

MURRAY DU PLESSIS

# WSPÓŁCZESNE MEDYTACJE



Jak praktykować, żeby osiągnąć dobrostan



MURRAY DU PLESSIS

# WSPÓŁCZESNE MEDYTACJE

Jak praktykować, żeby osiągnąć dobrostan

PRZEŁOŻYŁA  
Małgorzata Bortnowska



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Modern Meditations:*  
*101 Ways to Slow Down & Connect to Spirit*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik  
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz  
Redakcja: Milena Domańska  
Korekta: Małgorzata Denys  
Projekt okładki: Magdalena Ignaciuk-Rakowska  
Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski  
Ilustracja na okładce: © Tasiana / Stock.Adobe.com  
DTP: pagegraph.pl

„Translated from”  
Modern Meditations:  
*101 Ways to Slow Down & Connect to Spirit*  
Copyright © 2021 Murray du Plessis  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Małgorzata Bortnowska, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.  
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki  
całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania  
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-67137-17-1

Grupa Wydawnictwo Kobięce | [www.WydawnictwoKobięce.pl](http://www.WydawnictwoKobięce.pl)



## Rozdział 1

# Relaksacja

W relaksacji chodzi o coś więcej niż o luz; chodzi w niej o to, by zaznać s p o k o j u. Ważne są również miarowe oddychanie, odprężone ciało i spokojny umysł, a także bycie obecnym w naszym ciele i odczuwanie zadowolenia.

Jest to także pierwszy krok ku dobrej medytacji.

Czy jesteś teraz zrelaksowany? Wczuj się w swoje ciało i znajdź te miejsca, w których panuje napięcie. Oddychaj, skupiając się na nich... i rozluźnij się. Zwolnij i stań się spokojny. Ach, tak lepiej. T e r a z możesz już zacząć medytować!

### **Stawanie się ciężkim, ciepłym i rozluźnionym**

Sen zapewnia naszym ciałom codziennie dłuższą przerwę. Jednak sen to niejedyna metoda prowadząca do odnowy. Poprzez zwykajne siedzenie i świadome wprowadzanie ciała w stan „drzemki” nasze mięśnie zyskują szansę na uwolnienie całego tego napięcia,

w którym mamy zwyczaj je utrzymywać. Wypróbujmy to zatem i dajmy naszym przepracowanym ciałom trochę czasu, by się po prostu zrelaksowały.

Czy oddychasz płynnie i powoli? Czy twoje ciało jest ciepłe i spokojne? Czy twoje oczy przepełniają zadowolenie i łagodny uśmiech?

Co prawda duża część naszego stresu może równie dobrze mieć przyczyny psychologiczne i emocjonalne, przez co głęboka relaksacja wydaje się trudna. Lecz na razie skupmy się tylko na ciele. Przyjrzyjmy się f i z y c z n y m a s p e k t o m tego, co nie pozwala nam się odprężyć.

Prawda jest taka, że często zupełnie nieświadomie i niepotrzebnie utrzymujemy w naszych mięśniach napięcie – nawet kiedy jesteśmy w pozycji horyzontalnej! Potrzeba nam stopniowego rozluźnienia, a jedna z metod do niego prowadzących, progresywna relaksacja mięśni (PRM), wymaga świadomego odczuwania ciała, zaczynając od palców stóp i powoli przenosząc uwagę w górę aż do skóry głowy, przy czym po kolei odpręża się i rozluźnia każdą grupę mięśniową.

Przy odpowiedniej praktyce PMR można wykonać w jednej chwili poprzez szybkie wewnętrzne skanowanie ciała. Rezultatem będzie zrelaksowane, dobrze się czujące, pełne energii ciało, przygotowane, by nieść nas dalej przez życie.

