



Úvod

Přeji vám krásný den a mám radost, že vám dnes mohu dát krásný dárek. Úžasnou meditaci Posílání lásky, kterou, věřím, ve svém životě rádi využijete. V této meditaci se skrze jeden krásný vnitřní obraz necháme naplnit světlem, rozzáříme se jím a poté svou lásku ve formě světla pošleme nějaké bytosti, které chceme pomoci.

Nejčastěji lásku posílám svým dětem a mému muži. Jsou situace, kdy třeba v rodině nepanuje úplná harmonie, přeci jenom máme dvě pubertální dítky a o náročné situace nebývá nouze. Občas musím zakročit i nepopulárním způsobem ve vyšším zájmu svých dětí. Ony to samozřejmě nedokáží ještě vnímat, že je to pro jejich dobro. Takže jim pomáhám s přijetím situace tím, že jim pak posílám svou lásku v meditaci.

Ideální je samozřejmě druhému projevit lásku přímo. To také dělám, jak jen to jde, když cítím, že jsou mí blízcí na příjem náklonnosti vyladění a také když jsem k tomu vyladěná i já. Ale jsou i dny, kdy to prostě nejde a zvláště v takovýchto časech posílání lásky krásně funguje.

Jsme jen lidé a občasným neshodám či nedorozuměním se nevyhneme. Často je nám pak líto, kam až situace dospěla, i když jsme třeba měli jen ty nejčistší úmysly. Takto můžeme vždy nastalou situaci ošetřit tím, že zúčastněné bytosti pošleme svou lásku.

Také se stává, že se někdo, na kom nám záleží, z nějakého důvodu trápí a je nešťastný. Může to být člen rodiny, přítel, známý... Třeba jsme se pokoušeli dotyčnému pomoci, ale on naši pomoc nepřijal. Nebo mu přímým způsobem

pomoci neumíme či nemůžeme. Můžeme z toho být sami smutní nebo můžeme být dokonce nešťastní, že jsme v takové situaci bezmocní. Jedno ale dělat můžeme. Můžeme dotyčnému posílat svou lásku a tím mu pomáhat. Láska je ta nejmocnější síla ve vesmíru, láska léčí, transformuje, otevírá cesty a příležitosti...

Pomáhá druhým uvidět světlo v jejich vlastní temnotě a ukazovat jim cestu.

Dotyčný nemusí o tom, že jste mu lásku poslali, vůbec vědět. Není to nutné. Vesmír nám také neustále posílá svou lásku, ať chceme či nikoliv. ☺ Při této meditaci jsme takovým zářícím sluníčkem, které svými paprsky zasvítí i na někoho dalšího.

Já osobně jsem to ještě nikdy nikomu z dotyčných neřekla. Dávám svou lásku nezištně a pro vyšší dobro nás všech.

Bytost (za chvíli vysvětlím, proč nepoužívám slovo člověk), které jsme lásku poslali, si tento náš dar přijme, až bude ve vhodném rozpoložení. Někdy je to prakticky ihned (už se mi to stalo, když jsem v lese poslala lásku svému muži, který byl se mnou), někdy to může být třeba až za několik hodin.

Také občas posílám lásku mým rodičům. Není to často, protože momentálně jsou mojí prioritou mí nejbližší. A moje kapacita posílat lásku není bezedná, vysvětlím níže, proč.

Poměrně často posílám lásku planetě Zemi. Prostě to tak cítím. Nebo jsem chodila lesem, který byl poničený vichřicí a zacítila jsem, že mu chci lásku poslat. Jindy jsme se procházeli v lese, ve kterém pracovaly těžké stavební stroje, kde bylo pokáceno mnoho stromů. Také tomuto lesu jsem lásku poslala.

Zde se dostávám k tomu, proč používám slovo bytost a ne člověk. Posílat lásku totiž můžete jakékoliv bytosti. Nejenom člověku. I zvířeti, krajině, lesu, oblíbenému místu, svému obydlí, naší krásné planetě, která je v širším slova smyslu také bytostí,...

Občas vidím i nějakého cizího člověka, kterého vůbec neznám, ale vnímám, že je hodně nešťastný a trápí se. A když zacítím potřebu mu lásku poslat, udělám to. Mám z toho pak krásný pocit.

Úžasné je, že posílání lásky neprospívá jen tomu, komu ji pošleme, ale velmi prospívá i nám. A to z více důvodů. Ten asi nejsilnější je, že když sami sebe naplníme láskou a lásku někomu pošleme, navyšujeme své vlastní vibrace, svou schopnost pojmout světlo a vlastně léčíme světlem i sami sebe. Ono totiž na rukách toho, kdo rozdává růže, vždy ulpí špetka krásné vůně. ☺

Ted' trochu odbočím, ale je to k tématu. Možná víte, že odměna pro toho, kdo lásku dává, bývá dvojnásobná. Jednak jsme všichni ve své podstatě láskyplnými bytostmi a dávat lásku je naší potřebou, v dnešním světě velmi často nenaplněnou. Dávat lásku je totiž krásné, povznášející a naplňující.

