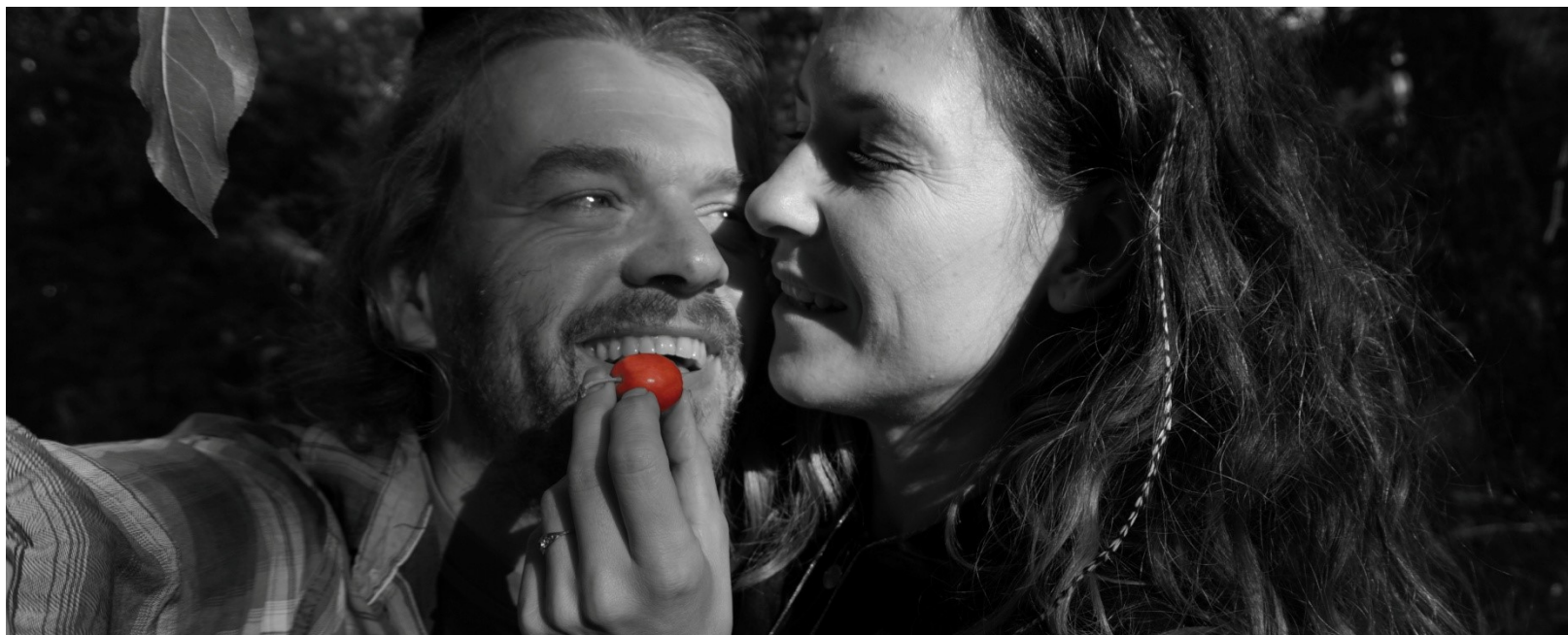




Medycyna Miłości dla par

Dbaj o relacje – podnieś wibracje!

Zosia i Dawid Rzepeccy



www.intentlove.com



Wspólna **praktyka**

Medytacja IntentLove trwa równo godzinę zegarową i jest podzielona na 3 etapy.

Każdy etap trwa równo 20 minut.

Całość zbudowana jest tak, żeby osiągnąć efekt procesu, który płynie.

Podczas medytacji prowadzeni jesteście przez muzykę, która pozwoli wam płynnie przechodzić z jednego etapu w drugi.



Pokłon serca

Medytację zaczynamy gestem, który pomoże nam stworzyć przestrzeń dla tego, co będzie działo się w czasie trwania medytacji. Pokłon serca - wykonujemy zawsze na początku medytacji i na jej końcu, już po całym spotkaniu. Ten gest jest bardzo ważny. To mikro-rytuał sam w sobie, który konteneruje (pomieszcza) energię i wyznacza ramy spotkania.

Jest przejściem ze sfery profanum w sferę sacrum. Tym gestem tworzymy dla nas specjalne miejsce, wewnętrzną świątynię, w której w czasie wykonywania pokłonu, czasoprzestrzeń zostaje dla nas specjalnie zagięta. Od tej chwili, od tego gestu wkraczamy w przestrzeń medytacji.

