



Meditace a vizualizace

Hana Pajerská



MEDITACE A VIZUALIZACE

MEDITACE

Vždy před spaním si představíme naše ideální žití. Pokud máme rádi například moře, hory, přeneseme se v duchu do tohoto místa. Vybavíme si naši rodinu, partnerství nebo obraz, který je nám **příjemný a hladí nás**. Vidíme, jak se koupeme ve slaném moři, procházíme po horách, radujeme se spolu, objímáme, hrajeme si. Tvoříme barvité obrazy. Představujeme si, jak úžasně trávíme náš společný čas.



Když toužíme po našem vysněném domově, vytváříme si například obrázek domu se zahradou, a k němu i radost se všemi členy rodiny. Vnímáme, jak jsme **šťastni**.

Pokud potřebujeme více peněz, vidíme v představě radost související s financemi a události, které jsou nám umožněny díky bohatství. Vnímáme, jak nám přibývají peníze na bankovním účtu. Tímto způsobem lze podporovat jakoukoliv situaci. Je to jedna z dalších součástí mozaiky našeho života.

Meditace na ZDRAVÍ:

Pohodlně se usadíme. Zrelaxujeme se. Pustíme si potichu příjemnou hudbu. Uvědomíme si, jak se nám postupně uvolňují všechny končetiny, tělo, trup, krk, hlava, oči, uši, ústa, víčka... Nyní se ve své představě zvedneme a jdeme do naší vnitřní komnaty splněných snů. Otevřeme zlaté dveře a vstoupíme dovnitř. Před námi se rozprostírá rozlehlá louka plná voňavých a barevných květín. Postupně si čicháme ke každé z nich a nasáváme nádhernou vůni. Vnímáme barevnost kolem sebe a rozmanitost života. Louka barvami doslova září. Položíme se doprostřed zeleného lůna přírody.

Obloha je prosvícena sluncem, když tu najednou dopadá na zem velká světelná záře, která se postupně rozšiřuje. Přibližuje se k nám. Vnímáme, jak námi světlo pomalu prostupuje. Necháme touto obrovskou vlnou energie omývat naše tělo. Světlo působí na všechna místa naší bytosti a tím nás uzdravuje. Uvědomujeme si ten nádherný pocit, kdy se cítíme zdraví a naplnění. Doslova se koupeme v uzdravujícím proudu světelné energie. Užíváme si to.

Pozvolna k nám vystupuje ze světla archanděl Rafael – anděl léčení. Pokývne na nás, my též. Archanděl roztáhne svá křídla a začne nám posílat proudy zlatých světýlek, které se vždy vpíjí do částí našeho těla. Rafael přesně ví, kam se zaměřit a které orgány potřebují větší péči. Koupeme se ve světelné lázni a k tomu nám archanděl dodává zlaté dárky... Každým takovým proudem, zlatem naplněným, je nám vnášena do těla Boží energie, která má doslova zázračné účinky. Radujeme se z přítomného okamžiku bytí a ze spojení s universem.



Archanděl nás ovívá svými křídly a s laskavým pohledem se chystá na cestu zpět. Ještě chvíli si užíváme setkání s touto bytostí. Rafael máchne svými „perutěmi“ nad našim tělem tak, že nám rozčepýří vlasy. Poté zlehka odlétá.

Světlená záře námi pořád prostupuje. Vychutnáváme si ten příliv energie a užíváme si nádhernou vnitřní svobodu. Tento okamžik si zapamatujeme, abychom si ho mohli kdykoliv vybavit. Ještě takto ležíme nějakou chvíli v trávě, obarvené květinami. Vnímáme krásu bytí. Posloucháme šumění okolních stromů a zpěv ptáků. Je nám báječně. Světlo, které nás celou dobu prozařovalo, nyní také prolne svoji světelnost s květinami. Vzniká tak doslova rej barev. My si prodýcháme záři do našeho těla a necháme si jej prosvícené. Můžeme pozorovat, jak se barvy a putující světlo do sebe vpíjejí tak, že tvoří duhu. Tato barevnost se točí ve víru a jako tornádo postupně prostupuje zpět do oblohy.

