

Moudrost a Nelpění

Vyšší kvality typu 5 dle Enneagramu

Dýcháš zhluboka a klidně a vnímáš ve stavu uvolněného vnímání svůj dech. Pouze svůj dech. Jsi plně teď a tady. Vnímáš a cítíš, jak se tvé vědomí rozšiřuje a spojuje s vyšším vědomím. Je to vědomí prožité zkušenosti dostatku energie všeho druhu. Vnímáš dostatek energie v sobě i kolem sebe. Ano, je tady nekonečný zdroj dostatku, bohatství všeho. Cítím to a vnímám ve svém srdci i těle. Znamená to být plně účasten na životě, jaký je. Zcela se uvolňuji životu, jaký je. Prožívám ho také na úrovni srdce i těla. Nyní můžu cítit ten pocit, vnímat jeho rozměr, chuť. Má bdělost ke svému tělu a srdci rozvíjí tu novou vnímavost. Zůstávám s pocity, které se objevují. Můžu jim dovolit vystoupit dopředu. Můžu to vzít takové, jaké to je, můžu se uvnitř sebe uvolnit. Je to celistvý vjem. Nevím, jak to dopadne, ale dovolím to. Nelpím na ničem a prožitkem přichází skutečná moudrost, poznání plnosti v prožitku...