



### Úvod

Krásný den vám přeji. Věřím, že jste se za uplynulý týden s tichou meditací zevrubně seznámili. Možná už ve vašem životě cítíte nějaké změny k lepšímu. Další praxe bude vaše schopnosti meditovat prohlubovat a budou se také postupně dostavovat i další žádoucí účinky.

Meditace posiluje váš vnitřní klid, který je velmi léčivý. Větší vnitřní klid vám navíc umožní se ve vašem životě chovat a reagovat vědoměji, protože když jsme uvnitř klidnější, můžeme si vybrat, jak na danou situaci zareagujeme. Nemusíme stále sklouzávat k automatickým reakcím, které jsme si během života osvojili a které nám často mohou komplikovat život a vztahy s druhými lidmi.

Meditace rozšiřuje vaše vědomí a umožňuje vám růst skrze nové vhledy a uvědomění.

Meditace zklidňuje vaši mysl a vykazuje ji do role služebníka, ne vládce.

Meditace zlepšuje a zjemňuje vaše vnímání, a tak budete mít intenzivnější prožitky sebe sama i okolního světa.

Dnes se spolu naučíme Smyslovou meditaci. Je to meditace, při níž zapojujeme své smysly ve formě vnitřního vidění, cítění, hmatání, slyšení a chutnání. Věřím, že se vám bude líbit. Trošku svou práci posunete od vnímání toho, co právě je, k tomu, co může být. Tím se budete pozvolna učit vytvářet si vnitřní obrazy a prožitky, které vám dobře poslouží samy o sobě, ale využijete je i v dalších meditacích.

K této meditaci potřebujete nějakou menší věc, kterou si nejprve všemi smysly reálně ozkoumáte, pak ji odložíte a ve svém vnitřním prostoru se pokusíte všechny smyslové prožitky znovu procítit.

K meditaci můžete použít: **čerstvou květinu** (můžete si zvolit i jedlou květinu pro zapojení chuti – růži, pampelišku, sedmikrásku, fialku)... nebo **malé sousto jídla** (sušené ovoce, kousek ovoce či zeleniny, list jedlé divoké byliny, oříšek, kousek koláče,...), případně nějaký **talisman, sošku či drahý kámen, šperk, šišku, kousek dřeva**... Čím více smyslů zapojíte, tím lépe.

### Smyslová meditace

**1. Pohodlně se posaďte s rovnými zády** - do tureckého nebo lotosového sedu či do sedu na patách, případně do sedu na židli s nepřekříženými nohama.

**2. Vezměte do rukou květinu či jiný předmět a plně se na něj soustředte.**

**Dívejte se**, jak je krásný, jakou má barvu, tvar, strukturu... Pořádně si jej prohlédněte, zkuste zrakem zachytit všechny detaily. Nijak nespěchejte.

**Sáhněte si**, jaký je na omak, zda je tvrdý či měkký, jaký má povrch – či je hladký či hrubý,...a všimněte si, jaké ve vás vyvolává pocity. Zkuste procítit, jaké to je, když máte tento předmět v ruce, **uvědomte si, jak je těžký**. Můžete si na chvíli zavřít oči a zkusit ohmatat a prozkoumat předmět bez zapojení zraku. Můžete si všimnout, že vjemy budou silnější.

**Přivoňte si**, a pokud něco cítíte, zkuste si vůni zapamatovat.

Pokud máte jedlý předmět, vložte si malý kousek do úst, můžete zavřít oči, a **zkuste vnímat chuť**.

V tomto pozorování a rozjímání setrvejte tak dlouho, jak vám to bude příjemné. Pak předmět odložte, pokud jste ho celý nesnědli. 😊

**3. Ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru**, palec můžete spojit s prostředníčkem do kruhu.

**4. Zavřete oči.**

### **5. Párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte.**

### **6. Nyní si budete váš předmět vytvářet už pouze ve vašem vnitřním prostoru.**

Použijte veškeré vzpomínky, které vám na váš předmět utkvěly v paměti. Znovu si předmět vašim vnitřním zrakem vykreslujte, představujte si, jak vypadá, se všemi detaily, na něž si vzpomenete. Představte si, jak se předmětu dotýkáte, jak vnímáte jeho váhu ve své ruce, vzpomeňte si a znovu si vybavte, jak voní a jak chutná.

Pokud máte předmět, který není jedlý, můžete si vybavit jakoukoliv vám příjemnou chuť. A pokud máte předmět, který nevoní, můžete si zkusit vybavit jakoukoliv vůni, kterou máte rádi. Ať už je to vůně květiny, keře, stromu, tlejícího listí (tu miluju ☺), parfému, pokrmu, vůně vašeho partnera, dětí...

