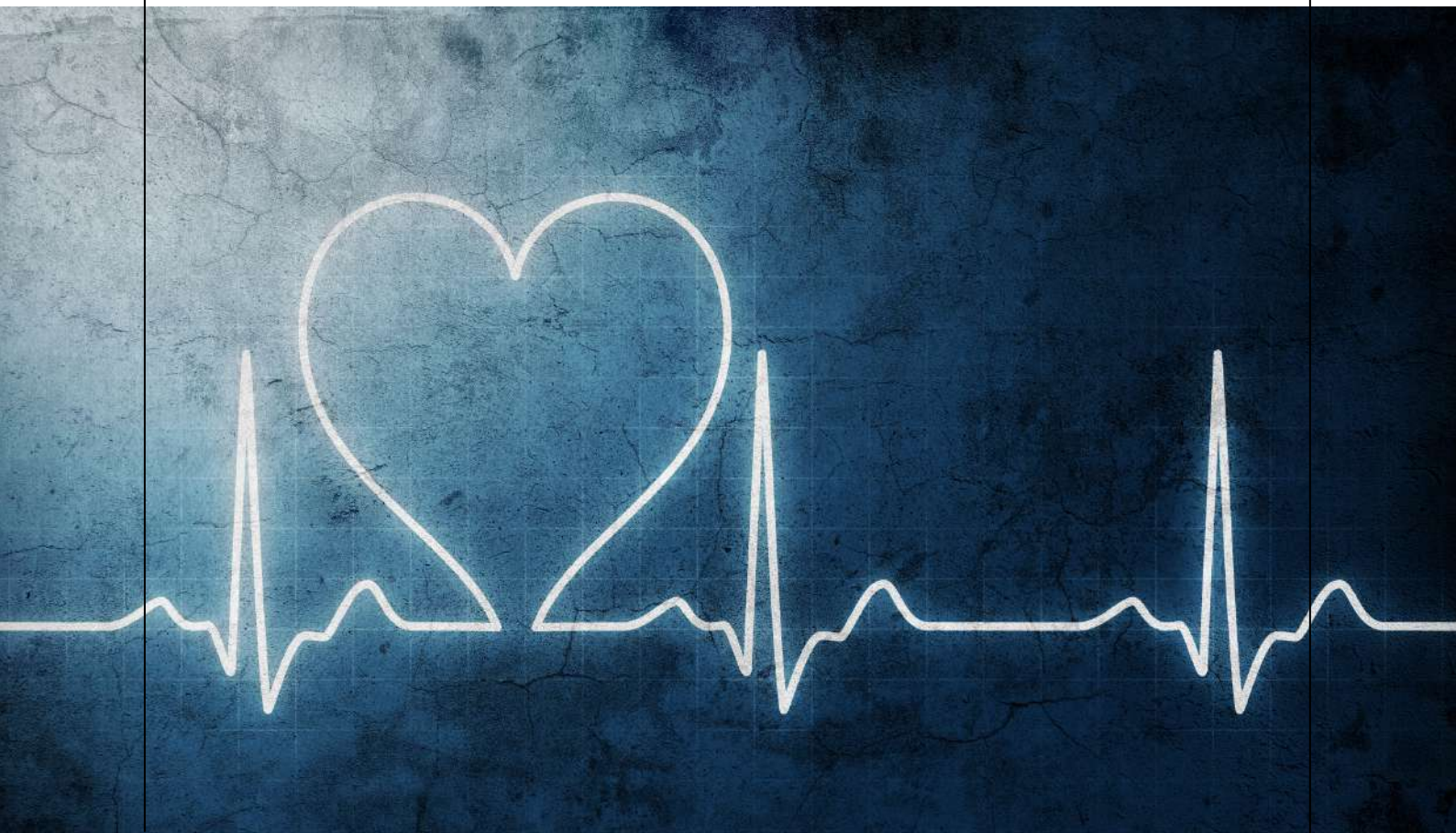
Meditacija je od velike pomoći zauzetim ljudima koji se uvek žure da dovrše stvari, jer u njihovim mislima nema dovoljno vremena da sve završe.





# Meditacija

Kod kojih fizičkih tegoba  
nam može pomoći  
i kako?



# Meditacija

**Negativne emocije kao što su frustracija, bes i nestrpljenje mogu se akumulirati i na kraju dovesti do zdravstvenih problema, ne samo mentalno već i fizički.**



Meni kao lekaru je bilo izuzetno važno da razumem naučni pristup meditacije fizičkom telu, mada poznavanje psihologije i istraživanje u smislu povezanosti uma, tela i emocija mi je zapravo pomoglo da razumem kako fizička bolest nastaje i gde je treba isceljivati.

