

Cvičenie (meditácia č.4) : **“Definovanie (vytvorenie) Poľa Prítomnosti“**

Pre transformáciu minulosti sa potrebujeme pevne „zakoreniť“ v Prítomnosti.

Ale na to musíme byť skutočne „tu a teraz“. To znamená že, ako za prvé, *potrebujeme vstúpiť v terajší čas* alebo Prítomnosť.

Pre mnohých z nás môže byť Prítomnosť naozaj veľkým prekvapením pretože tam málo kedy trávime svoj čas. Obvykle sme zamknutí vo svojej minulosti, kam nás ťahajú všetky naše obavy, strachy, starosti, problémy, pochybnosti, úzkosti, atď., alebo lietame v pochybách budúcnosti.

Keď sa vrátíme do Prítomnosti, máme možnosť znížiť alebo dokonca eliminovať tlak, ktorý na nás vyvíjajú všetky tieto budúce a minulé potreby, obavy a starosti.

Napríklad sa potrebujete rozhodnúť. Aj v prípade, že váš rozum ponúka rozličné logické argumenty pre a proti, skutočné rozhodnutie sa obvykle vykonáva pri dominujúcej účasti vášho „emočného (astrálneho) centra“ (Vnútorného Dieťaťa, Astrálneho Ja). A základom rozhodnutia tohto Vnútorného Dieťaťa *vždy* bude len to, čo mu zabezpečuje udržanie pocitu bezpečnosti a lásky.

Ale pri „dospelom“ rozhodnutí musí byť vyváženosť medzi rozumom a srdcom, ktoré zabezpečuje len harmonická spolupráca vášho „centra múdrosti“ – Vyššieho Ja, a „emočného centra“ – Astrálneho Ja. Pričom taká spolupráca sa nemôže vykonávať v prípade prítomnosti úzkosti a detských strachov. Je to možné len v prípade, keď ste sa už značne zbavili ťarchy minulosti.

Návrat v Prítomnosť nám dovoľuje eliminovať množstvo vnútorných blokov, ktoré zabezpečujú existenciu tejto ťarchy.

Po cvičení č.1 a č.2 môžeme pristúpiť k vytvoreniu „Poľa Prítomnosti“ .

Meditačná technika “Definovanie (vytvorenie) Poľa Prítomnosti“ potrebuje od vás len vašu predstavivosť a uznanie (ani nemusíte mať vieru) – len uznanie toho, že táto psychotechnika funguje. *A ona skutočne funguje...*

Postup:

1. Posadte sa. Zatvorte oči a uvoľnite sa. Predstavte si pred sebou priehľadný zlatisto-dúhový záves, ktorý vás zatiaľ ešte oddeľuje od vašej Prítomnosti. Zapamätajte si (dobré zafixujte v pamäti) tento obraz.
2. Pomaly otvorte oči, pričom stabilne udržujte obraz tohto priehľadného zlatisto-dúhového závesu, ktorý vás zatiaľ ešte stále oddeľuje od vašej Prítomnosti.
3. Postavte sa, pomaly a s citom vstúpte (vkročte) do závesu tak, ako by ste vstupovali do vodopádu, pričom dovoľte tejto energii závesu / vodopádu preliať sa na vás a pretiecť cez vás. Prekročte cez záves a zastavte sa.
4. Počas vášho prechodu cez záves, boli opláchnuté všetky vaše bunky Silou (Mocou) Prítomnosti, pričom sa priviedli všetky vaše Telá a spomienky do terajšieho času, čím bolo uvoľnené upnutie energií v minulosti.
5. Poďakujte mu za to a vráťte sa na svoje miesto. Posadte sa. Zatvorte oči a pociťte svoj nový stav.

Robte cvičenia častejšie, pričom na čase dňa a mieste nezáleží. Keď nemôžete fyzicky prechádzať cez záves, tak to absolvujte virtuálne. Ale keď je možnosť, vždy to robte fyzicky - je to účinnejšie.