\*\*\*

Siedzę wygodnie albo leżę i skupiam się na oddechu. Śledzę cykl wdechów i wydechów i pozwalam, by oddech zwolnił, by stawał

się głębszy z każdym kolejnym wdechem. Przy każdym wdechu wciągam bogate w tlen powietrze do najdalszych części brzucha, a potem wypuszczam je powoli z wydechem. Poświęcam na to kilka chwil: powolne, głębokie wdechy, a po nich powolne, długie wydechy. Zwracam teraz uwagę na palce u stóp i oddycham, skupiając się na nich. Kieruję oddech, bardzo świadomie, ku koniuszkom każdego palca u stóp, i obserwuję, jak krąży w nich energia. Podczas wydechu mówię do siebie: „Moje palce u stóp stają się ciężkie, ciepłe i rozluźnione”.

Powtarzam to, kierując oddech do palców u stóp i wypuszczając powietrze: „Moje palce u stóp stają się ciężkie, ciepłe i rozluźnione”.

Teraz przenoszę uwagę na pięty, kierując oddech do nich. Podczas wydechu powtarzam: „Moje pięty stają się ciężkie, ciepłe i rozluźnione”.

Przekonany, że są już naprawdę rozluźnione, przenoszę uwagę w górę, postępując tak samo z kostkami u nóg, łydkami, kolanami, udami, pośladkami, brzuchem, klatką piersiową, barkami, ramionami, dłońmi, palcami u dłoni, plecami, szyją, ustami, oczami, czołem i, wreszcie, skórą na głowie.

Wędruję uwagę po każdej części ciała, doprowadzając ją do stanu spokoju i spoczynku. Każda staje się ciężka, ciepła i rozluźniona. Teraz obserwuję całe ciało, zauważając, jak jest spokojne, jak odprężone się czuje. Jestem naprawdę ciężki, ciepły i rozluźniony. Następnie kieruję oddech na całe ciało, na jego pełną przestrzeń, a potem wypuszczam powietrze w długim, powolnym, pełnym satysfakcji wydechu. Jednocześnie czuję, że całe moje ciało się rozluźnia. A to rozluźnianie... jest tak przyjemne.

Mój oddech nadal płynie naturalnie, swobodnie, łatwo. Jest powolny i głęboki. Moje ciało jest sennie, pełne spokoju. Kiedy jestem w tym stanie, czuję, jak ciało wypoczywa, jak dąży ku odnowie.

W następnej kolejności obserwuję mój umysł, jego niesamowitą rozległość, i zauważam jasność i porządek, jakie w nim teraz panują. W tym cudownym miejscu, które znajduje się wewnątrz, daję sobie trochę czasu, by docenić spokój i pustkę. Ciszę. Czuję, że mój umysł również wypoczywa.

Z każdą chwilą poświęconą na taką obserwację mojego wewnętrznego świata ciało relaksuje się coraz bardziej, staje się senniejsze, spokojniejsze. Zaś umysł staje się jaśniejszy, bardziej skupiony i rozbudzony. Siedzę wygodnie, przeznaczając na to tyle czasu, ile tylko zechcę, by cieszyć się tymi spokojnymi chwilami, tymi momentami głębokiego spokoju. Teraz, kiedy ofiarowuję sobie tę przestrzeń, by mogło dojść do regeneracji, obserwuję, jak moje ciało i umysł powracają do pełni i zdrowia.

## **Spowalnianie oddechu, uspokajanie ciała**

Czy zauważyliście kiedyś, jak szybkość i głębokość oddechu współgrają z poziomem zrelaksowania? Kiedy czujemy spokój, nasz oddech jest z natury powolny i głęboki. Natomiast kiedy ogarnia nas napięcie, oddech staje się krótki i szybki.

Obróćmy to zjawisko na naszą korzyść, świadomie spowalniając oddech i doprowadzając się do stanu harmonii.



Przenoszę uwagę na oddech, na miarowy napływ i odpływ powietrza. Zauważam, że im mój oddech jest płynniejszy i powolniejszy, tym bardziej czuję się rozluźniony. Dlatego aby stał się jeszcze wolniejszy, liczę do pięciu przy każdym wdechu i do pięciu przy każdym wydechu. Podczas tych czynności mój oddech się poszerza, staje się wolniejszy, równiejszy, dłuższy. Wciągając głęboko powietrze, wdycham je mocno do płuc. Wydychając je w pełni, opróżniam płuca z całego powietrza.

