# HARMONIZAČNÍ MEDITACE 2. **SAKRÁLNÍ ČAKRA**

Vítám vás na dnešní meditaci, která se zaměří na druhé energetické centrum – sakrální čakru, umístěnou ve vašem podbřišku.

Krátkým dechovým cvičením jste uvolnili napětí a rozptýlili každodenní myšlenky. Teď si zvolte pohodlnou polohu, vědomě sledujte svůj dech a zaměřte pozornost na sebe.

## VZTAHY A SAKRÁLNÍ ČAKRA

Sakrální čakra je energetické centrum, které odpovídá za váš vztah k vnějšímu světu, k lidem a k sobě samým. Vztahy hrají klíčovou roli v našich životech. Přinášejí lásku, přátelství a uznání, ale také bolest a zklamání.

V první čakře jsme pracovali na pocitu bezpečí a propojení s vaším vnitřním dítětem. Pokud na hluboké úrovni chybí pocit bezpečí, často ho hledáme mimo sebe – v rodičích, partnerech nebo okolním světě.

Naše společnost nás učí idealizovat romantickou lásku a splynutí s partnerem. Tyto představy však vytvářejí závislost a přinášejí strach. Skutečné spojení a intimita přicházejí teprve tehdy, když se cítíme svobodní a naplnění sami v sobě.

Když energie vaší sakrální čakry volně proudí, vaše vztahy nejsou založené na vyžadování, ale na sdílení. Vnitřní svoboda vám umožňuje zažít hluboké, láskyplné spojení bez závislosti.

## PRÁCE S ENERGIÍ DRUHÉ ČAKRY

Nyní začněte dýchat hluboko do podbřišku. S každým nádechem naplňte svůj vnitřní prostor zářivou bílou energií.

Představte si, že uprostřed vašeho podbřišku jsou dveře. Pomalu je otevřete. Za nimi vidíte malé dítě – jste to vy, vaše citlivé já.

Natáhněte k dítěti ruce a řekněte mu:

## „JSEM TU PRO TEBE! MÁM VELKOU RADOST, ŽE TĚ VIDÍM!“

Řekněte mu, jak je krásné a výjimečné. Posaďte si dítě na klín a zeptejte se:

**„Jak se cítíš? Máš z něčeho strach? Co potřebuješ?“**

Naslouchejte jeho odpovědím. Možná vám dítě sdělí, že se bojí, že není dost dobré, že je přehlížené nebo že nemá hodnotu. Přijměte jeho pocity bez posuzování.

Přitiskněte dítě k sobě, obejměte ho a řekněte mu:

**„Jsem tu s tebou. Už ti nikdo neublíží. Miluji tě a budu tu vždy pro tebe.“**

Dovolte dítěti, aby své pocity vyjádřilo. Vnímejte jeho strachy a obavy a současně své vlastní pocity – jaké to je být tu pro své zraněné já, být mu útěchou.

## LÉČENÍ A PŘIJETÍ MINULOSTI

Vzpomeňte si na situaci ve svém životě, kdy jste byli odmítnuti, nepřijati nebo se cítili zrazeni. Jako děti nerozumíme důvodům a často se cítíme opuštěné nebo na obtíž.

Řekněte dítěti:

**„Už je to v pořádku. Teď jsem tady s tebou. Jsi úžasný/á, krásný/á a důležitý/á. Záleží mi na tobě.“**

Uvědomte si, že tyto zkušenosti, i když byly bolestivé, vás posílily. Přinesly vám moudrost a hlubší pochopení sebe i světa. Ve druhé čakře se uchovávají všechny vaše prožitky, a právě teď máte možnost je harmonizovat a propustit, co už nepotřebujete.

## SPOJENÍ S ENERGIÍ DRUHÉ ČAKRY

Představte si, že ve vaší sakrální čakře je oranžový květ. Jeho odstín zvolte podle svého. Sledujte, jak se květ otevírá a naplňuje zářivě bílým světlem vaší duše.

Vnímejte, jak oranžová barva vibruje v tomto prostoru, jak vyživuje květ i vás. Jak vypadá tento květ? Cítíte jemnost, citlivost a odvahu vyjádřit své pravé já?

Vaše citlivost a pravdivost jsou zdrojem vaší skutečné síly. Jste nádherný květ svého života, který rozkvétá právě teď.

## ZAKONČENÍ MEDITACE

Tuto meditaci zakončíme připomínkou dvou obrazů:

1. SPOKOJENÉ DÍTĚ, KTERÉ JSTE VNÍMALI A OBJALI.
2. ORANŽOVÝ KVĚT, ZÁŘÍCÍ UVNITŘ VÁS.

## PRÁCE S DENÍKEM

napište si své pocity z této meditace. Jaké pocity jste zažili a co sami sobě dovolujete ve vyjádření? Můžete také nakreslit svůj květ – jeho tvar, barvu a energii.

## DOPORUČENÍ PRO DALŠÍ PRÁCI

Opakujte tuto meditaci, pokud jste cítili napětí, neklid, nebo pokud se spustily slzy. Tím podpoříte uvolnění hluboce uložených emocí a posílíte svou vnitřní sílu. Pamatujte, že ve vás dříme síla, citlivost a odvaha být pravdiví sami k sobě.