Texty k meditacím

Strach, Změny, Odpuštění



Strach

Hezky se uveleb, ať je ti příjemně a zavři si oči.
Představ si, že v ruce držíš odkvetlou pampelišku. Je super do ní fouknout a nechat padáčky, ať se rozletí po světě. Teď přemýšlej o tom, co si přeješ a mysli na to, že všechna tvá přání jsou teď v těch padáčcích. Zhluboka se nadechni a foukni. Nějaká semínka se pustila a vzal je vítr. Odnáší je do nebe, kde si přání přečtou a jakmile přijde ten správný čas, tak ti je vyplní.

Další padáčky můžou nést vzkazy pro tvé blízké. Pro maminku, tatínka, babičky, dědečky, pro kamarády... pro kohokoliv, na kom ti záleží. Můžeš jim poslat pusu, pohlazení nebo třeba objetí. Všechno záleží na tobě. Hezky si to rozmysli, zhluboka se nadechni a sfoukni další semínka. Vidíš, už letí tam, kam mají donést zprávu.

Na pampelišce zbylo už jenom posledních pár padáčků. Ty poletí jako poděkování Matce Zemi za vodu, kterou pijeme, vzduch který dýcháme, za jídlo i za krajinu, kterou pro nás má. Zhluboka se nadechni a foukni. I poslední padáčky se rozletěly do světa.

S posledním pampeliškovým chmýříčkem se ocitáš na louce plné krásných květů.
Je čas si zavolat Meluzínka.

Použij vaše tajné znamení. Skřítek ho uviděl nebo uslyšel a už je u tebe. Pozdravíte se a jdete loukou.

Meluzínek se tě ptá, čeho se nejvíc bojíš. Jaký největší strach máš. Chvíli přemýšlíš... a začínáš mu vyprávět. Kamarád velmi pozorně poslouchá a pak ti říká, že tě naučí, jak se toho tvého strachu nebát. Že strach může být i kamarád. Musíte se s ním ale potkat.

Zpoza velikého stromu se k vám přibližuje nějaká postava. Podle toho, co cítíš, poznáváš, že je to ten strach, o kterém jste si povídali. Je ti trochu úzko, ale Meluzínek tě bere za ruku a uklidňuje, že je všechno v pořádku. Strach se blíží. Snaží se tě zase vystrašit a je čím dál tím větší. Držíš se Meluzínka a víš, že jsi v bezpečí. Stojíš a jenom ten strach sleduješ. Všechno, co cítíš, necháváš volně plynout. Skřítek ti dává tvou ruku na tvé srdíčko a ty na něj začínáš myslet. Srdce má v sobě obrovskou sílu a jak ucítí, že je s tebou spojené, začne silně zářit. Odvaha a síla v něm mají větší moc, než strach.

Čím víc tvé srdce září, tím menší strach je. Už vůbec nevypadá tak hrozivě. Vlastně je už úplně neškodný. Obejmeš ho a poděkuješ mu za to, že ti umožnil najít a objevit svou vlastní sílu a odvahu. Srdíčko pořád září a strach se neustále zmenšuje. Už je maličký jako mraveneček a po jednom zářícím paprsku přeběhne až do tvého srdíčka. Je teď tvojí součástí a bude ti v životě dělat průvodce.

Meluzínek pouští tvou ruku. Ví, že od teď už zvládneš zmenšit jakýkoliv strach. Ty se nyní cítíš silně a jistě. Už víš, co máš dělat ve chvílích, kdy se bojíš.

Rozloučíte se s Meluzínkem. Skřítek ti zamává a je v tu ránu pryč. Ty jdeš zpátky po louce. Pomalu se začínáš probírat. Zhluboka se nadechni a vydechni. Pohni rukama a začni třít dlaně o sebe, až budou teplé. Přilož si je pomaličku na oči a klidně a pomalu otevři oči do teplých dlaní. Promni si obličej a ještě jednou se z hluboka nadechni a vydechni. Jsi zpátky tady a teď.

