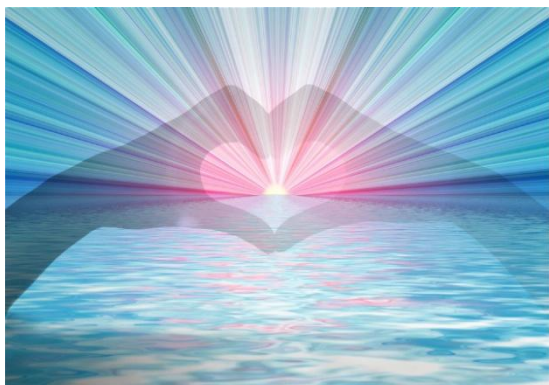




Tento návod není mým produktem. Dočetla jsem se ho ve velmi zajímavé knížce s názvem **Moc přítomného okamžiku**, autor **Eckhart Tolle**. Moc mně to zaujalo, proto se o něj s vámi ráda podělím.

Uvědomování si vlastního těla má další blahodárné účinky v hmotné sféře. Jedním z nich je zpomalení stárnutí hmotného těla.

Zatímco vnější tělo poměrně rychle stárne, vnitřní tělo se **časem nemění**. Energetické pole vnitřního těla budete vnímat stejně ve dvaceti jako v osmdesáti. Bude stejně živé. Jakmile se osvobodíte od své mysli a začnete žít ve svém vnitřním těle a v přítomnosti, vaše hmotné tělo se bude cítit lehčí a živější. Čím více si uvědomujete své tělo, tím řidší se stává jeho molekulární struktura. Vyšší vědomí znamená oslabení iluze hmotnosti.

Ztotožňujete –li se více se svým vnitřním tělem, než se svým vnějším tělem, žijete-li v přítomnosti a nejste ovládáni minulostí ani budoucností, nehromadíte čas ve své duši ani v buňkách svého těla. Nahromadění času snižuje schopnost buněk obnovovat se. Takže, když žijete ve vnitřním těle, vnější tělo stárne mnohem pomaleji, a i když stárne, vaše věčná podstata vyzužuje skrze vnější formu a vy nevypadáte jako starý člověk.

Ptáte se, zda existuje nějaký důkaz?

Vyzkoušejte to a důkazem budete vy.....

Existuje jedna velice účinná meditace, kterou můžete udělat, kdykoliv chcete posilovat svou schopnost být tady a teď.

Tady je:

Kdykoliv máte čas, zejména večer před spaním nebo ráno po probuzení, „zaplavte“ své tělo vědomím.

Zavřete oči.

Najděte si příjemnou polohu, třeba si lehněte na záda.

Soustředte svou pozornost na jednotlivé části těla:

Ruce, nohy, břicho, hrud' atd.

Vnímejte energii uvnitř těchto částí. Na každou se soustředte po dobu patnácti vteřin.

Pak nechte svou pozornost několikrát proběhnout celým tělem jako vlnu od hlavy až k patě a zpátky.

Pokračujte asi minutu.

Vnímejte své vnitřní tělo jako jediné energetické pole. Vnímejte jen několik minut. Intenzivně vnímejte každou buňku ve svém těle. Nedělejte si starosti, když vaše mysl občas odvede vaši pozornost od vašeho těla a vy začnete o něčem přemýšlet. Jakmile si to uvědomíte, obraťte svou pozornost zpátky ke svému vnitřnímu tělu.

Kdykoliv je pro vás obtížné navázat spojení se svým vnitřním tělem, **soustředte se nejdříve na svůj dech.**

Vědomé dýchání, což je velice účinná meditace, vás uvede do kontaktu s vaším tělem. Sledujte svůj dech, jak proudí dovnitř a ven z vašeho těla. Dýchejte zhluboka a vnímejte, jak se vám roztahuje a stahuje břicho při každém nadechnutí a vydechnutí.

Zavřete oči a představujte si, že jste obklopeni světlem nebo ponořeni do nějaké zářivé látky – moře vědomí. Pak světlo nadechujte - představujte si, jak vám naplňuje celé tělo. Postupně se soustředte na své pocity. Nyní jste ve svém těle. Nelpěte na žádné vizuální představě.

Přeji vám krásné zážitky.