



MEDITACE STŘEDU

Bud' opět vítán, Člověče, a připoj se k meditaci středu, díky které usadíš své „Já“ v přítomnosti. Kdykoli se potřebuješ rozhodovat a jednat, dopřej si toto meditační cvičení, aby Tvá rozhodnutí vyvěrala z Tvého pravdivého středu a Tvůj život plynul ve zdravém a synergickém spojení a proudu.

Na chvíli se usad' s rovnými zády v klidném zákoutí. Dýchej svým břichem... S nádechem se Tvé břicho rozpíná a s výdechem Tvá pozornost klesá dolů k zemi do Tvých pomyslných kořenů. S nádechem břicho rozpínej a s výdechem prorůstej do země a rozvětvej i prohlubuj své kořeny tak, aby tvůj sed byl stabilní, pružný a pevný. Skrze své kořeny se otevři zemskému spojení – dovol, aby zemská síla postupovala vzhůru Tvým tělem. Nadechuj zemitou kvalitu až do svého srdce, procíť klid, bezpečí i lásku a vydechuj vzhůru přes krk a hlavu. S nádechem přijmi zemi i své vlastní kořeny do svého srdce a s výdechem nech „rozvětvit svoji korunu“ nad hlavou. S dalším nádechem přijmi do své koruny světlo a nebeské spojení, pojmi toto světlo do své hrudi a s výdechem puš' světlo do těla a svých kořenů. Vnímej své pocity, když korunou nadechuješ a do kořenů vydechuješ...

S dalším nádechem vpust' současně kvalitu nebeskou i kvalitu zemskou do svého srdce a vydechuj do prostoru klid i Lásku, kterou se tímto stáváš ... Tvé vědomí pobývá v širším spojení. Nech pronikat další zemské i nebeské nádechy stále hlouběji do svého nitra ke svému opravdovému „Já“ a toto „Já“ s výdechem sdílej v prostoru.... Ze stejného prostoru se nadechni a uvědom si, jak moc jsi se vším propojený, dotkni se své jedinečné esence a vydechni ji do prostoru, sdílej ji a pobývej chvíli v tomto tichém propojení... Nadechuj zemi, nebesa, přírodu i tvé společenství, kde žiješ, do své hrudi a vydechuj svoji esenci do tohoto prostoru... Nadechuj celý svět a vydechuj sebe do světa...

Vnímej tuto přítomnost a vnášej do ní svoji jedinečnou esenci... Jak můžeš být právě teď platný...? Odpověď povstává z přítomného okamžiku... **Kde je právě teď Tvé místo?**

31. 3. 2020

Soňa Hájková www.CentrumPrirodniLecby.cz