Odpuštění

Pohodlně si sedni nebo lehni, uveleb se, ať je ti příjemně a zavři si oči.
Představ si, že je velmi teplý den a ty sedíš na břehu potůčku. Nohy máš spuštěné ve vodě, která tě příjemně chladí. Voda ti omývá kotníky, a pokud to tak chceš, tak ti může sahat třeba až po kolena. Zhluboka se nadechni a vydechni. Cítíš, jak výdechem voda odnáší z těla pryč všechno nepříjemné. Smetí, které tam zůstalo po vzteku, usazené bahno, které přináší smutek i zbytky strachu. Znovu hluboce nadechni a vydechni. Vnímáš, že čím víc nepořádku voda odnáší, tím je tvé tělo uvolněnější a klidnější. Naposledy se hluboce nadechni a vydechni.

Je čas si zavolat Meluzínka. Použij vaše tajné znamení. Ani se nenaděješ a ozývá se lehounké zacinkání. Skřítek se objevil vedle tebe a sedá si za tebou na břeh. Dneska ti přišel ukázat, jak velkou sílu má odpuštění.

Říká ti, ať si teď vzpomeneš na chvíli, kdy někdo udělal něco, co ti ublížilo nebo tě třeba naštvalo. Mohl ti kamarád vzít hračku nebo se třeba bavit s někým jiným. Rodiče na tebe možná zakřičeli nebo jste se nepohodli se sourozencem. Cokoliv, co ti nebylo příjemné a zůstala ti po tom taková zvláštní tíha na hrudníku.

Představ si, že každá taková tíha je veliký kámen. Takových kamenů na hrudníku přibývá, a pokud by ses nenaučil nebo nenaučila odpouštět, jednou by ty kameny už nešly unést. Podívej se, kolik takových menších i větších kamínků si už neseš ty? Je potřeba je rozpustit.

Meluzínek teď bere tvou ruku do své a pokládá ti ji na místo, kde máš srdíčko. To začíná zářit a svou silou pomalu rozpouští každý kámen, který tam máš. Stává se z nich nehezká bahnitá tekutina.
Teď ti skřítek podává kouzelný vodovodní kohoutek, který si přiložíš na hrudník. Otoč kolečkem. Špinavá voda z rozpuštěných kamenů vytéká do potůčku. Ty cítíš, jak se ti ulevuje a jak tíha kamenů odplouvá s proudem pryč.

Nechej takto rozpustit a vytéct všechny kameny a kamínky, které tě tíží. I ty, které potřebuješ odpustit sobě.

Jak ta voda vytéká ven, cítíš, že tíha na hrudníku mizí a ty jsi čím dál tím lehčí. Když si vzpomeneš na tu situaci, která ten kámen vytvořila, tak už se cítíš dobře. A pokud ne, tak je potřeba těch kamínků rozpustit víc. Kdykoliv budeš potřebovat, můžeš sem za Meluzínkem přijít a kamenů se zbavit.

Voda už přestala vytékat. Meluzínek si bere zpět kouzelný kohoutek. Tobě už je moc dobře. Cítíš se lehce a vesele a žádná tíha už ti nezůstala.

Vždycky, když se dostaneš do situace, kdy se takový kámen objeví, bude dobré, když ho rozpustíš a kohoutkem odpustíš ven. Pokaždé se ti uleví.

Už je na čase se skřítkem rozloučit. Poděkuješ mu, zamáváte si, a Meluzínek mizí v lese.

Zhluboka se třikrát nadechni a vydechni. Jedna, dva, tři. Zahýbej rukama a nohama, pohni hlavou a pomalu otevři oči. Jsi zpátky tady a teď.

Změny

Pohodlně si sedni nebo lehni, hezky se uveleb a zavři si oči.

