



Úvod

Tato meditace je úžasnou možností, jak více pracovat na svém uzdravování a pročišťování. Mnohdy ani netušíme, jaké všechny energie jsme na sebe během dne či celého našeho života nabalili. Tato meditace vás očistí podobně, jako sprcha či koupel. Jen budete čistit místo fyzického těla vaši auru, vaši energii.

Tato meditace je podle mé zkušenosti velmi účinná. Bude se vám hodit jako prevence a cesta k vnitřní čistotě, k vnitřnímu rozvoji, ale i v konkrétních denních situacích, které vás třeba potkají.

Může být velmi cenná pro vás, kdo pracujete s druhými lidmi. A zejména, pokud jste terapeutem či jiným způsobem pracujete s energií a negativními prožitky druhých lidí.

Mnoho citlivých lidí pomáhá druhým, ale jen nemnozí svou energii poté očišťují. Platí to třeba i pro maséry, poradce, pracovníky v sociálních službách, ve zdravotnictví. Tito lidé na sebe v průběhu své práce naberou mnoho negativních energií, které pak mohou způsobit napětí, ale i nemoci či zdravotní problémy. Říká se, že masér má životnost maximálně 10 let. Myslím si, že důvodem může být právě to, že maséři svou energii nečistí.

Řešení je nasnadě. Používejte nějakou formu očisty vlastní energie, abyste se udrželi zdraví a v harmonii.

Může se vám stát, že se do vás nějaká nepříjemná situace silně otiskne. Je to právě projev negativní energie, kterou jste na sebe nabalili. Poznáte to podle

toho, že se vám myšlenky stále vracejí k té situaci, znovu ji prožíváte či na ni často myslíte. Tato očista vám v těchto situacích pomůže.

Pro tuto očištnou meditaci budete potřebovat znalost čaker, respektive jejich polohy v těle a barvy. Proto vám o nich teď trošku povím.

Asi víte, že nejsme jen fyzické tělo, že těl máme více. Jsou vzájemně propojená. Naším tělem proudí energie, kterou také vyzařujeme. Máme 7 hlavních čaker (energetických center), každá má své místo, barvu a směr otáčení, protože čakry víří. Můžete si je představit jako vír, který se utváří, když voda z vany vytéká odpadem či jako vír v oku uragánu. Některé čakry se otáčejí po směru a některé proti směru hodinových ručiček.

1. čakra – kořenová, má červenou barvu a nachází se mezi konečníkem a pohlavními orgány. U žen víří proti směru hodinových ručiček, u mužů po směru.

2. čakra – křížová, má oranžovou barvu a nachází se v podbříšku, ve výšce křížové kosti. Víří opačným směrem, než první čakra (u žen tato čakra víří po směru, u mužů proti směru hodinových ručiček).

3. čakra – pupeční/solaru, má žlutou barvu a nachází se cca 2 prsty nad pupíkem. Víří opačným směrem než druhá čakra (u žen tato čakra víří proti směru, u mužů po směru hodinových ručiček).

4. čakra – srdeční, má zelenou barvu a nachází se uprostřed prsou ve výšce srdce. Víří opačným směrem než pupeční čakra (u žen tato čakra víří po směru, u mužů proti směru hodinových ručiček).

5. čakra – krční, má světle modrou barvu a nachází se uprostřed krku mezi krční jamkou a ohryzkem. Víří opačným směrem než čtvrtá čakra (u žen tato čakra víří proti směru, u mužů po směru hodinových ručiček).

6. čakra – čelní/třetí oko, má tmavě modrou barvu a nachází se uprostřed čela, asi 1 prst nad kořenem nosu. Víří opačným směrem než krční čakra (u žen tato čakra víří po směru, u mužů proti směru hodinových ručiček).

7. čakra – korunní, má fialovou barvu a nachází se uprostřed nad temenem hlavy. Víří opačným směrem než šestá čakra (u žen tato čakra víří proti směru, u mužů po směru hodinových ručiček).

Pokud jsou pro vás informace o čakrách nové, doporučuji vám si je před meditací nejprve vštípit. Stačí, když si u každé čakry při čtení jejích vlastností zároveň svým vnitřním zrakem se zavřenýma očima čakru na svém těle vykreslíte. Představíte si kupříkladu první čakru jako červený trychtýř umístěný mezi nohama, který se otáčí podle toho, zda jste žena či muž. Druhou čakru si vykreslete jako oranžový trychtýř v podbříšku, který se otáčí atd.

A nyní se již můžeme pustit do meditace.

Očista solárním světlem

1. Pohodlně se posaďte s rovnými zády - do tureckého nebo lotosového sedu či do sedu na patách, případně do sedu na židli s nepřekříženými nohama.

2. Ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru, palec můžete spojit s prostředníčkem do kruhu.

3. Zavřete oči.

4. Párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte.

5. Pak si kolem sebe představte solární světlo stejně, jako byste se jím chtěli chránit. Nechejte se jím obklopit až je všude kolem vás a vytváří tak ochranný obal. Postupujte stejně v jednotlivých krocích jako při ochranné meditaci.

6. Vdechujte světlo do sebe a nechejte ho prostoupit každou buňku vašeho těla, až vás úplně rozzáří. Přijímejte jeho klid a tím zklidňujete své emoce i myšlenky.