Tokom 1960-ih godina serija naučnih eksperimenata koje je izveo Robert Wallace sa Kalifornijskog univerziteta u SAD-u, a potvrdio ih je Harvardski kardiolog Herbert Benson, pokazala je da meditacija ima dublji fiziološki efekat na telo od pukog opuštanja ili čak spavanja.

Meditacija pomaže u smanjenju broja otkucaja srca i krvnog pritiska usporavanjem disanja što smanjuje količinu kiseonika potrebnog za telo. Ispitanici u eksperimentima u meditativnom stanju udisali su 20 procenata manje kiseonika i izdahnuli 20 procenata manje ugljen-dioksida nego što bi udisali na uobičajeni način. Mentalni procesi su takođe usporeni, mišići počinju da se opuštaju i telo stoga počinje da funkcioniše na mirnijem, prirodnijem načinu. Njihov krvni pritisak i srčani ritam takođe su značajno opali i proizveli su znatno manje mlečne kiseline koja je ostala na niskom nivou neko vreme nakon završetka sesije. Mlečna kiselina je supstanca povezana sa reakcijom na borbu ili beg i zato se tradicionalno koristi kao pokazatelj stresa.



# Meditacija

## **Zdravstvene dobrobiti meditacije uključuju:**

- **Bolju cirkulaciju**
- **Dublji nivo opuštanja**
- **Povećanje tolerancije na vežbanje kod srčanih bolesnika**
- **Regulaciju krvnog pritiska**
- **Smanjenje napada anksioznosti i napetosti mišića**
- **Može pomoći protiv alergija**
- **Artritis i**
- **Pokazuje značajnu pomoć onima koji se oporavljaju od operacije, kao i kod virusnih i bakterijskih infekcija.**

Najveća povezanost meditacije i dobrobiti na zdravlje je preko disanja i dostavljanja kiseonika svim ćelijama u telu. Kada smo u stresu i uznemirenosti naš acidobazni status je poremećen i samim tim dolaze štetni efekti na organe koji su uskraćeni za kiseonik.

Iz mog ugla posmatranja je značajno da pomenemo i disanje kao važan deo meditacije.

Postoje razni dokazi da se dužina života broji brojem udaha. Gledano na takav način živa bića koja dišu polako i duboko žive duže za razliku od živih bića koja dišu brzo i plitko.



# Meditacija

## **Duboko i sporo disanje:**

- **Smanjuje krvni pritisak**
- **Usporava metabolizam**
- **Opušta mišiće**
- **Otklanja bol**

Otto Warburg, naučnik koji je dobio dve Nobelove nagrade je ustanovio da pravilnim disanjem možemo isceliti svoje telo. Njegov zaključak je da kada padne nivo kiseonika u ćeliji za 35 posto, nastaje dobra podloga za bolesti, posebno rak. Metabolizam bez kiseonika stvara kiselu sredinu koja je suprotna zdravlju koje je u baznoj sredini. Uzimajući u obzir da se kiseonik koristi u telu u metaboličkom procesu za stvaranje energije, a da čak 65 posto naše energije povlači mozak, onda nam je jasno da je potrebno da pravilno disanje uvedemo u redovnu praksu u cilju poboljšanja našeg fizičkog zdravlja.

Kada smo u stresu, naše disanje postaje plitko, dolazi do hiperventilacije (povećane ventilacije) koja ne dovodi do povećanja kiseonika već smanjenog oslobađanja CO<sub>2</sub> (ugljen dioksida) iz tela. To za posledicu ima promenu kiselosti (pH) u krvi i tkivima i pojavu alkalozе. Postoji i poseban entitet pod nazivom hiperventilacijski sindrom ili emocijama izazvana hiperventilacija, koji se karakteriše sniženim nivoom ugljen-dioksida u krvi koji prati određena simptomatologija. Neposredna posledica prekomernog disanja (i smanjene koncentracije ugljen-dioksida u krvi) je pojava suženja krvnih sudova u koži (bledilo) i mozgu (poremećaj moždanih funkcija) i slabija pokretljivosti svih ostalih tkiva.





# Meditacija

Na koje sve načine  
možemo meditirati?



# Meditacija

**Da bismo razbili predrasude o tipovima meditacije ukratko ću objasniti značenja različitih vrsta meditacije. Tri tehnike meditacije posebno su delotvorne u modernom svetu i od njih svi mogu imati koristi. To je posmatranje daha, korišćenje objekta i izgovaranje mantr.**



## **POSMATRANJE DAHA**

Dah je život. Osnovni, temeljni izvor našeg života. Dah je Sveti duh, majka, energija koja pokreće naš um. Kada smirite um radeći na dahu istovremeno pripitomljavate i vežbate um.

Primetićete kada je život pun napetosti i kada se osamimo i samo dišemo, tada se opustimo. Kada meditirate dišite prirodno kao što uvek činite. Kada izdahnете istecite sa vazduhom.