A jednak ten, kdo naši lásku přijme (ne každý však dokáže naši lásku v určité formě přijmout) nám tímto aktem přijetí dává krásný dar. To, že se pak můžeme těšit z jeho krásné reakce, z toho, kdy nám poslané světlo vrací zpět. Třeba ve formě zářícího pohledu plného lásky či vděčnosti.

Dalším důvodem, proč nám posílání lásky prospívá, je, že tím můžeme zlepšovat naše vztahy s druhými lidmi. S lidmi, na kterých nám záleží, ale situace třeba ještě nedospěla k tomu, abychom jim lásku mohli projevovat přímo. Zlepšením vzájemných vztahů se pak lépe a radostněji žije i nám.

Posílat lásku můžeme i lidem, kteří jsou pro nás důležití. Třeba nadřízenému v práci, nepříjemnému kolegovi,... Samozřejmě jen v případě, když to není v rozporu s vaším cítěním.

Dalším důvodem proč nám posílání lásky prospívá, je poznání, že máme ve svých rukách úžasný nástroj, jak druhým pomáhat, a nejsme tudíž nikdy bezmocní. Vždy můžeme něco udělat. V každé situaci. Toto vědomí v nás posiluje důvěru v sebe sama a v moudrost života.

Posíláním lásky, pokud respektujeme vlastní pocity, nemůžeme nikomu uškodit. Každý si z toho vezme jen tolik, kolik dokáže. Ale je potřeba říci, že vše má svou zdravou míru. Je potřeba, abyste mysleli nejprve na sebe a svou vlastní rovnováhu a až potom posílali lásku druhým.

Já zatím neposílám lásku každý den. I když bych ráda, ale snadno se dostávám do vysokých vibrací a potřebuji se pak více kotvit. Takže tím je moje kapacita posílat lásku trochu omezená. Když vibruji příliš vysoko, pak sama trochu ztrácím. Takže vždy sleduji své pocity, navnímávám, jak jsem na tom a také vnímám, zda mám chuť lásku posílat či nikoliv. A tím se řídím. Ale já jsem „speciální případ“. ☺

Pokud jste člověk, který lítá s hlavou v oblacích, pokud máte tendenci se příliš vznášet, jste hůře ukotveni, pak si posílání lásky dávkujte. A pracujte na svých kořenech, ideálně přes Základní meditaci a sebeuvědomování.

Jen tím chci říci tolik, abyste pak v nadšení netrávili velkou část dne posíláním lásky druhým namísto toho, abyste žili svůj vlastní život. ☺ A vnímejte své pocity, zda máte chuť či cítíte potřebu lásku poslat. Ono to, co prospívá nám a je pro naše nejvyšší dobro, je také nejvyšším dobrem pro celek. ☺

Již jste určitě zvědaví, jak se tato meditace dělá, tak vzhůru do toho. ☺

Meditace Posílání lásky (světla)

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, párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte, na chvíli se soustředte do těla.

4. Ve svém vnitřním zraku si představte (vykreslete) sebe, jak stojíte pod vodopádem světla. Toto světlo vás zalévá svou září a plní vaši bytost.

Můžete si okolo sebe představit třeba velkou světelnou kouli nebo obrovskou nádobu, která se světlem postupně plní, až je zcela naplněná.

5. Záříte světlem, které jste do sebe přijali. Postupně záříte víc a víc. Svě světlo ve svém vnitřním obraze zkrášlete, jak jen to půjde. Každým okamžikem vaše světlo sílí a krásní.

Kupříkladu já si vždy představím okolo svého těla velkou průhlednou skleněnou nádobu, která se tak naplní, až úplně přetéká. Ale můžete si vytvořit jakýkoliv obraz, který vám „půjde“ a budete se s ním cítit dobře. Každý člověk si vytvoří maličko odlišný obraz a je to tak v pořádku. Důležité je to, naplnit se světlem a pak se jím rozzářit.

6. Když se naplníte a rozzáříte světlem, představte si, že toto světlo posíláte tomu, komu chcete lásku poslat. Světlo můžete ve svém vnitřním obraze posílat z vašich rukou, srdce a očí zároveň nebo jen ze srdce nebo z temene hlavy, či můžete světlo poslat celým vašim tělem. Vykreslete si takový obraz, který bude s vámi v souladu a bude vám připadat nejlepší. A pomyslete přitom na bytost, které lásku posíláte.