Powtarzam ten cykl. Licząc do pięciu, powoli wdycham powietrze, tak głęboko, jak gdybym chciał je wciągnąć aż do brzucha, i powoli wydycham, licząc do pięciu i wypuszczając całe powietrze. Świadomie wdycham, świadomie wydycham. Teraz przedłużam długość każdego kolejnego wdechu i wydechu, licząc do sześciu, potem siedmiu, a potem ośmiu. Spowalniam oddech, intensyfikuję go, wydłużam. Czyniąc to, obserwuję, jak moje ciało osiąga coraz głębszy stan relaksu. Z każdym kolejnym oddechem moje ciało staje się coraz spokojniejsze. I nadal przedłużam długość każdego oddechu – powolne, świadome oddychanie – i cieszę się błogością, jaka mnie ogarnia.

Stawiam sobie wyzwanie, by sprawdzić, jak bardzo mogę przedłużyć każdy oddech, by sprawdzić, jak głęboko, jak powoli mogę oddychać, by sprawdzić, jak kompletnie moje ciało może się wyciszyć. Wdech... wydech... i wpływam do jeziora pokoju. Cieszę się każdą chwilą, każdym oddechem, pozwalając sobie zanurzyć się w ten bezmiar zadowolenia i spokoju.



## Oddychanie prowadzące do błogości

„Oddech jest życiem” to powiedzenie, które często słyszymy, zwłaszcza w kręgach jogi. Nasze ciało z pewnością umarłoby bez oddychania, ale tak naprawdę to powiedzenie odnosi się do czegoś bardziej subtelnego. Skupiając się na przepływie powietrza do naszego ciała i na zewnątrz, sprowadzamy się w bardzo naturalny sposób do terażniejszości. Stajemy się bardziej uważni, bardziej rozbudzeni i tak oto wdychamy „życie” w tę chwilę.

Co więcej, kiedy wkraczamy w ten stan o b e c n o ś c i, prosta czynność oddychania może stać się tak przyjemna, że przypomina wręcz pożywanie się, przynosząc nam pełną satysfakcję.

\*\*\*

Powoli i głęboko wciągam powietrze przez nos, kierując je w dół. Teraz, bardzo łagodnie, je wypuszczam. Powtarzam tę prostą czynność, tym razem z pełną świadomością. Powoli wciągając powietrze, obserwuję, jak mój oddech prowadzi je wzdłuż dróg oddechowych w głąb ciała, a potem wydycha je z powrotem na zewnątrz.

Po kilku powtórzeniach – głęboki, powolny wdech i łagodny, długi wydech – zauważam, że w moim ciele zachodzi zmiana. Wewnątrz mnie pojawia się poczucie zadowolenia i relaksu i przez chwilę cieszę się tą prostą przyjemnością, dobrym samopoczuciem ciała. Doceniam ten wewnętrzny komfort i zauważam, że subtelne wrażenie dobrostanu wewnątrz mnie ogarnia mnie jeszcze głębiej i szerzej. Z każdym wdechem i wydechem ciepłe uczucie zadowolenia rozplywa się po mojej klatce piersiowej, ramionach i nogach.

Teraz, gdy śledzę wdech płynący w dół tchawicy, obserwuję, jak dociera do mojej istoty, jak łączy się z najgłębszymi zakamarkami mojego ciała. Obserwuję, jak mój oddech styka się z poszczególnymi częściami mojego ciała – może z dłońmi albo nogami – i czuję tam nagły przypływ energii, niezwykle ożywienie. Następnie wydycham powietrze, łagodnie, choć świadomie, wypuszczając je przez usta. Skupiam się na odczuciach w ciele, które jeszcze bardziej się wycisza, jeszcze głębiej pogrąża się w spokoju.

