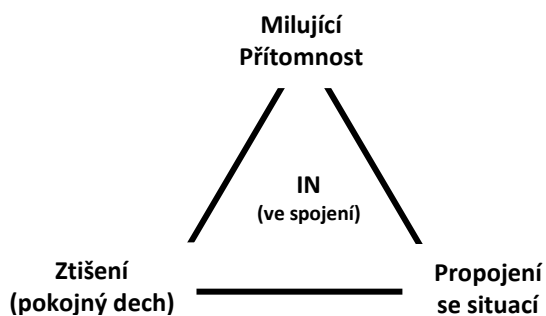


## IN TECHNIKA

Účelem In techniky je naučit se prožívat jakékoliv situace v pokoji a milující Přítomnosti. Jde o trénink v umění propojení, které nám umožňuje vidět a zažívat jakoukoliv životní situaci ve společenství s milujícím Bohem (nebo ve stavu lásky a pokoje) a díky tomu objevovat (dříve nebo postupně) nové možnosti, jak situaci nejlépe zvládnout a prožít. Cenné je to, že nás In technika učí nejen situaci lépe zvládnout, ale vzít ji jako příležitost pro nové setkání s milující Přítomností. Láska je největší proměňující silou.



**Podrobný postup:** Najdu si tiché místo, pohodlně se posadím, záda mám rovná



### **Ztiším se a klidně dýchám**

*Uvědomím si, co cítí mé tělo (chodidla, ruce, záda, hlava, dech)*

*Zaměřím pozornost spíše do svého nitra než ven*

*Udělám několik velmi klidných a pomalých nádechů a výdechů*

*Můžu si v duchu počítat 1-2-3-4-5 na nádech a 5-4-3-2-1 na výdech*

*Dýchám však jemně, bez násilí ale prohloubeně až do břicha*

*Udělám 5 takových nádechů a výdechů*

*Každý dech vnímám s plnou pozorností*



### **Vstoupím do milující Přítomnosti**

*Můžu si (vírou) uvědomit, že jsem právě teď v milující Boží přítomnosti (že je Bůh se mnou má mne rád)*

*Někdy může být pomůckou klidně opakovat krátké slovo (nebo větu), které mi připomíná Boží přítomnost nebo vybavit si určitý obraz, slovo písně, vzpomínku, gesto, ...*

*Nějakou chvíli setrvám v milující Přítomnosti a věnuji Jemu svou milující pozornost*

*Nemusím si Boha nijak představovat, stačí vědět, že je se mnou a že mne má rád*

*Nechám rozhořet plamen lásky k Bohu v mém srdci*

**Alternativou** pro ty, kdo nesdílí představu Boha, je uvědomit si stav lásky a pokoje a setrvávat v něm



### **Propojuji situaci s milující Přítomností**

*Přivítám situaci, kterou řeším*

*Propojuji situaci (téma, starost, člověka) s milující Přítomností a klidně dýchám*

*Nebo procházím situací spolu s Bohem, ve vědomí jeho milující přítomnosti*

*Jsem pozorný/á k drobným změnám a novým možnostem, uskutečňuji postoj laskavosti a „žehnaní“*

*Pokud by mne situace chtěla vtáhnout, vracím se k předchozí části*

**Alternativou** je procházet situací ve stavu lásky a pokoje (a s láskyplnou pozorností k situaci)

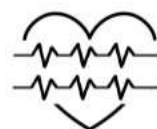


*Nekladu si za cíl něco změnit, něco zajímavého objevit nebo zažít, ale jen být v situaci s Bohem a posilovat propojení. Změny mohou přicházet ve svůj čas – ne podle mého plánu. Ani není smyslem nad situací přemýšlet, rozum spíše tišíme a věnujeme se o to víc propojení. Cvičení často přináší brzy úlevu a zklidnění, někdy však při něm mohu cítit vyprahlost, nudu, žádný přínos nebo zažívat rušivé pocity a myšlenky – i to je v pořádku. Má velkou cenu ve cvičení pokračovat, protože tím trénuji svoji mysl, mám možnost vnitřně růst a něco důležitého uvnitř sebe budovat. Nepozornost myšlenek je běžná součást cvičení – mým úkolem je nebojovat s myšlenkami, nechat je být a jemně a vytrvale se vracet zpět. Je užitečné tyto věci sdílet s tím, kdo mne doprovází. Také není příliš užitečné zabydlet se v příjemném pocitu – můžu jej v tu chvíli přijmout, ale nelpím na něm a nedělám z něj cíl cvičení. Není důležité, jestli mi při cvičení jde více uvědomovat si lásku nebo ji dávat. Někdy může jít více to, jindy zas to druhé (oboje však vede k jednomu cíli a je znamením milující Boží přítomnosti).*

Cvičení lze provádět i bez poslední fáze. Je užitečné cvičení provádět alespoň 1x denně v klidu (formální praxe) a pak kdykoliv při různých činnostech v průběhu dne (neformální akční praxe).

**Rychlá verze:** Pomalý a hluboký nádech a výdech – vstup do milující Přítomnosti – propojení

[www.terapieztisenim.cz](http://www.terapieztisenim.cz)



terapie  
ztišením