



Úvod

Krásný den vám přeji. Dnešní meditace už bude „odpočinková“ ve srovnání s předešlými dvěma meditacemi, které vyžadují poměrně hodně soustředění a praxe. Meditace Vděčnost není „technicky“ náročná, spíše vyžaduje určitou bdělost a nadhled vůči vlastnímu životu. Ale už dost řečí, pojďme na to. ☺

Meditace Vděčnost

- 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 soustředíte do těla.**
- 5. Nyní si vybavte, za co všechno můžete být životu / vesmíru / přírodě / bohu / tomu, co nás přesahuje / stvořiteli... vděční.**

Nejlépe je promlouvat přímou řečí. Kupříkladu já v duchu říkám: „ Vesmíre, děkuji ti za to, že můžu žít na takové krásné planetě. Děkuji ti, že směřuji k životu plnému lásky, radosti ze života, štěstí, hojnosti, naplnění, růstu, krásných prožitků... Děkuji ti, že jsem zdravá, že mám úžasného milujícího muže, krásné a úžasné děti, krásný dům a zahradu,.... Že mám rodinu, které na

mě záleží, dobré přátele, lidi, kteří mi pomáhají a podporují mě... Že žiju v lásce, radosti, hojnosti, míru a bezpečí.... Že žiju na místě, odkud mám blízko do přírody, Že žiju v zemi, kde je mír a bezpečí, hojnost,... že žiju v krásném místě, kde se střídají krásná 4 roční období,..."

Vždy můžeme najít něco, za co můžeme být vděční. Vždy jsou na planetě lidé, kteří kdyby měli to, co máme my, považovali by se za nevýslovně šťastné či obdařené. Vděční můžeme být za to, že žijeme, že máme oči, které vidí, uši, které slyší... že máme zdravé nohy a ruce... že můžeme milovat... že máme co jíst... že žijeme v hojnosti (nemusíme se bát, že umřeme hladu, což není na naší planetě všude zcela samozřejmé atd...).

Vždy tedy záleží na úhlu pohledu. Samozřejmě, že téměř vždy bude někdo jiný mít něco, co bychom sami také rádi měli. Ale pokud v sobě budeme žít pocit, že nám život něco dluží, budeme sami sebe udržovat v nehezkých vibracích a budeme sami sebe svým negativním postojem otravovat. Pokud se však budeme soustředit na to, co máme, budeme z toho profitovat.

Neznamená to setrvávat v pasivitě, to samozřejmě ne. Je potřeba si aktivně vytvářet život, jaký chceme žít. Ale je velmi prospěšné ocenit to, co máme už dnes. ☺

Jednak se budeme cítit sami lépe, když zjistíme, kolik můžeme vyjmenovat věcí, za které můžeme být vděční. Ale také si soustředěním se na to pozitivní budeme více těchto pozitivních kvalit do svého života přitahovat.

Je jasné, že ne vždy máme jen samé krásné a vzletné myšlenky. Ale pokud si v této meditaci pár minut dovolíme setrvávat ve skutečném pocitu vděčnosti, velmi nám to bude prospívat. Každodenní praxí budeme tento pocit v sobě posilovat a budeme se na svět stále více dívat jako na krásné místo k životu. A už jsme si v předchozích částech řekli, že na naší planetě máme skutečně všechno.

Vděčnost je navíc druhým důležitým pilířem pozitivního myšlení a pozitivního přístupu k životu.

Je dobré vyjmenovávat věci, za které jsme vděční, v pozitivních formulacích. To znamená říci: děkuji ti, že můžu žít v bezpečí – formulujeme pozitivně, posilujeme slovo **bezpečí**. Určitě vnímáte ten rozdíl oproti tomu, kdybych řekla: děkuji ti, že mi nehrozí nebezpečí – formulujeme negativně, posilujeme slovo **nebezpečí** a také trochu ne-hrozí – tedy slovo **hrozit**.

Možná vám to zezáčátku bude připadat složité, ale uvidíte, že vždy při troše vynalézavosti budete moci najít tu „správnou“ pozitivní formulaci.

Také je důležité, abyste zároveň tvořili takové formulace, se kterými budete v souladu. Jinak budete cítit rozpor mezi tím, co říkáte a tím, co cítíte. A to není žádoucí.

Kupříkladu třeba nemůžete říci, že máte milující rodiče. Vaši rodiče vás milují, jak nejlépe dovedou, ale slovo milující vám ve spojitosti s vašimi rodiči prostě neseď. Takže můžete vytvořit formulaci, že máte rodiče, kterým na vás záleží. A to, že někomu na vás záleží, také není málo. ☺ Nebo můžete říci, že máte rodiče, kteří vás mají rádi.

Tato meditace tedy nejen bude prohlubovat váš dobrý pocit ze života, posilovat vaše pozitivní myšlení, přitahovat vám do života pozitivní kvality, ale je zároveň velmi dobrým cvičením, které vás učí vědoměji zacházet se slovy.

Slova a myšlenky mají velkou sílu. Je na tom úžasné to, že **pozitivní myšlenky mají vždy mnohonásobně větší sílu než ty negativní**. Takže se nemusíte bát vlastních myšlenek. Těm negativním trvá mnohem déle, než se zhmotní. Ale je dobré vědět, že se to také děje. Takže když budete často myslet na něco negativního, po nějakém čase si i toto můžete do vašeho života přitáhnout.

