

Meditace mantrou



Dopřejte si čas pro zklidnění pomocí mantry: „Jsem tady a teď, jsem tady a teď, jsem tady a teď“.

Vyčistěte svou mysl a poděkujte si...

Meditace pomocí manter je vynikající způsob, potřebujete-li přeměřovat svou mysl, např. přijde-li do vašeho života mimořádná událost. Věnujete-li se dané události, tak roste a vy se stáváte jí. Získáte-li od ní alespoň trochu větší odstup, rázem se vše mění a emoční vychýlení z rovnováhy není tak velké. Pokud se cítíte vychýlení z rovnováhy, rozrušení, bez energie nebo roztěkaní, praktikujte meditaci s mantrou. Pokud se cítíte hněvivě, praktikujte mantru „Óm šantí, šantí, šantí“, kde „óm“ bude nádech a „šantí“ výdech. Doporučuji „tiché“ vnitřní mantry i začátečníkům, protože dokáží účinně zklidnit a ztišit mysl. Když po určitou dobu opakujete uvnitř sebe mantru, není čas na myšlenky a jakékoliv mentální obrazce. V rámci své osobní praxe si můžete vyzkoušet jednoduché typy osobních meditací, kdy využíváte jednoduchá slovíčka, kterým ještě navíc rozumíte.

Jsem tady a teď. Kdysi jsem slyšel, že pokud jsme nervózní, žijeme v budoucnu nebo se obáváme věcí, které se ještě nestaly. Proto pracujte s myslí a nasměřujte ji do přítomnosti. Plynule dýchejte a opakujte si mantru: „**Jsem tady a teď, jsem tady a teď, jsem tady a teď**“ po dobu 5 minut.

Děkuji

Pro mě je nejcennější mantrou mantra díky projevující vděčnost. Když vdechujete, pomyslete na slovo „děkuji“. Když vydechujete, myslte na slovo „vám“. Dýchejte plynule a hluboce, udržte klidný výraz, ramena mějte od uší dole a nechte jít všechny myšlenky, kromě mantry, pryč.

- autor: Václav Krejčík
- www.vaclavkrejcik.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com