

## meditační praxe pro měsíc březen 2018

Příspěvek od Jana Koubova

Tuesday, 20 February 2018

Aktualizováno Tuesday, 20 February 2018

meditace pro ukončení problémů, splnění přání, uzdravení, a růst ve vědomí jednoty

Praxe pro měsíc březen, kterou zmiňoval Kumarji při celosvětové konferenci v neděli 18.2.2018 Postup 1. Začneme uvědomováním si provázanosti v rámci našeho těla. 2. Denně praktikujte 7 minut Vipasanu. Zaměřujte na různé pocity, které se v těle objeví během 7 minut. 3. Je možné, že začnete prociťovat jednotu všech orgánů a lepší zdraví. 4. Jak se začnete cítit hezky ve svém těle, nastane klid mysli. (Vědomí jednoty). 5. Spojte se se svou vnitřní přítomností. 6. se spojíte s přítomností ve stavu vědomí jednoty, můžete žádat ukončení libovolného problému, nebo naplnění nějaké tužby. 7. Každý den žádejte rozpuštění problému, nebo splnění nějakého přání. 8. Celý měsíc si prosím psát deník. 9. Na konci měsíce se podívejte, kolik závažných věcí se odehrálo ve vašich životech.