

Zdrojem vašeho klidu je srdeční tep.

Každodenní život s sebou přináší výzvy a nepříjemnosti, jež nás mohou vyřadit z poklidného rytmu dne. Na stránkách této knihy budu stále dokola radit, že základním principem pro uvolnění stresu a dosažení klidu je meditace.

Do meditování by se ráda pustila řada lidí, ale nevědí, kde začít. Jsou si vědomi pozitivních přínosů a možná už dokonce sami zažili pár chvil soustředění, nedaří se jim ale dosáhnout toho, aby se meditace stala každodenní samozřejmostí. Jednou z překážek je nejspíše skutečnost, že spousta lidí považuje meditaci za cosi strašidelného. Domnívají se, že pro sklízení úspěchů se musejí okamžitě stát mistrem. Meditaci se ovšem říká „praktika“ z určitého důvodu. Předpokládali byste snad, že jakmile vezmete poprvé do ruky tenisovou raketu, budete hrát jako Serena Williamsová? Jistěže ne! To ale neznamená, že na kurt nesmíte vyrazit soustředěně a s nadšením, báječně si zatrénovat a zlepšit svůj výkon. To stejné platí i o meditaci – dokonce i zelenáči mohou mít okamžitý užitek z výsledků!

S meditací a přibližováním se k vnitřnímu klidu můžete snadno začít za pomoci srdečního tepu. Pouhou meditací nad vlastním tepem dokážete uvolnit mysl, vyrovnat působení obou mozkových hemisfér a znovu nastavit svůj nervový systém. Tato meditace typu Kundalíní se nazývá Úvod do meditace – je zřejmé, že je pro začátek ideální. Jestliže

jste v meditování nováček, držte se této praktiky a v mžiku dosáhnete naprosto čisté mysli.

Touto jednoduchou meditací můžete rozvinout svou schopnost koncentrace. Naučíte se také, jak za všech okolností ovládat své reakce a i té nejroztříštěnější mysli vrátit pokoj.

Úvod do meditace

Usaďte se do tureckého sedu (na podlaze, s pohodlně zkříženýma nohama) s krkem mírně, ale pevně zafixovaným, což znamená, že vaše brada bude lehce směřovat dolů a váš krk bude rovný.



Zlehka zavřete oči a soustředte se na místo mezi vaším obočím (takzvané třetí oko).

Mantra zní *Sat Nam* (což znamená „pravá identita“).

Poloha rukou (mudra) je snadná. Čtyři prsty pravé ruky položte na levé zápěstí a vnímejte svůj tep. Prsty jsou v jedné linii a lehce tlačí na zápěstí tak, abyste tep cítili ve konečcích všech prstů. Při každém jednotlivém úderu si v mysli představte, že slyšíte mantru *Sat Nam*.



Tato meditace by se měla provádět 11 minut, její úžasný přínos však můžete pocítit i po jedné minutě. Takto meditujte každý den, abyste si vyvinuli intuici a zklidnili svou mysl.

Zpráva o zázraku č. 4:
Zdrojem vašeho klidu je srdeční tep.

Technika č. 5

Povídat stačí trochu.

Stalo už se vám, že jste po rozhovoru s někým cítili kocovinu z toho, co všechno jste řekli? Ztrácíte kontrolu nad svými slovy a svěřujete se příliš? Nebo jste naprosto neschopni poslouchat ostatní, protože máte sklony k neustálému žvanění o sobě?

Kdykoli se přistihnete při nadměrném svěřování, jednoduše si řekněte: „P. S. T. – Povídat stačí trochu.“ Tento snadný akronym vás vysvobodí z egoismu a vrátí vás vaší pravdě. I kdybyste byli uprostřed věty, je v pořádku, když si řeknete „P. S. T.“. Používejte tuto techniku tak často, jak jen můžete, a brzy se i z vás stane vynikající posluchač!

Jsem přesvědčená, že dnešní Zpráva o zázraku bude velice dobře přijata. Prostě sdílejte následující:

Zpráva o zázraku č. 4:

Když se začnete svěřovat příliš, jednoduše si řekněte: „P. S. T. – Povídat stačí trochu.“