

ALEXANDRA KROPOVÁ



# TEXTY MEDITACÍ

52 ŘÍZENÝCH MEDITACÍ  
PRO UČITELE A JOGÍNY



COPYRIGHT

© Alexandra Kroppová, 2022

**TEXTY MEDITACÍ**

**52 ŘÍZENÝCH MEDITACÍ PRO UČITELE A JOGÍNY**

1. vydání

Namena Investment s.r.o.

<https://www.samanacestach.cz/e-knihy>

*Všechna práva vyhrazena. Jednotlivé části ani úryvky z této publikace nesmí být reprodukovány, uchovávány nebo přenášeny v jakékoli elektronické, mechanické, fotografické či audio formě apod. bez předchozího písemného povolení autorky či vydavatele.*

**ISBN 978-80-88119-09-8**

# ÚVOD

Texty 52 meditací vznikly v rámci projektu ŠŤASTNÁ HLAVA [www.stastnahlava.cz](http://www.stastnahlava.cz), která odbourává STRESY a vrací do života ŠTĚSTÍ pomocí řízených meditací. Jejich záměrem je zklidnění mysli, trénování soustředění a relaxace.

Každá meditace je na určité téma (SOUSTŘEDĚNÍ NA VLASTNÍ BYTÍ, ZNEKLIDŇUJÍCÍ EMOCE, RADOST, VDĚČNOST, ROVNOVÁHA, ZDRAVÍ, SEBELÁSKA, SEBEVĚDOMÍ, RELAXACE, DISCIPLÍNA, FLEXIBILITA, VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ, EMOČNÍ A FYZICKÉ PROŽÍVÁNÍ, POZITIVNÍ MYŠLENÍ, KONCENTRACE, SEBEPŘIJETÍ, ODPUŠTĚNÍ, atd.).

Vedení meditací je umění a tyto texty jsou návodem, jak začít a propojit mentální hygienu s jógovou praxí pro široký okruh veřejnosti.

Podklady pro učitele (nejen jógy) k řízeným meditacím s jednotlivými kroky, jak se neustále vracet do přítomnosti pomocí dechu a bdělé pozornosti vnímat dary žití a procítit pocity, zpracovat emoce a navodit pocit harmonie a vnitřní rovnováhy.

Lidé, kteří nemeditují potřebují vedení, aby se nacítli na své vnitřní pocity, vnímali emoce a našli bloky, které jim brání v ideálním žití.

Proto je důležité mít vodítka a triky, jak je přimět k soustředění a rozklíčovat zákoutí jejich osobnosti, aby v životě netrpěli, ale naopak byli vědomí a život si náležitě užívali v radosti.

**Moje doporučení je vést meditace cca 11 minut, aby byly efektivní a udržely posluchače v bdělé mysli a vědomí přítomnosti.**

Pravidelné meditování je nejlepší trénink a osvědčená metoda, jak si zachovat mentální zdraví a psychickou stabilitu.

Záleží na vás, kolik toho chcete říkat, jak dlouhé budete mít odmlky či pauzy, zda budete používat doprovodnou meditačně-relaxační hudbu.

Tyto texty jsou jen pomůckou k obsahové části skrývající v sobě odvěké moudrosti povzbuzující k všímavosti a bytí v přítomnosti.

Řízené meditace vedeme s cílem pomoci lidem od trápení a destruktivních emocí, se kterými si neví rady. Jsme průvodci do krajiny vnitřní, kde se skrývají bolesti minulosti, nezahojené rány, ale také osobnostní poklady a vrozené dary, které mají být objeveny a znovu přivlastněny, aby lidé mohli plnohodnotně žít a užívat si hojnosti bytí a vlastního štěstí.