Mám pro vás ale jednoduché řešení. Vždy, když si uvědomíte, že o někom nebo něčem smýšlíte negativně, stačí negativní myšlenku doprovodit jednou pozitivní. ☺ A týká se to i myšlenek, které máte sami o sobě. To je velmi důležité! My sami jsme totiž obvykle těmi nejpřísnějšími kritiky a soudci. Jsme schopni se kvůli jedné chybě trápit třeba i celý život! Budme k sobě laskavější. Vždyť vždy děláme to nejlepší, co v daném momentu dokážeme. A chyby se prostě dějí. Patří to k životu. Stále se něčemu učíme.

6. Když jste vyjmenovali vše, za co můžete být vděční, můžete ještě na závěr říci i nějakou pozitivně formulovanou větičku, kterou vnímáte pro sebe jako důležitou, a která bude vaše kroky ovlivňovat v tom nejlepší slova smyslu.

Já vždy v duchu říkám: „Vesmíre, děkuji ti, buď se mnou, jsem s tebou.“ Je to taková moje každodenní modlitba. ☺

Tato větička mi každý den připomíná, že ve skutečnosti nejsem nikdy sama. Že mi vesmír na mé cestě pomáhá, miluje mě a raduje se z mých pokroků. Vyzývám touto větičkou život, aby mi byl i nadále nápomocen na mé cestě. Pozn. pomoc vesmíru nemusí být sice vždy příjemná, ale vždy je pro naše nejvyšší dobro.

Formulace „(vesmíre) jsem s tebou“ vyjadřuje a připomíná mi můj postoj k životu, kdy se nechávám stále více životem vést. Tedy nejen životem okolo mě, ale zejména životem, který je uvnitř mě a který mnou proudí.

Pozn. : také vždy, když mi na něčem záleží nebo se ocitám na rozcestí, vždy si v myšlenkách přeji, aby to proběhlo tak, jak je to pro mě nejlepší.

Už mnohokrát jsem si na svém životě ověřila, že i nepříjemné situace mohou být ve výsledku větším dobrem než situace, které nám jdou „po srsti“. Tím se odevzdávám proudu života a ten mě nese tam, kam potřebuji plout. ☺ Cítím větší spojení se životem a důvěru v něj a v sebe...

Tuto meditaci jsem zařadila natrvalo do svého života a sama jsem si na sobě ověřila, že „vesmír má vděčnost rád“. Nejspíše to bude všemi výše vyjmenovanými účinky, jako jsou rozvíjení naší spokojenosti v životě, pozitivní myšlení, pozitivní myšlenky... to všechno rozvíjí naši vnitřní sílu a do života si pak snadněji přitahujeme to, co potřebujeme. ☺

7. Nyní se chvílku soustředte do těla, na dýchání a setrvejte tak tak dlouho, jak vám bude příjemné.

8. Pak otevřete oči a nechte v sobě chvílku meditaci doznít. Pak se můžete vrátit k běžným činnostem.

Musím říci, že až po relativně dlouhé době praktikování této meditace jsem si uvědomila, že spolu s myšlenkami na to, za co mohu být vděčná, si zároveň tak nějak automaticky vytvářím i vnitřní obrazy těch věcí.

Když myslím na svou vděčnost za to, že můžu žít na takové krásné planetě, vždy se mi ve vnitřním prostoru objeví přede mnou planeta Země, jako kdybych na ni koukala z vesmíru.

Když myslím na svého milujícího muže, vždy se mi objeví po mé pravici (medituji v ložnici na posteli a můj muž spí po mé pravici), děti se mi objevují vlevo, podle toho, kde mají pokojíček, zahrada přede mnou, směrem k místu, kde nejvíce pobýváme,... Zkuste si sami všimat, zda se vám nějaké vnitřní obrazy či symboly toho, za co jste vděční, objevují. Pokud ano, buďte za to rádi, zesiluje to účinnost vaší meditace.

A můžete si tyto obrazy samozřejmě vytvářet i cíleně a vědomě k posílení účinku vašich myšlenek. ☺ Vždyť už víte, že čím víc smyslů se v meditaci zapojí, tím je účinnost meditace větší.

Pokud budete myslet na něco, co si nebudete umět představit v obraze, můžete si za tuto věc či vlastnost zvolit nějaký symbol, který si pak s myšlenkami na tu věc budete vykreslovat. Třeba srdíčko může symbolizovat vaši vděčnost za to, že můžete milovat apod.

A pocity jsou zde také silným posilovačem. Pokud se vám podaří skutečně alespoň maličko procítit vděčnost, je to super. ☺

Věřím, že vám tato meditace přinese do života mnoho dobrého. Můžete ji zařadit do každé své meditace, zabere jen pár minut a má skvělé účinky. ☺

Na další straně najdete meditaci Vděčnost přehledně.

Meditace Vděčnost 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. Nyní si vybavte, za co všechno můžete být životu / vesmíru / přírodě / bohu / tomu, co nás přesahuje / stvořiteli... vděčni.**
- 6. Když jste vyjmenovali vše, co jste si vzpomněli, že můžete být vděčni, můžete ještě na závěr říci i nějakou pozitivně formulovanou větičku, kterou vnímáte pro sebe jako důležitou, a která bude vaše kroky ovlivňovat v tom nejlepším slova smyslu.**
- 7. Nyní se chvíli soustředíte do těla, na dýchání a setrvejte tak tak dlouho, jak vám bude příjemné.**
- 8. Pak otevřete oči a nechte v sobě chvíli meditaci doznít.** Pak se můžete vrátit k běžným činnostem.

Příště se můžete těšit na bonusovou meditaci. Věřím, že z ní budete nadšeni stejně jako já, když jsem ji v jedné velmi moudré knize objevila. 😊
A krásně funguje. 😊

