HARMONIZAČNÍ MEDITACE **3 SOLÁRNÍ ČAKRA**

Vítám vás na dnešní meditaci zaměřené na třetí čakru – solární plexus, centrum vašeho vnitřního slunce.

Krátkým dechovým cvičením jste uvolnili napětí a rozptýlení mysli. Nyní si zvolte pohodlnou polohu a zaměřte pozornost na svůj dech. Sledujte každý nádech a výdech a přeneste svou pozornost na své energetické pole – živou, zářivou energii, která vás obklopuje.

ENERGETICKÉ POLE A VAŠE TĚLO

Vaše energetické pole je v úzkém propojení s tělem. Ukládají se v něm vaše emoce, nálady, prožitky i přesvědčení o sobě a o životě. Pokud jste během života vytvořili negativní přesvědčení nebo potlačovali emoce, mohou začít vytvářet tlak na tělo.

Představte si své energetické pole jako zářivou energii kolem sebe. Prohlédněte si ho ve své představě – je v něm místo, které potřebuje posílit nebo harmonizovat? Dýchejte vědomě a představte si, že tam posíláte energii.

TŘETÍ ČAKRA – CENTRUM SEBEVĚDOMÍ A VÁŠNĚ

Nyní zaměřte svou pozornost na oblast solar plexu, na své třetí energetické centrum. Tato čakra se nachází v oblasti žaludku a její barva je žlutá – stejně jako zářící slunce.

Představte si ve své třetí čakře slunce, které svítí jasně žlutým světlem a jeho paprsky vyzařují zevnitř ven. Slunce symbolizuje teplo, vášeň, sílu a schopnost projevit svou pravdu.

Třetí čakra je o sebevyjádření – schopnosti sdělovat své pocity, potřeby a touhy a přenášet svou vnitřní energii do vnějšího světa. Je také spojena s nastavováním hranic.

ZKOUMÁNÍ VAŠÍ TŘETÍ ČAKRY

Představte si, že stojíte na pódiu před plným publikem. Jaký je to pocit? Jak se cítíte ve své jedinečnosti a sebevědomí?

Pokud v sobě cítíte část, která se bojí vyjádřit a chtěla by se schovat, přistupte k ní laskavě. Řekněte jí:

„Obdivuji tě. Jsi skvělá taková, jaká jsi. Nemusíš se držet zpátky. Jsem tady, abych tě podpořila, a vždy s tebou budu.“

Objímejte tuto část s láskou a dejte jí pocit bezpečí. Uvědomte si, že její strachy pramení z ochrany a naučených vzorců. Teď je čas je propustit a dovolit této části zazářit.

NASTAVOVÁNÍ HRANIC

Představte si, že jste s blízkou osobou, se kterou si neumíte vymezit hranice. Představte si, jak jí klidně a zcela pravdivě říkáte, jak se cítíte. Pokud cítíte nejprve napětí nebo odpor, zeptejte se sami sebe:

„Proč mám strach? Čeho se obávám?“

Možná se objeví strach z nepřijetí, odmítnutí, posměchu nebo selhání. Přijměte tyto emoce a zeptejte se sami sebe:

„Co by mi pomohlo cítit se lépe? Co potřebuji?“

Odpovědí může být podpora, odvaha, přijetí nebo klid. Dovolte si představit, že tuto podporu nacházíte – uvnitř sebe nebo ve své vyšší energii.

PROPOJENÍ S VNITŘNÍM SLUNCEM

Vraťte svou pozornost do oblasti solaru a sledujte své vnitřní slunce. Jak teď září? Jaký pocit z něj máte?

Představte si, že za vámi stojí podpůrná energie vaší duše a vašich průvodců – láskyplná, povzbuzující a ochranná. Vnímejte, jak vás podporují a obdivují v projevení vaší pravdy.

Pokud cítíte, že potřebujete více odvahy, klidu nebo jasnosti, požádejte svou duši nebo průvodce o radu, jak se mírumilovně vyjádřit a současně nastavit hranice.

ZAKONČENÍ MEDITACE

Pamatujte, že nemusíte vždy a všem sdílet svou pravdu. Naslouchejte svým pocitům a rozhodněte se, kdy je to vhodné. Některé situace vyžadují klid, jiné vaše pravdivé sebevyjádření.

Nejdůležitější je být si vědomi svého vnitřního slunce – zářícího světla uvnitř vás. Když toto světlo svítí, nepřijímáte negativní energie zvenčí a zůstáváte v kontaktu sami se sebou.

Tuto cestu do třetí čakry zakončíme obrazem zářivého slunce, které vyzařuje teplo, odvahu a sílu do celého vašeho těla i života.

DOPORUČENÍ

Opakujte tuto meditaci, pokud jste cítili napětí, strach nebo odpor. Každým opakováním podpoříte svou vnitřní sílu a uvolníte hluboce uložené bloky.

PRÁCE S DENÍKEM

Zapište své pocity před a po meditaci, své záměry nebo afirmace.

VĚDOMĚ SI PŘIPOMÍNEJTE:

„Moje vnitřní slunce září a vyjadřuje mou krásu a pravdu klidně a odvážně.“