Představ si, že se ocitáš uprostřed lesa, kde z vysoké skály padá duhový vodopád do malého jezírka. Opatrně vstupuješ do vody a necháš si duhové světlo padat na hlavu. To začíná naplňovat tvé nohy od spodu až nahoru. Máš je příjemně uvolněné. Stoupá výš a plní oblast, bříška, hrudníku i celých zad. Vlévá ti barvy i do rukou a naplňuje je od prstů až po ramena.
Je to velmi příjemné. V klidu dýcháš a necháváš se omývat a očišťovat kouzelnou vodou. Nakonec ti naplní i krk a hlavu. Máš pocit, že tvé tělo je lehoučké jako peříčko. Cítíš klid, radost a štěstí.

Zhluboka se nadechni a vydechni.

Pomalu vycházíš z vody. Sedáš si na břeh a cítíš, že je ten správný čas zavolat si Meluzínka. Použij tedy společné smluvené znamení.

Za zády ti něco zašustí. Otočíš se a vidíš, přicházet Meluzínka. Skřítek tě vesele zdraví a sedá si za tebou k tůňce. Dneska se tě ptá, jak ti je, když se ve tvém životě něco změní nebo jestli ti nějakou změnu popisoval třeba kamarád. Změna může být třeba nástup do školky nebo do školy, noví kamarádi, stěhování, taky třeba nemoc a uzdravení se z ní. Možná jsi ty nebo některý z tvých kamarádů zažil nebo zažila odchod jednoho z rodičů, to je taky veliká změna. Určitě tě napadnou ještě další příklady. Často se stává, že se při změnách lidé necítí úplně dobře. Meluzínek ti ukáže, jak to udělat, aby pro tebe byla každá změna jednodušší.

Zapřemýšlej a vyber si takovou, která ti byla nepříjemná. Přestav si, že se přeměnila na špinavou vodu, kterou vidíš v zavěšeném kotlíku nad ohništěm. Čím byla ta změna pro tebe těžší, tím je voda špinavější. Ohýnek pod kotlíkem hoří a ty sleduješ, jak voda bublá.
Je čím dál tím čistější. Špatné pocity z té změny se mění v páru a mizí ve vzduchu. Za chvíli je voda úplně čistá a ty se cítíš daleko lépe.

Teď si z té čisté vody vyrobíš zázračný bonbón. Meluzínek ti podává kouzelnou krabičku s přísadami. Vždycky tam najdeš takovou přísadu, kterou zrovna potřebuješ. Můžeš tam přidat, cokoliv jenom chceš. Třeba cukr, čokoládu, vanilku, jahody nebo třeba odvahu, přijetí, lásku, smíření. Cokoliv co tě napadne. Výborně, už tam máš všechno.

Skřítek ti podává velikou vařečku. Mícháte lektvar a společně čarujete. Jemně ťukne vařečkou do kotlíku, voda zabublá a zableskne se. Na dně se objevil lákavě vypadající bonbón.

Meluzínek ti ho podává a ty si ho dáváš do pusy. Je příjemně sladký a tobě ta náročná změna už vůbec nevadí. Vždycky, když se ti v životě něco změní, můžeš přijít sem a kouzelný bonbón si vyrobit.

Teď už je na čase se rozloučit s Meluzínkem a vydat se zpátky. Zamáváš mu a pomalu se začínáš probírat.

Zhluboka se nadechni a vydechni. Pohni rukama a začni třít dlaně o sebe, až budou teplé. Přilož si je pomaličku na oči a klidně a pomalu otevři oči do teplých dlaní. Promni si obličej a ještě jednou se zhluboka nadechni a vydechni. Jsi zpátky tady a teď.



Hojivé příběhy

Jana Veselá Pospíšilová

https://hojivepribehy.cz
info@hojivepribehy.cz
FB: Hojivé příběhy - Jana Veselá Pospíšilová
IG: hojivepribehy_janavesela