Nejsnadněji se vám pravděpodobně vybaví vůně, kterou jste cítili v poslední době nebo kterou máte hodně rádi. Pokud se vám nepodaří vůně či nějaký jiný smyslový vjem vybavit, nic se neděje. Prostě to jen zkoušejte. I to se počítá. Mně se také ne vždy vše daří ideálně. ☺

Pokud budete chtít, můžete si na závěr vybavit i nějaký příjemný zvuk. Třeba zurčení vody, oblíbenou melodii, slova, která vám šeptá váš partner, zpěv ptáků apod.

Tato meditace je už trochu těžší, ale věřím, že vám půjde. A praxí se to bude stále zlepšovat. Pokud by vám to opravdu vůbec nešlo, můžete si vzpomenout na nějaké vaše nedávné příjemné denní snění. Určitě jste se už někdy v životě zasnili a vytvářeli si uvnitř sebe nějaký příjemný obraz.

Obraz něčeho, co byste chtěli mít nebo prožít nebo kde byste chtěli být, možná jste použili i další smysly ve svém snění. Třeba jste si v duchu snili o krásné dovolené, kterou byste chtěli prožít, o domě či autě, které byste chtěli mít, či o práci, kterou byste chtěli dělat nebo o věci kterou byste chtěli vytvořit.

Tvořivé meditace jsou vlastně řízeným denním sněním, kdy si cíleně vytváříme vnitřní obrazy, kterými pak ovlivňujeme náš život. A zapojujeme i další smysly

k posílení našeho záměru. Všechny vjemy, které si vytváříme, působí mimo jiné i na naše podvědomí a které pak vede naše kroky žádoucím směrem.

Vzpomínám si, jak jsem jako panelákové dítě snila o životě v rodinném domě. Vždy jsem si vytvářela vnitřní obraz krásného velkého staršího domu a měla u tohoto snění zvláštní příjemné pocity. Toto snění bylo určitě jedním z hybatelů mého života, protože se po čase naší rodině skutečně poštěstilo se přestěhovat do velkého staršího domu.

**7. V dalším kroku zkuste předmět ve své mysli popsat slovy** - to znamená v duchu předmět popsat, jako kdybyste o něm povídali někomu druhému, či můžete zvolit i promlouvání přímo k předmětu.

Soustředte se u toho na to krásné, co v předmětu je. Jistě naleznete mnoho vlastností, které můžete považovat za krásné. Můžete popsat i to, k čemu vám předmět slouží a ocenit jeho službu pro vás.

Např. můžete v duchu říkat: tato květina je krásná, něžná, má bílou barvu, která je krásně čistá,... Přináší do mého dne krásu a čistotu, která mě oblažuje...

Nebo: květino, ty jsi tak krásná a něžná, máš bílou barvu, která je krásně čistá...

Důležité je, aby vaše věty dávaly smysl, a abyste každé slovo dořekli poctivě až do konce. Tento krok vám pomůže setrvat v meditaci a soustředění na předmět, jak dlouho budete chtít a díky tomu si pak budete moci skrze meditaci zlepšovat svůj život.

Také vám tento krok pomůže více se soustředit ve vašem životě na to hezké, na to, co můžete ocenit. Je to jeden z důležitých pilířů pozitivního myšlení, které s vaším životem může udělat doslova divy. Ti největší duchovní mistři a skutečně šťastní lidé jsou právě ti, kteří dokáží ocenit život ve všech jeho podobách. A radují se i z maličkostí a každodenních zázraků.

Neznamená to, že by těmto lidem život šel vždy na ruku, ale každou životní událost vnímají jako projev života v jeho rozmanitosti a jako příležitost k růstu.

Neznamená to také, že by neviděli i to méně krásné, ale svou pozornost věnují převážně tomu krásnému. Na naší planetě můžete najít všechno. Mír i válku,

bezpečí i nebezpečí, krásu i ošklivost, lásku i nenávisť, respekt i autoritářství, svobodu i nesvobodu... A je jen na vás, zda ve svém životě přivítáte to krásné nebo se budete soustředit a svou pozorností budete živit a posilovat to méně krásné. Jistě víte, že každá myšlenka nese nějakou energii a každá myšlenka tvoří. Tak tvořme svět krásný, jaký jej chceme mít. ☺

