

„Srdce světa” – 7 minutová meditace

21. června (přesný čas zahájení na www.jogin.cz)

Zveme všechny lidi po celém světě, stoupence všech náboženství, duchovních systému a společenských vrstev, lidi všech věků a národností, aby na letošní letní slunovrat spojili svá srdce a láskyplný záměr během krátké 7 minutové celosvětové modlitby/meditace zaměřené na dobro naší planety i lidstva a pro mír na Zemi.

Úvod

(pokud provádíte meditaci ve skupině, můžete tento text přečíst všem účastníkům před jejím zahájením)

Naše mateřská planeta je organismus zahrnující širokou škálu různých systémů. Vše, co se s ní děje, ovlivňuje i každého z nás. A vše, co se děje s námi, rovněž přímo ovlivňuje ji. Země je živoucí bytost: její horniny, flóra, fauna, oceány i její atmosféra jsou vzájemně propojeny do jednoho biologického „super-organismu“. Naše planeta ví, jak si poradit s entropií, dokáže si sama regulovat potřebnou teplotu, poměr kyslíku, salinitu oceánů a všechny další důležité prvky, které jsou nutné pro zachování života. To vše ukazuje, že i Země má srdce, že má své jedinečné „já“, byť značně rozmanité a rozčleněné do celého jejího systému. Proto také mnohé kultury věřily, že: „ani list ze stromu nemůžeme utrhnout, aniž bychom tím neovlivnili celou planetu“.

Meditace „Srdce světa“ je celoplanetárním vyjádřením duchovního záměru léčení Země, pozvednutí kolektivního vědomí lidstva a zabránění propuknutí případné globální katastrofy, kterou by snad destruktivní tendence lidské rasy mohly jednou vyvolat.

Tato meditace, která je současně i modlitbou a vizualizací, je založena na hluboké celoplanetární komunikaci, která se odehrává v subtilních rovinách projevu. Velmi silně projevovaný záměr může znít ozvěnou napříč celou Zemí a překonat tak i hranice času a prostoru. Oblázek vhozený do jezera vytvoří na jeho vodní hladině šířící se soustředné kruhy, které se budou stále zvětšovat, až ji případně celou rozvibrují. Podobně i lidské vědomí generuje nelokální informační pole značné intenzity, které může vyvolat globální účinky napříč celou naší planetou – a dokonce i napříč celým vesmírem.

Všechny autentické duchovní tradice se shodují, že tím, co tajuplně vše sjednocuje, je láska. Síť milujících srdcí tak může snadno do zmíněné celoplanetární komunikační struktury zasáhnout a aktivovat ji. Vždy, když se pohroužíme do našeho srdce, když se dotkneme našeho enigmatického

duchovního středu, současně se automaticky na tuto planetární energetickou síť napojujeme. Takto se vše, co chováme ve svém srdci, spontánně stává vibrací uvádějící do pohybu celou tuto síť a šířící se dokonce i do vesmíru.

A právě takto to nyní uděláme!

Aby byla tato meditace vykonána shodně a efektivně po celém světě, doporučujeme dodržet následující pokyny:

Meditační technika pro jednotlivce

Všechny vás vítáme, meditace se Srdcem světa, která probíhá synchronizovaně ve stejný okamžik po celém světě, začne za 60 vteřin.

Sedněte si na židli (nebo do meditační pozice), držte páteř rovně a nohy nechejte celou plochou na zemi. Ruce nechte spočívat volně na kolenou a zvnitřněte se.

Meditace začíná za 30 vteřin.

Zaměřte svoji pozornost na dech a pozorně ho sledujte. Nechte své tělo stále hlouběji relaxovat. Nadechněte čerstvou ryzí energii a vydechněte tu starou.

Začínáme za 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... (odpočet do čas začátku meditace)

Zaměřte svoji pozornost do středu hrudi a pohružte se do svého (duchovního) srdce. Začněte si zvolna uvědomovat, že celý vesmír je prostoupen energií a božskou láskou. Vnímejte, jak se tato láska ze všech směrů vlévá do vaší bytosti a s každým nádechem naplňuje i vaše srdce.

Vizualizujte si, jak se tato energie stává stále silnější a jasnější, jak rozpouští vaše stažení a strachy a naplňuje vaše srdce radostí, láskou, pocitem jednoty, světlem a nadějí.

V tomto naplněném stavu se snažte spojit se srdci dalších účastníků této meditace, kteří ji právě teď po celém světě provádí s vámi. Snažte se vnímat, jak z vašeho srdce vyvěrá proud světla a lásky do srdcí ostatních. Nejdříve vás spojuje se srdci lidí ve stejném městě, potom směřuje do srdcí lidí ve stejné zemi, pak do lidí na stejném světadíle a nakonec do srdcí všech lidí po celém světě. Vnímejte, jak se takto postupně utváří síť propojených srdcí, jako nádherná pavučinka lásky, světla, bratrství a vděčnosti za náš život, která obestírá celou naši planetu.

Nyní si tuto planetu vizualizujte, jak je pokryta hlubokými zelenými lesy, poli a květinami, krystalicky čistou vodou, blankytnou oblohou, čerstvým vzduchem, úrodnou půdou a hojnou zvěří. Vnímejte, jak je vše prostoupeno životem a vitalitou. Představujte si, jak lidstvo celé planety spolu žije v míru, hojnosti a ve zdraví, jak využívá pouze čistých technologií a jak každý obyvatel Země roste ve

své moudrosti a duchovnosti a lidstvo tak vstupuje do nového věku míru a osvícení, otevřenosti a sounáležitosti.

