



## V TICHU

Usadím se co možná nejpohodlněji proti světlu. Rozzářené prosluněné okno je dokonalé, ale pokud je již večer, postačí zapálená svíce. Zklidním se. Sedím bez jediného pohybu.

Neopírám se o zed' ani o opěradlo židle. Jsem vzpřímená. Uvědomuji si energii, která spojuje temeno mé hlavy s nebem.

Klidně dýchám, soustředím se jen na svůj dech. Postupně mizí všechny rušivé myšlenky. Nesnažím se nic řešit ani plánovat. Pokaždé, když mi mé vědomí přivede něco do mé mysli, nechám to v klidu odejít. Stále se soustředím na svůj dech a svůj vnitřní svět. Nacházím se v úplně jiném prostoru.

Obklopuje mě oranžová barva, červená, která se postupně mění v tyrkysovou až světle zelenou. Tady už je mír, zde se setkávám s Bohem. Prostě jen pobývám v jeho světle.

Někdy začnou přicházet jiné barvy – jasná fialová, která mě nejprve zcela pohltní, a pak se začne propadat do zářivé zelené. V okamžiku, kdy se úplně ztratí, se objeví znovu, ještě zářivější a nechá se opět pohltnit zářivou zelenou.

Dýchám, jsem zcela uvolněná, čas běží, ale vůbec ho nevnímám. Sedím ve svém barevném světě, dokud je mi to příjemné, někdy 20, jindy 30 minut.

Někdy se stane, že se v noci probudím a nemohu znovu usnout, a tak si opět přivolám svůj barevný svět a třeba i celé hodiny vnímám boží přítomnost. Ve světle spatřuji Ježíše Krista a odevzdávám mu celé své bytí.