
*Bioenergetická meditace k jemnému, avšak
účinnému čištění všech energetických center*

Vítám vás na cestě čištění vaší energie.

Co je energie?

Když se řekne "energie", mnoho lidí zařadí toto slovo do škatulky "ezo".

Ano, energie je ezo, to znamená, že souvisí s tím, co je v naší bytosti nehmotné, tedy duchovní povahy.

Ráció ducha rádo vyčleňuje, protože se nedá změřit, ani zvážit, ale přesto ho každý den používáme. Tzn používáme naši energii.

Takže pojdte si "energii" přeznačkovat třeba na "nehmotné, neuchopitelné cosi", ale odložte značku "je to nesmysl". Jak je to důležité se dočtete dále.

Pokud bychom energii označili za nesmysl, popřeli bychom tím i její jednotlivé, nehmotné, avšak existující složky, o kterých dobře víme:

- co **cítíme**,
- co si **myslíme**,
- jak **vnímáme** sebe, ostatní a svět,
- jaké máme **hodnoty**, podle nichž se **orientujeme a rozhodujeme** v každodenních situacích
- **intuitivní** vedení
- v co **věříme** a jak **důvěřujeme** sobě a lidem.

Slovem ENERGIE tedy obsáhneme zcela běžné, legitimní a uznávané nehmotné složky své osobnosti, se kterými už dnes nikdo nepolemizuje.

Pojďme proto přijmout i ten nadřazený pojem ENERGIE.

Naše nehmotná energie je náš základní nástroj tvoření své reality!

Když si energii zase rozkouskujeme na menší části, tak se dá říct, že:

Co si myslím + co cítím + emoce, které se mnou "cloumají" + moje vnímání sebe/ostatních/světa + moje osobní hodnoty + moje ochota nechat se vést/nebo moje řízení a kontrola + moje (ne)víra

*jsou dohromady jako malá **kladívka a dlátka, kterými si tesám každý den svoje dílo = svůj život.***

Uvedu příklady:

- Člověk často smutný má jinou energii a tvoří jinak, než člověk denně aspoň chvíli veselý.
- Člověk často našťvaný má jinou energii a tvoří jinak, než člověk mírumilovný, nebo ten, který si zvolí mír namísto našťvanosti.
- Člověk který je veselý a zároveň se drží jistot a zaběhnutých věcí, má jinou energii a tvoří jinak, než člověk, který je veselý a zkouší si víc hrát a nechává průchod své fantazii.
- Člověk, který věří, že je svět zlý, má jinou energii a tvoří jinak, než člověk, který se rozhoduje dávat životu opakovaně důvěru, i když zažil nepříjemnosti.
- Člověk, který je přesvědčen, že si se vším musí pomoci sám, žádný Bůh, Zdroj atd není, se cítí, rozhoduje a následně tvoří jinak, než člověk, který se před svými skutky napojí na všechny dostupné neviditelné Zdroje, Bohy a pomocníky.

atd.

Dává nyní slovo "energie" a jak se projevuje v procesu tvoření větší smysl?

Energie v pohybu - jak ji rozproudít?

Naše energie je teď a tady v určitém pohybu, který je odrazem toho, jak jsme vnitřně naprogramováni. Tzn naše vnitřní limity ovlivňují celkové proudění naší energie. Když chceme proudění energie vyladit do zdravé přirozenosti, potřebujeme odstranit bloky z cesty.

Existují 2 základní cesty:

- 1. Terapeutická, neboli práce se stíny** - pojmenováváme své strachy, limity, bolesti a pracujeme s nimi na vědomé úrovni. Je to skvělý způsob a budeme ho po celou dobu výcviku praktikovat, abyste se to naučili i pro běžný život.
- 2. Ezoterní** - tedy ta, které ráció úplně nerozumí, ale už dnes víme, že funguje. Patří sem vizualizace, veškerá práce s hudbou, tancem a uměním, meditace.

Dnes je běžné obě metody kombinovat.

Bioenergetická čistící a harmonizující meditace je právě kombinací obou způsobů.

- 1. Hudba s binárními rytmy** podporuje harmonizaci obou mozkových hemisfér, takže snáze začnou fungovat a pulzovat jako jeden celek a navíc v hladině alfa, tedy v klidovém a relaxačním módu. Tělo se díky tomu bude regenerovat, obnovovat a čistit. Zároveň použitá skladba podporuje vylučování serotoninu, hormonu štěstí.
- 2. Mluvené slovo, hlas a způsob provázení** podporují vnitřní zklidnění, přinášejí útěchu emocím i mysli. To bývá základní rozpoložení, ve kterém dochází k léčení a obnově našich fyzických i psychických sil.
- 3. Témata, která jsou oslovena v každém energetickém centru**, mohou zvědomit, že v daném tématu cítíte limity a vnímáte stíny. To může být později zdrojem k čištění i na vědomé úrovni.

Zjednodušeně řečeno - **zharmonizovaný energetický systém** přináší hromadu **příjemných a pohodových pocitů**.

- schopnost pohodově se projevit,
- důvěřovat sobě i druhým,
- dávat i přijímat,
- zachytit intuitivní podněty,
- hrát si, kam patří i zariskovat si a přijmout výzvy.

A můžete jít i dále - mohou se otevřít vaše mimosmyslové schopnosti, takže začnete vnímat různé barvy, zvuky, bytosti a jen se tím vaše schopnost tvoření reality prohloubí. Ale nebudeme předbíhat, obzvlášť pokud je něco takového pro vás nepříjemná představa.

Jak používat bioenergetickou meditaci?

Nabídnu vám základní tipy a zároveň vás zvu nechat průchod své fantazii a objevit pro sebe ty nejlepší možnosti a způsoby.

1. Doporučuji **zůstat v plné bdělosti a projít si celou cestu skrz všechna energetická centra**.
2. Doporučuji meditaci **poslouchat před začátkem výcviku každý den**. Pokud to není možné, základní **minimum je jednou týdně**.
3. Pokud při meditaci **budete usínat, zkuste vypořadovat**:
 - je důvodem únava?
 - raději se vypínáte?
 - děje se to opakovaně na konkrétním místě?
 - v jakém energetickém centru se opět probouzíte a jaké přeskakujete?
 - pozorujte cokoli, co vám bude nápadné

Zvu vás **pouze k pozorování, nikoli analýze a rychlým závěrům**.

4. Při prvním poslechu meditace doporučuji **zastavit u každého centra nahrávku** a podívat se, co z uvedených témat se vás zhruba týká. Opět pouze pozorujte, oprostěte se analýzy.

5. Procházejte nahrávku **svým vlastním tempem. Zastavujte si, opakujte věty** podle své potřeby.

6. Pokud musíte poslech a čištění přerušit, **vraťte se k němu co nejdříve, ideálně do hodiny.**

7. Užívejte a důvěřujte, že způsob, který pro sebe najdete, je ten nejlepší



Lucie Kolaříková
DIPLOM. PSYCH.