

MEDITACE PRO PEČUJÍCÍ

AUTORKA KRANTI NIRITYA



Chvíle jen pro vás

Pečujete o blízkého člověka?

Pak možná dobře znáte dny, kdy myslíte na všechny kolem sebe, ale na sebe už nezbývá čas ani síla.

Přitom právě pečující potřebují občas zastavit, nadechnout se a na chvíli složit batoh starostí, který nosí na svých zádech.

Připravila jsem pro vás krátkou meditaci zdarma, která vám pomůže na několik minut zpomalit, uvolnit napětí a znovu se spojit se sebou.

Protože i ten, kdo pečuje o druhé, si zaslouží péči.

Meditace pro pečující

Chvíle, kdy můžete na okamžik složit svůj batoh

Najděte si pohodlné místo.

Posad'te se nebo si lehněte.

Dovolte si na několik minut nic neřešit.

Nikomu nepomáhat.

Nic nezařizovat.

Jen být.

Pomalu se nadechněte.

A vydechněte.

Ještě jednou.

Nádech.

A výdech.

Představte si, že stojíte na tiché lesní cestě.

Je příjemné ráno.

Vzduch voní jehličím a vlhkou zemí.

Ptáci zpívají někde v korunách stromů.

Nikdo vás nevolá.

Nikdo nic nepotřebuje.

Na chvíli jste tu jen vy.

Pomalu kráčíte lesem.

Na zádech nesete batoh.

Batoh pečujícího člověka.

Možná je těžký.

Jsou v něm starosti.

Obavy.

Únava.

Povinnosti.

Nejistota.

A také mnoho lásky.

Dojdete na malé lesní mýtině ke staré dřevěné lavičce.

Posadíte se.

A vedle sebe opatrně odložíte svůj batoh.

Nemusíte ho zahodit.

Nemusíte se ho zbavit.

Jen ho na chvíli složíte ze zad.

A všimněte si, jaké to je.

Jak se narovnají vaše ramena.

Jak se uvolní záda.

Jak se vám lépe dýchá.

Před vámi se objeví jemné zlaté světlo.

Je teplé.

Laskavé.

Přijímající.

Pomalu vás obklopí.

Naplní vaše srdce.

Ramena.

Paže.

Celé tělo.

A toto světlo vám tiše šeptá:

"Děláš, co můžeš."

"Nemusíš být dokonalá."

"Nemusíš všechno zvládnout sama."

"Jsi dost."

Chvíli jen přijímejte toto světlo.

Není potřeba nic dělat.

Jen být.

A nechat se opečovat.

(Pauza)

Nyní si představte, že ze zlatého světla přichází malý dar.

Možná klid.

Možná síla.

Možná naděje.

Možná důvěra.

Přijměte právě to, co dnes potřebujete.

Uložte si tento dar do svého srdce.

Až budete připraveni, poděkujte lesu.

Poděkujte světlu.

Poděkujte sami sobě.

Batoh si můžete znovu vzít.

Ale možná bude o něco lehčí.

Protože už víte, že ho nemusíte nést úplně sami.

Pomalů se nadechněte.

Vydechněte.

A vraťte se zpět do tohoto dne.

S láskou

Kranti