HARMONIZAČNÍ MEDITACE 6 ČAKRA TŘETÍ OKO

Vítám vás na dnešní meditaci, která nás zavede k šesté čakře – centru intuice, moudrosti a vnitřního vidění.

Krátkým dechovým cvičením jste uvolnili napětí a očistili mysl od každodenních myšlenek. Nyní si zvolte pohodlnou polohu a vědomě sledujte svůj dech.

CESTA DO TŘETÍHO OKA

Zaměřte svou pozornost na oblast mezi obočím – na místo, kde sídlí vaše intuice. Představte si, jak s každým nádechem proudí bílé světlo do tohoto centra. Vnímejte jemné teplé světlo, které prozařuje tuto oblast.

Barva této čakry je tmavě modrá, připomínající nebe před bouří.

Intuice je schopnost vyššího vnímání a cítění pravdy uvnitř sebe. Pomáhá vám rozpoznat, co je autentické, a co se může skrývat za vnějšími projevy.

Intuice vám umožňuje cítit energie druhých lidí, rozpoznat, s kým jste v souladu, a s kým nikoliv.

ZABLOKOVANÁ INTUICE

Během života může schopnost intuice slábnout vlivem strachu, pochybností nebo nedůvěry ve svůj vnitřní hlas. Společnost často upřednostňuje logiku a zavrhuje intuici, což nás může vést k potlačování svých přirozených schopností.

Dnes se zaměříme na uvolnění bloků a obnovení spojení s vaší intuicí.

OŽIVENÍ INTUICE

Zhluboka se nadechněte a zaměřte svou pozornost na oblast mezi obočím. Představte si, že s nádechem proudí energie do středu vaší hlavy.

S každým nádechem a výdechem si představujte bílé zářivé poupě, které se nachází ve vaší šesté čakře. Toto poupě vyzařuje jasné světlo.

ZKOUMÁNÍ PŘEKÁŽEK

Představte si situaci, kdy se bojíte projevit své intuitivní vjemy a ukázat kým opravdu jste. Zaměřte se na pocity, které se objevují.

- Je to strach z posměchu?
- Obava z odsouzení?
- Pocit, že vaše intuice nebude někým přijata?

Uvědomte si tyto pocity a dovolte si je přijmout. Pojmenováním těchto strachů se jejich energie začne rozpouštět a vy si můžete dovolit znovu důvěřovat své intuici.

SETKÁNÍ S VNITŘNÍM KRITIKEM

Představte si osobu, která pro vás v běžném životě symbolizuje autoritu, jež existenci intuice zpochybňuje nebo zavrhuje. Vnímejte, jak tato osoba aktivuje ve vás váš vnitřní hlas pochybností – vašeho vnitřního kritika.

Nyní si uvědomte, že i tato osoba může být k tomuto postoji vedena svým vlastním strachem a vnitřní nejistotou. Možná se vás snaží chránit před posměchem, nebo sama nerozumí intuici a jejímu významu.

Pochopením příčiny takového chování můžete uvolnit strach, který vás brzdí, a nahradit ho soucitem.

PROPOJENÍ INTUICE SE SRDCEM

Zaměřte se na zářivé poupě ve své šesté čakře. Sledujte, jak se otevírá a mění v nádherný květ plný láskyplné zářící energie.

Představte si, že tento květ je propojen s vaší krční čakrou, symbolem bílého lotosového květu, a s chrámem ve vašem srdci. Sledujte, jak toto propojení postupně prozařuje celou vaši bytost.

Vnímejte, jak se vaše intuice harmonizuje a otevírá s vaší láskou a pravdou, a toto propojení vás vede k hlubšímu spojení s vaší duší.

ZAKONČENÍ MEDITACE

Dnešní meditaci zakončíme naladěním na obraz bílého zářivého květu ve vaší hlavě, který je propojen s vaším srdcem.

S každým nádechem a výdechem nechte energii proudit všemi centry, od hlavy až ke kostrči a dále do země.

DOPORUČENÍ

Po meditaci si zapište své vhledy a pocity. Pokuste se nakreslit nebo namalovat obraz, který jste během meditace vnímali.

Každou meditaci na jednotlivá centra si opakujte, pokud potřebuje pohlazení po duši nebo jste cítili napětí, neklid nebo pokud se spustil pláč. Pravidelným opakováním podporujete uvolnění bloků, posilujete svou intuici a obnovujete spojení s vnitřní moudrostí.

OPAKUJTE SI

„Naslouchám své intuici a věřím jejímu vedení. Můj vnitřní hlas je moudrý, láskyplný, soucitný a pravdivý.“ A tak to je a vždy bude.