

Dýchat vápenec a žulu

(Použijte, pokud vám to s audionahrávkou nepůjde dobře. Vždy si přečtete větu nebo odstavec, pak zavřete oči a rozvíjejte představu.)

Vezmi si malý kousek žuly, nebo podobné vyvřelé horniny, a malý kousek vápence. Jestli je nemůžeš najít, představ si, že v každé ruce jeden držíš. Tyto kamínky reprezentují veškerou žulu a veškerý vápenec na povrchu naší planety. Pohodlně se usad', ideálně na svém sit-spotu, a začni si všímat, jak dýcháš, pomalu a přirozeně.

Zaměř se na žulu ve své ruce. – Soustřed' se jen na své nádechy. Podobně jako dýcháš ty i kytky, houby a mikroorganismy vstřebávají oxid uhličitý ze vzduchu a mění jej ve stavební kameny svých těl, kořenů a huf. Pronikají žulou v podloží a pomalu, p o m a l o u n k u ji rozkládají. Stejnou žulu, jakou držíš ve své ruce.

Děšť z ní pozvolna vymývá uvolněný vápník. Ten spolu s vodou a vzdušným oxidem uhličitým tvoří roztok hydrogenu vápenatého, jakousi mateří kašičku, která je odplavena do moře k hladovým řasám, jež vápník vestaví do svých schránek, a změní jej tak v pevnou křídu, z níž posléze vznikne vápenec.

Představ si jejich schránky, jak klesají na oceánské dno. Ohromné spousty křídy a vápence, které se usazují na mořském dně. – Toho samého vápence, který držíš ve své druhé ruce.

Vnímej teď tento kámen. – Teď se soustřed' jen na své výdechy.

Představ si, jak jsou myriády schránek stlačovány hluboko pod povrch Země, kde je pohyby tektonických desek tlačí proti kontinentům. Když se vápencová masa při obrovských teplotách a tlaku hluboko pod kontinentem roztaví, rozpustí se v magmatu, které pak spolu s uvolněným oxidem uhličitým za obrovského buráčení vyhřezne ze sopek a na povrchu tuhne v žulu. Když vydechneš, sleduj, jak uvolněný oxid uhličitý proudí atmosférou a ohřívá Zemi.

Týž oxid uhličitý, který vstřebávají jiné organismy. – Znovu se soustředí na své nádechy a na žulu v druhé ruce. Oxid uhličitý se stává tělem organismů, jež rozkládají žulu v podloží. Při tom se uvolní vápník, který je spolu s dalšími látkami odplaven do moře, kde se stane schránkou řas.

Když tyto řasy umřou, jejich schránky, usazující se na mořském dně, vytvoří vápenec, který máš v druhé ruce.

Soustřeď se opět na výdechy a sleduj, jak je vápenec pod povrchem Země stlačován a rozpouštěn v magmatu. Magma je sopečnou erupcí znovu vyvrženo na povrch, vytváří žulu a do atmosféry uniká oxid uhličitý. Tvůj výdech je jako toto uvolnění oxidu uhličitého.

–

Nádech. Oxid uhličitý je vstřebáván organismy, ty rozkládají žulu v tvé ruce. Uvolněný vápník se dostává do moře, tvoří schránky řas, které umírají a postupně tvoří vápenec v tvé druhé ruce. Výdech. Vápenec je roztaven, magma na povrchu vytvoří novou žulu a ze sopky je vydechnut oxid uhličitý.

–

Nádech. Rozklad žuly, vznik vápence. Výdech. Vápenec se roztaví, magma vytváří žulu. Uniká oxid uhličitý.

–

Nádech. Výdech.

–

Nádech. Výdech.

Opakuj cyklus, dokud nebude plynout lehce a přirozeně.

Nádech. Výdech.