



## VEDENÁ MEDITÁCIA: CESTA POKOJNÉHO POSILNENIA

Vitajte. Vezmite si chvíľu na to, aby ste sa usadili vo svojom priestore. Kdekoľvek ste, dovoľte si byť tu naplno. Pustíte všetky rozptýlenia a jednoducho budete prítomní so sebou v tomto okamihu.

Nájdite si pohodlnú polohu. Jemne zatvorte oči, ak vám to vyhovuje. Pomaly a zhlboka sa nadýchnite nosom... a jemne vydýchnite ústami. Nechajte svoje telo s každým nádychom uvoľniť. Cíťte, ako napätie pomaly odchádza a vy sa ponárate hlbšie do tohto okamihu.

Predstavte si teraz, že stojíte na okraji pokojnej železničnej stanice. Toto nie je obyčajný vlak. Toto je Vlak Akcie — vlak, ktorý symbolizuje vašu cestu osobného rastu, posilnenia a životného zámeru. Vlak je stabilný, pokojný a pripravený vziať vás tam, kam si želáte ísť.

Cíťte zem pod sebou, ako vás podporuje. Počúvajte jemný zvuk vlaku v dialke, ktorý na vás trpezlivo čaká. Nemusíte sa ponáhľať. Nie je dôvod sa náhliť. Vlak tam bude, keď budete pripravení, a vezme vás na cestu objavovania a činov, krok za krokom.

Keď stojíte na stanici, venujte chvíľu pozornosť svojmu telu. Všimajte si, ako sa vaše nohy dotýkajú zeme, ako vás vaše nohy nesú, a ako váš dych jemne plynie dovnútra a von. S každým nádychom cítite pokoj a pripravenosť. S každým výdychom uvoľňujete napätie a rozptýlenie, ktoré vám teraz neslúžia.

Predstavte si teraz, že vlak jemne vchádza na stanicu. Netreba sa ponáhľať. Dvere sa ticho otvárajú a vítajú vás na palube. Jednoducho nastúpite a nájdete si pohodlné miesto na sedenie a relax. Cíťte hladký, stabilný pohyb vlaku, ako sa začína pohybovať. Vaša cesta sa začala.





## VEDENÁ MEDITÁCIA: CESTA POKOJNÉHO POSILNENIA

Všímajte si, ako sa vaše telo cíti, keď sa vlak pohybuje vpred. Je to jemné, upokojujúce. Ste ukotvení v prítomnom okamihu a cítite pokoj ohľadom cesty, ktorá vás čaká. Nie je tu žiadny tlak pohybovať sa rýchlejšie, žiadna potreba tlačiť. Jednoducho sa pohybujete vpred vlastným tempom, smerom k miestam, na ktorých vám najviac záleží.

Teraz si vezmite chvíľku na zamyslenie sa nad účelom tejto cesty. Čo vás priviedlo k tomuto momentu? Čo vás naplní vášňou, čo vás poháňa? Nechajte, aby sa tento pocit zmysluplnosti vynoril — jemne, ticho. Nie je to silná energia, je to jemné vedomie, niečo, čo vás vnútorne poháňa a vedie vpred.

Ako sa vlak pohybuje, uvedomte si, že ste prepojení s touto komunitou podobne zmýšľajúcich ľudí, ktorí sú všetci na tejto ceste spolu, každý so svojim vlastným cieľom, no všetci smerujeme k spoločnej vízii — posilňovať mladých ľudí, podporovať sa navzájom a uvádzať nápady do života. Cíťte pokoj podporujúcej kolektívnej energie. Spoločne sa hýbeme vpred, každý krok v súlade s naším spoločným poslaním.

Zhlboka sa nadýchnite... a pomaly vydýchnite. Nechajte jemný pohyb vlaku a pocit spojenia priniesť vám pokoj. Niet sa kam ponáhľať. Ste na tejto ceste a ste pripravení.

Keď budete pripravení, nadýchnite sa poslednýkrát zhlboka a pomaly otvorte oči. Ste prítomní. Ste ukotvení. A vaša cesta sa začala — jemne, pokojne, s jasným zámerom.

