

Revelação – osvobození a odpoutání se

Dotýkám se svých pocitů a uvolňuji ty, které jsem potlačila.

Dotýkám se svých pocitů a uvolňuji ty, které jsem potlačil.



„Překážky proměňuji v růst a uzdravuji tím sebe i Zemi.“

Doporučujeme když:

- je pro vás těžké pochopit své chování
- zadržujete tekutiny
- máte potíže s respektováním vnitřního rytmu
- jste frustrovaní a nespokojení

Co se s ní budete učit:

- uvolnit velmi staré bloky a pocity, které brání vašemu přirozenému projevu
- plynulá komunikace mezi vědomím a podvědomím
- rozumět symbolice a řeči snů
- rozšířit schopnost vnímání a zjemnit se
- poznat svůj vlastní léčivý potenciál (máte schopnost léčit dotykem, hlasem, tancem...?)
- umět svůj léčivý potenciál používat při každodenních činnostech

Elementy, které v esenci působí:

voda, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

2., 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Dovolujete sami sobě přijímat vnitřní informace?
2. Dokážete být otevřeni natolik, že zviditelníte to, co bylo skryto nebo máte silné sebeovládání a potlačujete?
3. Dokážete rozpoznat signály, které vysílá vaše Duše prostřednictvím snů či jiných symbolických vzkazů?
4. Znáte svou léčivou sílu i způsob, jak se projevuje? (slovem, zpěvem, tancem, malováním, dotykem, nasloucháním)

Cvičení:

Měsíční rituál

Můžete ho dělat jen při užívání Revelação nebo každý úplňk v roce. Budete uctívat léčivou sílu a krásu Měsíce a tím i svou. Postačí k tomu udělat si nějaké místo (oltář), kam položíte předměty bílé barvy, které máte doma k dispozici (křišťál, měsíční kámen, bílé květy v míse s vodou, bílá svíce, bílý ubrousek). Pusťte si jemnou meditační hudbu a jen rozjímejte nebo meditujte.

Meditace o vnitřním pokladu

Text meditace si můžete nahrát na svůj mobilní telefon. Jednoduše – zapněte nahrávání a pomalu předčítejte text. Budete ji mít pak v mobilu uloženou a můžete ji poslouchat třeba každý měsíc při úplňku a sledovat, jaký poklad vám vaše nitro odhalí.

Po ukončení meditace můžete do svých deníků napsat, jaký dar jste od delfína dostali a jak tento dar vnímáte, jak mu rozumíte, co pro vás znamená, co vám symbolizuje. Jaký vzkaz vám skrze něj vaše Duše posílá.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Meditace:

Pohodlně se usad' a zavři oči. Vnímej svůj dech. Hluboký nádech a výdech. S každým výdechem se cítíš uvolněnější.

Dnes se opět vydáš na svou oblíbenou pláž zaplavat si se svým kamarádem delfínem. Představ si, jak kráčíš stezkou, která k ní vede. Krok za krokem se přibližuješ k místu, kde můžeš odpočívat a medítovat.

Vybíráš si místo, kam usedneš do písku. Cítíš jeho teplo. Jemný větřík tě polechtává na tváři. Cítíš slanou vůni moře.

Jsi uvolněná/ý a pozoruješ hladinu moře. Najednou vidíš, jak v dálce vyskakují a hrají si delfíni. Jsou svobodní a hraví. A jeden z nich si všiml, že je pozoruješ a vnímáš, a tak se vydal za tebou.

Připlouvá blíž a blíž a ty začínáš cítit stejnou svobodu, lehkost a hravost, jakou jsi viděl/a u delfínů. Už je u tebe a zdraví tě. Ze svého srdce k tobě vysílá obrazy. Zve tě, aby sis s ním šel/šla zaplavat a hrát.

Usedáš na jeho hřbet a už plujete do širého moře. Poskakujete radostně do moře a nahoru a ty se cítíš nádherně očištěná/ý a lehoučká/ý.

Delfín ti po chvíli pošle zprávu, že má pro tebe připraven dar, který ti bude vždy připomínat, že se můžeš cítit lehce, hravě, vnímat svou Duši a její vzkazy a tvořit svůj život v souladu s nimi.

Jakmile mu dáš souhlas, ponoří se s tebou do hlubin moře. Plujete spolu hluboko až k samému dnu. Nachází se tam truhlice. Delfín tě vybidne, abys ji otevřel/a a převzal/a si dar, který v ní na tebe čeká.

Jakmile ucítíš vnitřní impuls k otevření truhlice, sesedni z delfína a vykroč směrem k ní. Truhlici otevíráš a vidíš tam svůj dar..... Vezmi

si ho do dlaní a usedni zpátky na delfína. Delfín s tebou pomalu odplouvá na hladinu a pak společně směřujete k pláži.

Jsi zpátky na pláži a svým vnitřním hlasem poděkuj delfínovi za dar a čas, který jste spolu strávili. Delfín se vrací na širé moře a pro tebe nastává čas návratu do přítomného života. Vydáváš se zpátky po stezce, která tě tady přivedla.

Vnímej svůj dech. Vnímej, jak uvolněně dýcháš. Pomalu posouvej pozornost na své nohy a jemně zahýbej prsty u nohou, vnímej, jak se chodidla dotýkají země. A teď pozornost posuň na oblast břicha, hrudi, rukou. Protřepej jemně své ruce. A nyní vnímej svou hlavu.

Hluboký nádech a výdech. Vnímej svůj dech, jak se rozlévá celým tvým tělem. A pomaličku, až to budeš cítit, otevři oči. Jsi tady a teď. S darem od své Duše.

