POVZNÁŠEJÍCÍ MEDITACE VNÍMÁNÍ KRÁSY

KRÁSA, KTERÁ JE SOUČÁSTÍ ŽIVOTA

Krása je součástí každodenního života, zakořeněná v moudrosti dávných předků a vnímání síle krásných slov, která jim v minulosti pomáhala překonávat velmi těžké životní chvíle. Vědomým zaměřením na krásu můžeme aktivovat moudrost svého srdce, harmonizovat své vědomí a otevřít se vnímání krásy všude kolem nás.

Pro vnímání krásy mne inspiroval Gregg Braden ve své knize *Kódy moudrosti*. Když jsem se nad jeho slovy v tichosti zamýšlela, pocítila jsem, jak se můj život stal krásnějším a naplněnějším. Rozjímala jsem o tom, kde a jak vnímám krásu, a najednou jsem naslouchala jemnému vnitřnímu hlasu, který mi připomínal pravdu, jež byla kdysi dávno uložena v našem nitru. Začala jsem zapisovat každé slovo a cítila, jak se rozpomínám na hlubší významy krásy, kterou nosíme v sobě a můžeme vnímat s vděčností kolem sebe.

Přijměte pozvání na tuto cestu plnou krásy. Uvolněte se, nadechněte se a vydechněte. Nechte starosti a napětí odplynout. Vnímejte krásu ve slovech, která mají moc léčit, inspirovat, probouzet radost a přitahovat krásu do vašeho života.

VNÍMÁNÍ KRÁSY

- Krása ve všem kolem nás vytváří krásný pocit uvnitř nás.
- Krása je darem poznání, když nám mysl a spěch nebrání.

- Vnímání krásy je dar, který přináší více krásy do našeho života, v mnoha podobách a směrech.
- Krásu vidíme, když ztišíme svou mysl. Vnímání krásy promění starosti a naplní vědomí jasností.

- Krása existuje všude kolem nás – krásu můžeme vnímat očima i srdcem.
- Přepněte své vědomí pomocí vědomých nádechů a ponořte se do přítomnosti krásy.

KRÁSA PŘÍRODY

- Krása malé zahrádky i přírodních zahrad, která v nás dokáže tón radosti zahrát
- Krása ovocných sadů, květů a poupat usnadňuje v krásu života doufat
- Krása slunce, měsíce, hvězd i modrého nebe je přece vždy na dosah tebe
- Krása stromů a jejich plodů, krása v koruně stromů, krása blesku i hromu
- Krása pastvin a polí, které trávou a obilím voní
- Krása luk a strání, které tvou důstojnost chrání
- Krása vody ve sněhových vločkách nebo kapkách deště, co víc si přát ještě?
- Krása skal, skalisek a hor, která rozezní tvůj vnitřní radostný tón.
- Krása tónu klidu a bezpečí, že jsi matkou Zemí nesena v náručí
- Krása zahrad plných květin, které ladí krásou všechny naše smysly
- Krása východů a západů slunce, které nám dodávají odvahu být svého života tvůrcem

- Krása všech přírodních krás vždy rozzáří tvůj vnitřní jas

- Krása barevné duhy, která se dotýká tvé vnitřní duhy, krása barevné jemnosti pobízí tě k úžasu a radosti.

- Krása barevné duhy, která rozpouští všechny neduhy

- Krása v lehkém vánku, který tě pohladí kolem tvých spánků, krása silného větru a ty se zachumláš do teplého svetru

- Krása v proudu čisté vody, který smývá tvé vnitřní boly

- Krása tekoucí vody v řece – jejíž proud smývá naše obavy lehce

KRÁSA V POHYBU A PROMĚNĚ

- Krása pilné včelky i krása dravce v letu, i pro tebe ta krása je tu, vnímej krásu ať můžeš žít na podobné vlně, přirozeně a smysluplně

- Krása proměny housenky v motýla, která symbolizuje i tvá křídla, tvou vnitřní proměnu, kdy vnímáš svět z vyššího úhlu pohledu.