# VĚNOVÁNÍ

*Meditaci praktikujeme nejen pro své štěstí,  
ale i pro štěstí všech ostatních lidí,  
aby svět byl přívětivější a láskyplnější.*

*Mít klid v mysli a lásku v srdci,  
to je největší štěstí i bohatství!*

*Žijte v hojnosti neomezených možností  
a buďte šťastní v přítomnosti  
a ve své vlastní kůži.*

  
ALEXANDRA KROPPOVÁ  
ŠTASTNÁ HLAVA

# OBSAH

1. MEDITACE - SOUSTŘEDĚNÍ NA VLASTNÍ BYTÍ

2. MEDITACE - OPIČÍ MYSL

3. MEDITACE - TRPĚLIVOST

4. MEDITACE - HOJNOST

5. MEDITACE - ZNEKLIDŇUJÍCÍ EMOCE

6. MEDITACE - ODVAHA

7. MEDITACE - SEBEPOZNÁVÁNÍ

8. MEDITACE - VDĚČNOST

9. MEDITACE - RADOST

10. MEDITACE - ROVNOVÁHA

11. MEDITACE - VLÍDNOST

12. MEDITACE - PŘÍTOMNOST

**13. MEDITACE - BUĎTE NÁPOMOCNÍ**

**14. MEDITACE - NASLOUCHEJ HLAS SVÉHO SRDCE**

**15. MEDITACE - POCIT NAPLNĚNÍ**

**16. MEDITACE - RELAXACE TĚLA I MYSLI**

**17. MEDITACE - LEHKOST V SRDCI**

**18. MEDITACE - DISCIPLÍNA**

**19. MEDITACE - SEBEVĚDOMÍ**

**20. MEDITACE - SEBELÁSKA**

**21. MEDITACE - ZDRAVÍ**

**22. MEDITACE - MENTÁLNÍ HYGIENA**

**23. MEDITACE - FLEXIBILITA**

**24. MEDITACE - NEZÁVISLOST**

**25. MEDITACE - BUĎTE VESELÍ**

26. MEDITACE - VAŽTE SI SAMI SEBE
27. MEDITACE - INSPIRACE
28. MEDITACE - NEJSTE SAMI, JSTE MILOVÁNI
29. MEDITACE - VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ
30. MEDITACE - EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ
31. MEDITACE - FYZICKÉ PROŽÍVÁNÍ
32. MEDITACE - HARMONIE
33. MEDITACE - JSTE KLENOTY, VZÁCNÍ, JEDINEČNÍ
34. MEDITACE - PLUJTE NA OSUDOVÉ VLNĚ/GO WITH FLOW
35. MEDITACE - DYNAMIKA ŽIVOTA
36. MEDITACE - ŽIVOTNÍ POŽEHNÁNÍ
37. MEDITACE - POZITIVNÍ MYŠLENÍ
38. MEDITACE - VŠICHNI JSME STEJNÍ
39. MEDITACE - BUĎME SAMI SOBĚ NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM



40. MEDITACE - KONCENTRACE
41. MEDITACE - SEBEPŘIJETÍ
42. MEDITACE - NESUŽTE SEBE ANI DRUHÉ
43. MEDITACE - JSTE DOSTATEČNÍ, SKVĚLÍ
44. MEDITACE - BUĎTE DOBROTIVÍ
45. MEDITACE - ODPUŠTĚNÍ
46. MEDITACE - AKCEPTUJTE SE, JACÍ JSTE
47. MEDITACE - AKCEPTUJTE DRUHÉ
48. MEDITACE - OPLÝVEJTE VDĚČNOSTÍ ZA VŠECHNO
49. MEDITACE - NASTARTUJTE SE DO NOVÉHO DNE
50. MEDITACE - ŠŤASTNÁ HLAVA
51. MEDITACE - NAJDĚTE SVĚTLO V SOBĚ
52. MEDITACE - AKTIVUJTE SVŮJ POTENCIÁL



*Soustředění na vlastní bytí*



**Pohodlně se usadíte, cítíte své tělo jak dosedá v přítomnosti.**

**Sedíte na židli, na zemi nebo na polštáři, vzpřímení.**

**Zavřete oči.**

**Uvolněte ramena, ruce položte na kolena.**

**Než začneme, soustředte se na svůj dech a třikrát se dlouze nadechněte a vydechněte.**

**Nadechujte nosem a vydechujte pusou, nespěchejte.**

*Pauza na 3 dlouhé nádechy a výdechy.*

**Teď už vydechujete nosem.**

**Dneska se spřátelíme s naším tělem.**

**Chvíli trvá než si uvědomíme, kde se v nás usazuje napětí. Proto je důležité své tělo cítit.**

**V našem těle je nakumulováno hodně úzkostí i stresů, ale my si jich nejsme vůbec vědomi.**

**Toto má i vliv na naši mysl, ale než prozkoumáme naši hlavu, je důležité se seznámit s naším fyzickým tělem a rozpoznat, kde je v něm usazená tenze.**