Nechte tuto vizi naší planet záměrně prostoupit intenzivním paprskem zářivě bílé energie a zaplavte ji tak svou láskou a srdečnou vděčností. Představujte si, jak je naše Země obestřena božským světlem, čistotou a láskou. Pokud jste tomu nakloněni, ponechejte si tuto jasnou vizi lidstva ve formě nejvyšší naděje i pro nadcházející období. Nechť se tato láska a odhodlanost účastní všech vašich myšlenek a činů, chovejte ve svém srdci víru, že tato skutečnost je zcela možná a nastane, pokud ji necháme projevovat se v našich životech, jako poselství lásky a božího světla z nejvyšších sfér.

Takto naplnění se postupně vraťte zpět, několikrát se vědomě nadechněte a vydechněte. Uvědomte si své fyzické tělo a pomalu otevřete oči.

Meditační technika pro skupiny

Všechny vás vítáme, meditace se Srdcem světa, která probíhá synchronizovaně ve stejný okamžik po celém světě, začne za 60 vteřin.

Držte se prosím za ruce a utvořte kruh (anebo spirálovitou formaci, která se odvíjí ze svého středu proti směru hodinových ručiček). Levá dlaň každého účastníka meditace směřuje dolů (pro přijímání energie od osoby po levé straně) a pravá dlaň směřuje nahoru (pro vysílání energie osobě po pravé straně). Zvnitřněte se a uvolněte.

Meditace začíná za 30 vteřin.

Zaměřte svoji pozornost na dech a pozorně ho sledujte. Nechte své tělo stále hlouběji relaxovat. Nadechněte čerstvou ryzí energii a vydechněte tu starou.

Začínáme za 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... (odpočet do čas začátku meditace)

Zaměřte svoji pozornost do středu hrudi a uchylte se do svého (duchovního) srdce. Začněte si zvolna uvědomovat, že celý vesmír je prostoupen energií a božskou láskou. Vnímejte, jak se tato láska ze všech směrů vlévá do vaší bytosti a s každým nádechem naplňuje i vaše srdce.

Uvědomte si přítomnost energie lásky ve všech srdcích lidí ve skupině. Vizualizujte si, jak tato energie lásky proudí z vašich srdcí pravou rukou k osobě napravo od vás. Vnímejte také, jak levou rukou přijímáte stejnou energii od osoby nalevo. Vnímejte, jak ve skupině proudí tato energie zleva doprava, jako proud bílého zářivého světla, který vás všechny sjednocuje. Vizualizujte si, jak se tato energie stává stále silnější a jasnější, jak překonává veškeré překážky a rozdíl mezi vámi, rozpouští stažení a strach a sjednocuje všechna srdce v radostném pocitu lásky, jednoty, světla a naděje.

V tomto naplněném stavu se snažte spojit se srdci dalších účastníků této meditace, kteří ji právě teď po celém světě provádí s vámi. Snažte se vnímat, jak

z vašeho srdce vyvěrá proud světla a lásky do srdcí ostatních. Nejdříve vás spojuje se srdci lidí ve stejném městě, potom směřuje do srdcí lidí ve stejné zemi, pak do lidí na stejném světadíle a nakonec do srdcí všech lidí po celém světě. Vnímejte, jak se takto postupně utváří síť propojených srdcí, jako nádherná pavučinka lásky, světla, bratrství a vděčnosti za náš život, která obestírá celou naši planetu.

Nyní si tuto planetu vizualizujte, jak je pokryta hlubokými zelenými lesy, poli a květinami, krystalicky čistou vodou, blankytnou oblohou, čerstvým vzduchem, úrodnou půdou a hojnou zvěří. Vnímejte, jak je vše prostoupeno životem a vitalitou. Představujte si, jak lidstvo celé planety spolu žije v míru, hojnosti a ve zdraví, jak využívá pouze čistých technologií a jak každý obyvatel Země roste ve své moudrosti a duchovnosti a lidstvo tak vstupuje do nového věku míru a osvícení, otevřenosti a sounáležitosti.

Nechte tuto vizi naší planet záměrně prostoupit intenzivním paprskem zářivě bílé energie a zaplavte ji tak svou láskou a srdečnou vděčností. Představujte si, jak je naše Země obestřena božským světlem, čistotou a láskou. Pokud jste tomu nakloněni, ponechejte si tuto jasnou vizi lidstva ve formě nejvyšší naděje i pro nadcházející období. Nechť se tato láska a odhodlanost účastní všech vašich myšlenek a činů, chovejte ve svém srdci víru, že tato skutečnost je zcela možná a nastane, pokud ji necháme projevit se v našich životech, jako poselství lásky a božího světla z nejvyšších sfér.

Takto naplnění se postupně vraťte zpět, několikrát se vědomě nadechněte a vydechněte. Uvědomte si své fyzické tělo a pomalu otevřete oči.

Meditační technika pro skupiny jogínů v rámci poboček mezinárodní federace Atman (Duchovní škola Rezonance v ČR)

Utvořte spirálu Jang tak, abyste nejpozději ve stanovený čas mohli začít s meditací. Během 7 minutové meditace zůstaňte ve spirále a držte se za ruce.

5 min	věnování Bohu Otcí 7 minutové meditace a spirály Jang
2 min	všichni účastníci vzývají své anděly strážné, aby stály za nimi a nabídly jim během nadcházející meditace svou podporu, vedení a inspiraci
7 min	pustíme video/audio vytvořené pro tuto 7 minutovou meditaci (použijte verzi pro skupiny), nebo meditujeme v tichu podle návodu
30 min	meditace ve spirále Jang
5 min	tiché vyjadřování vděčnosti Bohu Otcí z celého našeho srdce