Kiedy pokłon serca wykonujemy na koniec wiemy, że zamyka on proces medytacji i pozwala nam wrócić do codziennego życia. Jest on bardzo ważny i należy pamiętać o wykonaniu go i na początku i na końcu medytacji. Ten gest jest trikiem skupiającym naszą uwagę na tym co będzie się działo pomiędzy pokłonami.

Usiądźcie naprzeciwko siebie, popatrzcie sobie przez chwile w oczy tak, żebyście mogli zobaczyć siebie nawzajem. Jestem. Jesteś. Widzę cię! Widzę cię! Podnieście dłonie, składając je w geście jak do modlitwy, na wysokość serca i ukońcie się

sobie stykając się czołami. Ten gest jest bardzo prosty i przyjemny. Czasami sprawia, że możemy zagłębić się w nim na dłużej. Zróbcie to w swoim tempie i z poczuciem zatrzymania. To, co było wcześniej, w momencie wykonywania pokłonu, zostaje przerwane i zaczyna się coś nowego.



Część pierwsza medytacji. Dowibrowanie

Po pokłonie serca zaczynamy pierwszą część medytacji, która podzielona jest na dwie 10 minutowe części.

Pierwsze 10 minut to czas, żeby skontaktować się ze sobą, ze swoim ciałem, poczuć czego ja dzisiaj potrzebuję i zakomunikować o tym swojemu partnerowi/partnerce. To jest 10 minut dla ciebie. Np.: „Kochanie mam takie pragnienie, żebyś całował dzisiaj moją stopę, a potem drugą”.

Na tym etapie ważna jest świadomość, że mamy przestrzeń na to, aby prosić o to, co sprawi nam przyjemność. Zakładamy, że nasz partner/ka wyrażą na naszą prośbę zgodę, bo po 10 minutach zamienimy się rolami i druga osoba z pary będzie prosić o coś co jej/jemu sprawi przyjemność.

Warto więc skontaktować się ze sobą i zapytać: „Czego ja chcę?” „Czego ja potrzebuje?” Może mamy jakąś fantazję, którą chcemy w tym momencie zrealizować. A może chcemy czegoś bardzo zwykłego: przytulenia, uczesania włosów. To co w tym momencie jest ważne to skontaktowanie się ze sobą i ze swoimi potrzebami oraz rozpoznanie i zakomunikowanie ich. Wychodzimy

więc ze środka i mówimy czego chcemy i czego potrzebujemy. Oczywiście zakładamy, że jest to taka rzecz, którą partner/ka jest nam w stanie dać.

Jeżeli są to rzeczy, które nie są za przyjemne, to pamiętajmy o tym, że robimy to dla partnera pod warunkiem, że nie przekracza to naszych granic, że nie jest to dla nas zbyt inwazyjne czy zbyt odległe od nas samych. Jeśli tak by się zdarzyło, to możemy powiedzieć: „Kochanie masz świetny pomysł ale trudno jest mi dzisiaj w to wejść. Może innym razem? Porozmawiajmy o tym jutro. Może dzisiaj jednak co innego?” Najczęściej jednak jest nam łatwiej zrobić coś dla naszego partnera/partnerki wiedząc, że za 10 minut ja też będę mieć swój czas i przestrzeń na to, żeby móc prosić o to czego ja sobie życzę. Jest to symetryczna, uczciwa wymiana. Możemy więc sobie poeksperymentować i dajcie sobie do tego prawo. To jest ten czas kiedy możecie to zrealizować.

W połowie czasu (w czasie trwania pierwszych 10 minut) muzyka da sygnał dzwoneczkiem, że to jest połowa twojego czasu i może chcesz teraz, żeby partner zrobił coś jeszcze albo żeby partner zaczął masować drugą stopę. Możecie też zignorować dzwoneczek i kontynuować to, co robiliście do tej pory jeżeli oczywiście jesteście zadowoleni i sprawia wam to przyjemność.

