

11 léčivých manter, znáte je?

Zdroj: suenee.universe.cz

Vše v tomto vesmíru nese vibrace, včetně slov, která vyřknete. Po celá staletí byla slova používána pro uzdravení. Slova mohou být také použita ke sdílení příběhu, k modlitbě nebo vyjádření hlubší pravdy. Dalším způsobem, jak použít slova k léčení jsou mantry.

Mantry

Mantry jsou krátké pozitivně motivované fráze, které nesou silnou léčivou vibraci a mohou pomoci uvolnit vaše tělo, mysl a duši od jakéhokoliv stresu. Slovo „mantra“ se volně překládá jako nástroj mysli. Z toho důvodu, že mantry mají sílu přeměnit myšlení a přebudovat myšlenkové vzorce, které byly hluboce zakořeněny v podvědomí.

Dříve se věřilo, že je nutné mantru zpívat 125 000x, aby se skutečně ponořila do nejhlubší úrovně vaší duše. Nyní ale víme, že i recitování mantry několikrát během týdne nebo měsíce může mít velký vliv.

Zde uvádíme příklad 11 manter, které můžete použít:

1.) **Vím, že jsem milován a podporován, každý den**

Recitujte tuto mantru třikrát. Můžete buď nahlas, nebo tiše jen pro sebe. Mantru můžete recitovat kdykoliv, ideální je ale ráno po probuzení. Během recitování této mantry se obejměte, věnujte si opravdu upřímné a milující obejmutí.

2.) **To přejde**

Recitujte tuto mantru sedmkrát. Buď nahlas nebo tiše. Doporučujeme mantru recitovat během náročných životních období, kdy jsou emoce velmi rozbouřené.

3.) **Odevzdávám své starosti vesmíru**

Recitujte tuto mantru třikrát. Buď nahlas nebo tiše. Vizualizujte si svůj těžký pocit a předejte jej vesmíru.

4.) **Rozhodl jsem se cítit každý den dobře**

Recitujte tuto mantru třikrát. Buď nahlas nebo tiše. Důležité je dívat se u recitování do zrcadla. Věnovat tuto mantru sobě.

5.) **Jsem přesně tam, kde potřebuji být**

Recitujte tuto mantru třikrát. Buď nahlas nebo tiše.

6.) Propouštím svou minulost a odpouštím si

Recitujte tuto mantru pětkrát. Buď nahlas nebo tiše. Při recitování mantry položte své ruce na srdce.

7.) Vše, co potřebuji vyléčit, je už ve mně

Recitujte tuto mantru pětkrát. Buď nahlas, nebo tiše. Při recitování položte ruce na srdce.

8.) Věci vždy pracují v mém zájmu

Recitujte tuto mantru třikrát. Buď nahlas nebo tiše.

9.) Bez námahy vytvářím život, který miluji

Recitujte tuto mantru šestkrát. Buď nahlas nebo tiše.

10.) Další skvělý životní krok mi bude vždy ukázán

Recitujte tuto mantru třikrát. Buď hlasitě nebo tiše s rukama v modlitbě.

11.) S láskou dělám všechna rozhodnutí v mém životě

Tato mantra je nejlépe recitována po nebo během meditace. Můžete ji začlenit do své vlastní praxe, nebo můžete použít následující pokyny jako průvodce:

Začněte se třemi až čtyřmi hlubokými dechy a zároveň si položte ruku na srdce. Jedenáctkrát zpívejte mantru ve své mysli. Jakmile skončíte, ukončete svou meditaci třemi až čtyřmi hlubokými dechy.