

Danielle North

# Napindító meditációk

Kezdd tiszta elmével és energikusan az új napot!

LÉLEK  
és TEST



# Tartalom

<b>Bevezetés a reggelek szépségébe</b>	<b>6</b>	Megjegyzések a meditációhoz	24
Az ébredésről	12	Reggeli megerősítések	28
Írd le az álmaidat!	13	A szándék hatalma	29
Előbb az ég, azután a képernyő	15	A gyakorlatod fejlesztése	30
Egyszerű reggeli légzőgyakorlatok	16		
Csikung az erősebb energiáért	18		
Energetizáló illóolajok	19		
Elcsendesedés teával	20		

<b>Reggeli meditációk</b>	<b>32</b>	<b>Hétfégi meditációk</b>	<b>116</b>
Ébredés	36	Az élet fája	120
Csak ma	40	Az idő homokja	128
Ragyogó fény	48	Lélekcillag	134
A szív útja	54	A tenger mélyére	142
Oxigén	60		
A sivatag virága	68	<b>Az évszakok</b>	<b>148</b>
Kristályhegy	74	Tavaszi	150
Szárnyalás	82	Nyár	152
A szándék magvai	88	Ősz	154
Táncold valóra az álmaidat!	94	Tél	158
Találd meg a flow-t!	102		
A teleszkóp lencséjén át	108	<b>A szerzőről</b>	<b>160</b>

# Bevezetés

a reggelek szépségébe





Reggeleink gyakran sietségben telnek: amint felvirrad az új nap, máris igyekszünk eljutni valahová. Szokásunkká vált azonnal akcióba lendülni, és amint felkeltünk az ágyból, szinte szükségét érezzük, hogy felpattanjunk, felhörpintsük a kávékat és már induljunk is.

Ám a kora reggeli órák energiája csodálatosan csendes, nyugodt és békés. Hajnalhasadás előtt, amikor még a madarak sem énekelnek, könnyebben kapcsolódhatsz a Lélekkel (és így önmagaddal is), mint bármikor máskor a nap folyamán. Az éjszaka vége és az új nap kezdete közötti időszak a csend ideje. A meditáció és az álmovilág percei ezek, és tökéletes alkalom arra, hogy mélyebb szinten kapcsolódj önmagadhoz. Ennek a nyugodt, szent térnek a megtartása adja a reggelek szépségét.

Ez nem mindig lehetséges, amikor sok feladat között kell egyensúlyoznod, de mi lenne, ha éppen az egyensúlyozásban segítene ez a nyugalom? Kezdd egyszerű lépésekkel, és állítsd be az ébresztőórát tíz perccel korábbra, hogy csendben élvezhesd a reggeli teádat. Hétvégén kapsz ki az ébresztőd, és tapasztald meg a csend pillanatait, ahogy természetes módon, magadtól ébredsz és kezded az új napot.

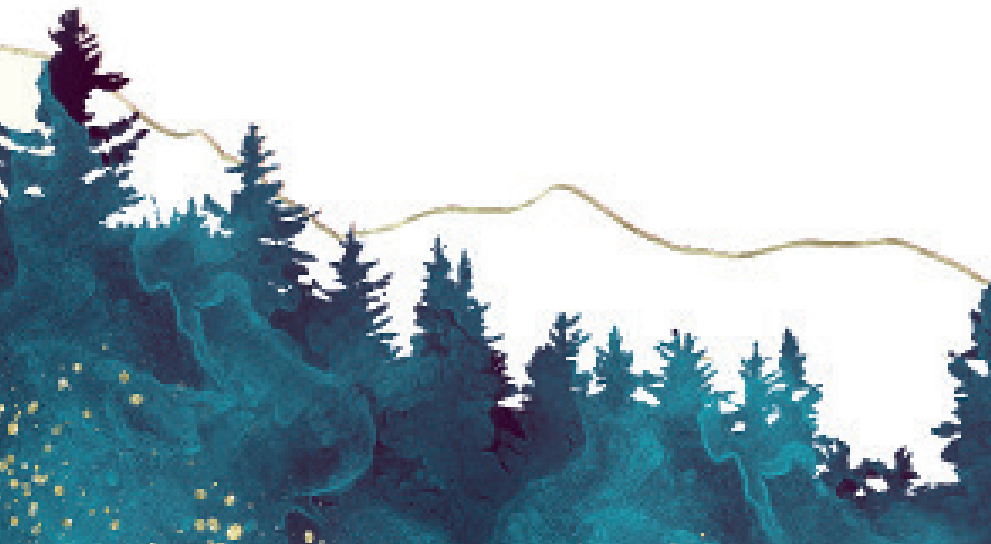
Amikor reggel felébredünk, az ébrenlét és a valóság közötti illékony térbe lépünk. Itt csendre lelhetsz, mielőtt még a gondolatok elárasztanák az elmédet. Az, hogy miként fogadod e gondolatokat, azon múlik, mit érzel és mi zajlik az életedben.