Pod koniec pierwszych 10 minut muzyka się wyciszy i rozpoznanie moment na zamianę ról. Jest to ważny moment ponieważ to, co dzieje się podczas pierwszej części medytacji możemy porównać do gry wstępnej. Kiedy spotykamy się ze sobą, spotykają się nasze ciała, nasze potrzeby, nasza energetyka,

która się wymienia. To co jest niezwykle to to, że możemy doświadczyć tutaj dwóch jakości: aktywności i receptywności. Na początku to ja mogę być w swojej receptywności i to ja mogę poprosić partnera, żeby coś dla mnie zrobił a ja po prostu leżę, pachnę i przyjmuję. Jestem w pełni receptywna. A potem zamieniamy się rolami i mój partner wchodzi receptywność, w przyjmowanie a ja w aktywność. I tak jak przed chwilą radośnie przyjmowałam tak teraz, z wdzięcznością mogę swojemu partnerowi dawać przyjemność.

Jest to etap dowibrowywania się do siebie. Każdy z nas ma jakieś wibracje. Jesteśmy jak instrumenty muzyczne. Gramy na sobie swoimi ciałami i wibrujemy w zależności od emocji, nastroju, samopoczucia.

Jeżeli mamy spotkać się ze sobą na głębokim poziomie, to potrzebujemy dowibrować się do siebie jak dwa instrumenty muzyczne. Jeżeli dwóch muzyków chce zagrać ze sobą wspólny utwór, to na pewno zawsze potrzebują dostroić instrumenty do jakiejś tonacji i do siebie. Stroją i decydują kiedy mogą rozpocząć. Tak samo jest z partnerami, potrzebujemy dostroić się do siebie aby móc zagrać razem cudowny utwór. Bez tego seks bywa rozstrojony. Każdy jest w swoim świecie, robiąc coś żeby zadowolić drugą osobę ale pozostając w dwóch odrębnych bańkach. Podczas medytacji IntentLove chcemy się prawdziwie spotkać więc tym niezbędnym elementem jest dostrojenie się do siebie, dowibrowanie. I ta pierwsza część medytacji właśnie temu służy.

Jeżeli aktualnie jesteście sami albo wasz partner/partnerka wyjechali możecie sami praktykować medytację IntentLove.

W pierwszej części, podczas pierwszych 10 minut skupiamy się na aktywności. Spotykam się ze swoim ciałem, daję sobie coś na co mam ochotę ale swoją uwagę skupiam na dłoniach, przenosząc do nich swoją świadomość. Jestem tym, który dotyka moje ciało. Jestem dłońmi, które dotykają moje ciało. Czuję jego ciepło, fakturę, miękkość. Jestem w aktywności, w robieniu, w działaniu, w dotykaniu. Praktykując solo przez pierwsze 10 minut skupiaj się na tym, co czuje twoja dłoń. Poznaj siebie, tak jak gdyby to było nowe ciało, po raz pierwszy dotykane. Macie aż 10 minut! Ciało ma mnóstwo ciekawych miejsc i zakamarków. Nie schodźcie od razu do waszych stref najbardziej intymnych. Możecie poczuć swoje włosy, swoje usta, różne miejsca ale tak by to ręka eksplorowała. Wyobraźcie sobie, że wasze ciało, którego dotykacie należy do kogoś innego, do kogoś obcego. Wy jesteście „tylko” dłońmi, które poznają jakieś wspaniałe, cudowne ciało, nie porównując go do żadnego innego. Ono jest jakieś a wy skupcie się na czuciu poprzez aktywność waszych dłoni.

A kiedy po 10 minutach przyjdzie czas na receptywność wtedy poczujecie, jak przyjmujecie dotyk. Dalej bądźcie w kontakcie, dotykajcie siebie, głaszczcie, pieścicie ale czujcie ciałem. Ja jestem teraz tą, która odbiera dotyk, tą która przyjmuje, która jest dotykana. Zatoncie się w tym, pozwólcie sobie być w tej receptywności i chłońcie to doświadczenie.

Ciekawe jest tu to, że dłonie, które po pierwszych 10 minutach medytacji już będą działały nieco z rozpędu a więc łatwiej będzie nam wejść w receptywność ciała i czuć tak, jak gdyby to czyjeś ręce, nas dotykały. To może być bardzo ciekawe. One będą same działały, same schodziły w różne miejsca ciała a wy będziecie je czuć jak byście byli dotykani przez kogoś innego. W drugiej części będzie łatwiej skupić się na tym co nasze ciało odbiera. Pozwól sobie, niech ta „jakaś” ręka wędruje po twoim ciele, daje ci przyjemność a ty ją przyjmuj.



