



MEDITACE PŘIJETÍ

Vstup, Človče, do Bytí a bezpečí v Sobě, které Ti přinese zdraví, harmonii a mír s tím, co je. Ulož se na chvíli na tiché místo a nech se vést k Sobě.

Nadechni se z hluboka a dovol svému tělu, aby se rozšířilo a naplnilo čerstvým vzduchem i čerstvou energií... a s výdechem vypuště vše stagnující v Tobě, vyprázdní se s nádechem se naplní čerstvostí a s výdechem se vyprázdní a pročistí... Dýchej a vnímej chvíli, co se v Tobě děje...

Možná víří Tvé myšlenky kolem starostí, nejisté budoucnosti, možná v Tobě téká mnoho dalších témat... dýchej a chvíli to pozoruj... zůstaň v přítomnosti... Pomalý rozšiřující se nádech... a pomalý uvolňující výdech...

Zvolna vnitřně poodstup... nadechuj čerstvou energii a vydechuj toto těkání. Klidný pomalý nádech a s výdechem uvolni své starosti, obavy, nejistotu... Klidný čerstvý nádech a uvolňující očištný výdech... ponoř se k hlubším vrstvám sebe samého... dýcháš a získáváš stále větší odstup a zároveň hlubší ponor do Sebe...

Pomalou se odpoutáváš od navyklého způsobu života i uvažování o něm, které Ti dávalo dříve pocit jistoty a bezpečí... Byl jediným možným...

Dýcháš a noříš se k hlubší podstatě toho, kdo jsi... zůstáváš zde v klidu... Pomalu slyšíš Svě vnitřní Ticho – Svě útočiště klidu a bezpečí – prodýcháváš se až k věčnému Míru v Sobě...

Z této perspektivy vnímáš věčnou jistotu tohoto klidu a Bytí v Sobě a zároveň pomíjivou proměnlivost běžného žití. Přijímáš vše takové, jaké to je...

V nejisté proměnlivosti vnějšího světa a života se můžeš opřít o klid a stálost vnitřního Bytí. Posilni se v tomto stavu svého vlastního Bytí... A v této vnitřní síle připust', že vnější změna je v pořádku, je projevem života. Proměnlivost životních podmínek a Tvá adaptace na ně je projevem zdraví a životní rovnováhy.

V čem Ti současná situace brání..? Od čeho se tedy nyní ve svém žití odpoutáváš..?

Co nového se před Tebou otevírá..?

Zůstaň v přijetí a posiluj svoji schopnost adaptace...