

Cvičenie (meditácia č.10):

„ Zmena programu (šablóny podvedomia) v 3.čakre, ktorá sa riadi rovnicou: *láska (moja alebo ku mne) = moc/manipulácia*“

1. Zapnite príjemnú meditatívnu hudbu, komfortne sa posadíte alebo si ľahnite. Zatvorte oči a oslovte (prízvite) svoje Vyššie Ja.
2. Skoncentrujte sa na centre vašej hlavy. Predstavte si, že centrum vašej hlavy je priamo spojené s vašou 3. čakrou, napríklad schodmi, eskalátorom, výťahom, a pod. Vstúpte na tento eskalátor a zostúpte spolu s vašim Vyším Ja do vnútra vašej 3.čakry.
3. Poproste svoje Vyššie Ja pomôcť vám uvidieť (pocítiť, počuť...) ako je vybavená vaša 3. čakra. Aj keď sa ihneď nepodarí niečo uvidieť – nevadí, bude to umožnené pri ďalších opakovaníach meditácie. V každom prípade - aj keď sa vám nepodarí niečo pocítiť, poďakujte svojej 3. čakre za všetku tú prácu, ktorú vykonáva a vykonávala pre vás .
4. Teraz poproste svoje Vyššie Ja pomôcť vám uvidieť program (šablónu), v ktorej je uložená rovnica „**láska (moja alebo ku mne) = moc a manipulácia**“. Môže to byť ľubovoľný predmet, farebný alebo bezfarebný flak, nejaký obraz, atď.
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 sa 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 prútičkom 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 druhá čakra), privolajte na pomoc Vyššie Ja alebo iné Bytosti – Pomocníkov. Ak na šablóne ešte zostali nejaké zvyšky káblov, šnúr, drôtov a pod. – aj tie ponorte do zlatej vody.
9. Pozrite sa na vašu starú šablónu, ktorá je ešte ponorená do zlatej vody. Keď vyzerá celá, pekná, nová - vyberte ju zo zlatej tekutiny, zaveste na stenu a pridajte (pripojte k nej) nové spojovacie káble. Keď šablóna nevyzerá celá, pekná a nová - jednoducho ju nechajte v tekutine a poproste svoje Vyššie Ja vytvoriť novú, zaveste ju na stenu a pridajte (pripojte k nej) nové spojovacie káble.
10. Na záver poproste Realitu a vaše Bytosti – Pomocníkov naplniť vašu 3. čakru a šablónu láskou a liečebnou energiou. Poďakujte. Otvorte oči.