Kupříkladu já lásku (světlo) vždy posílám ze srdce. Vykreslím si obraz, kdy z mého srdce proudí svazek světelných paprsků ke zvolené bytosti, bytost si představím kousek ode mě a paprsky se pak podél této bytosti rozprostřou. Vždy na danou bytost myslím a tuto osobu v myšlenkách oslovím s tím, že jí posílám lásku. Třeba si řeknu úplně jednoduše: „ Haničko, posílám ti lásku.“

Můžete si to vykreslit zcela po svém, tak jak vám to samo půjde. Ani zvolenou bytost vůbec nemusíte oslovovat. A nemusíte si ji ani vykreslovat. Je to zcela na vás. Zásadní je na danou bytost pomyslet a světlo poslat. Detaily jsou už pak na vás, na tom, co vám samo „přijde“, či co budete pokládat za vhodné či užitečné. ☺

Tím, jak světlo pošlete, je to hotové. Můžete světlu poděkovat, pokud budete chtít.

7. Soustředte se chvilku zase na dýchání a do těla. Setrvejte tak dlouho, jak vám bude příjemné.

8. Otevřete oči a nechte v sobě chvílku meditaci doznít. Pak se můžete vrátit k běžným činnostem.

Posílání lásky je ideální hlavně zezáčátku dělat během vaší meditace. Já posílám lásku většinou na konci meditace, kdy jsem už zklidněná a pročištěná. Ale můžete posílat lásku i třeba na začátku meditace či kdykoliv během dne, pokud zacítíte chuť to udělat. Či pokud se dostanete do situace, kde to bude prospěšné.

Mně osobně se daří posílat lásku i s otevřenýma očima, třeba i při procházce v lese. Dívám se na cestu, ale zároveň si vnitřním zrakem vykresluji obraz vodopádu světla, toho, jak se jím plním, rozzářím a jak světlo poté posílám.

Může se to dařit i vám. Tato schopnost se vám může někdy hodit. 😊

Ale pokud potřebujete být v klidu se zavřenýma očima, což je naprosto v pořádku, skoro vždy si můžete vytvořit v případě potřeby vhodné podmínky pro krátkou meditaci. Můžete se na chvílku zastavit, zůstat stát či se posadit, zavřít si oči a celé posílání lásky si vytvořit ve chvílce klidu a ztišení.

Mně osobně posílání lásky zabere jen chvílku, není to ani minuta. Každý to ale máme jinak, můžete možná potřebovat delší čas, ale vždy si můžete třeba „odskočit“ či si na chvílku „odpočinout“ se zavřenýma očima...

Tato meditace krásně funguje. Je však potřeba říci dvě věci.

1. Jednak to, že čím bude vaše vnitřní síla a chuť pomoci druhému větší (čím více energie bude vámi proudit), tím bude tato meditace účinnější a silnější. Takže povzbuzení pro vás - čím déle budete meditace praktikovat (myslím tím dlouhodobě, ne medítovat hodinu, i když i to samozřejmě můžete), tím se bude postupně jejich účinnost zvyšovat. 😊

2. A jednak také to, že ne vždy můžeme pozorovat bezprostředně pozitivní účinky této meditace na druhých. Mně se to jednou poštěstilo a bylo to krásné. Ale stačí, když budete důvěřovat tomu, že tato meditace pomáhá. A postupem času si třeba sami ověříte, že někdo, komu posíláte lásku, z vašeho daru profituje. Třeba bude postupně méně popudlivý nebo se vnitřně posune,

otevře se novým možnostem, bude lépe spolupracovat, uleví se mu.... Projevit se to může na mnoha úrovních.

Meditace Posílání lásky přehledně

1. Pohodlně se posaďte s rovnými zády

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

3. Zavřete oči, párkrát (2-3x) se zhluboka nadechněte a vydechněte, na chvíli se soustředte do těla.

4. Ve svém vnitřním zraku si představte (vykreslete) sebe, jak stojíte pod vodopádem světla. Toto světlo vás zalévá svou září a plní vaši bytost.

Můžete si okolo sebe představit třeba velkou světelnou kouli nebo obrovskou nádobu, která se světlem postupně plní, až je zcela naplněná.

5. Záříte světlem, které jste do sebe přijali. Postupně záříte víc a víc. Svě světlo ve svém vnitřním obraze zkrášlete, jak jen to půjde. Každým okamžikem vaše světlo sílí a krásní.

6. Když se naplníte a rozzáříte světlem, představte si, že toto světlo posíláte tomu, komu chcete lásku poslat.

7. Soustředte se chvílku zase na dýchání a do těla. Setrvejte tak dlouho, jak vám bude příjemné.

8. Otevřete oči a nechte v sobě chvílku meditaci doznít.

Přeji vám, ať se vám tato meditace daří a skrze ni léčíte nejen druhé, ale i sebe sama.



Pracovní list jsem k této meditaci nevytvořila, můžete si ji zaznamenat do listu č. 6 třeba jako L (láska). Příště vám ještě pošlu závěrečnou část - zhodnocení.

Mějte se krásně. 😊

