

## Moara - láska

*Šírím a sdílím lásku.*



*„Dávání a výměna jsou mými branami k univerzální lásce.“*

### Doporučujeme když:

- jste vůči ostatním velmi kritičtí
- jste autoritářští a majetničtí
- závidíte, žárlíte
- máte potíže se sdílením
- manipulujete s druhými

### Co se s ní budete učit:

- uvědomit si sebe sama a bezvýhradně milovat
- rozpustit rigidní vzorce chování
- ztlumit mysl od nadměrných starostí
- vnímat svou hodnotu a hojnost
- důvěřovat druhým
- altruismu

### Elementy, které v esenci působí:

země, voda, vzduch

### Čakry, se kterými esence pracuje:

4.

### Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Dokážete rozlišit lásku osobní od lásky univerzální, transpersonální? Popište je a uveďte příklady.
2. Mobilizuje vás láska? Jak, v čem, k čemu?
3. Jaké jsou vaše partnerské vztahy?
4. Dokážete spolupracovat nebo žít s člověkem, i v případě, že každý věříte v něco jiného?

### Cvičení:

#### **Meditace „Vnímání srdcem“**

Vnímat srdcem se můžete učit tímto jednoduchým cvičením. Potřebujete jen k němu zvuk šumění deště (najdete mnoho skladeb na youtube.com) a klid. Cvičení provádějte 8 – 20 minut.

Usaďte se a klidně dýchejte. Začněte naslouchat šumění deště. Představte si, že máte hlavu z cukru. Prší na ni a ona se pomalu rozpouští a sladká voda stéká k srdci. Až do okamžiku, kdy cítíte, že se celá rozpustila a vy vnímáte svým srdcem.

Pak se nalaďte na nějakou situaci, se kterou si nevíte rady. Dívejte se na tuto situaci svým srdcem a sledujte, jaké obrazy či myšlenky k vám přichází.

Vysílejte k této situaci vlny lásky. Vysílejte je tak dlouho, dokud budete mít pocit, že je ta situace nasycená. Pak znovu začněte vnímat svůj dech, jemně zahýbejte nohama, rukama a pomalu otevřete oči.

#### **Láska léčí – rituál s esencí Moara**

Můžete posílat léčivou lásku lidem, kteří vám přijdou na mysl, podobně jako v předchozím cvičení při léčení situací. Nemějte žádný konkrétní záměr, co chcete, aby se přihodilo (žádné projekce). Jen požádejte Moaru, aby šířila vlny lásky pro nejvyšší dobro tohoto člověka.

Kromě meditace můžete léčení provést i fyzicky – do sklenice s vodou kápněte pár kapek Moara esence a vložte do ní papírek se jménem léčené osoby a požádejte o nejvyšší dobro pro tuto osobu. Můžete to tak ponechat týden i déle. Jakmile budete mít vnuknutí, že už je léčení naplněno, sklenici vylijte do země s pocitem vděčnosti.

### Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