Kada meditiramo važno je da ne ulazimo u mentalne komentare, analize ili unutrašnje ogovaranje. Nemojte se previše koncentrisati na dah, posvetite mu otprilike 25 posto pažnje a ostalih 75 odsto neka bude mirno i prostrano opušteno. Umesto da posmatrate dah pokušajte da se postepeno identifikujete sa njim kao da postajete dah.

Videćete da ovaj veoma jednostavan proces filtrira misli i emocije.



# Meditacija

---

## **KORIŠĆENJE OBJEKTA**

Ova metoda mnogima pomaže lagano usmeravajući um na predmet. Možete koristiti cvet, kristal, predmet koji u vama izaziva nadahnuće. Može biti ikona ili simbol vaše religije. Ova metoda je slična metodi posmatranja daha s tim što ovde stavljamo fokus na predmet sa kojim se identifikujemo.

## **IZGOVARANJE MANTRE**

Izgovaranje mantrе i sjedinjavanje uma sa zvukom mantrе. Definicija mantrе je "ono što štiti um", a štiti ga od dnevnih negativnosti ili od sopstvenih misli.

Mantra je suština zvuka i oličenje istine u formi zvuka. Svaki slog oplodjen je duhovnom moći, sažima duhovnu istinu i vibrira blagoslovom glasa. Kada izgovarate mantru dah i energiju punite energijom mantrе i tako neposredno delujete na um i suptilno telo. Recitujte mantru tiho sa dubokom pažnjom i pustite dah, mantru i svesnost da se polako stope i ostanite tu u dubokoj tišini koja sledi.

Kada meditirate nemojte pokušavati da kontrolišete um, niti se truditi da postanete spokojni. Pustite telo i dah da budu kakvu jesu.

Fokus na disanje, predmet ili mantru zapravo sklanja fokus sa misli koje se roje. Ne možete da imate fokus i na disanje i na misli, ili na predmet i misli. Kada je fokus na jednoj stvari um otpušta sve ostalo.



# Meditacija

Koji uslovi treba da  
budu ispunjeni da bi  
bila uspešna?





# Meditacija

**Meditirati je jednostavno. Svako ko vam kaže drugačije samo nema pravo iskustvo sa meditacijom. Možete meditirati bilo gde i bilo kada. Možda kada ste početnik bude zahtevno da to radite na javnom mestu, ali kasnije neke meditacije možete izvoditi i dok hodate.**



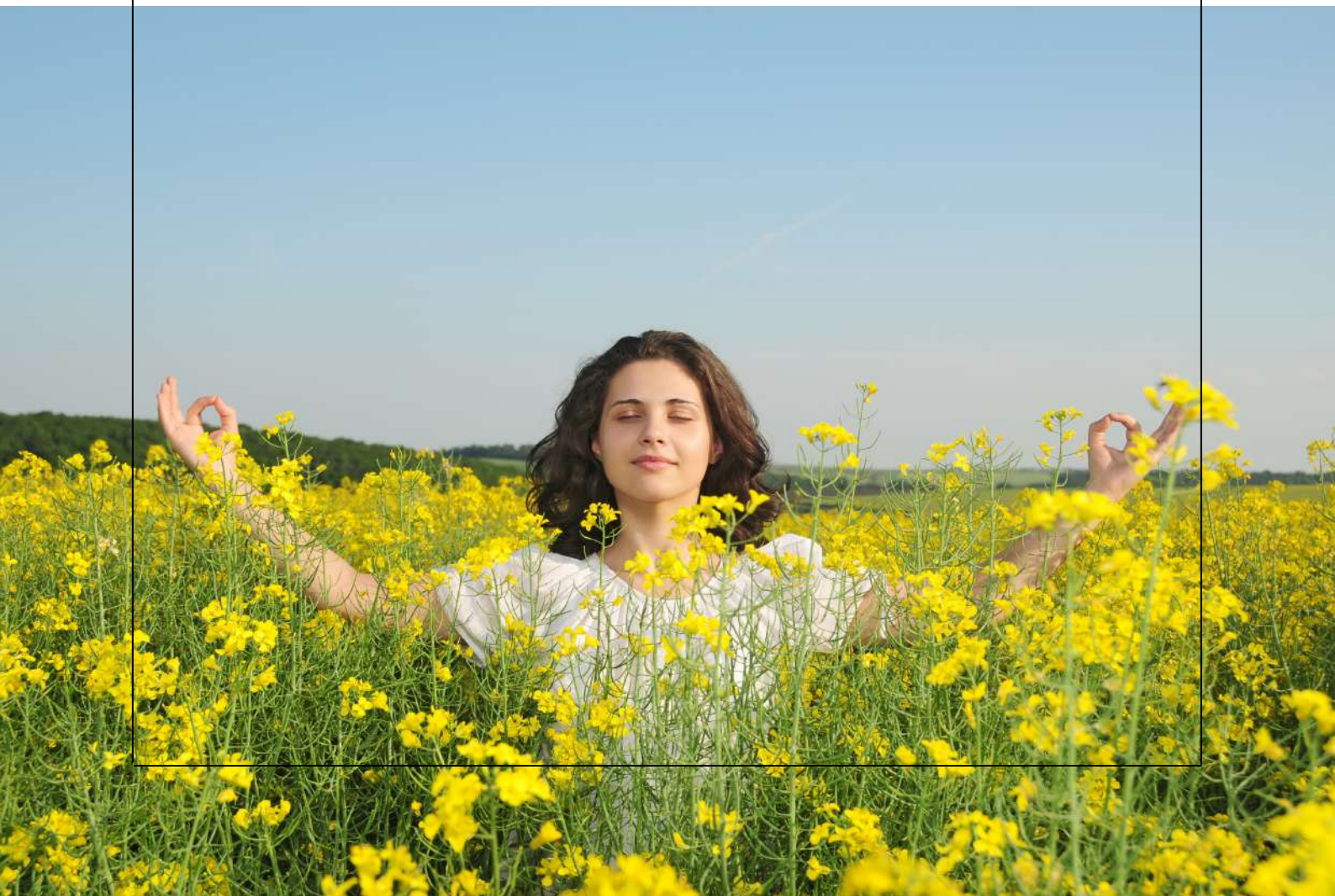
Za meditaciju možemo koristiti bilo koji položaj kao što su lotos, polu-lotos, turski sed ili ako vam je udobno možete sedeti na stolici, kauču, podu sa ispruženim nogama. Važno da su vam leđa prava, da ruke i noge nisu prekrštene, da je položaj udoban, da ne izaziva napor i nelagodu.

