

Andělské meditace – vedení meditací

- principy, důležitost, druhy, postupy -

Meditace je stav v hladině alfa, kdy odpojíme mysl a přes Universum se napojíme do vyšších sfér, kde můžeme komunikovat. Lidé si hodně pletou meditaci s relaxací, jiní se zase domnívají, že při meditaci musí hluboce přemýšlet, hloubat. Meditací je více druhů, ale jedno přesto mají společné, a to, životní posun, pochopení na své životní cestě.

V čem nám může meditace pomoci? Jak ovlivňuje naše zdraví?

Meditační stav pomáhá už jen tím, že uvolňuje receptory napětí v těle. Pokud nás cokoliv bolí – akutní stav – nemusíme se do meditace ponořit zcela a úplně, ale pokud budeme medítovat večer před spaním, uvolníme myšlenky, které se nám vrací celý den a uvolníme mysl. Budeme určitě lépe usínat, náš spánek bude výživnější, více si odpočineme. Pokud budeme chtít uzdravit nějaký orgán v těle či místo, můžeme se v meditaci v hladině alfa dostat k samotnému orgánu a poslat mu uzdravující světlo, lásku, která se nám vrátí v podobě toho, co požadujeme.

Jak správně medítovat? Čím začít?

Důležité je chtít, najít si vhodné prostředí, mít čas. Medítovat můžeme v leže či sedě. V meditačním stavu dochází ke zklidnění těla, ztišení frekvencí, může nám být chladněji, tak bychom měli být dostatečně oděni. Sedneme si, nekřížíme ruce ani nohy, zavřeme oči a volně dýcháme, vnímáme každý nádech i výdech. Tímto zklidníme tělo, ztišíme mysl a můžeme začít medítovat. Důležité je, abychom prošli očistou, a to tím, že v naší vizualizaci se setkáme s vodou – očista, poté se sluníčkem – nabití pozitivní energií. Nyní jsme připraveni vstoupit do meditace.

Obsah kurzu:

- O meditaci – proč medítovat, jak medítovat, co to přinese
- V čem nám může meditace pomoci
- Proč je důležitá očista, jak k ní přistupovat
- Koncentrace – zklidnění dechu
- Význam vlastního vhledu – vysvětlení principů
- Indicie – hledání významu
- Rozbor meditace, uvědomění si podstaty – co mi bylo řečeno (barvy, počty, hlasy, předměty, obrazy, pohyby atd.)
- Co přináší meditace do života
- Komunikace řízená – já a otisk duše druhé osoby
- Meditace dle časové náročnosti – čakrová, sebeléčení, můj životní pln, kde se nyní nacházím, kam kráčím

Na kurzu se dozvíte vše potřebné k tomu, abyste mohli doma sami medítovat a posunovat se tak dál po své životní cestě.