

Krok 4

Meditace dvou center

Poslechněte si Audi-nahrávku, ve které vás touto meditační technikou provázím.

Meditace je provázena hudbou **s frekvencí 639 Hz** pro propojení srdce s vyšším já.

Níže je její stručný přepis do textu.

...

Zhluboka se nadechněte a vydechněte...

Řekněte nahlas:

„Dnes rozlišuji mezi hlasem svého ega a hlasem své duše.“

„Přijímám moudrost obou, ale volím si vedení své duše.“

Tato meditace aktivuje vaše energetická centra tak, že můžete být v hluboké důvěře vůči vlastním pocitům, myšlenkám, které se ve vás budou projevovat.

...

Stručný přepis:

Meditace dvou center

Zavřete oči a nejprve se soustředte na **oblast solar plexu (3. čakra)** - sídlo ega a osobní vůle.

Můžete si položit ruku na tuto oblast – to pomáhá soustředění pozornosti na danou oblast.

Vnímejte energii a kvalitu tohoto centra – jeho sílu, ambice, potřebu kontroly a uznání.

Naslouchejte zprávám, které přicházejí – skrz mysl nebo obrazy či jiné smysly.

Poděkujte tomuto centru za jeho dary – motivaci, osobní sílu, sebevědomí.

Přesuňte pozornost do **oblasti srdce (4. čakra)** - sídlo duše a vyššího já.

Rovněž si můžete položit ruku na tuto oblast.

Vnímejte kvalitu tohoto centra – jeho **lásku, moudrost, spojení s celkem, se vším, co je.**

Naslouchejte zprávám, které přicházejí – skrz mysl nebo obrazy či jiné smysly.

Zůstaňte ve spojení s oběma centry a **vnímejte rozdíl** v jejich kvalitě (zapojte všechny smysly – vůně, zvuky, dotek...).

Poděkujte oběma centrům, poděkujte všemu.