

Cvičenie (meditácia č.7) : **„Oslobodenie seba ako celku od kritických úvah voči seba“**

1. Očistite svoju auru a prejdite do Poľa Prítomnosti.
2. Zatvorte oči a predstavte si, že ste v nejakej príjemnej kúpeľni s veľkou vaňou so zlatou tekutinou - vodou. Vaňa ma otvor pre vypustenie vody s veľkou zátkou.
3. Predstavte si, že do vane so zlatou tekutinou ponárate svoj portrét alebo svoje veľké foto.
4. Poproste Realitu, aby všetky úvahy, ktoré k vám prišli od vašej materskej rodiny, vás opustili a prešli do zlatej tekutiny ako červená energia. Predstavte si /uvidíte ako táto energia prúdi von z portrétu do tekutiny vo vani.
5. Poproste Realitu, aby všetky úvahy o vás, ktoré ste absorbovali od vašich učiteľov a duchovných lídrov, opustili vás a prešli do zlatej tekutiny ako oranžová energia. Predstavte si /uvidíte ako tato energia prúdi von z portrétu do tekutiny vo vani.
6. Poproste Realitu, aby všetky úvahy o vás, ktoré ste prijali od vašich priateľov, partnerov, kolegov, susedov a iných známych a náhodných ľudí, vás opustili a prešli do zlatej tekutiny ako zelená energia. Predstavte si /uvidíte ako táto energia prúdi von z portrétu do tekutiny vo vani.
7. Poproste Realitu, aby všetky úvahy a presvedčenia, ktoré k vám prišli z mediálneho prostredia (TV, reklama, internet, a pod.) vás opustili a prešli do zlatej tekutiny ako šedá energia. Predstavte si /uvidíte ako táto energia prúdi von z portrétu do tekutiny vo vani.
8. A teraz vyberte zátku z otvoru vo vani a dajte všetkým tým farebným energiám vyteciť von.
9. Pozrite, koľko zlatej tekutiny sa nechalo vo vani. To, čo tam zostalo, patrí len vám, pričom:
keď je tekutiny málo – boli ste pod veľkým vplyvom iných,
keď tekutiny zostalo dosť – vyzerá, že ste už skôr urobili niečo pre svoju slobodu.
10. Poproste Realitu naplniť vaňu zlatou žiariacou energiou zdravia, úspešnosti, šťastia, Božskou pomocou, láskou a všetkým dobrým.
11. Poproste Vaše Vyššie Ja doliať do vane striebornú žiariacu energiu prijatia samého seba – prijatia vás takým, akým v skutočnosti ste - ako sa vidíte v zrkadle, ako sa cítite, ako myslíte a konáte.
12. Nuž, a teraz si predstavte, že ste vstúpili do vane a ponorili sa do tejto zázračnej zlato-striebornej tekutiny-čarovnej vody.
13. Dovoľte tejto čarovnej vode s týmito zázračnými energiami obaliť a zaplniť vás : **TERAZ STE DOKONALÝ TAKÝ AKÝ STE .**

Odteraz vám bude oveľa ľahšie komunikovať so sebou a okolím. *Uvidíte, koľko dobrých vecí sa vám podarí!*