

Oribá – schopnosti

Váží si toho, kdo jsem.



„Uvědomuji si svůj skutečný Zdroj a chráním ho. Zbavuji se všeho, co nevyjadřuje pravdivě mou bytost a vyzraňuji svou původní kvalitu.“

Doporučujeme když:

- jste ve svém životě dezorientovaní
- nevíte kdo jste a co chcete
- popíráte, že můžete léčit sebe sama
- máte málo nebo žádné životní cíle
- prožíváte strach ze smrti

Co se s ní budete učit:

- pochopit vaši podstatu, vaši identitu
- objevit své talenty, svůj potenciál
- vyrovnanému dýchání
- usměrnit proudění tantrické sexuální energie

Elementy, které v esenci působí:

země, oheň, voda, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

1. – 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Jaké své vlastnosti nebo ctnosti považujete za základní?
2. Z jakých prvků se skládá vaše osobní mytologie?
3. Jaké jsou vaše stinné stránky?
4. Jaké osobní kvality jste si přinesli na tuto cestu životem?
5. Kterou svou schopnost vyjadřujete snadno?
6. Kterou svou schopnost vyjadřujete obtížně?

Cvičení:

Meditace „Bambus“

Uvolněte své tělo a představte si, že je jako dutý bambusový stvol. Nechte se unášet a vnímejte, že jste skutečný bambus. A svým způsobem jím jste: vaše tělo je jako bambus, který je dutý. Vaše pokožka, kosti a krev – to všechno je součástí bambusu a uvnitř je jen prázdný prostor, volné místo.

Mějte zavřená ústa a jazyk přiložený na patro. Jste uvolnění a cítíte, jaké to je být dutým bambusem. Vnímejte, jak uvnitř vás začíná proudit pramen nekonečné energie. Postupně vás naplňuje tato božská jiskra. Z dutého bambusu se stává rostlina, a to božské se jí začíná dotýkat. „Nedávejte ani neberte“, utište mysl.

Tato vyrovnanost podporuje vaše otevření se do Světla prostřednictvím vaší základní struktury.

Seznam činností pro uvědomění

Udělejte si seznam činností:
které máte rádi
které přímo milujete
které děláte neradi

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Osobní mandala

Nakreslete si svou vlastní mandalu. Nakreslete do ní takový geometrický tvar, o kterém se domníváte a u něhož cítíte, že je nejjasnějším výrazem vaší povahy.

Osobní koláž

Vytvořte si koláž se základními osobními prvky. Návrh: vyhledejte si takové obrázky v časopisech, které reprodukuje váš stav Ducha.

Vzpomínky a vnímání sebe sama

Udělejte si meditaci, která vás povede v čase. Zavřete oči a uvolněte tělo. Uvolněně dýchejte do břicha. Spojte se se vzpomínkami, kdy vám bylo přibližně patnáct let. Cestujte těmito obrazy. Bylo to období, kdy jste začali projevovat sebe sama. Jací jste byli?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