**Toto vědomí podpoří naše myšlení, dopřejeme si čas a prostor na nacítění sami sebe.**

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

**Využijte tento bezpečný prostor k uvědomění si vlastního prožívání, nepohodlí, emocí, negativní nálady.**

**Uklidnění a spočinutí v tichosti neskutečně potřebujeme, protože se neustále honíme, spěcháme a pronásledujeme naše myšlenky.**

**Naše mysl je ovlivněná naším tělesným prožíváním i pocity, proto se teď soustředíme na vlastní tělo a dopřejme si čas k uvědomění bezprostředních pocitů, toto soustředění je velice užitečné.**

**S každým nádechem se pomalu zanořujte do svého těla.**

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

**Hodně napětí je chronicky usazeno v našem těle a my si to ani neuvědomujeme.**

**Jsme zahlceni obavami, přemýšlením a povinnostmi.**

**Náš obličej je neustále v zamýšlené, zamračené křeči, tak ho uvolněte, zrelaxujte.**

Je opravdu důležité dopřát naší hlavě prostor k uklidnění.

Právě díky meditaci se tělo uvolní a odpočínuté, vyrelaxované tělo je stabilní oporou pro naši mysl.

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

**Nyní se soustředíme na tělo.**

**Postupně budu vyjmenovávat jednotlivé části, soustředíte se na ně a vnímejte,**

**zda je právě tam usazená tenze a pokud ano, s výdechem ji dejte vale, s výdechem ji ze sebe vyžeňte.**

Začneme temenem hlavy, zaměřte se na obličej, víčka, ústa.

Zkontrolujte šíji, krk, ramena, záda, paže dolů až k dlaním.

Proskenujte hrudník, žaludek, pánev, boky, sedací svaly, stehna, kolena, lýtka i prsty u nohou.

**Usazené, nepříjemné napětí nebo bolesti ze sebe vydechujeme.**

**Kdekoli se v našem těle objeví, jen se na něj zaměřte a vydechněte.**

Nádech a hluboký výdech.

Nestyďte se vydechovat hlasitě, klidně ze sebe vydejte skřeky, nářky, pokud je tíha ve vašem těle nesnesitelná.

**TADY a TEĎ je pro vás bezpečná zóna.**

**Můžete, cokoli co potřebujete, jste tady pro sebe.**

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

**Cítíte napojení se svým tělem, jste v něm plně přítomní.**

Odpočíváte na zemi nebo na židli, tělo je naprosto uvolněné.

Nyní mysl ponořte do zrelaxovaného těla.

**Vaše mysl se v něm usazuje, kotví a když mysl na něco myslí, nechte ji.**

**Snažte se ji nesoudit, neškatulkovat myšlenky na dobré a špatné.**

**Nepronásledujte je, ani se je nesnažte zastavit.**

**Jediné, co musíte, soustředíte se, že jste, tady, nyní.**

**Znovu se vraťte do přítomnosti.**

*Odminka.*

**Můžete se soustředit na dech či na hudbu.**

**Pokud vás myšlenky zlobí, zaměřte se na nádechy a výdechy.**

**Snažte se být plně s nimi v přítomné chvíli.**

**Pravidelnou meditací praktikujeme bytí v přítomnosti, být soustředění a šťastní ve své kůži.**

**Protože bdělá pozornost a disciplína umožní proměnu vašeho JÁ i života k lepšímu.**

*Odminka.*

V tomto nádherném, příjemném rozpoložení naší mysli a uvolněného těla začneme nový den.

Myslete na jednu pozitivní vlastnost.

Něco, co z dnešního dne udělá opravdu skvělý, báječný den.

Nebo cokoli, co si přejete na sobě změnit.

Trpělivost, pochopení s ostatními, štědrost, laskavost...

A představte si, jak tato vlastnost naplňuje všechny vaše vnitřnosti.

Představujte si sami sebe, jak s ní kráčíte denně. Jak díky ní zlepšujete svoje zvyky.

