



SVĚTELNÁ SPRCHA

krátká meditace pro doplnění energie

Zavři oči.

Spočiň chvíli v tichu.

Představ si, že nad tebou pomalu otevírá své dlaně světlo.

Není ostré. Není chladné.

Je jako zlatavý proud z vyššího Zdroje, který ví přesně, co potřebuješ.

To světlo jemně stéká od temene hlavy –
omývá tvé myšlenky, smývá únavu,
klouže po krku a ramenou, rozpouští napětí,
proudí skrze hrudník až do břicha –
a tam se rozlévá jako teplý léčivý med.

Nadechni... a nech světlo proniknout hlouběji.

Pokaždé, když vydechneš, odchází to, co už dál nést
nemusíš.

A nyní si představ, jak světlo prosakuje do každé buňky
tvého těla.

Do každého svalového vlákna, každé kosti, každé žíly,
každého nervu.

Celé tvé tělo se naplňuje světlem jako nádoba.

A najednou to uvidíš:

Tvé tělo nezáří jen uvnitř – ale i navenek.

Jsi jako lucerna v noci.

Tvé světlo proudí do prostoru, září klidně, s láskou –
a všechno kolem se zjemňuje, jakmile se ho tvé světlo
dotkne.

Zůstaň v tom pocitu ještě pár nádechů.

Až budeš připravená, vrať se zpět.

Ale už ne jako unavená verze sebe...

Vrať se jako bytost napojená.