



## POLEDNÍ MEDITACE

Bud' vítán, Človče, v tomto vyjimečném čase, který nám byl dán, a připoj se k polední meditaci.

Svojí pozorností a přítomností společně uctíme polední čas. Zastav se na chvíli a utiš svoji mysl, aby sis připomněl smysl.

Náš den je na vrcholu a přesto dovol polednímu jasů a tichu, aby se Tě dotklo. Jen malá chvíle ztišení... Uvolni se ve svém těle a prostoru, kde se právě nyní nacházíš...

Ztišeně nyní pomalu dýchej... S nádechy přijímej čerstvou sílu a s výdechy uvolňuj své napětí... S nádechy si dovol nasytit se Světlem, Inspirací i Životem samotným... a s výdechy se uvolni, propuť napětí a překážky, které Ti brání ponořit se do hlubšího spojení...

Prociťuj spojení s přítomností...

Pomalů dýchej a prožívej sám sebe ve spojení s poledním sluncem. Nyní vstupuješ do rezonance, dýcháš a pluješ na vrcholné vlně dnešního dne. Aniž bys přemýšlel, samo z Tvého nádechu povstává to, co je pro dnešek opravdu důležité. Jsi inspirován... S výdechem prožíváš sílu i narůstající impuls pro smysluplné konání. Poledne obdařuje Tvůj den hlubším smyslem.

Ve vědomém spojení s polednem, jsi v síle a koncentraci na to, co je právě teď opravdu podstatné. Co je pro Tebe důležité..?

**Zůstaň klidný, silný a soustředěný.**