Když se dneska přihodí jakákoliv situace, tato vlastnost je první, na co vaše mysl pomyslí.  
A váš přístup k řešení situace se změní.

Dnešní den je významný, je milníkem vašeho života, protože do něj vykročíte s lehkostí a něžností sobě vlastní.

Meditací přinášíte pozitivní vlastnosti do svého žití a zároveň jste napojeni na své pocity, jste v těle a vše lépe, vědomě prožíváte.

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

Nyní se pomalu vraťte do místnosti. Vciťte se opět do svého těla sedícího na zemi nebo na židli.

Jemně otevřete oči. Gratuluji Vám k Vaší první meditaci.

**Budte šťastní v přítomnosti a ve své vlastní kůži!!!**



*Opičí Mysl*



Pohodlně se usadíte, cítíte své tělo jak dosedá v přítomnosti.

Uvolněte se. Sedíte na zemi, na polštáři nebo na židli.

Soustředíte se na svoje záda, jsou vzpřímená, ale zrelaxovaná.

Uvolněte ramena, položte ruce na kolena, plosky nohou se dotýkají podlahy, pokud sedíte na židli.

S jemností zavřete oči.

Soustředíte se na svůj dech.

Začneme třemi dlouhými nádechy a výdechy.

Nadechnete nosem a vydechnete pusou.

Pomalou. Naprosto uvolněně, nespěchejte.

*Pauza na tři dlouhé nádechy a výdechy.*

Nyní se soustředíme na tělo.

Když řeknu určitou část těla, přiveďte pozornost právě tam

a uvědomte si, zda je v ní uloženo napětí a jestli právě tam vás něco bolí či cítíte nepohodlí.

Pokud ano, s výdechem se snažte tenzi ze sebe vypustit.

Začneme temenem hlavy, směřujte k obličejí.

Zaměřte se na šíji, ramena, záda, na paže dolů až k dlaním.

Proskenujte hrudník, oblast žaludku, pánev, boky, sedací svaly, stehna, kolena, lýtka i prsty u nohou.

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

Když jsme zkontrolovali naše tělo, do této zrelaxované bytosti zapustíme naše vědomí.

**Uvědomte si fungování své mysli. Pozorujte ji.**

**Neustále vás odtahuje od přítomného bytí.**

**Od prožívání právě tady, tohoto jedinečného, vzácného okamžiku.**

**Sledujeme-li naše myšlení, uvědomíme si,**

**že nás často naše mysl vtáhne do minulosti nebo uvažuje o budoucnosti.**

Je pro nás těžké nenechat se strhnout myšlenkami a zůstat přítomní.

Soustředte se na to, že tady sedíte a pozorujte se.

Na co myslíte, kam vaše mysl směřuje....?

*Odminka.*

Paradoxně, když začneme s meditací, tak se nám zdá, že naše mysl je velice zaneprázdněná, zaneřáděná. Ještě hlučnější než obvykle.

Ale tak to není, je úplně normální, jenže sedíme v klidu a jen s ní, tak nám přijde k nevydržení.

Protože sedíme v tichosti, tak nás hlasitě vyrušuje, odtahuje naši pozornost od soustředění.

Takové chaotické mysl, se říká OPIČÍ MYSL.

Je totiž jako rozdováděná opice, která neposedně skotačí, přeskakuje z větve na větev, křičí a zlobí, bere si co chce.

Pozorujte se, jak na tom jste.

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

Sledujte se...

Vaše mysl zase odkráčí do minulosti nebo bloudí v budoucnosti.

Kde se nacházíte nejčastěji?

Uvědomte si to a zase se soustředte na své dýchání.

Primějte mysl být přítomnosti, vtáhněte ji sem, ať je tady s vámi.

Nejlepší trik je soustředit se na nádechy a výdechy.

**Nejjednodušší možností je mít záchytný bod, který vám dopřeje ukotvit se v SOBĚ.**

**Najít CENTRUM vašeho bytí.**

**Můžete se soustředit jemně na svůj DECH (nebo na hudbu v pozadí).**

**Tyto dvě kotvy vám pomůžou usadit se více v přítomnosti.**

*Odminka.*



Když na něco pomyslíte, řekněte si:

„Je to jen myšlenka. Teď mě nezajímá, je nepodstatná.“

A nechte ji, ať se vzdálí. Najděte přítomnou chvíli v dýchání.