Część druga medytacji. Zagłębienie

W drugiej części medytacji spotkamy się ze sobą w zjednoczeniu ciał, które nazywamy plugin'em. Połączcie się głęboko ze sobą (mężczyzna z kobietą, jeśli w takiej parze jesteście). Wejdźcie w sferę pełnego zjednoczenia seksualnego.

To, co na tym etapie jest kluczowe to to, że od początku jesteście już u celu. Mimo, że ta część trwa 20 minut do niczego w niej nie dochodzi tzn. nie dążymy do niczego. Nie zmierzamy do tego, żeby napięcie rosło, żeby się rozładowało, żeby były orgazmy, multiorgazmy, kosmiczne orgazmy. Jesteśmy od początku w tym, co jest. Droga jest celem tzn., że jeżeli jesteście na

tej drodze, to już jesteście u celu. Od pierwszej chwili, w której się połączycie, jesteście u celu. Dlatego możecie się w pełni skupić i czerpać z każdej minuty, z każdej sekundy, z każdego wspólnego oddechu, z każdego wydechu, z każdego ruchu i z każdego bezruchu. Nie trzeba się spieszyć, nie trzeba rozwijać, nie trzeba przyspieszać.

Bardzo często podczas normalnego seksu, kiedy robi się nam coraz przyjemniej, my zwiększamy stymulację. Ruszamy się coraz szybciej, coraz mocniej, coraz głębiej, żeby z potęgować uczucie przyjemności, a na końcu przeżyć doświadczenie rozładowania - orgazm. W medytacji IntentLove jest odwrotnie. Jeżeli poczujesz, że jest ci coraz przyjemniej, to zamiast robić to coraz szybciej, zróbcie to coraz wolniej. Jeżeli czujecie rosnące napięcie to zamiast je kumulować, żeby się rozładować rozluźnijcie się. Poczujcie jak napięcie seksualne rozprawdza się po waszych ciałach. Pozwólcie sobie na doświadczenie wszystkiego, co przychodzi. Czasem mogą przyjść jakieś frustracje, może również pojawić się bardzo wiele emocji i uczuć. Dajcie im przestrzeń. Tutaj niczego nie trzeba udowadniać. Mężczyzna nie musi się stać super kochankiem, który będzie wiedział jak „obsłużyć” kobietę, a kobieta nie musi wejść w rolę super kochanki, która zaspokoi swojego partnera. W tej części pozwólcie sobie na bycie razem. Kiedy rozluźnicie się i osiędziecie w tym, to wasze spotkanie będzie mogło się zapadać, będziecie się zapadać w sobie coraz głębiej, coraz prawdziwiej ponieważ będziecie mieli zgodę na to co jest. Będzie w was zgoda na ruch i na bezruch. To nie jest tak, że zaczynamy coś robić i to się dzieje aż do jakiegoś końca. Wyobraźmy sobie, że energia seksualna,

energia miłości jest jak wieczna rzeka, która płynie od źródła do morza. Ona płynęła przed nami, ona płynie teraz i będzie płynęła jeszcze po nas. Ona jest po prostu wieczna. Cały czas płynie a my, w ciągu tych 20 minut medytacji, możemy razem wejść do tej rzeki. Dajemy się obmyć, dajemy się przeniknąć jej prądowi, odczuwamy to co się dzieje w nas. Przez konkretny odcinek czasu kapiemy się w rzece miłości, kapiemy się w tym strumieniu, który przez nas przepływa. Po czym, po 20 minutach, kiedy usłyszymy dzwonek, wychodzimy z rzeki a ona płynie sobie spokojnie dalej tak jak płynęła wcześniej, tak jak będzie płynęła dalej. A my przez chwilę mieliśmy okazję się w niej zanurzyć.

To co jest w tym momencie istotne to to , żeby seks nie był jak maraton czy wyścig, w którym biegniemy do mety czyli do upragnionego orgazmu. Bo często jest tak, że dla dla mężczyzn ta meta bywa bardzo łatwo osiągalna, dla niektórych kobiet również ale zdarza się, że dla wielu kobiet osiągnięcie orgazmu bywa stresujące i wprowadza napięcie. „Czy ja zdążę z tym orgazmem czy nie zdążę?”. „Może się „zepnę” i zrobię coś, co wiem, że działa i sprawi żebym zdążyła”. Czasami kobieta słyszy że ukochanemu jest bardzo przyjemnie, że on ma przyspieszony oddech, szybsze ruchy i to co zabiera ją od bycia razem jest myśleniem „zdążę czy nie zdążę ze swoim orgazmem? Może przyspieszę i może jeszcze mi się uda a może już mi się nie uda więc macham rękę, niech on ma orgazm, a ja już sobie odpuszczę”.

