# DECHOVÁ MEDITACE

*„Vše, co si dokážete představit je skutečné.“*
*Pablo Picasso - španělský malíř, sochař (1881 – 1973)*

**Učet důvěry a dech:**

**NÁDECH - vklad °° je mně důvěřováno - druzí lidé mě důvěřuji - PŘIJÍMÁM**
**VÝDECH - výběr °° já důvěřuji - sobě, druhým lidem, situacím, světu - DARUJI**

- **Posaď se** pohodlně na rovnou podložku a zajisti si, aby tě 5 minut nikdo nerušil. Posaď se tak, aby tvé tělo bylo uvolněné, ale vzpřímené.
- **Zklidni svou mysl** a dovol si spočinout. Zavři si oči a několik minut **vnímej ty části těla, které se dotýkají podložky**. Od podložky rozšiřuj svou soustředěnost na celé tělo. Nyní si uvědom ty části těla, v nichž cítíš dechové pohyby. Zvol si jednu partii, v níž je pohyb spojený s dechem zvlášť zřetelný.
- Po zbytek meditace **vnímej svůj dech právě v této partii** a bděle, ale uvolněně v ní **sleduj proudění vzduchu dovnitř a ven**. Nesnaž se svůj dech měnit nech ho přicházet a odcházet takový, jaký v tomto okamžiku je.
- Při meditaci si můžeš pomáhat tím, že v souladu s dechovými pohyby si budeš vnitřním hlasem neslyšně říkat:
  - nádech - přijímám, výdech - daruji
  - dovnitř - přijímám, ven - daruji
- Meditaci je dobré opakovat každý den, krátce. Můžeš jí dělat kdekoli. Časem se tvé tělo adaptuje a můžeš jí praktikovat i ve stoje.

autor: Soňa Staňková
zdroj: Buddha cesta ke štěstí, Marie Mannschatz