



Bud' vítán, Člověče, v tomto vyjimečném čase, který nám byl dán, a připoj se k večerní meditaci při západu slunce. Svojí pozorností a přítomností společně uctíme den, který právě končí. Uveleb se vstříc zapadajícímu slunci a s úlevou pohodlně spočiň. Mnohé jsi toho dnes vykonal, je prostor jen tak chvilku být...

Prosté bytí v tichu... dýcháš spolu s celou přírodou, která se zvolna chystá ke spánku. Hřejivé slunce zeslabuje svoji sílu stejně jako Ty vstupuješ do stavu uvolnění. Vše se zpomaluje, Tvá mysl se ztišuje.

Pomalou dýcháš ve večerním usebrání, svůj den jsi naplnil smyslem. Nadechuješ poslední paprsky slunce a uvědomuješ si, čemu jsi tento den zasvětil. Vydechuješ zadostiučinění i poučení. Každý nádech a výdech v tomto usebrání Tě přibližuje k moudrosti. Dýcháš v rytmu přírody a vnímáš její cykly. S každým dnem něco nového začíná a staré končí...

S nádechem se otevíráš této moudrosti a s výdechem uvolňuješ svá Ipění. S každým dalším nádechem a výdechem se uvolňuješ do odevzdání a smíření. Prožíváš klid, víš a cítíš, že je o Tebe postaráno. Nadechuj tuto důvěru ve Vyšší smysl a proud všech věcí. S výdechem propouštěj, co Ti již neslouží. Nadechuj důvěru a vydechuj vděčnost za to, co už teď máš...

Tento pomalý rytmus dechu a toto vědomí Tě udržuje v nadhledu, míru a v přirozeném běhu Života.

### **Zůstaň v moudrém uvědomění**

23. 3. 2020

Soňa Hájková [www.CentrumPrirodniLecby.cz](http://www.CentrumPrirodniLecby.cz)