W medytacji IntentLove ważne jest, że jesteśmy ze sobą złączeni i że już jesteśmy w miejscu, w którym mamy być. Do niczego nie musimy dążyć i o to tutaj chodzi.

Dla mężczyzn bardzo istotną kwestią w seksie jest zaspokojenie swojej partnerki. Wielu z nas czerpie radość z seksu wtedy kiedy sprawi swojej ukochanej orgazm. Kiedy zrobi jej po prostu dobrze. Bardzo często warunkujemy od tego swoją przyjemność. Pytamy partnerkę czy było jej dobrze. 30% kobiet udaje orgazm, żeby nie urazić partnera, który często ma poczucie, że musi się bardzo starać aby ją zadowolić. Wielu mężczyzn rezygnuje z seksu w wieku, w którym hormony zaczynają działać inaczej i seks nie przychodzi już tak łatwo. Jeśli dojdzie jeszcze do tego podejście zadaniowe: „musze sprawić, żeby partnerka była szczęśliwa, bo jak nie to może znajdzie sobie kogoś innego”, to seks staje się wysiłkiem a nie przyjemnością. Więc są mężczyźni, którzy seks odpuszczają, bo najzwyczajniej nie mają na niego siły.

Więc jeśli w medytacji IntentLove zarówno kobieta, odpuści sobie przymus, że „musi dojść”, jak i mężczyzna odstawi na bok myślenie zadaniowe, że „jej orgazm najpierw”, to będziemy mogli spotkać się ze sobą w pełni.

Zostawiamy orgazmy, rozluźniamy się i cieszymy się każdą chwilą!

Jeśli medytację IntentLove praktykujemy solo, to mamy 20 minut tylko dla siebie. Ważne jest aby podczas tego etapu uczyć się swojego ciała. Często oczekujemy od partnera/partnerki, że to oni będą wiedzieli jak dać nam przyjemność. Bardzo ważne jest żebyśmy znali swoje ciała i wiedzieli jak one reagują.

Jeśli praktykujesz sama zadaj sobie pytania: „Co lubi moje ciało?”, „Jak sama mogę dać sobie przyjemność?” Mamy 20 minut i ten ograniczony czas pomaga nam być w tej przestrzeni i nie

dążyć od razu do orgazmu. Mamy być ze sobą, bawić się, odkrywać nowe miejsca. Poczuć jak aktywna i receptywna strona łączą się i mieszają we mnie. Jestem jednocześnie dłońmi, które dotykają i ciałem, które reaguje, czuje, przyjmuje. Doświadczam tego jak to się stapia ze sobą razem i jak płynie.

W tej części możemy skupić się na najbardziej intymnych częściach swojego ciała. Spróbujcie jednak zrobić to w sposób jakbyście rodzenie się energii seksualnej odkrywali po raz pierwszy. Niech to będzie uważne i medytacyjne. Dotykajcie swoich intymnych części i czujcie co w was się budzi. Poczujcie delikatne mrowienia, ciepło w brzuchu, które się rozprzewadza po ciele. Wyobraźcie sobie jakbyście byli nowymi wcielonymi istotami, które nie znają energii seksualnej, które nigdy wcześniej się nie kochały. I obserwujcie co się dzieje, patrzcie jak reaguje wasze ciało. Czy tracę oddech? Czy przyspiesza mi puls? Czy się spinam czy rozluźniam? Spróbujcie rozpoznawać swoje reakcje na nowo, na świeżo, jakbyście brali udział w eksperymencie w którym jesteście kosmitami, którzy dostają ciało i poznają je od nowa. Całe 20 minut bądźcie uważni, nie spiesząc się, dotykajcie i pobudzajcie swoje ciało bez napięcia i w rozluźnieniu. Odkrywajcie jak energia seksualna rośnie w was powoli, jak rozprzestrzenia się i wypełnia całe ciało. Niech płynie przez was i sprawia, że stajecie się otwartym kanałem przestrzeni, w którym płynie rzeka miłości. Jesteście wcieloną duszą, która może dotknąć i doświadczyć miłości i seksualności.



Część trzecia medytacji.