V tomto okamžiku se pomalinku zvedáme a odcházíme. Stále vidíme spoustu voňavých květin na louce a uvědomujeme si nádherný pocit, který prožíváme. Vracíme se zpět z komnaty splněných přání. Procházíme do celého těla a zavíráme zlaté dveře. Kdykoliv se sem můžeme vrátit. Uvědomujeme si svoje nohy, ruce, tělo, krk, hlavu. Zahýbeme se. Nyní jsme plně ve svém těle a můžeme si s radostí užívat energií z právě uskutečněné meditace.



VIZUALIZACE – ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Pomocí vizualizace lze také pracovat v případě, že máme v realitě nějaký problém či krok, který nejsme schopni udělat. Může to být například, že nemůžeme říct blízké osobě, že jí **odpouštíme**. Když odpouštíme někomu, ve skutečnosti tak činíme sobě. Je to jako s vodou, když ji chceme odpustit do umyvadla. Něco odteče, v tomto případě z nás.



Dáme si v představě před sebe na židličku daného člověka a řekneme například: „Mami, odpouštím Ti.“ Opakujeme to tak dlouho, dokud nedojde k uvolnění. Nebo na ni mluvíme a vysvětlujeme vše, co nejsme schopni udělat ve skutečnosti. Situace se tak postupně **uvolní** i v reálu. Takto můžeme předem objasnit a rozpustit mnoho vypjatých dějů.

Může se stát, že máme také velký problém se svými rodiči. Vůbec je nejsme schopni obejmout. Chceme to ale změnit. Abychom to udělali co nejjemnější cestou, začneme právě **v představách**. Vidíme, jak před námi stojí například tatínek a postupně se ho snažíme pohladit, poté obejmout. Když to nejde hned, nespěchejme na sebe, nechme tomu čas. Zkoušejme pouze to, co jsme v tu chvíli schopni udělat.



Příklad:

Kdysi jsem pracovala ve firmě, kde jsem byla ekonomka a účetní, a zároveň i přítelkyně majitele. To se nelíbilo jeho kolegyni. Byla to skvělá žena, jen měla prostě představu, že by zaměstnanec neměl chodit s nadřízeným. S přítelem jsme se chystali na dovolenou, ale já jsem již neměla příslušný počet dnů. Moje šéfová mi to tedy zakázala, striktně řekla NE. Byla jsem z toho smutná, ale nenechala jsem se odradit.

Večer před spaním jsem si ji pozvala do své představy.

Asi půl hodiny jsem s ní promlouvala a vysvětlovala jí důvody, proč chci odjet. Že ji opravdu nechci dráždit a že mám přítele velmi ráda. Na dovolenou jsme se velmi těšili. V duchu byla moje nadřízená pozitivní a zdálo se, že to pochopila.

Druhý den ráno, byla to sobota, mi zavolala. Velmi se mi omluvila za svoje chování. Řekla mi, že večer přemýšlela a rozhodla se, že mě na dovolenou pustí. Nevěřila jsem svým uším, ale byla jsem šťastná za změnu, kterou učinila.



VIZUALIZACE – PODPORA SITUACE

Mentálně lze také prosvěcovat děje, věci, sami sebe. Když nás čeká důležitá schůzka, je efektivní si udělat několikrát **meditaci** na toto téma. Představujeme si, jak jdeme například na pohovor. Vháníme do situace světlo, vnímáme, že výsledek je takový, jaký **chceme**. Takto můžeme prosvěcovat i naše partnerství, harmonickou rodinu či vztah s rodiči. Podporujeme tak naše životní děje.



Pokud máme pocit, že trpíme **nedostatkem pohlazení**, naučme se být k sobě pozorní. Milujeme sami sebe ve vizualizaci. Hladíme se, objímáme se, prosvěcujeme svoje tělo i ducha, **jsme na sebe hodní**. Představujeme si, jak se koupeme ve vaně plné světla a je nám báječně. Jakmile toto objevujeme u sebe, **začne nám to zrcadlit také okolí**.