Se mnou se život skutečně nemazlil, ale vím, že vše, co jsem prožila, bylo pro moje nejvyšší dobro a pomohlo mi to najít a vyvinout v sobě mnohé poklady. ☺ A také stále silněji vnímám, jak mě myšlenky, slova a jejich náboj ovlivňují. Stále častěji svou pozornost věnuji tomu krásnému a dobrému. ☺

Zázrakem je třeba to, že se ráno probudíme, že svítí slunce, že déšť zavlažuje zem, že ze semínka vyrostne strom, že máme co jíst, kde bydlet, že máme ve svém životě blízké lidi, že máme dvě ruce, kterými můžeme někoho pohladit,... že v ženském lůně vznikne nový človíček... Pokud ještě tyto věci považujete za všední a samozřejmé, možná, že časem nahlédnete, že je život na téhle planetě opravdovým zázrakem. ☺

**8. Když budete mít hotovo, zaměřte se na chvílku do svého těla, také na dech a na to, jak se uvnitř sebe cítíte.** Využijte k tomu dovednosti ze základní meditace. Setrvejte v soustředění na sebe tak dlouho, jak vám to bude příjemné.

**9. Otevřete oči a chvílku nechejte v sobě meditaci doznít.** Pak se můžete vrátit k běžným činnostem.

Pokud budete chtít, příště už si tuto meditaci můžete udělat bez reálného prozkoumávání předmětu, tedy můžete zcela vynechat bod 2. Můžete začít rovnou vykreslovat váš předmět a vybavovat si jej všemi možnými smysly. Ale můžete si příště vzít i jiný předmět a projít všechny kroky s ním. Tím si umožníte vnímat zase trochu jiné kvality.

Na další straně najdete Smyslovou meditaci přehledně.

### Smyslová meditace přehledně:

**1. Pohodlně se posaďte s rovnými zády**

**2. Vezměte do rukou květinu či jiný předmět a plně se na něj soustředte.**

Dívejte se, sáhněte si, uvědomte si, jak je těžký, přivoňte si, případně ochutnejte.

**3. Ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru,** palec můžete spojit s prostředníčkem do kruhu.

**4. Zavřete oči.**

**5. Párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte.**

**6. Nyní si budete váš předmět vytvářet už pouze ve vašem vnitřním prostoru.** Vykreslete si předmět se všemi detaily, vybavte si i ostatní smyslové vjemy včetně chuti a zvuku.

**7. Pak zkuste předmět ve své mysli popsat slovy** – popisujte jej nebo k němu promlouvejte.

**8. Když budete mít hotovo, zaměřte se na chvíli do svého těla, také na dech a na to, jak se uvnitř sebe cítíte.**

**9. Otevřete oči a chvíli nechejte v sobě meditaci doznít.**

Tato smyslová meditace je také úžasná v tom, že její první část (body 1 a 2) můžete praktikovat i běžně přes den, třeba i při každém jídle, budete-li chtít. Zapojíte vědoměji všechny možné smysly (zrak, hmat, čich, chuť a možná i sluch – třeba až budete něco chroupat) a zesílíte tím svůj požitek z jídla. ☺

Také budete pravděpodobně jíst pomaleji a možná i jídlo více rozkoušete a lépe promísíte se slinami, které zahajují trávení. Důsledkem toho bude lepší trávení.

Dalším faktorem promítajícím se do lepšího trávení je, že vaše tělo navíc dostane od vašich smyslů mnohem více signálů o tom, co se do jeho útroh dostává za „materiál“. ☺

O kvalitě trávení se moc nemluví, ale ze svého poznání musím říci, že je to velmi důležitý faktor ovlivňující nejen naše tělesné zdraví, ale i to, kolik máme životní energie. Trávení je složitý proces vyžadující spolupráci na mnoha úrovních, a pokud neprobíhá efektivně, odčerpává nám poměrně hodně životní síly.

Dalším benefitem vědomějšího jedení je, že zároveň budete lépe vnímat, kdy jste sytí, což může mít příznivý vliv nejen na to, abyste si udrželi či znovu získali optimální tělesnou hmotnost, ale projeví se to i na vaší vnitřní rovnováze. Jídlo je totiž silný regulátor toku životní energie.

Také můžete postupně zlepšit i svou schopnost rozlišovat, která potrava je pro vás v daný moment ta nejlepší. Budete více vnímat, jak na vás ten který pokrm působí a jak se po jídle cítíte.

Možná si také upravíte jídlo tak, aby z něj měly větší požitek i vaše oči. 😊

A samozřejmě tím budete rozvíjet vaši vnímavost, bdělost a schopnost žít v přítomném okamžiku. 😊

