

## MEDITACE – PŘÍKLADY II

### Zlepšování pozornosti

Sedíme uvolněně, chvíli pozorujeme dech. Pozornost ponoříme více dovnitř, jdeme s ní do křížové kosti, pak podél páteře vzhůru a na chvíli zůstaneme na vrcholku hlavy.

Uděláme si bandhan.

Znovu se ponoříme do prostoru křížové kosti; můžeme pomoci pozornosti rukou.

#### **Matko Kundaliní, prosím, přijď do mé pozornosti.**

Položíme pravou ruku na levý podbřišek:

#### **Matko Kundaliní, prosím, vyčisti má přání, aby postupně ztrácely na důležitosti věci, které zatěžují moji pozornost.**

Pozornost rozšíříme z podbřišku na vrchol hlavy a pozorujeme sebe, jako bychom byli jen nezáčastnění pozorovatelé sebe samých, a přání můžeme několikrát zopakovat.

Za chvíli položíme *levou ruku na pravou stranu břicha:*

#### **Matko Kundaliní, prosím, vyčisti moji pozornost.**

Toto přání necháváme několikrát proznít svým nitrem.

Pozornost rozšíříme podél spojnice mezi křížovou kostí a vrcholem hlavy a necháme pozornosti a Kundaliní čas, aby se na sebe mohly naladit.

#### **Matko Kundaliní, prosím, nauč mě, jak zlepšovat svoji pozornost.**

#### **Nechť má pozornost dokáže absorbovat tvoji vibrační jemnost a rozvine se její jemná úroveň.**

Položíme pravou ruku na srdce a necháme své jemné vědomí vnímat prostor srdeční čakry.

#### **Matko, prosím, dovol mi vnímat jemný zdroj mého vědomí.**

#### **Dovol mi vnímat své vlastní Já.**

Rozšíříme pozornost až k vrcholu hlavy a vnímáme své jemné vědomí jako zdroj všech ostatní úrovní naší bytosti.

Kdykoli se objeví myšlenky nebo cokoli rušivého, jen to pozorujeme z pozice svědka, případně si můžeme pomoci pohledem do svíčky. Nejsme myšlenky ani nic rušivého, jsme jemné vědomí.

### Joda (Hvězdné války)

Vaše realita je to, na co zaměříte svoji pozornost.

### D. Goleman

Schopnost kdykoli vědomě od-poutat pozornost od jedné věci a přenést ji na jinou je základní podmínkou životní spokojenosti.

### Šrí Mátadží

Pozornost, kterou máte, je jedinou cestou k poznání skutečnosti. Vaše vlastní pozornost je důležitá, ne pozornost druhých nebo vaše pozornost na druhých.

Pozornost je tedy úplným obrazem vaší bytosti.

První věcí, která se vám stane po Seberealizaci, je to, že se vaše pozornost stane subtilnější. To znamená, že začnete rozumět hlubším věcem.

Můžete začít působit prostřednictvím svých center tak, že jim budete věnovat pozornost. Můžete cítit centra, která jsou ve vašem těle zablokována, což jste dříve vnímat nedokázali.

Když jsme realizovaní, je tu světlo, které do nás přišlo, a my ho musíme pěstovat tím, že oddělíme svoji pozornost od mýtů.

Mistrovství vaší pozornosti přijde, když začnete vidět, že je to všechno mýtus, co vás rozrušuje.

Prostě ten mýtus odhodte a pochopte, že jste věčnou pozorností, že jste věčným životem.

