

## Přílohy

### Meditace požehnání lúna

Zavřete oči a uvědomte si své tělo. Vnímejte váhu svého těla na židli, jak jsou těžké vaše ruce složené ve vašem klíně. Zhluboka se nadechněte a vycentrujte se. Přesuňte pozornost na dělohu. Vnímejte, prociťujte nebo si představujte svou dělohu jako strom s dvěma hlavními větvemi, s nádhernými lístky a s rudými, šťavnatými plody. Kořeny stromu jsou vrostlé hluboko do Matky Země a spojují vás s jejími energiemi a uzemňující vás. Jak se uzemňujete, můžete cítit nebo vidět tyto energie, které stoupají vzhůru do vasi dělohy. Zůstávejte vycentrované a vyrovnané. Nyní nechejte obraz stromu růst, až se větve rozvětví v úrovni srdce. Propojte se s tímto obrazem a uvědomte si nebo prociťte, jak se vaše srdeční centrum otevírá a energie proudí dál do vašich rukou až do konečků prstů. Vnímejte energii lasky mezi Matkou Zemí, vasi dělohou a vaším srdcem. Uvolněte se a vnímejte svou sílu a proud láskyplné, posilující energie. Na závěr si představte, jak se strom vašeho lúna opět stahuje zpět do vasi dělohy. Udržujte si však stále představu kořenů vrostlých hluboko do Země, které vám dávají sílu a uzemnění. Nyní vraťte svou pozornost zpět do svého těla, vnímejte opět váhu svého těla sedícího na židli, prociťte, jak těžké jsou vaše ruce položené v klíně. Jemně si protřepete prsty na rukou i na nohou a otevřete oči. A tuto božskou energii si nyní vezměte s sebou do světa.



Obrázek „Strom ženského lúna“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> GRAY, MIRANDA, „Celosvětová úplňková meditace“, *Womb Blessing Attunement. Female Energy Awakening*. Miranda Gray, 2018, překlad Kateřina Prokešová Doležalová a Dana-Sofie Šlancarová, 2019, cit. 21. 8. 2022, dostupné online na <https://wombblessing.com/wp-content/uploads/2019/11/CZ-Worldwide-Full-Moon-Meditation.pdf>.