

Cvičenie (meditácia č.11):

„ Zmena v 4.čakre programu (šablóny podvedomia), ktorá sa riadi rovnicou: láska (moja alebo ku mne) = *moja podmienenosť*“

1. Zapnite príjemnú meditatívnu hudbu, komfortne sa posadte alebo si ľahnite. Zatvorte oči a oslovte (prizvite) svoje Vyššie Ja.
2. Skoncentrujte sa na centre vašej hlavy. Predstavte si, že centrum vašej hlavy je priamo spojené s vašou 4. čakrou, napríklad schodmi, eskalátorom, výťahom, a pod. Vstúpte na tento eskalátor a zostúpte spolu s vašim Vyším Ja do vnútra vašej 4. čakry.
3. Poproste svoje Vyššie Ja pomôcť vám uvidieť (pocítiť, počuť...), ako je vybavená vaša 4. čakra. Aj keď sa ihneď nepodarí niečo uvidieť – nevádi, bude to umožnené pri ďalších opakovaniach meditácie. V každom prípade - aj keď sa vám nepodarí niečo pocítiť, poďakujte svojej 4. 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) = moja podmienenosť**“. Môže to byť ľubovoľný predmet, farebný alebo bezfarebný flák, 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 prúťik, dotyk ktorého prevedie všetko, k čomu sa dotknete, do „Poľa Prítomnosti“. Dotknite sa tým čarovným prúťikom 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 4. 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 4. čakru a šablónu láskou a liečebnou energiou. Poďakujte. Otvorte oči.