



MEDITACE VÝCHODU

Bud' vítán, Člověče, v tomto vyjimečném čase, který nám byl dán, a připoj se k ranní meditaci při východu slunce.

Svojí pozorností a přítomností společně uctíme den, který se nyní rodí. Zůstaň ve ztišení a v pohodlné poloze vstříc vycházejícímu slunci.

Dovol Světlu dne dopadat do své duše.....

Zpomal svůj dech a vnímej tento mimořádný okamžik, který se každý den (a často úplně bez Tvého vědomého povšimnutí) odehrává. Setrvávej v přítomnosti a pomalu dýchej...

Vnímej svými smysly, nadmyslově a svojí duší, co východ slunce pro Tebe znamená. Nech svitem slunce zaplavit celou svojí bytost. Pomalu dýchej... Dovol, aby Světlo rozpouštělo Tvé aktuální obavy, nejistoty, neklid i stres. Jen bud' s tímto světelným okamžikem...

Prožívej, jaké je to mystérium, kterého jsi nyní součástí. Právě teď vstupuješ celou svojí bytostí skrze svůj pomalý vědomý dech do všech zemských a kosmických cyklů. Prožívej posvátnost a vznešenost tohoto okamžiku. Bud' chvíli s tím...

Prociťuj v každém svém dechu, co k Tobě nyní přichází. Jsi nyní součástí velmi posvátného okamžiku navzdory vnějším okolnostem, které se kolem nás dějí. Na tom, že dnes Slunce opět vychází, se nic nemění. Prociťuj tuto přítomnost, dýchej a vnímej, jaké nové začátky se v Tobě právě dnes zrozují...? Jaká Naděje v Tobě klíčí...? Jaký klid se v Tobě rozhošťuje...? Jaké Spojení v Tobě zůstává...?

Jsi dnes v bezpečí. Nyní zříš a prožíváš cyklus života. Jsi jeho součástí a proto jsi v bezpečí.

Zůstaň tedy dnes posílen tímto bytostním Spojením.

21.3. 2020

Soňa Hájková www.CentrumPrirodniLecby.cz