Powtarzam te czynności, wdychając powietrze przez nos i zwiększając siłę życiową w poszczególnych częściach ciała, a potem wydychając je przez usta i pogłębiając relaksację. Tym razem, kiedy robię wdech, odczuwam, że oddech to coś więcej niż powietrze – coś bardziej treściwego i wzbogacającego, niemal pożywnego. Gdy je wdycham, czuję, że napełnia mnie bogactwo jego zawartości, karmiąc mnie, nasycając. A kiedy wypuszczam powietrze, jeszcze bardziej się rozluźniam. Powtarzam to tak często, jak mam ochotę, skupiając się jedynie na wdychaniu bogatego w treść oddechu, na wprowadzaniu do ciała energii, a potem na wydychaniu i uwalnianiu napięcia, na coraz dalszym i głębszym zanurzaniu się w spokój.

Zauważam, że to wrażenie pełnego energii spokoju wypełnia teraz całą moją istotę, dreszczyk energii rozprzestrzenia się po wszystkich częściach ciała. Czuję, że mógłbym siedzieć tu bez końca i cieszyć się tą naturalną czynnością oddychania, przyjmowania i wypuszczania powietrza. Jestem tutaj, całkowicie obecny, całkowicie spokojny. Nie potrzeba mi niczego więcej. Te proste czynności wdychania i wydychania powietrza, napełniania się i uwalniania, całkowicie mnie zadowolają. Odpoczywam

podczas nich i cieszę się ciepłym poczuciem spokoju, który wypełnia moje wnętrze.

## Uwalnianie umysłu

Wszyscy wiemy, ile energii może dać dziesięciminutowa regenerująca drzemka, która wzmocni ciało i umysł. Podczas tych paru chwil, kiedy znikamy w tajemniczym świecie snu, całkowicie odrywamy się od naszego intensywnego życia. Kiedy się budzimy, czujemy się – niemal magicznie – odnowieni.

Jak to się dzieje, że zaledwie dziesięciminutowy odpoczynek może tak korzystnie wpłynąć na nasze samopoczucie? Bierze się to stąd, że podczas tej krótkiej drzemki *n a p r a w d ę* odpoczywamy. Nasze mięśnie są rozluźnione, a oddech powolny i głęboki. Dzięki temu zaś możemy się zdystansować do świata.

Przypomina to trochę medytację, prawda? I rzeczywiście tak jest! Podczas medytacji świadomie uwalniamy się od fizycznego i umysłowego napięcia i wycofujemy się ze wszystkiego, dając sobie szansę na spojrzenie na świat ze świeżej perspektywy. I podobnie jak z owej regeneracyjnej drzemki, wynurzamy się z medytacji odmienieni, z nową, lepszą energią.

Pierwszym krokiem w medytacji jest więc rozluźnienie ciała, co umożliwia drugi krok: uspokojenie umysłu. W wielu medytacjach na relaksację ciała podkreśla się, jak ważne jest wolne od stresu ciało, by osiągnąć spokój umysłu. Jeśli pozwolimy naszemu ciału, by osiągnęło upragniony spokój, będziemy mogli uwolnić się od fizycznych ograniczeń, a co za tym idzie – zapuścić się

w niewidzialne ścieżki naszego umysłu. Tutaj, wewnątrz rozległej, otwartej przestrzeni naszego jestestwa, pozbawionej granic, możemy swobodnie poznawać i rozwijać nasze najbardziej twórcze ja.

Zwolnijmy, rozluźnijmy się i oddychajmy. Podążmy g ł ę b o - k o do wnętrza.

\*\*\*

Przez chwilę skupiam się na oddechu. Gdy robię wdech przez nos, podążam za oddechem do wnętrza, pozwalając, by zabrał mnie w podróż po moim ciele. Kieruje mnie przez klatkę piersiową aż do nóg. Płynę po prostu z oddechem, pozwalając, by poprowadził mnie do wnętrza.

Teraz, gdy robię powolny i świadomy wydech przez półprzyknięte usta, podążam za oddechem, który wznosi się od nóg poprzez moje wnętrze i wychodzi przez usta. Wraz z wydechem czuję, jak moje ciało zapada się wygodnie w krzesło, na którym siedzę. Powtarzam cały proces związany z oddychaniem, skupiając się jedynie na tym, by mój oddech był łagodny i spokojny, i obserwując, jak wypełnia moje ciało, po czym je opuszcza. I ponownie wyobrażam sobie, że wdychane powietrze przemieszcza się do najdalszych obszarów ciała, do palców u stóp, do palców u rąk. A następnie je wydycham.

