

Cvičenie (meditácia č.8):

„ Zmena programov (šablón podvedomia) v 1.čakre, ktoré sa riadia rovnicou: ***láska (moja alebo ku mne) = moje fyzické prežitie***“

1. Zapnite príjemnú meditatívnu hudbu, posadte sa komfortne alebo si ľahnite. Zatvorte oči a oslovte (prizvite) svoje Vyššie Ja.
2. Skoncentrujte sa na centrum vašej hlavy. Predstavte si, že centrum vašej hlavy je priamo spojené s vašou 1. čakrou, napríklad schodmi, eskalátorom, výťahom, a pod. Vstúpte na tento eskalátor a zostúpte spolu s vašim Vyšším Ja do vnútra vašej 1. čakry.
3. Poproste svoje Vyššie Ja pomôcť vám uvidieť (pocítiť, počuť...), ako je vybavená vaša prvá čakra. Aj keď sa vám ihneď nepodarí niečo uvidieť – nevádi, bude to umožnené pri ďalších opakovaníach meditácie. V každom prípade - aj keď sa nepodarí niečo uvidieť, poďakujte svojej prvej čakre za všetku tu prácu, ktorú vykonáva a vykonávala pre vašu bezpečnosť.
4. Teraz poproste svoje Vyššie Ja pomôcť vám uvidieť (pocítiť, počuť...) program (šablónu), v ktorej je uložená rovnica „***láska (moja alebo ku mne) = moje fyzické prežitie***“. To môže byť ľubovoľný predmet, farebný alebo bezfarebný flák, nejaký obraz, atď. Pričom ich môže byť aj viac - v takom prípade sa sústreďte len na jeden.
5. Predstavte si, že od tejto šablóny do všetkých strán smerujú káble, šnúry, drôty a pod.
6. Predstavte si, že veľmi poctivo jeden po druhom vyťahujete/odpojujete všetky tie káble, šnúry, drôty a pod. od tejto vašej šablóny. Pri tom v duchu hovorte: „týmto činom s vďakou vraciam všetko späť tomu, komu to patrí“. Dovoľte všetkým tým káblom a šnúram rozptýliť a zmiznúť.
7. Predstavte si, že máte v ruke čarovný prútik, dotyk ktorého prevedie všetko, k čomu sa dotknete, do „Poľa Prítomnosti“. Dotknite sa tým čarovným prútkom k šablóne a prevedte ju do Prítomnosti.
8. Teraz zoberte do svojich rúk šablónu a ponorte ju do už dobre vám známej nádoby so zlatou tekutinou. Keď sa z nejakého dôvodu toto nedarí urobiť (napríklad, šablóna je pripevnená k stene, podlahe alebo stropu miestnosti, ktorá je vaša prvá čakra), privolajte na pomoc Vyššie Ja alebo iné Bytosti – Pomocníkov. Občas na šablóne ešte zostanú nejaké zvyšky káblov, šnúr, drôtov a pod. – aj tie ponorte do zlatej vody.
9. Preto že táto šablóna je spojená s najstaršou časťou nášho mozgu: *reptilím mozgom – medullou*, je treba urobiť nasledujúce: predstavte si to spojenie ako mohutný kábel a poproste svoje Vyššie Ja zaplniť cez vrchol hlavy zlatým svetlom vašu hlavu, potom zhora dolu aj celý tento mohutný spojovací kábel. Týmto eliminujete všetky staré neadekvátne programy, ktoré ešte na neho boli napojené.
10. Odpojte kábel od *reptilieho mozgu – medully* a ponorte aj kábel do zlatej vody.
11. Teraz pozrite na vašu starú šablónu, ktorá je ešte ponorená do zlatej vody. Keď vyzerá celou, peknou, novou - vyberte ju zo zlatej tekutiny, zaveste na stenu a pridajte (pripojte k nej) nové spojovacie káble. Keď šablóna nevyzerá celou, peknou, novou - jednoducho ju nechajte v tekutine a poproste svoje Vyššie Ja vytvoriť nový, zaveste ju na stenu a pridajte (pripojte k nej) nové spojovacie káble.
12. Teraz poproste svoje Vyššie Ja spojiť novým zlatým káblom váš *reptilí mozog - medullu* a novú šablónu (tzn. aj prvú čakru s *medullou*). Týmto ste zabezpečili kvalitné nové spojenie prvej čakry s mozgovým mechanizmom prežitia.
13. Na záver poproste Realitu a vaše Bytosti – Pomocníkov naplniť láskou a liečebnou energiou vašu prvú čakru, šablónu, *medullu* a spojovací kábel medzi nimi. Poďakujte. Otvorte oči.