Pre nego što sednete u meditaciju obavezno isključite telefon, TV, pobrinite se da vas niko ne ometa. Možete pustiti neku muziku ukoliko vam prija. Ukoliko vas neko ometa ne morate prekinuti meditaciju, uradite šta treba i nakon toga izmeditirajte još 10 minuta.



# Meditacija

Dinamika izvodenja  
i postoje li neki negativni  
efekti meditacije?



# Meditacija

---

**Preporuka je da se meditacija izvodi svakodnevno dvadesetak minuta. Mada u samom početku je to dosta zahtevno i teško. Kada počinjete sa meditacijom, prvo je važno naći tehniku koja nam odgovara i povećavati vreme.**



Početi sa par minuta i nakon nekoliko meseci stići do neke željene dužine. Idealno je od 20 do 30 minuta. Razumem da je danas teško odvojiti više vremena od toga, a dovoljno je da vidite benefite i učinke koje meditacija ima na um, duh i telo.

Do sada nisu zabeleženi negativni efekti. Jedino se može dogoditi da ljudi prebrzo odustanu dok rezultati još nisu vidljivi i imaju misao da meditacija nema efekta.

Iz neznanja ljudi često stvaraju otpore. Najčešće jer nemaju prave informacije.

Zato smo u Energy House-u napravili kompletan [online kurs](#) Meditacija koji je odmah dostupan na našoj platformi za učenje.



# Meditacija

Koje su najčešće greške početnika?





# Meditacija

---

**Velika su očekivanja od meditacije, a malo je strpljenja. Meditacija ne daje instant rezultate za jednu ili dve meditacije.**



Potrebno je da prodje neki vremenski period, kao i da budemo posvećeni i redovni. Svest da je za neki problem koji je nastao u životu bilo potrebno nekoliko godina, i da je nemoguće otkloniti ga za dan ili dva, je najvažnija.

Sam trenutak da novu rutinu kao što je meditacija uvodimo u život, otvara nam svest o tome da možemo biti dosledni i istrajni kada nam je nešto važno. To nam pomaže da istrajemo i u drugim oblastima, poslovnom, partnerskom...

Najjednostavniji način meditacije odakle sam i sam počeo pre nekoliko godina je molitva. Ponavljati molitvu dvadesetak minuta je nešto što svako može učiniti za sebe da umiri svoj um i otkloni sve one misli koje se roje bez ikakvog reda i smisla.

Hvala na poverenju!





## **Dr Darko Cvetković**

Učitelj Meditacije i REIKI-ja.  
Internacionalni NLP trener i Coach.  
Osnivač kompanije Energy House.

*Poveži se sa Darkom*



*@darcocv*





**ENERGY** HOUSE

[www.energyhouse.life](http://www.energyhouse.life)  
[info@energyhouse.life](mailto:info@energyhouse.life)