

Přítomnost a Střídmost

Vyšší kvality typu 7 dle Enneagramu

Dýcháš zhluboka a klidně a vnímáš ve stavu uvolněného vnímání svůj dech. Nyní se zastav a vnímej. Zastav myšlení a zapoj své vnímavé bytí. Plně a jasně vnímej všechny vjemy, které k tobě přicházejí. Prostě být plně teď a tady. Plně vnímat a být ve stavu nemyšlení, neposuzování, vjemy přicházejí dovnitř. Jsi na nich účasten. Svým prožíváním je přijímáš. Akceptuješ ten stav bytí nyní, jaký je. Totálně absorbuješ v hlubokém přijetí všechny vjemy. Cítíš krásu, bolest, lásku, strach... Vše, co je tady a teď. Tvé spojení s vnitřní vnímavou moudrostí narůstá. Můžeš i vidět zpět na cestu, která je za tebou. Vnímáš hluboký smysl všeho, co se stalo, s tím, co je nyní. Vše má svůj hluboký význam a smysl. Jsi veden vnímavou moudrostí a ty to můžeš dovolit. Plně prožít vše takové, jaké je. To je absorpce, střídmost...