HARMONIZAČNÍ MEDITACE **5 KRČNÍ ČAKRA**

Vítám vás na dnešní meditaci, která vás zavede k páté čakře – centru komunikace, pravdy a sebevyjádření.

Krátkým dechovým cvičením jste uvolnili napětí a mysl od každodenního přemýšlení. Nyní si zvolte pohodlnou polohu a soustřeďte se na svůj dech. Sledujte každý nádech a výdech, vnímejte sami sebe a respektujte své pocity.

Uvědomte si, že jste jedineční a plní odvahy, moudrosti a zkušeností. Žít smysluplný život vyžaduje odvahu a odhodlání objevovat sami sebe – své pocity, části a aspekty.

CESTA DO KRČNÍ ČAKRY

Krční čakra je centrem komunikace a sebevyjádření. Právě zde mnoho lidí drží zablokovanou energii. Představte si, že s každým nádechem proudí bílé světlo do oblasti vašeho hrdla. Vnímejte, jak toto světlo jemně prozařuje celou tuto oblast a přináší teplo a klid.

Barva krční čakry je světle modrá, jako jasné nebe. Představte si, že ve vaší páté čakře vidíte nádherné nebe a jezero, na jehož hladině se pohupuje bílý lotosový květ.

Voda v jezeře symbolizuje vaše pocity a emoce, které, podobně jako voda, přicházejí a odcházejí. Zaměřte se na toto jezero a zeptejte se sami sebe:

„Jaké emoce v sobě potlačuji?“

UVOLNĚNÍ POTLAČENÝCH EMOCÍ

Představte si, že emoce, které jste potlačovali, nyní vyplouvají na hladinu jezera. Může to být smutek, bezmoc, stud, hněv, frustrace nebo jiné pocity. Pozorujte je bez posuzování a dovolte si je vnímat.

Zaměřte svou pozornost na bílý lotosový květ. Sledujte, jak k němu proudí energie těchto emocí a jak květ září světlem, které tyto emoce proměňuje. Umožněte, aby byly uznány, vnímány a postupně se rozplynuly.

Řekněte si:

„Mé emoce si zaslouží být viděny a pochopeny. Je v pořádku je vnímat a vyjádřit.“

SPOJENÍ S VNITŘNÍM DÍTĚTEM

Představte si, že uprostřed lotosového květu sedí dítě – jste to vy. Podívejte se do jeho očí a vnímejte emoce, které vyjadřuje. Řekněte mu:

„Jsi v bezpečí. Je v pořádku a bezpečné vyjádřit své emoce.“

SEBEVYJÁDŘENÍ MÁ DVĚ ÚROVNĚ:

1. **První úroveň – přijetí vlastních pocitů:**

Nejprve dovolte sami sobě vnímat, co skutečně cítíte. Pokud vás například někdo zranil, uznejte svůj hněv, zklamání nebo smutek. Potlačování emocí jim dává ještě větší sílu a přitahuje další situace, které je dokola vyvolávají. Naopak jejich přijetím se jejich energie uvolňuje a rozpouští

2. **Druhá úroveň – vyjádření emocí směrem k druhým:**

Pokud vyjadřujete své pocity druhým, je důležité mluvit pravdivě a jemně, bez obviňování. Můžete například říct:

„Cítím se zraněná. Ubližuje mi, co jsi řekl/a, cítím tyto pocity a chci, abys věděl/a, jak se cítím.“

Tím přebíráte odpovědnost za své emoce a otevíráte cestu ke skutečné komunikaci.

TRANSFORMACE SKRZE PRAVDU

Sebevyjádření je o pravdě a jemnosti – k sobě i k ostatním. Pravdivé vyjádření pocitů vás spojuje s druhými a zároveň posiluje vaše spojení s vlastním já.

Představte si nyní, jak váš zářivý lotosový květ na jezeře odráží blankytné nebe. Tento květ symbolizuje transformaci vašich emocí a umožňuje vám vědomě a jemně vyjádřit svou pravdu.

ŘEKNĚTE SI:

„Mluvím vždy pravdivě a jemně. Mé emoce jsou důležité a zaslouží si být uznány a vyjádřeny.“

ZAKONČENÍ MEDITACE

Zakončíme dnešní meditaci naladěním na obraz jezera s lotosovým květem. Vnímejte jeho zářivé světlo, které proměňuje vaše emoce a podporuje vaše pravdivé sebevyjádření.

DOPORUČENÍ

Po meditaci si napište své vhledy a pocity. Pokuste se nakreslit obraz jezera a lotosového květu, který jste viděli ve své představě.

Opakujte tuto meditaci, pokud cítíte napětí, neklid nebo pokud se spustí pláč. Každým opakováním podporujete uvolnění potlačených emocí a posilujete svou vnitřní sílu a prožíváte pohlazení vašeho pravého já a průvodců.

OPAKUJTE SI

„Vyjadřuji svou pravdu vždy s rozvahou, klidně a jemně. Mé slova i pocity mě spojují s ostatními i samu se sebou. Miluji svůj život a sama sebe.