Příklad:

Když jsem se chystala родit prvního syna, **intenzivně jsem se věnovala meditacím** na téma vysněného porodu. Mnohokrát jsem od lidí slyšela, že to stejně bude jinak. Ano, mohlo by tomu tak být, přesto jsem věřila, že proces proběhne podle našich představ. Pečlivě a **pravidelně jsem si vizualizovala nádherný porod** v přirozeném termínu, často zpívala (i na sále), opakovala si **pozitivní věty** o hladkém porodu, jedla lněná semínka, **pouštěla si relaxační hudbu** a celkově se zaměřovala na tuto událost. Zážitek to byl nádherný a přesně kopíroval moje představy.



Situace se změnila až po zjištění synova zdravotního stavu. To však se samotným porodem nesouviselo.

U druhého synka také porod proběhl výborně, jen se více „táhla“ doba před samotnou akcí. Měla jsem totiž, stejně jako u prvního dítěte, těhotenskou cukrovku. V tomto případě se zdál být plod příliš velký. Proto mne situace s náhlým nařízením porodu přistihla nepřipravenou. Byl mi navrhnut oxytocin pro urychlení celého procesu. To se nám s mužem ale nelíbilo a tak jsem začala konat.

Poprosila jsem ještě o Hemiltonův hmat, který se dělá, když se chce podpořit nástup porodu. Je to ještě taková, dejme tomu, lepší možnost oproti medikaci. Paní doktorka mi ho udělala, ale dodala, že by to chtělo ještě „kousek“, aby se vše rozjelo, že „to“ ještě není připravené.

Ten večer mne hospitalizovali na rizikovém oddělení. Žádnou medikaci mi nepodávali, jen jsem měla čekat, až mi udělají oxytocinový zátěžový test. Neměla jsem ani nejmenší náznaky tzv. poslíčků a celkové připravenosti na porod. Já jsem však začala v duchu synka přemlouvat, ať se narodí, protože se chci vyhnout právě zmíněné medikaci. Intenzivně jsem mu vysvětlovala celou situaci, lákala jsem ho na úžasnou rodinu, láskyplnou náruč a otevřená srdce. Zabralo to.

První porodní stahy začaly kolem 3. hodiny ráno. Dodnes se mne synek ptá, jestli si vzpomínám, jak jsem ho přemlouvala, že se má narodit a on se teda narodil. Nevybavuji si, že bych mu to dříve někdy vyprávěla.:-) Možná ano, možná ne.



VIZUALIZACE – PROSVÍCENÍ ORGÁNŮ



Taktéž můžeme posílat světlo do tělesných orgánů a podporovat tak svoje uzdravení. Omýváme svoje části těla světlem, hladíme je, foukáme na ně. Staráme se o sebe a pečujeme. Představujeme si, jak jsme zdraví, běháme jako laňky a čiší z nás radost.



Příklad:

Šla jsem na pravidelnou kontrolu k paní zubařce. Ta si udělala poznámku ve svých dokumentech, že příště budeme vrtat, protože mám dva malé kazy na dvou zubech. Rozhodla se, že zatím to nechá být.

Mezitím jsem se intenzivně soustředila na svůj chrup a posílala do něj léčivé světlo. Za půl roku jsem přišla opět. Dentistka se podívala na moje zuby a do svých papírů. Znovu pohlédla na můj chrup a zase se podívala do textu.

Nevěřila svým očím a říká: „To jsem blázen, měla jsem tu dvě tečky jako poznámku, že tam máte kaz. Ale teď u vás v ústech nevidím žádný problém. Že bych se spletla? Ale rovnou dvakrát? To je divný. “

Měla jsem radost, že se mi povedlo odstranit kaz bez vrtání.



VIZUALIZACE – ROZPUŠTĚNÍ NEGACE

V rámci rozpouštění nepříjemných emocí, můžeme vzít papír s vypsány negacemi, a ten roztrháme nebo spálíme. Další možností může být rozpouštění negativních vět nebo dějů **pomocí vizualizace**. Představíme si je v celém znění a zároveň s tím si vytvoříme gumu, zmizík nebo cokoliv, čím je v představě smažeme.

