

Andělské meditace

- já a moje duše, životní plán -

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?

Meditační stav pomáhá už jen tím, že uvolňuje receptory napětí v těle. 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 pracovat sami na sobě, můžeme se v meditaci, v hladině alfa dostat k samotnému zdroji (Akáša, kniha života, Druid nebo Otec Nebeský) a ptát se, popřípadě požádat o uzdravující světlo, lásku, která se nám vrátí v podobě toho, co požadujeme.

Lidé si mnohdy myslí, že stačí medítovat jednou a dost, ale opak je pravdou. Vzpomeňte si, jak jsme se učili chodit. Maminka nás přidržovala a my jsme občas spadli zase vstali a zkoušeli nové kroky. To samé je s meditací. První vjemy můžou lidi odradit, jako že jim to nejde, neumí to, nejsou pro to vhodí, ale pokud vydrží a budou medítovat dál, výsledek se určitě dostaví. Dvacetiminutová meditace vydá za tři hodinový spánek. Tělo je odpočínuté a připravené na další vjemy z běžného dne. Medítovat můžeme kdykoliv ve dne, podvečer, v noci před usnutím či ráno před vstáváním.

Kdy se k meditaci uchýlit? A kdy ji nejlépe praktikovat a jak dlouho?

Medítovat můžeme kdykoliv a nemusí k tomu být nutné téma. Každopádně by člověk měl chtít sám, ne proto, že to dělá kamarádka nebo manželka. To je opravdu velmi důležité, propojit mysl a citění. Večerní meditace nám pomůžou v řešení situací z běžného života nebo můžeme se ponořit do karmických zátěží a pročištěvat nebo komunikovat s lidmi, bytostmi apod. Ráno můžeme zase medítovat tak, že si den, který se před námi otevírá si můžeme pročistit, prosvětlit a pak vstát a jít. Mnozí si myslí, že to jsou nějaké řeči, ale pokud to nezkusí, neuvěří. Stav meditace tedy hladiny alfa je taky například na WC, kdy usedneme na mísu, uvolníme tělo a mysl, začnou přicházet odpovědi na nevyřčené otázky v naší mysli. Určitě se to každému stalo, že jste seděli např. s kamarádkou na kávě a ona si potřebovala odskočit na wc, po návratu řekla: „představ si, teď mě napadlo...“ a to jsou ony informace, které jsou velmi vzácné pro nás do běžného života, protože jsou to zkratky našich řešených situací, ale to určitě posléze poznáte sami, protože k nim dojdete delší, racionální cestou v myšlení.

Je pro meditaci nějaké věkové ohraničení?

Medítovat může úplně každý v jakémkoliv věku. Není zde žádné ohraničení. Snad jen zdravotní, myšleno – nemůžu sedět, nemůžu ležet. Doporučuji si najít určitou polohu, ve které dotyčný vydrží bez toho, aniž by musel sledovat čas či vnímal nepříjemné pocity (tlak, bolest aj.).

Pokud máte zájem o meditaci na téma já a moje duše, životní plán vždy s podrobným rozбором, přijďte mezi nás.

Kurz je jednodenní.