7. Pozorujte solární světlo nad vámi (svým vnitřním zrakem tam slunce přesuňte) a v tomto obrazu setrvejte tak dlouho, až si toto světlo zřetelněji uvědomíte.

8. Soustředte se vaším pohledem na každý detail slunečního světla, vnímejte, jak se třpytí a jiskří ve všech odstínech žluté a zlaté barvy. Prociťte jeho teplo.

9. Jakmile se plně soustředíte na solární světlo a obal, který kolem i uvnitř vás vytváří, uvědomte si svá energetická centra.

10. Dívejte se na sebe, jak vás obklopuje solární světlo a jak ve vašem těle září všech 7 čakr. Vidíte také vaši auru. Může být barevná nebo může být v solárním světle sotva viditelná.

11. Vaše čakry se otáčejí a vyzářují každá svou energii do vaší aury. Vybavte si jejich barvy od základní čakry až po korunní čakru (červená, oranžová, žlutá, zelená, světle modrá, tmavě modrá a fialová). Některé mohou být trochu tmavší, když nejsou zcela čisté.

12. Pozorujte své jednotlivé čakry i ochranný obal solárního světla. Čakry pomalu postupně jednu po druhé smíchejte dohromady se solárním světlem. Totéž udělejte s celou vaší aurou.

Já si smíchání čakr a aury se solárním světlem vykresluji tak, jako když se míchají barvy ve vodě. Jen je tou vodou zlaté světlo. Jistě si vybavíte, jak se barvy krásně prolínají, můžete nejprve pozorovat jakoby takové barevné žíly, které se rozptylují do prostoru a barva se postupně rozptyluje.

13. Jakmile promícháte všechny energie, požádejte o jejich očištění. Soustředte se opět na váš dech. S každým nádechem vdechujete smísené světlo a vydechujete všechno, co vám nepatří.

Můžete např. říci: „Duše slunce, prosím tě o očištění mé energie.“

14. Při výdechu můžete pozorovat, jak s ním odchází tmavě zbarvená energie, zatímco ve vás zůstává jen zářivé solární světlo a čisté světlo vašich energií.

Při očišťování vaší energie dechem nespěchejte. Dýchejte pěkně pomalu a zhluboka tak, jak vám bude příjemné. Tím také budete mít dost prostoru zavnímat, kdy už je čištění dost.

15. V tomto stavu setrvejte tak dlouho, jak je vám příjemné nebo dokud nebudete mít pocit, že už jsou vaše energie čisté.

Nemusíte provést hned zezáátku mnoho očištných dechů. Toto čištění je účinné, a pokud s ním začínáte, nemusíte vyčistit všechno hned. Soustředte se na pocity, které u čištění budete mít a jimi se řiďte. Můžete např. zavnímat pocit, že už to stačí, můžete pocítit chuť meditaci už ukončit, nebo nechut pokračovat dál...

16. Poděkujte za očištění, odpojte se od solárního světla a vraťte se zpět do roviny bytí. To znamená, přesuňte nyní svou pozornost na chvíli do těla a setrvejte tak tak dlouho, jak vám bude příjemné. Pak otevřete oči a chvílku nechte meditaci v sobě doznít. Můžete se vrátit k běžným činnostem.

Možná jste po přečtení popisu této meditace skeptičtí k tomu, zda se vám podaří všechny body splnit. Možná se vám to nebude dařit ideálně hned od začátku, ale to vůbec nevadí. Platí zde stejné zákonitosti jako u ochranné meditace.

Vaše schopnosti pracovat s energiemi a obrazy uvnitř vašeho vnitřního prostoru se budou s vaší praxí zlepšovat a zdokonalovat. Každá meditace vás o kousíček posune a za nějaký čas uvidíte, jaké děláte pokroky. Zdokonalujeme se tím, že věci děláme. 😊

S rostoucí vnitřní silou a s rostoucí důvěrou budou také vaše myšlenky a vnitřní obrazy silněji působit, tedy i účinnost této meditace se bude zvyšovat. A je to takto zase pro vás bezpečné, protože to půjde přirozeně s vaším růstem. 😊

Nepropadejte tedy pochybnostem a do meditace se pusťte. Možná budete překvapeni, jak vám to jde.

Pokud byste i přesto cítili nedůvěru ve vlastní schopnosti či v účinnost meditace, tak ji nechejte na čas být a můžete se očišťovat jednoduchým způsobem, který sice není tak účinný, ale také vám udělá dobrou službu.

Stačí při ochranné meditaci, když se prozařujete světlem, požádat duši slunce, aby vaši energii pročistila.

Tento kurz je relativně intenzivní, každé dva týdny se učíte novou meditací. Pokud však cítíte, že je na vás toto tempo příliš rychlé, že potřebujete postupovat pomaleji, nic se neděje. Přidávejte si další meditace až v době, kdy se budete cítit připraveni. Vnitřní rozvoj není žádný závod a ze své zkušenosti mohu říci, že je lépe postupovat pomaleji, než se zbytečně zahltit.

Příště vás čeká meditace Vděčnost, která je velmi jednoduchá a jsem si jistá, že ji hravě zvládnete. ☺

