



Bud' dnes vítán, Člověče, a připoj se k meditaci země, která Ti pomůže obnovit zemské spojení, pocítit pevnou půdu pod nohama, stabilitu, bezpečí, jistotu a spojení s přírodou.

Kdykoli během dne se na chvíli postav bosýma nohama na zem nejlépe v přírodě. Zanoř svá chodidla do země jakoby se staly Tvými kořeny, uvolni svá kolena a nech svoji páteř i trup tyčit se vzhůru jako pružný kmen stromku, svoji hlavu rozprostři jako korunu, která přijímá světlo.

Tvé břicho se s pomalým nádechem rozpíná a s výdechem Tvá pozornost klesá dolů přes pánev, nohy až k zemi. Chvíli takto stůj a dýchej ...

Spolu s dechem vnímej, jak ti půda pod nohama poskytuje oporu. S každým nádechem a výdechem se stáváš stabilnějším. A Tvá chodidla se otevírají novému čítí...

Prociť své nohy – svoji základnu, své kořeny – Tvůj život z kořenů vyrůstá a stojí na zkušenostech Tvých rodičů i Tvých předků, jejich síla, moudrost i pochybení Ti dávají oporu. Opři se do svých kořenů. Nasaj sílu svého rodu...

I země, na které teď stojíš, má svoji minulost, kvalitu a sílu ..., nech ji stoupat vzhůru přes nohy do svého těla. Vnímej, jak tato síla stoupá jako míza, zahřívá Tě, posiluje stabilitou a vyživuje Tvé instinkty. I Ty jsi jedním z mnoha živých tvorů na zemi. Víš, jak přežít, víš, jak se o sebe postarat... Vzdej zemi hold, ona se Ti dává, ukazuje Ti nekonečnou obnovu, kdy zrození, vývoj, plození, zánik i smrt jsou přirozeností, ukazuje se Ti ve své kráse, plodnosti, vůni, syrovosti i ve svém nekonečném bohatství. Země jako živá bytost Tě bere do své náruče, hýčká svojí bezpodmínečností, poskytuje Ti potravu, oslavuje s Tebou život, učí Tě i k Tobě zpívá a zvučí ...

Uspořádej svůj život ve vědomé skromnosti, ohleduplnosti, úctě i lásce vůči všemu živému, jsi svým pozemským životem na Zemi závislý...