

## **Cvičenie (meditácia č.2) :** **„Definovanie a očistenie svojho vlastného energetického priestoru - aury“**

Vďaka vedomému vymedzeniu (definícii) svojich energetických hraníc (hraníc svojej aury) a očisteniu tohto priestoru od všetkého „cudzieho“, vytvárame svoje vlastné energetické teritórium, ktoré slúži na to, aby sme povedali Svetu: „Toto je Moje Miesto, tu bývam Ja, a všetci ostatní žijú niekde inde. *Vstup sem povoľujem len Ja osobne!*“

Táto hranica nás neizoluje od ostatných, a len definuje náš Dom – našu osobnú Pracovňu, kde sme chránení a môžeme byť úplne otvorení, kde môžeme byť sami sebou a pracovať nad svojimi výzvami a úlohami – a nikto nás nesmie vyrušiť.

Zaujímavé, že keď *vedome definujeme* svoje energetické hranice, tak nielen vytvárame pre seba bezpečné miesto, ale (konečne!) vedome inzerujeme celému Svetu, svoju prítomnosť v tomto tele, na tejto planéte.

Postup:

1. Skoncentrujte svoju pozornosť na svojej aure: obvykle naša aura vyzerá ako veľké priesračné „vajce“ okolo nášho tela, ktoré žiari dúhovými farbami ako mydlová bublina.
2. Poproste svoju auru transformovať sa na pružný ale veľmi pevný energetický štít, ktorý vás rovnomerne zakrýva odhora dolu po dĺžke celého tela na šírku rozpažených rúk (cca. 0,5m).
3. Všimnite si svojim pocitom – čo je to pre vás ocitnúť sa vo svojom vlastnom priestranstve: pre niekoho to nebude nič nové, ale pre niekoho to môže byť dosť zvláštne.
4. Očistím teraz tento náš priestor od všetkého „cudzieho“ (cudzích energií, myšlienok, nasugestovaných zastaralých noriem, presvedčení, atď. ) - pre tento účel si predstavím vo svojich rukách obrovský (ale veľmi ľahký) zlatistý hrebeň so zubami veľkými cca. 0,5m.
5. Vyčesáme našu auru týmto hrebeňom presne tak, ako česáme dlhšie vlasy zhora - dolu. Pričom je treba vykonať tento pohyb aj vo fyzickej realite – to znamená vykonať skutočný fyzický pohyb rukami s imaginárnym hrebeňom: počnúc priestranstvom nad vrcholom hlavy až do nôh. Môžem to robiť zhora - dolu po stranách tela alebo len na jednej strane (veľkosť zubov hrebeňa v tomto prípade môžem meniť podľa potreby) – riadim sa tu svojimi pocitmi.
6. Necháme všetky cudzie energie spadnúť na zem - Zem ich vstrebáva : pre ňu je to pochúťka.
7. Nakoniec si predstavte veľmi veľkú guľu zlatého svetla nad svojou hlavou. Nechte ju prekíznuť dovnútra vášho tela a zaplniť svojim liečivým svetlom celú vašu auru.
8. Táto zlatá energia definuje a zaisťuje hranice vášho priestranstva a zvyšuje kvalitu vašich vibrácií. Vďaka tomu žiadny „votrelec“ s vibráciami nižšej kvality než je vaša, (len tak - bez vášho dovolenia) nezmôže „vstúpiť“ do vášho energetického priestoru alebo „vyhodiť“ vás odtiaľ – ani vaši rodičia, ani vaše „radiči“, ani vaši „milovaní“ a „nemilovaní“, ani vaše deti.
9. Nikto – keď to vy nedovoliťe. Jediná podmienka - pamätať, byť pozorným k svojmu energetickému stavu, a pravidelne cvičiť (čistiť auru) podľa bodov 1- 7.