Můžeme si takto vytvořit i obrázek, který nás napadá místo věty. Například bolest vidíme jako černou kouli. Tu pak vymažeme způsobem, který nám přijde do představy (například černá koule se rozprskne a prosvětlí). Takto můžeme vytvářet různé obrazce, rozpojovat nebo mazat negativní pocity či věty. Je to velmi **účinné**.

Taktéž můžeme cítit nepříznivou vibraci, a potřebujeme ji rychle zpracovat. Řekneme si tedy: „**Přijímám tuto negativní emoci a rozpouštím ji.**“ Zároveň s tím, jak si to říkáme, si představujeme rozpouštění.

VIZUALIZACE – AFIRMACE

Pro uvolnění dějů tvoříme takzvané afirmace. Jsou to krátká slovní spojení nebo věty, která jsou pozitivní. S každou takovou myšlenkou vyšleme i světlo, takže věta nám krásně svítí. Je velmi přínosné si je také říkat před spaním.

Příklad afirmací:

Odpouštím (komu).

Jsem schopna obejmout (koho).

Miluji život.

Miluji sama sebe.

Jsem krásná.

Jsem šťastný.

Přijímám svoji bolest a rozpouštím ji.

Rodím zdravé dítě a sama jsem také zdravá.

Prožívám plynulý a hladký porod.

Vidím a cítím pravdu.

Přijímám svoje tělo.



PODĚKOVÁNÍ A MODLITBY

Ať věříme či nevěříme v „něco“ nad námi, je dobré mít pokoru a vážit si života, jaký žijeme. Poděkování a vděčnost jsou emoce, které nám kypří cestu **k lásce a pravdě v sobě**.

Když jsem hledala svého vysněného životního partnera, vytvořila mi kamarádka nádhernou modlitbu, kterou jsem si, mimo jiné, říkala každý večer před spaním. Úžasného muže opravdu mám. A i když řešíme spoustu problémů, které skoro nejsme schopni ustát, je mezi námi obrovské spojení a pouto.



A já věřím, že to dokážeme, a že spolu půjdeme v radosti a lásce, celý život. Přesně tak, jak jsme si to napsali na svatební oznámení: „**Láska vede naše kroky cestou života**“.

Modlitba zněla přibližně takto:

„Bože prosím, vesmíre všemohoucí... Dej, prosím, ať prožívám nádherný život s mužem laskajícím, milujícím a pozorným z největší hlubiny srdce. Nechť cítím pulsující tep života v té nejněžnější podobě v láskyplném náručí. Naše bytosti ať jsou propojeny v každém okamžiku bytí a samozřejmá lehkost kéž provází splynutí energií. Vášeň a radost nechť harmonizují cestu růžemi posetou v jemné peřině oblaků. Ať tančíme životem s neutuchající touhou po našem vpití se navzájem do sebe. Kéž hraje mi na flétnu našich životů. Nechť pro mne má, tak stejně jako já pro něj, něžná a upřímná slova. Ať se navzájem hladíme svými dušemi a těly v nekonečném proudu světla. Nechť jsme pro sebe vtělením víry a naděje. Kéž se ctíme jako Bůh a Bohyně do věčných časů.“

Často si před spaním říkám různé modlitby a propojuji se tak s vesmírem.

Moc mi také pomáhá **zpívání z hloubi duše a od srdce**. Cítím v těch chvílích obrovské spojení se sebou. Zároveň tak medituji.

Příklady modliteb:

Prosím o ochranu pro svoji rodinu.

Prosím, o spolupráci při uzdravování...

Volám archanděla léčení a prosím o pomoc.

Děkuji za dar života a krásy, které mohu prožívat.

Jsem vděčná za nádherně prožívaný život a prosím jen tak dál a ještě líp.

Děkuji za úžasnou rodinu.

Děkuji za zdravé děti a muže.



Věřím, že vás tento způsob práce pohladí a naladí k dalším životním krokům...