

## Návod na vstup do meditace

Uveřejnil(a) Sylva  
Pondělí, 01. prosinec 2008 21:43

---

V tomto článku se můžete inspirovat jedním z možných způsobů, jak vstoupit a vystoupit z meditace.

### Vstup do meditace:

3x se hlouběji nadechnu a vydechnu. (Při tom si můžu vnitřně říkat: "S každým nádechem do mě vstupuje klid a mír a s každým výdechem se ze mě uvolňuje veškerý neklid a napětí").

7x (vdychu) Já jsem (při nádechu) boží přítomnost (při výdechu). Nebo já jsem Láska, já jsem Světlo.

Nyní si uvědomuji zdroj univerzálního světla vysoko nad svou hlavou a stahuji z něj široký rozptyl paprsků na celou budovu/místo, kde se zrovna nacházím a na celou mou auru, kterou do světla zabalím. Nesčetně mnoho malých spirálek univerzálního světla čistí a prozařuje mou auru směrem od vnějších vrstev ke středu. Procítím světlo na mém fyzickém těle a pak ho prolnu dovnitř do těla, aby prozářilo a harmonizovalo každou buňku mého těla. Nyní je celé mé bytí prozářeno univerzálním světlem.

Nyní si uvědomuji, jak ze zdroje univerzálního světla ke mě sestupuje široký rotující sloup univerzálního světla a vstupuje do mé 12. čakry, kterou čistí, harmonizuje, přirozeně rozšiřuje a roztáčí. Pak sestupuje do mé 11. čakry a přibírá ji do této světelné rotace, čistí ji, harmonizuje, přirozeně rozšiřuje a roztáčí.... Takto sjedu postupně všemi čakrami až do 0. čakry. (Nemusím vědět, kde přesně čakry jsou – univerzální světlo to samo ví). Pak z 0. čakry pomalu sjedu se světlem k Zemskému krystalu – skrze jeho horní špici dolů, kde se dotknu dolní špice a pak se

## Návod na vstup do meditace

Uveřejnil(a) Sylva  
Pondělí, 01 Prosinec 2008 21:43

---

vrátím do středu krystalu a stanu před duchovním srdcem krystalu.

V lásce otevírám své bytí a prosím Tě bratříčku zemský krystale, dovol mi vstoupit do srdce krystalu a udělat v něm meditaci.

Vstoupím a posadím se doprostřed. S láskou k sobě svolám bytosti mého bílého kruhu (ty, kteří mě doprovázejí od doby vydělení se z Jednoty) nebo bytosti mého Vyššího já, ať mě obestoupí, ochraňují a podporují v následné meditaci. Případně si zavolám na pomoc další bytosti světla a lásky - skřítky, andělky, mistry, archanděly atd..

Pro zvýšení energetické ochrany při meditaci si mohu vizualizovat fialový světelný disk, na okrajích se zlatými a stříbrnými plamínky nejčistšího jangu a jinu a uprostřed disku s kruhem ze 7 základních paprsků univerzálního světla (sedmiplamenem). Tento zářič pak na sebe navléknu, cca od mé 12. čakry až dolů alespoň pod 0. čakru a roztáhnu okolo sebe i dostatečně do šířky).

Nyní si uvědomuji mou srdeční čakru a mé lidské srdce. "Lásko moje, lásko, lásko... Volám tě, lásko moje, přijď ke mě". Ve chvíli, kdy ucítím příjemné teplo u srdeční čakry, pomyslím na svou duši a přivolám ji: „Na vlně nejčistší lásky a světla mého srdce tě volám moje duše, přijď ke mě prosím, přijď.“

## Návod na vstup do meditace

Uveřejnil(a) Sylva  
Pondělí, 01 Prosinec 2008 21:43

---

Nyní své duši povím, co chci čistit, zpracovávat, s čím chci poradit...

### **Výstup z meditace:**

Nakonec poděkuji všem bytostem, které mi pomáhali. Pak pomalu vystoupím z meditace = "Uvědomuji si sebe sama ve své srdeční čakře."

3x se hlouběji nadechnu a vydechnu - "Vědomě se vracím pomalu zpět do teď a tady, do mé 3dimenzionální reality. Vědomě stahuji všechna svá těla (vrstvy aury) k sobě dolů. Vědomě se uzemňuji, uzemňuji, uzemňuji. Uvědomuji si mé fyzické tělo, mé nohy, ruce. Jsem teď a tady." Pomalu otevřu oči, protáhnu se, napiji vody, projdu se...

Zapsala: Sylva P.