Talán egy álomból felébredve úgy érzed, hogy ez az álomállapot maga az ébrenlét – és varázslatos melegséggel, mélységes hálával a szívedben vágsz bele a napba. Megeshet, hogy összezavarodva, hirtelen ébredsz, és még az álomban tapasztalt érzelmeket éled át, így levegőért kapkodva, könnyezve kelsz, esetleg összeszorul a szíved az aggodalomtól. Néhányunk esetében a lefekvés nem jelent egyet az elalvással vagy a megszakítás nélküli, nyugodt alvással, így talán már te is jóval hajnal előtt ébren vagy. Bárhogyan is induljon a napod, reggeli rituálékkal különlegessé, megszenteltté teheted ezt az időszakot.



A következő javaslatok csupán iránymutatások. E rituálék nem követelmények, amelyeket be kell építened a reggeleidbe, gondolatébresztőként és inspirációul szolgálnak, hogy elmélyíthesd a kapcsolatodat önmagaddal, földeltté válj és nagyobb tisztánlátáshoz, koncentrációhoz és iránymutatáshoz segítsenek.

A jellegük miatt akkor működnek a legjobban, ha rendszeresen, hosszabb időn keresztül végzed a rituálékat, amelyek idővel olyan természetessé és megszokottá válnak, hogy szinte furcsa lenne nélkülük az élet. Ám az ezt megelőző időszakban a gyakorlat kihívást jelenthet, vagy túl időigényesnek tűnhet, de ha kitartasz, végül áttörést érsz el. Kezdetnek azt javaslom, válassz ki egy vagy két rituálét, és ezeket sződd bele a reggeli rutinodba hat hónapon keresztül, hogy megtapasztald, mi történik.





Most, miközben felkészülsz az utazásra, amelyre a következő oldalakon hívlak, hadd osszak meg veled még egy gondolatot útravalóul a nappal és az éjszaka összetartozásáról: a fény nem létezhet a sötétség nélkül. Az, ahogyan a napodat elkezded és ahogyan befejezed, egy egészet alkot. Ha így tekintesz rá, az az életed minden területére jó hatással lesz.

Ragyogjon mindig fényesen a csodás lelked!

Tengernyi szeretettel:  
Danielle



## Az ébredésről

A reggeleid a kutya, a macska, a gyerek és a tízórai-készítés alkotta káoszról állnak? Lenyomod a szundigombot újra és újra, és még az utolsó édes másodperceket is a paplan alatt töltöd? Vagy az érzékeidet azonnal betöltik a harsogó hírek, e-mailek és a közösségi média posztjai? Bárhogyan is induljon a reggel, ilyenkor úgy érezheted, lehetetlen lecsípni egy kis extra időt önmagad számára. Ha ez a helyzet, kezd kicsiben, méghozzá azonnal ébredés után. Következzen három gyors, egészséges gyakorlat, amit be tudsz építeni a reggelekbe.

1. Mosd meg a fogad és tisztítsd meg a nyelved. A szervezeted éjszaka csodálatos munkát végzett önmaga méregtelenítésével, és ennek a folyamatnak az eredményei közé tartoznak a szájban található baktériumok. Ezért amint felkelsz, mielőtt bármit fogyasztanál, moss fogat, majd nyelvkaparó segítségével tisztítsd meg a nyelvedet – csak néhány pluszpillanatba telik.
2. Ha már ott vagy, szánj néhány percet arra, hogy belenézel a tükörbe. Nézz az arcod mögé, a szemedbe, láss mélyen magadba. Tedd a kezed a szívedre, mondd ki a neved, majd mondj valami pozitívat, amivel elindulhat a napod. Ha nem tudod, mit mondhatnál, mondd egyszerűen: „Szeretlek”.
3. Igyál egy pohár vizet a reggeli kávé előtt. A kávé dehidratálja a szervezeted, és mivel már néhány órája nem fogyasztottál folyadékot, ez egyenes út a tenziós fejfájáshoz. Ezért igyál egy nagy pohár szobahőmérsékletű (nem hűtött) vizet ébredéskor.