Z każdym wdechem czuję, jak energia wypełnia moje ciało, zaś z każdym wydechem odczuwam opuszczające mnie napięcie. Wdychając, wnoszę do wnętrza energię. Wydychając, uwalniam się od napięcia. Z każdym wdechem napełniam ciało energią, z każdym wydechem je uspokajam. Staję się pogodniejszy i bardziej uspokojony. Przy wdechu ciało się doładowuje, staje się

pełne. Przy wydechu ciało przyjemnie się zapada, staje się rozluźnione. Wdycham, a bogata energia dosięga moich palców u stóp, wypełnia całą przestrzeń ciała. Wydycham, a napięcie opuszcza palce u stóp, po czym ze mnie wypływa.

Przez chwilę obserwuję palce u stóp i zauważam, jak są rozluźnione. Czuję też ciepłe mrowienie – wyraźną obecność energii w każdym palcu. A teraz stopniowo przenoszę uwagę od palców w górę ciała, wdychając powietrze w każde miejsce, a potem je wydychając. Kieruję powietrze do stóp, a następnie je z nich odprowadzam, tak że się rozluźniają. Przenoszę uwagę na nogi, robię wdech i wprowadzam w nie powietrze, po czym robię wydech, tak że się uspokajają. I postępuję tak samo z pośladkami, brzuchem, klatką piersiową, ramionami, plecami i szyją. Każdą część ciała ogarnia stan relaksu, spokoju. Moje całe ciało jest rozluźnione.

I teraz, gdy biorę kolejny powolny, głęboki wdech, kieruję tę natlenioną moc do mojej głowy. Mój umysł napełnia świeża, odmładzająca energia, która w jednej chwili rozjaśnia mój wewnętrzny świat. Gdy zaś wypuszczam powietrze, czuję, że moja głowa staje się lekka i wypoczęta, oczy natomiast ciężkie i rozluźnione. Teraz szybko lustruję całe moje ciało i uświadamiam sobie, jak jest uspokojone i ciche, i jak odprężone się czuje. Zaczyna mnie nawet ogarniać pewna senność. Jedyne, co się porusza, jedyne, co nie śpi, to przebłysk energii za moimi oczami. Świadomy przebłysk – w rzeczy samej, jasna energia mojego umysłu. I ta energia, teraz w pełni rozbudzona, może swobodnie wyrażać swoje piękno. M o j e piękno.

Zauważam, że ten wewnętrzny przebłysk, który odczuwam, ta właśnie energia mojej świadomości, zamieszkuje rozległą

wewnętrzna przestrzeń. I to pośrodku tej przestrzeni się unoszę. Mogę tu stworzyć wszystko, być wszystkim, odczuwać to, co tylko chcę. Myślę o czymś pięknym, czym pragnę być – może aniołem błogości, gwiazdą czystości, lekkim balonem albo pełnym mocy ogniem. Wyobrażam to sobie na płótnie mojego umysłu i po prostu pozwalam temu doświadczeniu się dzieć.

Pozwalam sobie stać się wyobrażoną przeze mnie wizją. Tutaj, wewnątrz tej uświęconej przestrzeni otwartej świadomości, mogę swobodnie doświadczać mojego najwyższego potencjału. Mogę w jednej sekundzie stać się, czymkolwiek zechcę. I właśnie to robię – zmieniam się w moje najwspanialsze ja. Poznaję wersję oświeconego siebie. I naprawdę czuję to oświecenie, z całą jego dojrzałością i spokojem. Tutaj, będąc pośrodku mojego świadomego, twórczego umysłu, zanurzam się w ten pełen mocy fenomen, którym jestem.

## Pojawienie się wewnątrz mnie cichego jeziora

Medytacje z przewodnikiem, takie jak te zamieszczone w tej książce, nie są niczym innym, jak wewnętrznymi dialogami, które mają spowodować pojawienie się określonych uczuć i doświadczeń. Na przykład:

„Czuję, że moje serce ogarnia stan pokoju”. Możemy to potem rozwinąć, dodając: „A ten pokój objawia się jako spokojne jezioro wewnątrz mnie”.

