

Vlastimil Marek:
NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA
Meditace jako Cesta ke štěstí a zdraví



Vyšlo v říjnu 2004 a v září 2009
Cena: 200,-

224 stran, cca 160 černobílých fotografií
desítky nákresů, grafů, autorských koláží
a praktických návodů k meditaci

Moc děkuji za knížku. Už jsem ji zhtla. Moc mě potěšila. Je velmi pečlivě připravená. Bez velkých efektů, jako ZEN sám. Ale je krásná. V. S.

Kniha je nádherná. Je to balzám pro oko i duši. Něco takového tady chybělo. Doufám, že mi pomůže na začátku mé cesty... M. V.

Děkuji za tvou poslední knihu, mohu ji číst dokola i na přeskáčku a to stále. Opravdu je to pro všechny a že je dobře že je tam hodně počítačové terminologie, protože to musí pochopit každý, zvláště ti mladší. L. Š.

Jinak se pročítám Meditací a srděčko mi plesá radostí. Měli by Ti někde postavit pomník v nadživotní velikosti, ale bez podstavce, jen tak v rovině, abys nezpychl. K. H.

**Druhé, opravené, protože původní vydání
(vlastním nákladem)**

Kniha:

Zatímco ke každé teflonové pánvi, natož k mobilu, dostaneme návod k upotřebení, jak to, že nám lidem nikdy žádný návod do života nedali? Zatímco většina z nás se ve škole učila, že mozkové neurony v dospělosti již jen zanikají, dnes je všechno jinak. Poprvé v historii lidstva totiž už začínáme, díky moderním zobrazovacím metodám, vědět a vidět, co se děje v našem mozku, když myslíme, cítíme, jednáme. Zvláště v posledních deseti letech se ukázalo, že naprostá většina z toho, co jsme se o sobě, o svých emocích a o mozku, učili ve škole, byly iluze a mýty. V tomto smyslu jsme, každý, komu je nad osmnáct let, znovu prvňáčci. Ve věku mobilů a informační revoluce totiž používáme stále software lovce mamutů.

Je nejvyšší čas to zjistit, resetovat dosavadní způsob vnímání světa, defragmentovat svůj hard disk a přeprogramovat se. Víte, že „i ta nejnovější práce v oblasti neurověd je dnes po osmnácti měsících již zastaralá a bylo by třeba ji přepsat?“ Víte, že meditace léčí (a že „buddhisté jsou šťastnější“)? Vítem, že se dá medítovat i pomalou chůzí, škrábáním brambor, procházkou zenovou zahradou nebo bubnováním (a „každou novou činností se mozek přizpůsobuje a jinak propojuje“)? Že svět je iluze (a „mozek je podvodník a nutí nás vidět, jak chce on“)? Že lze nacvičit umění být šťastný a mysl lze pozitivně přeprogramovat? Víte, že ženy myslí jinak než muži („geneticky viděno jsou mužové poněkud nepovedené ženy“) a že duchovnost může být ekologická? Autor svým typicky hutným stylem (včetně řady osobních příhod) shrnul téměř třicet let svých zkušeností s nejrůznějšími druhy meditací do unikátního a nejnovějšími vědeckými poznatky potvrzeného *Návodu na použití člověka*. Tvrdí, že být šťastný a zdravý je snadné, když se ví jak, a že informace z jeho knihy mohou zkvalitnit člověku život v jakémkoliv věku a v jakékoliv profesi.

Vlastimil Marek (*1946) je hudebník, hudební publicista a terapeut, volný novinář, zenový buddhista, lektor a spisovatel. V 70. a 80. letech byl jednou z vůdčích osobností české alternativní rockové scény (hrál ve skupinách Extempore, Elektrobus, Amalgam, MCh band, ale také s Jakubem Nohou a Emilem Pospíšilem). V roce 1986 vzat do vazby a obviněn z „poškození zájmů republiky v cizině“ za organizování gongového koncertu míru. Souběžně s hudbou studoval i buddhismus (pobyt v zenovém klášteře v Naře, Japonsko). Po roce 1990 začal přispívat do různých novin a časopisů, připravovat čtvrtletník Mana a BARAKA (viz www.baraka.cz) a vysílat své autorské pořady o hudbě (dodnes Čro3 Vltava), vydává nahrávky tibetských mís (viz DVD Za hudbou). Přednáší na soukromé univerzitě Nové doby. Přivezl do ČR např. tibetské mísy, alikvotní zpěv, zorganizoval první kurzy hry na didžeridu aj. Pravidelně publikuje své fejetony na internetu (www.osud.cz, www.pozitivni-noviny.cz). Vydal např. knihy *Český zen a umění naslouchat* (1994), sbírku fejetonů *Něco v síti* (1999), kulturní knihu *Tajné dějiny hudby* (1999, bylo prodáno již přes 10 000 výtisků), vizionářskou knihu o přirozených porodech *Nová doba porodní* (2002, již dva dotisky) a také praktickou knihu o tom, proč naše hudba neléčí *Hudba jinak* (2003, také dvě vydání).

Kniha volně ke stažení na adrese

http://www.baraka.cz/Marek/knihy/pdf/navod_na_pouziti_cloveka.pdf