



MEDITACE SEBELÉČENÍ

Bud' vítán, Človče, v časoprostoru, který sis pro sebe vytvořil, aby ses mohl dotýkat svojí vlastní pozorností, abys zřel sám sebe i naslouchal projevům svého těla, nechal se jimi vést, učit i léčit a obnovil tak dokonalou přirozenou strukturu svých tkání.

Najdi si příjemné klidné zákoutí, natáhni se, zavři oči a spolu s pomalým dýcháním obračej svojí pozornost dovnitř do sebe. Dopřej svému tělu čerstvý vzduch a čerstvou energii s nádechem a s dlouhým výdechem vypust' nahromaděné zplodiny. Takto se chvíli očerstvuj...

Nyní nasměřuj svojí pozornost do místa na těle, které Tě trápí, můžeš si na něj i přiložit dlaň... a vnímej jej... Dej mu svojí laskavou pozornost...

Dopřej tomuto místu, aby se nadechlo, rozšířilo, naplnilo kyslíkem, živinami, vitální silou a dovol tomuto místu, aby vydechlo, smrštilo se, vyprázdnilo ze sebe veškeré zplodiny – ty fyzické – chemické, ale i emoční a mentální... S laskavou péčí dopřávej místu „léčivou koupel“ ve Tvé pozornosti a v životní síle, kterou tímto do něj přivádíš. Dáváš svolení, aby bylo místo vyslyšeno a opečováno...

Po této úvodní koupeli vnímej chvíli jeho kvalitu – nyní má Tvoji plnou pozornost. **Zptej se, co se v tomto místě děje?** Počkej si na odpověď...

Může přijít i v podobě obrazu, symboliky, podobenství, jasného sdělení. Nadechuj se nadále do tohoto místa a vydechuj z něj. **Polož mu další otázku, co můžeš pro toto místo udělat či naopak neudělat?** Naslouchej odpovědím, které se vynořují... A jak si tak dýcháš v tomto ohleduplném propojení navnímej, **jak toto místo souvisí s celým Tvým tělem... a jak se skrze něj projevuje volání Tvé duše...** Vnímej souvislosti, které z této komunikace vyvstávají... S láskou poděkuj a vstřebávej všechna poselství... Dýchej celým tělem a nech odpovědi dopadat do svého přístupu k sobě i k životu... Dovol si být proměněn touto zkušeností. Dovol si procitnout k sobě samému. Stačí jen tak málo – chvíle zastavení, zklidnění, naslouchání, obnovení rovnováhy, **protože Ty jsi tím nejlepším léčitелеm sebe samého.**