**MEDITACE SPOJENÝCH SRDCÍ**

1. Provedeme fyzická cvičení

2. Prosíme o boží požehnání.

***Nejvyšší Bože, můj duchovní učiteli, všichni duchovní učitelé, všichni Nanebevzatí Mistři, světci, svatí andělé, duchovní pomocníci a všechny velké duše, s pokorou prosíme o boží vedení, boží lásku, osvícení, božskou jednotu, božskou blaženost, božskou pomoc a ochranu. Děkujeme v plné víře.***

3. Přitiskni jazyk na patro.

Vzpomeň si na nějakou šťastnou událost svého života. Nespěchej. Znovu si prožij ty nádherné pocity vlídnosti, něžnosti a lásky. Usmíváš se. Jsi plný lásky a štěstí. Něžně a s láskou se usmívej na své srdce. Tvoje srdce je bytostí lásky. Něžně a láskyplně se usmívej na své srdce. Oslov ho slovy lásky a něžnosti. Počkej na odpověď. Cítíš, jak ti tvé srdce odpovídá láskou, radostí a blaženosti? Je to fantastický pocit.

Vzpomeň si na další radostnou událost. Znovu si prožij tu šťastnou událost. Usměj se na svou korunní čakru. Korunní čakra je bytostí božské lásky. Řekni milá slova té bytosti božské lásky. Něžně a láskyplně se usmívej na korunní čakru. Počkej na odpověď. Cítíš, jak ti tvá korunní čakra odpovídá božskou láskou a božskou něžností?

Požehnáme planetě Zemi milující laskavostí. Použijeme modlitbu svatého Františka z Assisi. Zvedni ruce s dlaněmi dopředu a představ si planetu Zemi před sebou ve velikosti malého míče. Uvědom si své srdce a v duchu po mně opakuj:

***Pane, učiň mě nástrojem svého míru.***

Vnímej ten vnitřní klid. Staň se branou, kterou prochází boží mír. Uvědom si ten vnitřní mír, nech jej proudit do svých paží, do svých rukou. Něžně a s láskou sdílej ten klid a mír s malou Zemi před sebou. Vnímej ten klid.

***Kde je nenávist, zasej lásku****.*

Prociťuj lásku v sobě. Staň se branou, kterou prochází boží láska. Vnímej tu lásku v sobě. Vnímej, jak ti proudí ze srdce do rukou a vyzařuj ji na malou Zemi před sebou. Žehnej Zemi mírem a láskou.

***Kde je křivda, odpusť ji.***

Staň se branou, kterou prochází boží odpuštění, boží usmíření. Žehnej Zemi duchem odpuštění, duchem usmíření. Ať vládne porozumění, harmonie a mír.

***Kde je zoufalství, žehnej nadějí, kde je pochybnost, žehnej vírou.***

Staň se branou, kterou prochází boží naděje a víra. Požehnej Zemi nadějí a vírou. Požehnej lidem, kteří jsou v těžké situaci. Požehnej jim nadějí a vírou. V duchu jim řekni: „To zvládnete.“ Požehnej jim boží nadějí, boží vírou, boží silou. Ať jsou všichni požehnáni.

***Kde je tma, ať je světlo, kde je smutek, ať je radost.***

Staň se branou, kterou prochází božské světlo a božská radost. Požehnej celé Zemi světlem a radostí, zvláště lidem, kteří jsou smutní, lidem, které trápí bolest, lidem, které trápí deprese. Naplň je světlem a radostí.

4. Uvědom si svou korunní čakru, střed své korunní čakry. Představ si malou Zemi před sebou a v duchu po mně opakuj:

***Ze srdce Boha, ať je celá země požehnána milující laskavostí.***

Vnímej tu boží lásku a boží laskavost.

***Ať je celá země požehnána velkou radostí a štěstím, porozuměním, harmonií a božím pokojem, dobrou vůlí a vůlí konat dobro.***

Představ si, že lidé nejen mluví o konání dobra, ale skutečně jej i činí. Ať jsou všichni požehnáni.

5. Nyní vnímej své srdce i svou korunní čakru zároveň. Představ si Zemi před sebou.

***Ze srdce Boha ať je celá Země, každý člověk, každá bytost požehnána boží láskou a boží laskavostí.***

Představ si, jak z tvých rukou vyzařuje zlaté světlo na celou zemi a jak ji naplňuje světlem a láskou.

***Ze srdce Boha, ať je každý člověk, každá bytost
požehnána božskou radostí, božskou vroucností,***

***něžností, vnitřním uzdravením,  vnitřní krásou,***

***božskou blaženosti, božskou jednotou se všemi.***

Pomalu si polož ruce do klína.

6. Představ si třpytivou hvězdu nad svou korunní čakrou. S láskou se na ni dívej a v duchu zpívej mantru OM. Láskyplně medituj na tu briliantovou hvězdu a zároveň zpívej mantru OM. Vnímej mantru OM. Medituj na interval nebo ticho mezi dvěma OM. Zatímco medituješ na interval nebo ticho mezi dvěma OM, uvědom si to briliantové světlo. V intervalu mezi dvěma OM je ticho. Uvědom si to ticho a láskyplně vnímej briliantovou hvězdu a její briliantovou záři nad svou korunní čakrou. A uvolni se.

***OM. . . OM. . . OM. . .*   *OM. . . OM. . . OM. . .
OM. . . OM. . . OM. . .***

Pokračuj v meditaci a uvolni se.

*(Ticho asi 3 minuty.)*

7. Opatrně a pomalu se vrať do svého těla. Teď se pomalu vrať do svého těla. Pomalu zahýbej prsty. Zvedni ruce s dlaněmi dopředu. Opět si představ planetu Zemi před sebou. Uvolníme přebytečnou energii.

***Ať je celá Země požehnána božským Světlem, božskou Láskou a božskou Silou. Ať je celá Země požehnána mírem, pořádkem, duchovností, hojností a prosperitou. Ať je každý člověk, každá bytost požehnána štěstím, dobrým zdravím, duchovností a hojností. Požehnání všem.***

8. Nyní si pomalu uvědom spodní část své páteře a svá chodidla. Představuj si, jak z nich proudí světlo a proniká tři metry do země. V duchu řekni:

***Ať je Matka Země požehnána božským Světlem, božskou Láskou, božskou Silou. Ať je Matka Země požehnána. Ať je Matka Země zregenerována. Požehnání Matce Zemi.***

***Nejvyšší Bože, děkujeme za tvé požehnání. Mému duchovnímu učiteli, všem duchovním učitelům, svatým Mistrům, všem svatým, všem andělům, duchovním pomocníkům a všem Velkým duším, děkujeme vám za vaše velká požehnání. Děkujeme.***

9. Nyní pomalu otevři oči a do široka se usměj.

10. Znovu provedeme fyzická cvičení