- Krása v poznání, že se nemusíš držet při zemi, vždy můžeš vzlétnout pro zkoumání nových území

- Krása motýlí proměny, která nám připomíná, že i my jsme součástí vývoje a proměny

- Krása všech zvířat s jejich mláďaty, která probouzí soucit, něhu a dojetí

- Krása hudby a zpěvu při které ti je do tance i zpěvu

- Krása zvuku, jež rozezní tón tvého srdce a pohladí tě po duši, tato krása nám všem přísluší

KRÁSA LIDSKÝCH VZTAHŮ

- Krása usměvavých lidí, kterou srdcem vnímáš a zrakem vidíš

- Krása v láskyplných vztazích, kde se každý sám sebou být snaží a svým nitrem se zabývá, svou pravdivostí oplývá a sebevědomí zpět každý nabývá

- Krása láskyplného objetí, kdy tvé srdce šíp lásky zachytí

- Krása v něžnosti, jemnosti a pokoře, která tě podrží vibračně nahoře

- Krása vzájemné důvěry a soucitu, která vás oba dostává z emočního úkrytu

- Krása vzájemné úcty, podpory a obdivu vás vede do láskyplného přílivu

- Krása v očích milujícího partnera i blízkých lidí, kterou svými smysly cítíš a vidíš

- Krása v pohlazení a jemném doteku, kdy je ti dojetím do breku

- Krása v projevené radosti tvého muže (tvé ženy) vám přináší hlubší propojení, když mohou být vaše sny a přání naplněny

- Krása v pochopení vzájemného zrcadlení, která úhel pohledu s ohledem na bolestné prožitky mění

- Krása v přátelství dvou lidí, kteří svou vnitřní krásu navzájem vidí a sdílí

- Krása v úsměvu a vstřícném podání ruky tě obdaruje vděčností na další roky

KRÁSA V NÁS

- Krása v odpuštění sobě a všem, které si můžeš ty dát, jakmile se dokážeš souzení a viny vzdát

- Krása v laskavé péči o sebe, která obnoví sebevědomí uvnitř tebe pro pocit vnitřního nebe

- Krása tvého vnitřního světa, kde je po starostech veta

- Krása tvého srdce, která tě moudře vede zvládat životní lekce. Tvé srdce tě v lehkosti k hravosti a humoru vede, lépe to nikdo nedovede

- Krása ve vděčnosti a sebeuznání, to všechny tvé pochybnosti rozhání

- Krása v uznání svých emocí, které tě léčí z bezmoci i nemocí

- Krása klidu a míru, která ti dodává vnitřní sílu, naději a víru

- Krása v uznání svých talentů, darů a schopností tě obdaruje vášní, radostí a hojností

- Krása sebedůvěry, sebevědomí a sebejistoty obohacuje všechny blízké a jejich životy

- Krása v přijímání hojnosti v různých podobách a z různých směrů, která tě podporuje ve tvém smysluplném směru

- Krása v odvážných krocích směrem k prosperitě jednoduchosti bytí naučí tě

- Krása uvnitř tebe, která vyzařuje přímo z tebe

- Krása lidské vášně a tvořivosti, která povede tě do hojnosti

- Krása v pohybu každého tvého kroku tě nese vstříc novému dni, týdnu i roku

- Krása v naději, která tě nenechá v beznaději

- Krása moudrých knih k nalezení pradávné pravdy v nich

- Krása moudrých lidí, kteří v tobě také moudrost vidí

- Krása v láskyplném slově a větě, která ze smutku vyvede tě

- Krása psaného slova, které přináší potěšení zas a znova

ZÁVĚR ZÁMĚR

Krása existuje všude kam se podíváš, když se vnímáním krásy zabýváš. Pro vnímání krásy se můžeš kdykoliv rozhodnout a pak v klidu a s radostí životem plout.

Každý, kdo souvislosti s krásou objeví tomu se krása v životě projeví. Každý, kdo pravidelně navštěvuje svůj moudrý svět do krásy rozkvétá jako jarní květ.

Vždy, když ve svém nitru pobýváš o moudrost předků se zajímáš a své pravé já neskrýváš.

Moudrost předků k tobě tiše promlouvá a hovoří, vždy tvé smysluplné kroky podpoří.

Vnímání krásy vnáší krásu do našeho života, krása nás inspiruje a po duši hladí, krása nás obklopuje a do radosti zahaluje.

Sdílím s vámi ukazatele, jak přínosné je pro nás vnímat krásu na kterém vědomí srdce staví náš život.

Vnímání krásy je stav vědomí, krása je totiž všude kolem i mezi námi všemi, jen jsme na přínosy krásy vlivem pravidel, příkazů, zákazů a povinností zapomněli.

ZÁMĚR:

„Propojuji se s krásou v sobě i kolem sebe. Učím se ji vnímat ve všem, co dělám a kudy kráčím, a dovoluji obohacovat svůj život krásou každý den.“

AFIRMACE:

„Vnímám krásu všude kolem sebe. Krása je mou součástí. Přináší mi klid, krásu, radost a lásku.“

Vnímejte, jak se vaše vnímání rozšiřuje. Pomalu se vraťte do přítomného okamžiku, vnímejte prostor kolem sebe a otevřete oči. Ať krása, kterou jste vnímali a objevili, zůstane navždy s vámi.