



### Úvod

Solární (sluneční) světlo je jedna z nejmocnějších sil ve vesmíru. Toto světlo rozvíjí vědomí, zvyšuje vibrace, urychluje vnitřní růst, uzdravuje, chrání a očišťuje.

Dnes se naučíme nejsilnější ochrannou meditaci, v níž právě sílu solárního světla využijeme.

Tato meditace vám pomůže zvýšit vaši ochranu vůči energiím okolí. A také vám bude pomáhat k vašemu dalšímu vnitřnímu rozvoji. Navíc se díky ní naučíte jednu důležitou věc, a to, že pro ochranu, očistu a léčení je v meditaci vždy potřeba využívat nějaký externí zdroj energie. Nikdy bychom neměli k těmto účelům používat svou vlastní energii, své vlastní světlo.

V mých meditačních začátcích před mnoha lety jsem toto nevěděla a meditovala jsem svým vlastním světlem. Doporučila mi to kamarádka, která byla v meditacích zkušenější. Vyzkoušela jsem si tehdy sama na sobě, že meditace může i uškodit.

Meditace je silný nástroj, který má úžasné účinky, ale je důležité znát základní principy pro to, aby byla bezpečná a prospívala vám.

Proto vám v tomto kurzu předávám i spoustu souvislostí k tomu, abyste meditovali účinně a bezpečně.

Já tuto meditaci používám každý den. ☺

Možná i vy někdy nepříjemně cítíte negativní energie druhých lidí či míst. Na cestě vašeho vnitřního rozvoje se můžete ocitnout v situaci, kdy se bude vaše citlivost a vnímavost vůči energiím druhých lidí zvyšovat, ale vaše vlastní energie (aura) ještě nebude tak silná, abyste těmito energiemi nebyli přespříliš ovlivněni.

Mně se jeden čas často stávalo, že jsem se cítila velmi nepříjemně v uzavřených prostorách s větším množstvím lidí. Nezvládala jsem nákupy v přeplněných obchodech, cesty městskou hromadnou dopravou byly těžkou zkouškou a školní besídky prověřovaly mou lásku k mým dětem. 😊

Nebo jsem prožívala nepříjemné stavy v situacích, kdy někdo hovořil velmi emotivně v negativním rozpoložení.

Tato meditace mi velmi pomohla vliv negativních energií druhých lidí zmírnit. A může pomoci i vám. 😊

V této meditaci se spojujeme s duší slunce. Představujeme si ji stejně jako fyzické slunce. Stačí na slunce a jeho světlo jen pomyslet, a už se s ním spojujeme.

### Ochrana solárním světlem – nejsilnější ochranná technika

**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, pak se chvíli soustřeďte do těla.**

**5. Na solární světlo se dívejte jako na naše slunce. Svým vnitřním zrakem se dívejte do slunce, uvědomujte si jeho žhnoucí kouli stále zřetelněji.**

Můžete si nejprve slunce představit jako světlý zářící bod, který se k vám pomalu přibližuje a postupně se zvětšuje. Jeho záře je čím dál tím jasnější a silnější.

**6. Představujte si, že se na slunce díváte úplně zblízka, jako by bylo přímo před vámi a vnímejte jeho zářivé světlo. Nechte se jím obklopit až je všude kolem vás a vytváří tak ochranný obal.**

**7. Vdechujte ho do sebe a nechte ho prostoupit každou buňku vašeho těla, až vás úplně rozzáří. Přijímejte jeho klid a tím zklidňujte své emoce i myšlenky.**

**8. Pak pozorujte solární světlo nad vámi (svým vnitřním zrakem ho přesuňte nad vaši hlavu) a v tomto obrazu setrvejte tak dlouho, až si toto světlo zřetelněji uvědomíte.**

**9. Pozorujte ho a ono každým okamžikem krásní. Stejně krásníte i vy, kdykoliv se tímto světlem necháte prostoupit.**

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

**11. Jakmile se plně soustředíte na solární světlo a obal, který kolem i uvnitř vás vytváří, můžete začít pronášet vaše prosby. Požádejte o ochranu před tím, co vás trápí, a vnímejte, jak se ochranný světelný obal stává vaší součástí, jakoby vaší druhou kůží. Pevně se přimkne k vašemu tělu a splyne s ním.**

Pro vaši představu já pronáším prosbu: „Ochranný obale, chraň mě před negativními energiemi, před energiemi druhých lidí, abych byla sama v sobě dobře ukotvená. " Protože já velmi silně proudím vzhůru, jsem velmi citlivá a musím se hodně kotvit, abych si udržela rovnováhu. A silné negativní energie mé ukotvení zhoršují.

Vytvořte si svou vlastní formulaci tak, aby ladila s vámi i vaší situací a dávala vám smysl. Můžete v duchu pronášet i větu: „Duše slunce, ochraňuj mě před....

**12. V tomto stavu, kdy jste prozařováni slunečními paprsky, setrvejte tak dlouho, jak Vám bude příjemné nebo dokud nepocítíte završení energie či jakoukoliv energetickou změnu.**

**13. Poděkujte za ochranu duši slunce.**

Můžete v duchu pronést: „Děkuji ti, duše slunce.“

**14. Vraťte svou pozornost do těla, na dech a do vašeho nitra. Setrvejte tak, jak vám to bude příjemné.**

**15. Otevřete oči a nechte v sobě chvilku meditaci doznít.**

Tato meditace je už obtížnější. Možná se vám nebude hned dařit podle vašich představ. A je to takto v pořádku. Mně zezáčátku docela potrápila. Nešlo mi spojit obraz zářícího slunce s vjemem na mě dopadajících paprsků a s jejich procítěním. Postupnou praxí se mi to však dařilo stále lépe.

