

Včelie meditácie v súvislosti s priebehom kolobehu včelieho roka

[Včelí jed](#)

[Sila šesťstenu](#)

[Včely a svetlo](#) □

[Duch úľa](#)

[Smerovanie zhora nadol](#)

[Koncentrácia a rozpínanie](#)

Včely sa nás pýtajú

My sa pýtame včiel

Meditácie je možné vykonávať v sede s vystretým chrbtom bez podopierania alebo aj v prírode v akejkoľvek polohe, aj po stojačky. Tieto texty sú spísané tak, aby bolo možné cvičenia vykonávať vnútri po sediačky. Vo všeobecnosti pre vykonávanie ktorejkoľvek uvedenej meditácie si potrebujeme vytvoriť meditačný obsah. Uvedené texty slúžia ako myšlienkový podklad a na základe nich si vytvoríme jeden obraz, ktorý ostane živý a dynamický. Myšlienky nepoužijeme iba ako informácie na obohatenie intelektuálnych vedomostí. Necháme ich živo pôsobiť vo vytvorenom obraze. Tento obraz potom pokojne pred seba do priestoru postavíme ako objekt pozorovania a koncentrácie.

Meditatívna prax by sa mohla stať nástrojom poznávania a bežným komunikačným prostriedkom so včelstvami.

[O spôsobe cvičenia meditácie](#)

[Cvičenia na vstúpenie do živého vzťahu so včelstvom a komunikáciu](#) < späť

[Výživa](#) < [včelí med](#) < [cvičenia](#) < späť