HARMONIZAČNÍ MEDITACE 7 KORUNNÍ ČAKRA

Vítám vás na dnešní meditaci, která nás zavede k sedmé čakře – korunní čakře, centru spojení s universem, energií duše a nekonečným vědomím.

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

SPOJENÍ S KORUNNÍ ČAKROU

Zaměřte svou pozornost na oblast nad temenem hlavy, kde se nachází vaše korunní čakra. Představte si, že s každým nádechem proudí do tohoto centra zářivá bílá energie.

Korunní čakra nás přesahuje – spojuje nás s vesmírem a nekonečnou moudrostí. Vnímejte, že nejste pouze tělo. Jste láskyplná duše, která obývá tělo, a která je propojena s univerzální energií.

PODPORA MATKY ZEMĚ

Vnímejte, jak vás Matka Země energeticky podporuje. Připomeňte si obraz stromu s hlubokými kořeny v první čakře. Země vás po celý život nese v náručí a chrání jako matka.

Zhluboka se nadechněte do oblasti korunní čakry a vnímejte její spojení s univerzem. Sledujte, jak se toto centrum rozšiřuje a zvedá do výšky.

SETKÁNÍ S DUCHOVNÍMI PRŮVODCI

Zaměřte svou pozornost na své duchovní průvodce. Vnímejte jejich přítomnost, lásku, obdiv a důvěru, kterou k vám chovají. Pokud je nevnímáte, zhluboka dýchejte a řekněte si:

„Ano, já jsem otevřený/á cítit své průvodce.“

Představte si, že se nacházíte v nebeské zahradě – místě, které ve vás vyvolává pocit domova. V této zahradě není tíha, strach ani chaos, pouze harmonie, láska a klid.

Rozhlédněte se kolem a vnímejte nádheru, rozmanitost a krásu květin, stromů a barev. V této zahradě cítíte klid, láskyplné přijetí, soulad a bezpečí.

Najděte si lavičku pod nádherným stromem. Usedněte a vnímejte, jak tato zahrada odráží vaši vlastní láskyplnou a moudrou podstatu. Pociťte, jak jste výjimečnou bytostí plnou lásky, dobra a soucitu a přijměte tento stav s hlubokým nádechem.

KOMUNIKACE S PRŮVODCEM

Sledujte, jak se k vám přibližují vaši duchovní průvodci. Jeden z nich si sedá vedle vás. Podíváte se mu do očí a cítíte, že vám rozumí a chápe všechny těžkosti, kterými jste prošli.

ZEPTEJTE SE SVÉHO PRŮVODCE:

„Jaký je můj další krok? Co je pro mě teď nejdůležitější? Jakou máš pro mne radu? Co bych měla vědět?“

Průvodce možná nepoužívá slova, ale vnímejte pocit nebo obraz, který vám telepaticky sděluje. Pokud chcete, můžete ho požádat o léčivou energii. Sledujte, kam tuto energii směřuje – možná k určité čakře, která vyžaduje vaši pozornost k léčení nebo uvolnění nějakého napětí.

Nádechem přijměte tuto energii a naplňte jí celé své tělo i energetické pole.

SPOJENÍ S MÍREM A KLIDEM

Vaším cílem je přijmout a udržet si láskyplnou frekvenci této zahrady i ve svém každodenním životě vyvoláním vzpomínky a pocitu uvnitř sebe. Energie Země je dualitou mnoha emocí, které vás mohou stahovat do dramatických výkyvů a tato meditace nebo vzpomínka vás přeladí zpět k sobě samým.

Když se spojíte se svou duší a moudrostí, dokážete se vzdálit extrémům a oceníte vnitřní stav, kde vnímáte vnitřní mír, ticho a krásu.

Připomeňte si, že pravda se nachází v klidu a harmonii. Váš světelný meč, který si nyní představíte ve své pravé ruce, vás chrání před energiemi založenými na strachu.

OCHRANA SVĚTELNÝM MEČEM

Podívejte se do své pravé ruky, kde držíte světelný meč. Toto není zbraň fyzická, ale energetická podpora. Představte si, že meč kladete před své spodní tři čakry, aby ochránil světlem váš vnitřní prostor.

Kdykoli se ocitnete v náročné situaci, můžete si tento meč vybavit k vytvoření ochranného prostoru.

Vnímejte, jak meč pomáhá udržet vaši vyšší frekvenci. Neznamená to, že se od ostatních izolujete nebo se vyhýbáte lidem, ale že chráníte svou energii.

ZAKONČENÍ MEDITACE

Dnešní meditaci zakončíme naladěním na obraz nebeské zahrady. Zhluboka se nadechněte a veďte energii svého nádechu všemi energetickými centry až ke kostrči.

Uvědomte si, že tato zahrada je součástí vás – je to láskyplná frekvence, kterou můžete přinášet do svého každodenního života. Přinášíte pocity Nebe na Zemi tím vytváříte bezpečné území pro sebe i ostatní.

DOPORUČENÍ

Po meditaci si zapište své vhledy, pocity a emoce. Pokuste se nakreslit obraz nebeské zahrady nebo světelného meče.

Opakujte meditaci, pokud potřebujete pohlazení po duši nebo cítíte napětí, neklid nebo pokud se spustí pláč. Pravidelným opakováním podporujete spojení se svou krásnou duší a posilujete vnitřní klid.

OPAKUJTE SI

„Já jsem láskyplná duše, která přináší lásku, radost, světlo a mír do svého života i světa kolem sebe. Já jsem jedinečná.“