HARMONIZAČNÍ MEDITACE 1. KOŘENOVÁ ČAKRA

Vítám vás na cestě do svého nitra, do vašeho vnitřního světa, kde se nachází nekonečný vesmír plný moudrosti, zkušeností a poznání.

TATO SÉRIE MEDITAČNÍCH WORKSHOPŮ VÁS PROVEDE ENERGIÍ JEDNOTLIVÝCH ČAKER – JEMNĚ A HLUBOCE, KROK ZA KROKEM.

V každodenním životě se často necháváme rozptylovat vnějším světem. Soustředíme se na splnění povinností, zapadnutí do společnosti, řešení problémů a život pod tlakem. To vše nás odvádí od nás samých. Strach, obavy a stres, které nás někdy přemáhají, vytvářejí prázdnotu uvnitř nás. Tato prázdnota trápí mnoho lidí na světě. Když je život ovládán strachem, ztrácí svou radost a smysl.

Vnitřní energie vaší duše může v takovém režimu ustoupit stranou. Je to vaše posvátná energie, zářivá a plná potenciálu, a když se nemůže projevit, obrací se dovnitř a může vám způsobovat pocity osamělosti, smutku nebo ztráty smyslu života. Vaše duše však volá po spojení – touží být s vámi.

Možná vás nikdo neučil, jak se spojit se svou duší, jak používat její energii nebo jak si s ní hrát. Náš svět nás často učí poslouchat druhé a naplňovat očekávání okolí, což nás odpojuje od vlastní radosti. Ale vaše duše není stvořena k poslušnosti – je živá, zvídavá a chce prozkoumávat život.

UVOLNĚNÍ A PŘÍPRAVA NA MEDITACI

Před začátkem meditace jste si krátkým dechovým cvičením uvolnili napětí a odložili starosti. Nyní si zvolte pohodlnou polohu a vědomě sledujte svůj dech – každý nádech a výdech. Pomalu přesouvejte svou pozornost k sobě a vnímejte svou energii.

SPOJENÍ S KOŘENOVOU ČAKROU

Vaše první čakra se nachází u základny páteře, na nejnižším bodu vašich zad. Její barva je sytě červená. Zaměřte svou pozornost na toto místo. Každým nádechem se dotýkejte tohoto centra a vnímejte ho.

Tato čakra, zvaná kořenová, představuje vaše spojení se zemí, vaše kořeny v matce Zemi. Představte si, že jste strom. Jak vypadají vaše kořeny? Jsou silné a hluboké, nebo spíše tenké a povrchní? Pozorujte je bez posuzování.

Vnímejte, co vašim kořenům chybí. Potřebují více vody, světla nebo prostoru? Nebo je země příliš suchá či bahnitá? Ve své představě dodejte stromu vše, co potřebuje. Řekněte si:

„ANO, JÁ JSEM PŘIPRAVENA TO VŠE PŘIJMOUT.“

Jakmile to uděláte, začnete k sobě přitahovat to, co vám chybí. Vnímejte, jak se kořeny vašeho stromu zakořeňují hlouběji do země. Cítíte stabilitu a bezpečí, které přichází.

SPOJENÍ S VNITŘNÍM DÍTĚTEM

Teď se přesuneme zpět v čase – k okamžiku, kdy jste byli novorozenětem. Představte si, že držíte v náručí toto malé, krásné miminko. Díváte se mu do očí a vnímáte jeho moudrost.

Zeptejte se ho: **„Jaký je tvůj největší strach?“** Vnímejte odpověď, která přichází.

Pohlaďte dítě v náručí a řekněte mu:

„Jsem tu s tebou. Jsem tady jen pro tebe. Vím, že tví rodiče možná nerozuměli všem tvým potřebám, ale teď jsem tu já. Jsi u mě v bezpečí. Miluji tě.“

Držte své vnitřní dítě s láskou. Pokud se objeví slzy, dovolte si plakat. Slzy čistí a odvádějí tíživou energii. Vnímejte, jak vaše dítě reaguje, jak se cítí v bezpečí a milované.

UVOLNĚNÍ A LÉČENÍ

Pokud během meditace cítíte tlak nebo napětí v těle, vědomě do tohoto místa dýchejte. Každým výdechem uvolňujete energii, která se hlouběji usadila. Vnímejte, jak se napětí rozpouští a odchází pryč – dlaněmi a chodidly zpět do země.

Dopřejte si dostatek času k úplnému uvolnění.

ZAKONČENÍ MEDITACE

Na závěr si zapamatujte dva obrazy:

1. VAŠEHO STROMU S PEVNÝMI, ZDRAVÝMI KOŘENY.
2. SPOKOJENÉHO MIMINKA VE VAŠEM NÁRUČÍ.

Pokud během meditace cítíte neklid, doporučuji ji opakovat. Postupně tím uvolníte hluboké napětí, posílíte svou vnitřní sílu a stabilitu.

DOPORUČENÍ:

Nakreslete si svůj strom života tak, jak jste ho viděli ve své představě. Tento obraz vám pomůže zůstat ve spojení se svou kořenovou čakrou a energií matky Země.