

1.cvičenie (meditácia) : **“ Zoznámim sa s mojim Vyšším Ja (Telom Bódhi)“**

1. Predstavte si nejaké pekné (zvláštne) miesto. Môže to byť miestnosť s vkusným pohodlným nábytkom, alebo pocitovo príjemný nádherný les, lúka alebo čistinka, horská dolina alebo morský breh, pláž... A preto, že čas a priestor vo vašej predstavivosti je ľahko vymeniteľný, v každom nasledujúcom cvičení si môžete predstaviť niečo iné, ale vždy to ma byť príjemná predstava.

2. Predstavte si seba v tomto mieste, a pocíťte , ako je vám tam dobre.

3. Poproste svoje Vyššie Ja prísť sem - k vám.

4. Všimnite si, ako Vaše Vyššie Ja vyzerá – môže prísť v hoc akej podobe, pričom každý nasledujúci raz môže vyzeráť inak – podľa vašej nálady a stavu.

5. Opýtajte sa, čo vám chce vaše Vyššie Ja povedať a či má pre vás nejaké prekvapenie.

6. Nehodnoťte jeho vzhľad, chovanie, ani rozhovor, ani radu. *A vždy mu poďakujte!*

7. Keď ste dostali od neho darček, vždy mu nielen poďakujte ale sa aj *opýtajte , ako používať tento dar*. Dosť často budete potom prekvapení záväznosťou a dôstojnosťou jeho tipov a doporučení .

8. Keď pocítite, že meditácia sa už skončila - vráťte sa vedomím v bežnú realitu.

9. Zapamätajte si – odteraz sa *vždy môžete stretnúť so svojim Vyšším Ja* . Vaše Vyššie Ja vždy stalo a stojí pri vás – je to najrozvinutejšia a najmúdrejšia vaša súčasť - a teraz už môžete vedome absolvovať možnosti, ktoré jej patria .