

### **Cvičenie (meditácia č.3) : „Vrátenie späť svojej vlastnej energie“**

Už vieme, ako môžeme vedome zadefinovať svoje energetické hranice a očistiť svoje energetické priestranstvo (auru) od prítomnej v nej cudzej energie, ktorú sme „chcene – nechcene“ v ňu zachytili a uložili (pozri cvičenie č.2).

Logické je, že aj naša energia môže byť zachytená a uložená v aurách všetkých, s kým sme mali hocijaké vzťahy (aj fyzické, aj virtuálne, aj príjemné, aj „iné“ ...).

Okrem tohto, naša energia je vždy uložená aj vo všetkých možných a nemožných miestach, kde sme sa zdržovali, bývali, pracovali, atď., aj vo všetkých veciach, ktoré sme mali alebo aktívne chceli mať (snívali). Takto je naša energia uzavretá v minulosti (Toto sú aj niektoré príčiny, prečo sa človeku s pribúdajúcim vekom znižuje energia: čím dlhšie žijeme, tým viac energie „odkladáme bokom“, bez využitia).

Toto cvičenie nám pomôže vrátiť si späť aspoň nejakú časť nami odloženej a zabudnutej energie.

#### **Postup:**

1. Zatvorte oči a predstavte si, že máte špeciálnu energetickú píšťalku ( ako ultrazvuková píšťalka pre psov).
2. Zapískajte na píšťalku a pozvite Domov - do svojho priestranstva - len Svoju (žiadnu inú cudziu!) Energiu.
3. Za krátky okamih sa časti Energie začnú k vám vracat' naspäť a pritekať - prúdiť do vás. Môžete (ale nemusíte – nie je to podmienka) ich pocítiť a/alebo uvidieť vnútorným zrakom.  
Napríklad, môže to byť niečo ako prúd rieky alebo len slabý potôčik energie, dokonca aj kvapky dažďa, snehové vločky, svetlo, alebo niečo iné, akákoľvek forma, predstava, pocit atď.
4. Keď vaše telo i aura začnú absorbovať vašu vracajúcu sa k vám naspäť „stratenú“ energiu, môžete mať zvláštny pocit, že ste väčší, mohutnejší, zdravší.
5. Počkajte so zatvorenými očami ešte cca 5min. – tým dovoľíte vrátiť sa k vám maximálne možnému „ tu a teraz“ množstvu energií.
6. Aj počas prvého cvičenia sa k vám môže vrátiť „celok“ energie z minulosti - pochopíte to podľa toho, že „obnovíte“ vo svojej pamäti niečo dávne a zabudnuté, spomeniete si možno aj na to, čo ste úspešne „vytlačili von“ zo svojho života. Ale uvidíte, že tentokrát tieto spomienky vás už nebudú „ničiť“ - len vám pomôžu vo vašej transformačnej práci.
7. Vykonávajte toto cvičenie spolu s cvičením č.2 a vždy po ňom – tak je to najlepšie. Odporúčame cvičiť čo najčastejšie, aj každý deň.

Skúsenosti z dlhodobého cvičenia (denne aspoň 7 týždňov ) preukazujú návrat prakticky celej energie, stratenej počas našej cesty týmto životom od nášho Narodenia až do Prítomnosti.

Svedčí o tom prakticky každý, kto to skutočne urobil, „zázračný vznik“ schopností „do detailov“ si pripamätať ľubovoľný okamih zo svojej minulosti.