

Mamoã– mír

Vstupuji do stavu mírumilovnosti.



„Laskám se se svým vnitřním světlem a svobodně vyjadřuji svou pravou podstatu.“

Doporučujeme když:

- jste hyperaktivní
- máte o sobě idealizovanou představu a jste v napětí z toho, že takoví ještě nejste
- jste angažovaní v mnoha aktivitách
- berete na sebe příliš mnoho povinností a zodpovědnosti
- jste nesoustředění
- trpíte nespavostí

Co se s ní budete učit:

- soustředit se na podstatné a lépe využívat svou energii
- ztišení
- rytmickému dýchání
- pocit vnitřní pohody a láskyplného přijetí (jako miminko v mamčině náručí)

Elementy, které v esenci působí:

vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

2., 4., 6., 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. V jakém rytmu provádíte své každodenní činnosti?
2. Je pro vás snadné vnímat své myšlenky a pocity?
3. Které činnosti způsobí, že nepřírozně zrychlíte? Dokážete se zklidnit, když si pak uvědomíte, že pracujete v nepřiměřeném tempu?
4. Cítíte se dobře i v okamžicích, kdy NIC neděláte nebo si hned začnete hledat nějakou aktivitu (i když jen v duchu)?

Cvičení:

Pozorování a rovnováha dechu

Posaďte se v klidu, přirozeně dýchejte. Po chvíli začněte pozorovat mezery mezi nádechem a výdechem. Jsou nějaké? Jsou v rovnováze? Začněte pomalu dýchat tak, aby váš dech byl v rovnováze – každý podle svých možností: např. počítejte do 3 při nádechu – zadržení – výdechu – zadržení tj. 3 – 3 – 3 – 3 (někdo má širší kapacitu, může 4, 5... najděte takový interval, který je vám přirozený). Toto cvičení provádějte 8 – 20 minut.

Sútra

„Každý plně vnímaný okamžik v sobě obsahuje věčnost.“ Vstřebejte ji a vnímejte, co pro vás znamená.

Vyčištění mysli – meditace podle Osha

Toto cvičení má 2 části. Každou z nich provádějte 20 minut. Nepřerušujte.

1. část – začněte se vyjadřovat pomocí zvuků – říkejte samohlásky, vydávejte zvuky (jazyk plazího mozku tzv. Gibberish). Nemají mít konkrétní smysl. Prostě mluvejte zvuky. Zvuky vydávejte tak, jak se cítíte – může to být jemně, tiše, něžně, pomalu nebo akčně, energicky, nahlas...
2. část – usaďte se v tichu

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