Trzecia część medytacji trwa 20 minut i podzielona jest na 3 etapy, każdy z nich trwa ok 6 minut.

Jeżeli medytujecie w parze to rozłączacie się ale nadal pozostajcie w bliskości. Przytulajcie się ale pozostajcie w ciszy. To jest moment na bycie ze sobą, i na to, żeby to co się wydarzyło mogło osadzić się i ugruntować w ciele.

Podczas pierwszych 6 minut - kiedy jesteście w sobie, w ciszy, przytuleni ale nie zespoleni seksualnie - robi się miejsce na wglądy i wnioski, które mogą pojawić się po podróży, której doświadczyliśmy po dwóch pierwszych etapach medytacji. Jestem ze sobą i pozwalam na to, żeby cała energia (być może bardzo wysoka, pobudzona, nierozładowana i wypełniająca całe ciało) powolutku opadała w głąb, tak aby zasilić nas aż do szpiku kości. Jest to niesamowite doświadczenie kiedy leżąc w rozwibrowaniu, w wysokiej energii, w wewnętrznej ciszy czuję jak to czego doświadczyliśmy gruntuje się we mnie, zasila i dociera do najgłębszych zakamarków w środku nas. Nic nie robię, nic nie muszę, jestem a to doświadczenia trwa we mnie i mnie zasila. I właśnie wtedy mogą pojawić się wglądy, które często przynoszą

zrozumienie jakiegoś aspektu naszego życia. Bardzo ważne jest więc pozostanie przez te 6 minut w ciszy.

Zazwyczaj kiedy kochamy się ze sobą to koniec seksu wyznacza orgazm, wytrysk. Bardzo często rozchodzimy się po nim i idziemy do swoich zajęć (papieros, toaleta, prysznic). W tej medytacji jest czas na to aby po połączeniu seksualnym dalej być blisko, w intymności i co może sprawić, że nadal będziecie mieć poczucie jakbyście nadal się kochali na jakimś subtelnym poziomie energetycznym. Jestem w sobie i jednocześnie mogę czuć w sobie jakbyśmy byli skąpani w miłości. Nawet gdybyście czuli, że tej już wam wystarczy, że już chcecie się podzielić swoim doświadczeniem z partnerem, opowiedzieć o swojej podróży, to trwajcie jeszcze w niej przez chwilę.

Jeśli medytujecie solo, to przestańcie być aktywni, połóżcie się wygodnie, ale nie zasypiajcie i poczujcie jak energia się w was osadza, jak was zasila. Dajcie sobie przestrzeń na to, żeby być ze sobą, z tym co jest i przychodzi do was.

Czasami jest tak, że podczas medytacji jest pięknie, podniecająco i przyjemnie a czasami ta podróż jest wyzwaniem, które dotyka w nas czegoś trudniejszego i pojawiają się trudne emocje. Ten czas ciszy i spokoju jest po to, żeby emocje, które się pojawiły mogły w nas wybrzmieć, żeby mogły w nas osiąść, a my żebyśmy mieli czas na uspokojenie. Może pojawić się wtedy zrozumienie trudnego stanu, którego doświadczamy. Również jeżeli medytujemy w samotności mogą pojawić się różne emocje z którymi warto побыć w ciszy. Trwając w ciszy łatwiej nam później przyjdzie rozmowa o naszym doświadczeniu z partnerem (jeżeli

medytujemy w dwójkę), bo sami już przez ten czas coś zrozumiemy, coś do nas dotrze, coś się wyjaśni. Łatwiej nam będzie rozmawiać na spokojnie niż w żywych emocjach, tak żeby precyzyjniej, szczerze przekazać to, co się w nas wydarzyło.

Po kilku minutach ciszy nastąpi kolejny etap 3 części medytacji: moment na to, żeby podzielić się z ukochanym/ukochaną tym, jak się teraz czuję i jaka to była dla mnie podróż.

Najpierw mówi jedna osoba, a po usłyszeniu dzwoneczka jest zmiana i mówi wasz partner/ka. Ważne jest to, że kiedy słuchamy to robimy to z pełną uważnością. Podczas słuchania nie myślimy o czymś innym, nie zastanawiamy się co my powiemy kiedy przyjdzie nasza kolej. Bądźmy na 100% w słuchaniu swojego partnera/ki. To nie jest przestrzeń na dialog, na komentowanie, dopytywanie, porównywanie. Często podczas zwykłych rozmów wchodzimy sobie w słowo i chcemy powiedzieć jak my mamy albo skomentować jak druga osoba ma. Nauczcie się słuchać siebie, nawet jeśli osoba, która ma czas na mówienie przez chwile milczy bo coś się w niej dzieje, może szuka precyzyjnych słów na wyrażenie swojego stanu. Ta chwilowa pauza pomaga często wejść głębiej w siebie i skontaktować się z tym co chce się naprawdę wyrazić. Nie dialogujemy, nie komentujemy. Albo w pełni słuchamy albo w pełni mówimy.