Postępując w ten sposób, odwołujemy się do niezwykle potężnego, choć niewykorzystywanego w pełni narzędzia w naszym arsenale medytacji, a mianowicie do wizualizacji. Gdy widzimy

jakiś obraz w naszym umyśle – a mówimy tu naprawdę o w i d z e n i u go, w całej jego czterowymiarowej, namacalnej wspaniałości – wywołujemy potężne skojarzenia, które pojawiają się jako uczucia. U niektórych myślenie o jeziorze może wzbudzić w sercu pokój i ukojenie, u innych mogą się pojawić wolność i otwartość.

Pomyślcie o tym spokojnym jeziorze i je zobaczcie. Obserwujcie swój wewnętrzny świat. Czy coś was we wnętrzu p o r u s z a?

Aby pokazać siłę wizualizacji, wyobraźcie sobie, że stoicie w obliczu trudnej sytuacji, która wymaga szybkiego zastrzyku pewności siebie. Bierzecie głęboki wdech i mówicie do siebie:

„Przyglądam się mojemu wnętrzu i widzę majestatycznego lwa, z grzywą powiewającą na wietrze. Obserwuję, jak otwiera szeroko paszczę, wydając ryk, który wstrząsa całym moim ciałem”.

Jeśli wcześniej czuliście się nieco spłoszeni, to załóżę się, że teraz już tego nie czujecie!

Zostawmy na razie te nieokiełznane, dzikie energie i wróćmy do spokoju naszego jeziora. Wymalujcie na płótnie waszej wyobraźni ten piękny przestwór wody i obserwujcie, jak związana z nim łagodna atmosfera magicznie ogarnia wasze serca.

\*\*\*

Siedzę spokojnie i oddycham, aż osiągnę stan spokoju. Teraz wyobrażam sobie, że znajduję się na brzegu ogromnego jeziora. Patrzę w dal i obserwuję, jak spokojna jest jego tafla. Jest ona tak nieruchoma, że mógłbym niemal uwierzyć, że jest zrobiona z wosku. Gdy jednak przenoszę wzrok bliżej, tuż przed siebie, na skraj wody, zauważam drobne fale pluskające o brzeg. Przez chwilę

napawam się odgłosami tych fal, ich chlupotem, gdy woda napływa, a potem odpływa. Taki łagodny odgłos – tak stały, tak głęboki.

Obmywa mnie pełnia tego prostego, lecz niezwykle rozluźniającego dźwięku, a z wnętrza emanuje na mnie ukojenie. Teraz słyszę również śpiew ptaków, gdzieś wysoko nade mną, i wyobrażam sobie, jaki widok te latające zwierzęta muszą mieć na jezioro poniżej. Jak majestatycznie musi ono wyglądać z góry. Słyszę kolejny dźwięk dochodzący spoza mnie – wiatr szeleszczący liśćmi drzew – i czuję, że łagodny wietrzyk muska moją twarz. Ach, ten chłodny, świeży powiew, tak orzeźwiający.

Biorę głęboki wdech i czuję, że ten spokój ogarnia moje ciało, moją istotę. Gdy wydecham powietrze, z mojego wnętrza wypływa uśmiech. Jak piękna jest ta chwila, jak cudownie po prostu być wśród przyrody i chłonać jej spokojną energię. Takie proste przyjemności, a przynoszą tak głębokie zadowolenie. Teraz przenoszę wzrok na drugi brzeg jeziora i widzę szereg zielonych wzgórz porośniętych gęstym lasem. Myślę o bogactwie życia, które zasiedla te lasy, o brzęczeniu owadów i odgłosach zwierząt. Tam, w tym lesie, istnieje jeszcze inny świat.

