

Komplex cvičení: „Oslobodenie sa od neadekvátnych programov podvedomia, ktoré opakovane privolávajú do nášho života podobné situácie, ľudí, vzťahy“.

Tento komplex cvičení je zameraný na elimináciu neadekvátnych šablón podvedomia, ktoré sú uložené v našej 1. až 4. čakre. Pravidelné vykonávanie komplexu cvičení nám umožní :

- oslobodiť sa od problémov, stereotypov, programov, strachov, chorôb, alergií, a pod., korene ktorých siahajú v dávne časy našej terajšej existencie (a často aj do minulých životov),
- uvidieť svoje vnútorné bloky, svoje nevedomé vzory (patterny), obmedzenia a vyslobodiť sa z nich,
- zbaviť sa fóbii a komplexov,
- „vymaniť sa“ z obmedzení svojich emócií,
- prilákať do svojho života ľudí, ktorí obohatia nás aj naše vzťahy a vyhnúť sa tým, ktorý nás „zovierajú“ ,
- zharmonizovať svoj život a zmeniť / prekonfigurovať ho žiadaným smerom,
- uzdraviť sa a naučiť uvoľňovať množstvo energie, ktoré sme v sebe „uväznili“.

1. Vysvetlenia k meditácii č.8: „ Zmena v 1.čakre programov (šablón podvedomia) , ktoré sa riadia rovnicou: *láska (moja alebo ku mne) = moje fyzické prežitie*“

Naša 1. čakra zodpovedá za naše fyzické prežitie a je priamo spojená s najstaršou časťou nášho mozgu: *reptilím mozgom – medullou*. Každá naša činnosť, aktivita, myšlienkový pochod môžu tak alebo inak ovplyvniť našu existenciu, preto naša prvá čakra je vždy v aktívnom, pohotovostnom stave (aj keď je táto aktivita občas minimálna). Aj preto všetko, čo sa týka hoci ktorej vzťahovej záležitosti (kontakt s ľuďmi, podvedomý alebo vedomý výber partnera, zamestnania, kolegov, podriadených, doktora, kaderníka, politickej orientácie, ..., atď.) a taktiež hoci ktorej preferencie (stravovacie a iné zvyky, hudba, spôsob trávenia voľného času, ..., atď.), podlieha okamžitému hodnoteniu programov v 1. čakre z názoru našej bezpečnosti. Výsledok - naša reakcia, ktorá nám zabezpečuje výber vzťahovej záležitosti, jedálnička, životosprávy,...

Inak povedané, programy (šablóny podvedomia) v 1.čakre nám **zabezpečujú život, ale nemusia nám zabezpečiť taký život, ktorý ohodnotíme ako vydarený**. Pretože „programovanie“ prvej čakry (*láska = moje fyzické prežitie*) sa uskutočnilo v najskorších časoch našej existencie (prenatálne obdobie nášho života, prvé roky detstva), pričom presne tým istým spôsobom, ktorý patril našim rodičom, prarodičom, ich rodinám... to znamená, presne podľa ich zvykov, preferencií, presvedčení, nálad, rodinných záležitostí atď. Pre nás to už nemusí byť adekvátne.

2. Vysvetlenia k meditácii č.9: „ Zmena v 2.čakre programu (šablóny podvedomia) , ktorá sa riadi rovnicou: *láska (moja alebo ku mne) = sex*“

Naša 2.čakra riadi našu sexuálnosť a kreativitu. Tu sa často zachytáva energia programu, ktorá podmieňuje lásku sexom, čím výrazne obmedzuje našu tvorivosť a kreativitu. Okrem tohto, existencia podvedomého programu „*láska (moja alebo ku mne) = sex*“ v 2. čakre značne znižuje úroveň našej vitality, obzvlášť vo veku nad 23 rokov .

3. Vysvetlenia k meditácii č.10: „ Zmena v 3.čakre programu (šablóny podvedomia) , ktorá sa riadi rovnicou: *láska (moja alebo ku mne) = moc a manipulácia* “

Naša 3.čakra riadi naše sociálne vzťahy a sociálnu úspešnosť. Keď je v tejto čakre uložený podvedomý program „*láska (moja alebo ku mne) = moc/manipulácia*“, tak energia tejto čakry sa využíva len na funkcie dozoru, dominancie, kontrolu, alebo odpor, bojovania a pod., i naopak, na funkcie prispôsobenia, kapitulácie, atd... Eliminácia programu „*láska (moja alebo ku mne) = moc a manipulácia*“, nám dá možnosť sa oslobodiť od notoricky obvyklej striedavej kombinácie rolí „obeť – kat“ a „vinný – sudca“, zbaviť sa sociálnych fóbii a komplexov, prerušiť opakovanie nepríjemných pre nás životných udalostí .

4. Vysvetlenia k meditácii č.11: „ Zmena v 4.čakre programu (šablóny podvedomia), ktorá sa riadi rovnicou: *láska (moja alebo ku mne) = moja podmienenosť* “

Naša 4.čakra riadi naše srdečné vzťahy (blízke, rodinné, kamarátske), našu schopnosť prijatia, lásky, pochopenia. Keď je v tejto čakre uložený podvedomý program „*láska (moja alebo ku mne) = moja podmienenosť*“ tak energia tejto čakry nestačí na zabezpečenie nielen možností prijatia, lásky, pochopenia, ale aj na takú „jednoduchú vec“ ako zabezpečenie normálneho rodinného alebo partnerského života (partnerstvo ako spolupráca, ako spolubývanie, atď.). Okrem tohto, existencia tohto podvedomého programu dokonca bráni prijať aj seba samého.