Mimo, że braliśmy udział w tym samym doświadczeniu każdy z nas może odebrać je inaczej. Jedna z osób w parze może doświadczyć wspaniałej, satysfakcjonującej podróży a dla drugiej może to być trudne doświadczenie. Dajmy sobie przestrzeń na to, że możemy medytację przeżywać po swojemu. Nie rozmawiamy

często o seksie a jeszcze jak wydarzy się coś trudnego to już w ogóle nie rozmawiamy. Myślimy, że partner się domyśli, że jakoś to się ułoży, że następnym razem będzie inaczej. Po medytacji możemy wyrazić to, co dla mnie było wspaniałe, co dało mi poczucie zadowolenia. Ale pamiętajmy, że druga strona może mówić o czymś co było dla niej trudne. Bądźmy ciekawi tego jak doświadczyła tego nasza panterka, nasz partner Co takiego się wydarzyło, że ty jesteś w takim miejscu? Jak ty to odebrałeś? Dzięki słuchaniu możemy uczyć się siebie i może nam to pomóc schodzić głębiej, dotykać naszej intymności i poznawać siebie w tej delikatnej materii jaką jest nasza seksualność.

Pamiętajmy też o tym, żeby mówić o sobie. Nie mówię: „Bo jak ty zrobiłaś...”, „Bo jak ty wtedy...”, „Bo ty...” itd. Ocenianie, oskarżanie, obwinianie nie zbliża. Oskarżana osoba będzie chciała się bronić i przestanie nas słuchać, będzie w swojej głowie wymyślać kontrargumenty i za chwilę powie jak to było według niej. Uczmy się mówić o tym, jak my się czujemy! Mówmy o tym jakie to było dla nas.

Jeśli medytujecie solo to weźcie coś do pisania i zapiszcie jak się teraz czujecie i jaka to była dla was podróż. Można także od razu podzielić się swoim przeżyciem w „komentarzach” na naszym fanpagu. Najważniejsze jest to, żeby to czego doświadczyliście w zostało nazwane. Wtedy to doświadczenie będzie pracowało z wami jeszcze bardziej. Teraz jest czas, żeby to nazwać. Jeśli w parze możemy o tym porozmawiać, tak w pojedynkę zapisz sobie to, co do Ciebie przychodzi. Masz na to 12 minut. Zapisanie swoich przeżyć sprawia, że jeśli praktykujesz w ciągłości, to możesz sprawdzić czy coś się zmienia w twoim

odbiorze, po pewnym czasie praktyki. Możesz założyć sobie zeszyt do zapisywania swoich doświadczeń z co tygodniowej praktyki. Każda medytacja to podróż, która pozwala nam być w głębokim doświadczeniu swojego jestestwa. Może z tego wyjść bardzo ciekawy tygodnik ☺.

Na koniec pamiętajcie o wykonaniu pokłonu serca, który zamyka cały ten proces. Podziękujcie też sobie ☺

W podkładzie muzycznym, który nas prowadzi usłyszycie 3 wyraźne dzwonki, które zakończą całą muzyczną podróż i waszą medytację. W tym momencie usiądźcie, popatrzcie na siebie i wykonajcie pokłon serca, który zamknie całą medytacyjną przestrzeń.

Jeśli medytujecie z nami online na platformie zoom zapraszamy abyście po kilku minutach dołączyli jeszcze na chwilę i zobaczyli co mamy wam jeszcze do powiedzenia. Zawsze coś ciekawego się tam jeszcze wydarza. Warto też podzielić się z nami tym jak czujecie się po medytacji. Wglądy i emocje, których doświadczamy „zaraz po” są szczerze i żywe. Warto się nimi dzielić z innymi.

Zapraszamy Was w tę podróż!



INTENT LOVE



Medycyna miłości to jest to,
czego potrzebujemy w dzisiejszych czasach.

Bądźmy **razem!**

www.intentlove.com