**Neposuzujte myšlenky jako špatné nebo dobré.**

**Jsou neutrální, jsou to jen myšlenky.**

Hlava je plná nápadů, úkolů, povinností.

**Naše hlava je jako oceán a myšlenky jsou jako vlny,  
jsou jeho přirozenou součástí a nikdy se jich nezbaví.**

Stejně jako myšlenky jsou součástí naší mysli, naprosto normální.

Jde o to, abychom je nepronásledovali, abychom se nenechali strhnout jejich příbojem.

**A stejně jako vlny, i myšlenky, když se objeví, za krátko se odplaví. Zmizí.**

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

**Vraťte se zpátky do svého centra, tam, kde je vaše KOTVA.**

**Podstata života.**

**Nadechněte se a vydechněte. Procíťte sebe.**

*Odmška.*

V tomto uvolněném, zrelaxovaném těle a vyčištěné mysli začneme tvořit náš den.

Představte si sami sebe, jak kráčíte novým dnem. S lehkostí a vlídností.

**Vidíte sami sebe, jak spokojeně kráčíte s klidným výrazem, plně soustředění a s bdělým vědomím.**

**Cítíte, jak klid a mír prostupuje vaši mysl, celé tělo je v harmonii.**

**Jak dýchání vás pozitivně nabíjí a jste vnímaví a přítomní.**

**Celý váš den je naplněný klidem a vyrovnaností.**

Pokud vás něco znepokojí nebo rozhodí, KLID to je první, co vás napadne.  
Když se soustředíte, přinášíte sobě vnitřní vyrovnaní a stabilní prožívání.  
Nadechněte ho zhluboka do sebe.

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

S tímto pocitem se nyní pomalu vraťte do místnosti.  
Vcítte se opět do svého těla sedícího na zemi nebo na židli.  
Otevřete oči.

Gratulace největší k vaší druhé meditaci.  
Je opravdu parádní, jaké je vaše úsilí, jak jste snaživí, abyste se změnili.  
Můžete být na sebe hrdí.  
Je to velký krok a brzy pocítíte ve svém životě pokroky a pozitivní změny.  
Meditujte pravidelně, ať se zregenerujete.

**Vytvářejte hodně radosti a spokojenosti VE VAŠEM žití  
a BUĎTE šťastní v přítomnosti a ve své vlastní kůži!!!**



*Trpělivost*



Pohodlně se usadíte, uvolněte se.

Cítíte své tělo, jak dosedá v přítomnosti.

Soustředíte se na svoje záda, jsou vzpřímená, zrelaxovaná.

Uvolněte ramena, položte ruce na kolena. S jemností zavřete oči.

Vnímejte svůj dech. Začneme třemi dlouhými nádechy a výdechy.

Nadechněte nosem a vydechněte pusou.

Pomalou. Naprosto uvolněně, nespěchejte.

*Pauza na tři dlouhé nádechy a výdechy.*

Začíná kontrola sebe sama.

Jak se cítíte ve vašem těle? Je v něm usazený nějaký stres?

Pokud ano, vše ze sebe důkladně vydechněte a zbavte se všeho, co v sobě mít nechcete.

Uděláme si náš známý scan těla.

Začneme temenem hlavy, sklouzneme k obličeji.

Zaměřte se na šíji, ramena, záda, na vaše ruce i dlaně.

Proskenujte hrudník, oblast žaludku, boky, celé nohy od stehů až k prstům u nohou.

*Mlčení nebo relaxační hudba.*

Je ve vás nějaká tíha, úzkosti, bolesti, nepříjemné pocity?

Jaké jsou vaše emoce?

Jak je na tom vaše mysl?

Je klidná nebo neposedná, zaplněná?

**Ponořte mysl do svého těla a zaměřte se na své emoční prožívání.**

**Velmi často se necháváme strhnout našimi emocemi.**

**Jsou stejné jako destruktivní myšlenky, když se objeví, tak nás převálcují.**

**Aniž si to uvědomíme, běžně se jimi necháváme strhnout a emocionálně se vyšťavíme a energeticky vyždímáme. Jsme na dně.**