

## **Cvičenie (meditácia č.12): „Práca s „momentami fixácií“ (životnými bodmi zlomu)“.**

1. Zapnite príjemnú meditatívnu hudbu. Očistite svoju auru a prejdite do Poľa Prítomnosti.
2. Potom sa komfortne posadíte alebo si ľahnite. Zatvorte oči a oslovte (prizvite) svoje Vyššie Ja a taktiež aspoň jednu vašu Bytosť – Pomocníka.
3. Predstavte si (uvidíte, pocítte) niečo, čo môže vyzeráť ako schránka, krabica, škatuľka, skrinka, atď. Tento predmet predstavuje váš „moment fixácie“. Predmet môže mať rozličné rozmery, textúru, materiál, farbu, formu. Vnútri tohto predmetu je uložená celá vaša energia, ktorú ste minuli nielen na prežitie dotyčného životného bodu zlomu, ale aj na prekonanie jeho nežiadúcich následkov, na vyrovnanie s vlastnými deštruktívnymi emóciami, na pokračovanie/prerušenie vzťahov, atď. Pričom celá táto vaša energia bola stále od vás odcudzená - až doteraz.
4. Urobte niekoľko hlbokých nádychov – výdychov a poprosťte svoje Bytosti – Pomocníkov omyť zlatou energiou lásky a pomoci vám i váš „moment fixácie“ v podobe schránky.
5. Predstavte si, že máte v ruke čarovný prútik, dotyk ktorého prevedie všetko, k čomu sa dotknete, do Poľa Prítomnosti. Dotknite sa týmto čarovným prútikom k „momentu fixácie“ v podobe schránky (krabice, škatuľky, skrinky) a prevedte ho do Prítomnosti.
6. Pokúste sa otvoriť túto schránku (krabicu, škatuľku, skrinku) - vnútri tohto predmetu je uložená a uzavretá celá vaša bytostná energia, ktorú ste minuli na svoju skúsenosť s týmto „momentom fixácie“.
7. Keď sa tento úkon z nejakého dôvodu nedarí urobiť (napríklad, skrinka nemá veko, alebo veko je príliš ťažké, a pod.) privolajte na pomoc Vyššie Ja alebo Bytosti – Pomocníkov: nech to urobia za vás. Všimnite si svoje pocity po otvorení schránky.
8. Zoberte do rúk zlaté vedierko (črpák) a ponorte ho do náplne schránky – do vašej bytostnej energie (pred tým odcudzenej). Načrite vedierkom časť vašej bytostnej energie, ktorá bola uzavretá v tomto „momente fixácie“ - načrite toľko, koľko sa dá. Všimnite si svoje pocity.
9. Pozrite sa na obsah vedierka – je tam niečo tekuté (napríklad, ľubovoľná tekutina, plyn, piesok, tekuté svetlo, voda, a pod.) alebo niečo pevné (ľubovoľný predmet, objekt, a pod.)
10. Dotknite sa čarovným prútikom Prítomnosti k obsahu vedierka a prevedte ho do Prítomnosti.
11. Potom urobte nasledujúce:
  - keď je obsah vedierka niečo tekuté alebo je to niečo ako svetlo – vylejte si „to“ na hlavu a dovoľte „tomu“ impregnováť vás,
  - keď obsah vedierka je niečo pevné (ľubovoľný predmet, objekt, a pod.) – vložte ho do vášho srdca.
12. Po tomto môžete pocítiť emócie rozličného charakteru a sily. Prijmite to, a s vďakou akceptujte.
  - Ste na dobrej ceste – vaša minulosť sa lieči,
  - a vy sa oslobodzujete - k vám sa vracia to, čo ste stratili v tomto životnom bode zlomu.
13. Podľa pocitu môžete opakovať úkony návratu vašej bytostnej energie podľa b.8 -11.
14. Po skončení cvičenia urobte niekoľko hlbokých nádychov – výdychov, otvorte oči a poďakujte Realite.

-----  
Cvičenie (meditáciu č.12) „Práca s „momentami fixácií“ (životnými bodmi zlomu)“ opakujte toľkokrát a tak často, koľko potrebujete – až pokiaľ sa neuvolníte od všetkých „momentov fixácií“ .