

## 2. NEDĚLE POSTNÍ

### Meditace

Postup je stejný jako u předchozích dvou. Jen se budeme dívat na situace, kdy jsme svého vnitřního soudce promítli na někoho ze svého okolí.

Vnitřní soudce v nás je plný např. Kritičnosti a netolerance. Potřebuje někoho, koho z této kritičnosti a netolerance obviní.

Anděl Strážný a Energie Porozumění ve spojení s Hudbou 2 vám pomohou odhalit tyto situace. Nezapomeňte na F. O. držení hlavy, které vám pomůže uvolnit stres z těchto situací. Meditace v přítomnosti energie Porozumění vám zároveň pomůže najít, co se za mechanismem promítání na druhé skrývá. Přišel čas si to odpustit a poprosit za odpuštění všechny, kterých se to týká.

Odpustit sám sobě je to nejtěžší. Jednou někdo řekl, že schopnost odpustit patří mezi nejvyšší lidské ctnosti. Proto nehodnoťte míru své schopnosti odpustit. Každá slupka, která z vás spadne po odpuštění je nesmírně důležitá.

Nakonec si zase jemně hladte své srdce se slovy: *„Miluji tě, omlouvám se ti, že jsem tě tak dlouho nechala v energiích strachu z odhalení toho, co vnímám jako svou nedokonalost a selhání, to, za co se stydím.“* To vše byla potrava pro vašeho vnitřního soudce. Sami si v upřímnosti doplňte další. Jak to budete cítit, ukončete meditaci.

Do obrázku svého srdce napište: *„Děkuji, že mám možnost učit se lásce v bezpečných podmínkách této krásné země.“*

Napište na papírky to, co chcete, aby se stalo součástí vaší osobní Morany. Vše, co při těchto meditacích, nebo i během dne vyplavalo do vědomí (vztek, odpor, hodnocení, nepřijetí...).