To, že vám tato meditace třeba nepůjde hned ideálně, je vlastně dobře. Její účinky tak budou pozvolněji zlepšovat váš život a půjde to zcela přirozeně.

I když se vám třeba nepodaří si slunce svým vnitřním zrakem představit, už jen to, že na slunce myslíte, že se snažíte s ním skrze vnitřní práci spojit, vám přináší příznivé účinky do vašeho života.

Tak jako je nám velmi příjemné se prohřívát venku na sluníčku a také nám to prospívá, bude vám prospívat i tato meditace, která vás nejenom bude chránit před negativními vlivy okolních energií, ale bude prosvětlovat a uzdravovat celou vaši bytost.

Já vždy, když se spojuji se světlem, cítím narůstající energii, zvýšení vibrací, prosvětlení. Ale i když nic z toho vnímat nebudete, i tak to funguje.

Tuto meditaci jsem získala od své duchovní učitelky a jsem za ni velmi vděčná. Velmi mi pomohla a posunula mě na mé cestě ke šťastnému životu. ☺

## Ochranná meditace souhrnně

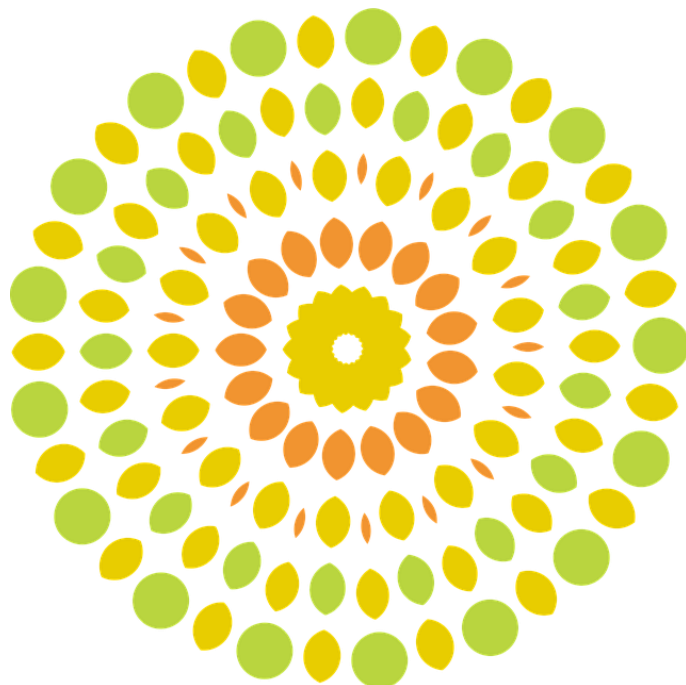
- 1. Pohodlně se posadíte s rovnými zády, ruce položte na kolena dlaněmi vzhůru, palec můžete spojit s prostředníčkem do kruhu.**
- 2. Zavřete oči a párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte, pak se chvíli soustředíte do těla.**
- 3. Na solární světlo se dívejte jako na naše slunce. Svým vnitřním zrakem se dívejte do slunce, uvědomujte si jeho žhnoucí kouli stále zřetelněji.**
- 4. Představujte si, že se na slunce díváte úplně zblízka, jako by bylo přímo před vámi a vnímejte jeho zářivé světlo. Nechte se jím obklopit až je všude kolem vás a vytváří tak ochranný obal.**
- 5. Vdechujte ho do sebe a nechte ho prostoupit každou buňku vašeho těla, až vás úplně rozzáří. Přijímejte jeho klid**
- 6. Pak pozorujte solární světlo nad vámi (svým vnitřním zrakem ho přesuňte nad vaši hlavu) a v tomto obrazu setrvejte tak dlouho, až si toto světlo zřetelněji uvědomíte.**
- 7. Pozorujte ho a ono každým okamžikem krásní. Stejně krásníte i vy, kdykoliv se tímto světlem necháte prostoupit.**
- 8. Soustředíte 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, můžete začít pronášet vaše prosby. Požádejte o ochranu před tím, co vás trápí, a vnímejte, jak se ochranný světelný obal stává vaší součástí, jakoby vaší druhou kůží. Pevně se přimkne k vašemu tělu a splyne s ním.**
- 10. V tomto stavu, kdy jste prozařováni a chráněni slunečními paprsky, setrvejte tak dlouho, jak Vám bude příjemné nebo dokud nepocítíte završení energie či jakoukoliv energetickou změnu.**
- 11. Poděkujte za ochranu duši slunce.**

**12. Vraťte svou pozornost do těla, na dech a do vašeho nitra. Setrvejte tak, jak vám to bude příjemné.**

**13. Otevřete oči a nechte v sobě chvilku meditaci doznít.**

Tuto ochranu můžete používat naprosto na všechno. Jakmile si ji osvojíte, stačí na ni pak jen v nějaké nepříjemné situaci pomyslet.

Můžete ji použít pro ochranu před energií lidí v uzavřených prostorech, pro ochranu před negativní energií nějakého člověka, či dokonce pro ochranu před energiemi různých magií.



Atť se vám daří!