

Příklad uvolňující meditace

Zavřete oči a představte si polní cestu, po které jdete. Je rovná, bez překážek. Jde se vám dobře, nic vás netíží. Jste klidní a nemáte žádné starosti ani problémy. Nemusíte na nic myslet. Je léto. Slunce svítí a příjemně hřeje. Cítíte, jak prohřívá vaši kůži. Cítíte, jak se sluneční paprsky dotýkají vašeho obličeje, tváří, nosu a čela. Fouká lehký vánek. Dýcháte čerstvý vzduch. Pomalu vcházíte do lesa. Listy stromů prosvítají sluneční paprsky. Cítíte vůni spadaného jehličí. Užíváte si ticha a klidu. Na nic nemyslíte. Jen na svobodu, kterou máte. Slunce se svými paprsky dotýká země. Sedáte si do stínu. Dotýkáte se země. Hladíte chladný mech. Cítíte energii celého lesa. Pomalu vstáváte a krok za krokem vycházíte na louku. Všude kolem létají včely a motýli. Lechtají vás stébla vysoké trávy. Smějete se, jste šťastní. Probudte se pomalu ze snu a otevřete oči.

Příklad tematicky zaměřené meditace

Právě parkujete u nákupního centra. Otevírají se před vámi skleněné dveře a vy vcházíte dál a myslíte jen na to, co dobrého si koupíte. Už z dálky cítíte vůni čerstvého pečiva. Před sebou vidíte řadu nákupních košíků. Do nejbližšího strkáte minci a vydáváte se na pouť mezi regály. Hned u vstupu je čerstvé ovoce. Jen se nadechnete a cítíte vůni exotiky, představujete si vysoké palmy a svítící slunce. Do košíku pokládáte kokos, trs banánů a červené jahody. Jdete o kousek dál a cítíte čerstvě zoranou zem, která skýtá domov rozličným druhům zeleniny - bramborám, cibuli, česneku a ředkvičkám. Košík se pomalu plní a vy pokračujete do oddělení mléčných výrobků. Veselá kráva se na vás směje a radostně bučí. Pohladíte ji. V košíku přibylo mléko, sýr a smetana. Hledáte ještě maso. Řezník vám krájí ten nejlepší kousek svíčkové, kterou má. Už vidíte bublající omáčku a stoupající páru z knedlíků. Blížíte se ke kase, ale dnes tu není žádná fronta. Vidíte jen ceduli, na které je napsáno, že je dnes vše zdarma. Bezstarostně projíždíte kolem pokladny a těšíte se domů.