

LISTA DE CUMPĂRĂTURI PENTRU IULIE

Rubin (13 iulie)

Damiana zdrobită, uscată (16 iulie)

Bucăți de pepene galben (cel puțin trei soiuri diferite)
(25 iulie)

Ulei esențial de citronelă (29 iulie)

1 iulie

Susținere spirituală

Corpul tău are nevoie de hrană. Mentea ta are nevoie de hrană. Spiritualitatea ta are, de asemenea, nevoie de hrană. Meditația este doar o formă de susținere spirituală. Cum îți mai hrănești spiritualitatea? Evaluează-ți dieta spirituală.

Primești toți nutrienții de care ai nevoie? Ai parte de un pic de varietate pentru a-ți menține viața spirituală plină de energie și proaspătă?

2 iulie

Analiza corpului

În meditația de astăzi, verifică-ți corpul. Așază-te în locul tău preferat și apoi realizează încă o dată o verificare temeinică a corpului tău. Cum se simte și cum funcționează totul?

Începe de la vârful degetelor de la picioare până în vârful capului, verificând fiecare centimetru. Trimite-i dragoste și o lumină albă vindecătoare, curățitoare. Când ai terminat, îmbrățișează-te.

Examinează piatra cu ochii și cu degetele.

Simte piatra, în timp ce o ții strâns în mână.

Ține piatra aproape de inima ta.

Meditează la piatră și la cum te face să te simți.

Simte o legătură cu piatra. Încarcă-ți piatra, imaginându-ți-o plină cu acea calitate pe care o cauți.

Ai nevoie de un pic de curaj? Fie că este vorba de a vorbi pentru tine sau pentru alții, ametistul te susține.

Ai probleme cu o dependență? Încarcă-ți ametistul pentru a-ți vindeca dependența. Oferă-ți darul păcii, al iubirii și al fericirii cu o piatră cu încărcare triplă.

Simte în piatra ta atributul cu care vrei să lucrezi.

Poartă această piatră cu tine ori de câte ori simți nevoia.

10 februarie

Chemarea naturii: sunetele ninsorii

Caută online „sunetele ninsorii“.

Găsește un clip, care să aibă o durată corespunzătoare timpului tău de meditație sau folosește funcția de repetare.

Redă clipul și meditează asupra lui, în timp ce ascuți.

Îți place acest sunet? Nu-ți place?

Lasă sunetul să te cuprindă.

Cum te face să te simți?

11 februarie

Fă-ți curaj

Nu trebuie să fii timid ca să ai emoții când faci ceva. Uneori, poate fi foarte dificil să-ți faci curaj pentru a face anumite lucruri, mai ales atunci când acele „lucruri“ duc la



Capitolul 1

366 de meditații zilnice

LISTA DE CUMPĂRĂTURI PENTRU IANUARIE

Granat (9 ianuarie)

Dulcele/desertul tău preferat (11 ianuarie)

Cimbru uscat (24 ianuarie)

Ulei esențial de eucalipt (28 ianuarie)

1 ianuarie

La mulți ani!

Ziua de Anul Nou este adesea o zi în care iei decizii, urmate, în general, de săptămâni de suferință, indiferent de motive, pe măsură ce lupți împotriva lucrurilor cu care ești



Introducere

În timp ce scriam *Wake, Bake & Meditate: Take Your Spiritual Practice to a Higher Level with Cannabis*, știam că trebuie să scriu această a doua carte pentru a arăta cât de ușor poți încorpora meditația inspirată de marijuana în viața de zi cu zi, printr-o metodă mai relaxată, mai puțin ritualică ce încă reunește canabisul, meditația și puțină magie într-una singură. În această carte nu trebuie să cauți o experiență culminantă pentru fiecare meditație. Le poți practica ușor euforic sau într-o stare mult mai profundă, dar o experiență culminantă nu este obiectivul general pentru majoritatea dintre acestea. Vor exista câteva meditații în care se va observa că o experiență culminantă este ideală.

Ce este o experiență culminantă? Dacă nu ai auzit până acum ce înseamnă acest lucru, cel mai bun mod de a descrie

Cuprins

Precizări legale	9
Introducere	11
CAPITOLUL 1:	
366 de meditații zilnice.....	17
CAPITOLUL 2:	
Meditații acordate cu fazele Lunii	213
CAPITOLUL 3:	
Meditații acordate cu Soarele	229
CAPITOLUL 4:	
Meditații de Sabat	223
CAPITOLUL 5:	
Meditații acordate cu cele cinci elemente	239
CAPITOLUL 6:	
Meditații pentru aură și chakre.....	243
Concluzii.....	249
Bibliografie.....	251