



Úvod

Přeji vám krásný den. Dnes se spolu naučíme krásnou meditaci, která vám pomůže se harmonizovat skrze příjemné vnitřní vjemy spojené s přírodou. Tato meditace bude navíc zase o něco více rozvíjet vaši schopnost meditovat. ☺

Meditace Příroda

- 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. Ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru**, palec můžete spojit s prostředníčkem do kruhu.
- 3. Zavřete oči.**
- 4. Párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte a chvíli se soustředte do těla.**
- 5. Začněte si ve svém vnitřním prostoru vytvářet nějakou vám příjemnou přírodní scénérii.**

Pokud milujete les jako já, vytvářejte si uvnitř sebe obraz krásného lesa. Zkuste si vykreslit svým vnitřním zrakem jednotlivé stromy, můžete si vytvořit třeba smíšený les a použít do svého obrazu různé druhy stromů, zejména ty, které máte nejraději. Vykreslete si kmeny jednotlivých stromů, můžete se svým vnitřním zrakem dívat do jejich korun a vnímat krásnou uklidňující zeleň, jednotlivé větve a listy,...

Vytvořte si třeba i cestu a ve své vnitřním obrazu po ní jděte. Udělejte si ji takovou, jakou máte rádi, se všemi detaily. Třeba užší, vystlanou jehličím nebo širší, štěrkovou, prostě jakoukoliv budete chtít. Důležité je, aby všechny obrazy, které si v této meditaci budete tvořit, vám byly příjemné. Pokud rádi chodíte mezi stromy, cestu si vytvořit nemusíte.

Můžete si vytvořit i lehký vánek, který bude jemně ševelit v listoví, bude jemně kývat větvemi a také bude lehounce a příjemně ovívat vás, když jdete lesem.

Zkuste si vybavit příjemné lesní vůně. Můžete ve svém obraze čichat i třeba k různým květům apod.

Zkuste slyšet nějaké lesní zvuky – krásný zpěv ptáků, ťukání datla, šum listí,...

Můžete ve svém obraze utrhnout a ochutnat i nějaké lesní plody, které máte rádi,...

Můžete se ve svém obraze na chvíli zastavit, sednout si či lehnout, cokoliv, co vám bude příjemné. Klidně si lehněte na hebkou lesní trávu a relaxujte. Vnímejte tu nádheru, která je kolem vás.

Můžete se dotýkat stromů a vnímat jejich kůru, jehličí či listy, můžete si sáhnout na hebký mech či trávu,...

Můžete nějaký krásný zdravý a silný strom i obejmout. Nebo si k němu sednout a opřít se o kmen zády. Vnímejte jeho klid a pokoj, jeho sílu...

Vytvořte si počasí, jaké máte rádi. Ideálně slunečno (bude se vám hodit i do dalších meditací). **Vytvářejte si obraz slunečních paprsků, které rozzáří celou vaši scénérii. Také vás tyto sluneční paprsky prozáří a příjemně prohřejí. Zkuste si to chvíli procítovat.**

Čím více světla, barev a detailů si ve svém obraze vytvoříte, čím více smyslů zapojíte, tím lépe. Také čím více emocí a pocitů si při této meditaci navodíte, tím lépe. Bude se vám to velmi hodit pro zhmotňování vašich přání (to se ale naučíte až v dalším kurzu). Ale v denním snění, bude-li se vám chtít, můžete tyto principy využít již nyní.

Můžete zde zcela popustit uzdu vaší fantazii. Klidně můžete ve svém lese potkat srnku, uvidět zajíce přebíhajícího přes cestu, obdivovat sojku na větvi stromu nebo krůpěje rosy na zeleném koberci z mechu či lesní trávy... Cokoliv, co vám udělá radost. 😊

Můžete si samozřejmě vytvořit jakoukoliv přírodní scenérii, kterou máte rádi. Třeba prosluněnou louku nebo horské jezero, ve kterém si můžete i zaplavat apod.

Pokud máte raději město, zkuste si vytvořit obraz krásného městského parku nebo nějaké pěkné velké zahrady, která bude blízká vašemu srdci.

Ve své meditaci můžete a nemusíte zohlednit právě probíhající roční období.

Cítíte-li chuť se spojovat s přírodou v souladu s probíhajícím ročním obdobím, zohledněte to ve svém vnitřním obraze. Na jaře si můžete vykreslovat svěží zeleň pučících listů, probouzející se přírodu,... V létě les kypící životem, plný lahodných lesních plodů,... Na podzim krásně barevné listy, posléze cestičky se spadlými listy, které šustí při chůzi a krásně voní,... V zimě krásný les pokrytý bělostným sněhem, který pokrývá i ty nejmenší větvičky a krásně se třpytí ve slunečních paprscích...

Já miluji všechna roční období, protože každé z nich má své jedinečné kouzlo a svou zvláštní energii. Pokud však máte nějaké roční období oblíbenější než jiné, můžete si podle toho svůj vnitřní obraz vytvořit.

V tomto příjemném obraze setrvejte tak dlouho, jak vám bude příjemné.

8. Když budete mít hotovo, zaměřte se na chvíli 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 chvíli nechejte v sobě meditaci doznít. Pak se můžete vrátit k běžným činnostem.

Meditace Příroda přehledně:

1. Pohodlně se posaďte s rovnými zády

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

3. Zavřete oči.

4. Párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte a chvíli se soustředíte do těla.

5. Začněte si ve svém vnitřním prostoru vytvářet nějakou vám příjemnou přírodní scénérii. Vytvořte si co nejvíc světla, barev, detailů, zapojte všechny smysly a navodte si příjemné pocity.

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.

Věřím, že si tuto meditaci užijete tak jako já. Přírodu miluji.

Příroda je naší kolébkou a matkou, která má stále otevřenou milující náruč. Jen do ní vejít... 😊

Příroda je velmi léčivá. Tuto meditaci můžete využít třeba i pro dny, kdy se nebudete cítit moc dobře a nebudete moci do přírody fyzicky vyrazit. Můžete se skrze tuto meditaci krásně spojit s přírodou a její krásnou energií i ve vašem domově.

Tato meditace bude navíc rozvíjet vaši vnímavost i pro chvíle, kdy se v přírodě skutečně fyzicky ocitnete. Budete pak více vnímat její krásy a její léčivou a konejšivou energii. 😊