Przenoszę znów uwagę na wodę uderzającą o brzeg przede mną i rozprostowuję obie nogi, po czym zanurzam w niej bose stopy. Chłód wody wnika w skórę moich nóg, przynosząc kolejną falę orzeźwienia. Obserwuję drobne fale ochlapujące moje stopy, przesyłające mi swoją energię, i od razu czuję połączenie z naturą. Stopy spoczywają mi w wodzie, a ja napawam się tym wszystkim: wielkim jeziorem rozciągającym się majestatycznie przede mną, porośniętymi lasem wzgórzami w oddali, wietrzykiem pieszczącym moją skórę, śpiewem ptaków i chłodną wodą łaskoczącą moje kostki.



Czuję głęboki spokój przenikający to arcydzieło żywej sztuki, arcydzieło, pośrodku którego siedzę. Raduję się przestronnością tego miejsca. I wkraczam w nie, zanurzam się w jego rozległość. Teraz, gdy spoglądam w siebie, widzę ten sam bezkres mojego otoczenia odzwierciedlający się wewnątrz mnie. Czuję w sercu podobną otwartość. Tutaj, wewnątrz, mogę się całkowicie uwolnić, a wszystkim, co pozostanie, będzie prosta, czysta przestrzeń. Piękno tego jeziora jest też we mnie – jego bezkresna tafla, jego spokojne wody, chłód wietrzyku. Moje wewnętrzne „ja” jest wypoczęte i zrelaksowane, a moje serce całkowicie spokojne.

Siedzę tu tak długo, jak zechcę, ciesząc się wyciszeniem i spokojem, panującymi wokół i wewnątrz mnie.

## Poszerzanie wewnętrznego światła

Co pierwsze przychodzi ci na myśl, kiedy wyobrażasz sobie światło? Wielu z nas przychodzi do głowy jasność i czystość, a także ciepło – i właśnie na tej ostatniej właściwości będziemy się skupiać w poniższej medytacji. Spojrzymy w światło i pozwolimy, by ukołysało nas w promieniejącym ciepłem doznaniu, pocieszyło naszego ducha i uspokoiło nasz umysł.

\*\*\*

Wyobrażam sobie złociste światło, niewielkie, ale jasne, pośrodku mojego serca. Obserwuję, jak spokojnie unosi się w moim wnętrzu, otoczone przez łagodny mrok. Kontrast między światłem

a mrokiem jest wyrazisty i podkreśla jeszcze bardziej głębką, złocistą barwę światła.

Gdy patrzę w to światło w moim wnętrzu, nie robiąc nic poza podziwianiem jego intensywnego koloru, zauważam jego blask, mglistą poświatę, która je otacza i promieniuje na otaczający je mrok. A wewnątrz tej poświaty wyczuwam wyraźne ciepło. Im uważniej wpatruję się w to światło i jego blask, tym silniej odczuwam ciepło emanujące ze środka mojego serca i promieniujące na zewnątrz. Czuję, że moje serce ożywa, gdy ten blask wypełnia coraz bardziej mój wewnętrzny świat.

Gdy spoglądam w to wciąż rozszerzające się, coraz mocniejsze światło, fale jego ciepła zaczynają rozlewać się po moim ciele, kojąc je. I to światło, umiejscowione w samym środku mojego serca, wciąż natęża swój złocisty blask. Pośród ciszy ciepło nadal wzbiera i wypełnia mnie coraz bardziej, rozchodząc się po moich barkach, ramionach, poprzez brzuch i wzdłuż nóg. Ta rzeka światła rozlewa się po wszystkich częściach mojego ciała i pozostawia za sobą poczucie głębokiego komfortu, relaksacji. Wszystkie moje mięśnie są doskonale rozluźnione, wolne od wszelkiego napięcia.

Spoglądam wewnątrz i widzę bezmiar ciepłego, kojącego światła, ogarniającego całe moje ciało. Jakże jest przyjemne to czarowne światło i jego uspokajająca poświata, ogrzewająca mnie od środka i wypełniająca blaskiem całe moje ciało. Zanurzam się w nie, coraz bardziej się rozluźniając. Daję sobie pozwolenie, by cudownie zapaść się w pełnię mojego wewnętrznego światła.



*Sięgnij po  
więcej!*



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)



kobiece



wydawnictwo.kobiece