

Cvičenie (meditácia č.13): „Eliminácia tráum minulosti“

Pre túto meditáciu zvolte miesto, kde vás nič a nik nemôže vyrušiť. Pripravte si tiež niečo mäkké (napríklad vankúšik, plyšovú hračku a pod). Zapnite príjemnú meditatívnu hudbu.

1. Očistite svoju auru a prejdite do Poľa Prítomnosti.
2. Potom sa pohodlne posadte alebo si ľahnite. Zatvorte oči a oslovte (privolajte) svoje Vyššie Ja a tiež aspoň jednu vašu Bytosť – Pomocníka.
3. Vyberte jednu traumatickú udalosť, ktorú chcete pretvoriť (na začiatku je lepšie zvoliť nie skutočnú traumatickú udalosť, ale nejaký incident, ktorý zanechal vo vás nepríjemný pocit).
Môže sa stať, že pri prvých cvičeniach vás nič nenapadne – na nič sa vám nepodarí spomenúť.
Je to možné - v prípadoch, keď sú udalosti *zatiaľ* príliš traumatizujúce alebo sa stali v skoršom detstve.

V takom prípade urobte nasledujúce:

- niekoľkokrát opakujte: „Zaslúžim si lásku. Som dobrý/dobrá“ – obvykle potom pocítite nejakú nepríjemnú emóciu,
 - poproste svoje Vyššie Ja pomôcť vám pripomenúť, kedy (prípadne, za akých okolností) ste prvý raz pocítli niečo podobné,
 - poproste svoje Vyššie Ja pomôcť vám uvidieť (pocítiť, počuť...) túto udalosť.
4. Sledujte to, ako sa táto udalosť (incident) vyvíja – ale len do momentu, kedy sa začína traumatizácia (napr., násilnosť, hanba, úraz, neúspech a pod.)
 5. Privolajte na pomoc Vyššie Ja a iné Bytosti – Pomocníkov a vstúpte spolu s nimi na scénu udalosti.
 6. Poproste svoje Vyššie Ja a Pomocníkov odvieť preč - mimo scénu udalosti do bezpečia – vás toho /tu, aký ste bol/bola počas tejto traumatickej udalosti (ako dieťa, tínedžer alebo dospelý tej doby).
 7. Vymeňte priebeh udalosti lepším smerom pre vás : napríklad, zvíťazili ste alebo v prípade detskej traumy, odovzdajte Bytostiam – Pomocníkom vášho „nesprávneho“ rodiča na prevýchovu a pod.
Keď cítite hnev, nenávisť alebo niečo podobné k účastníkom/ účastníkovi udalosti „vymláťte“ vopred pripravený vankúšik (plyšovú hračku) – bite až kým nepocítite, že emócia je už preč .
 8. Na záver poproste Realitu a vaše Bytosti – Pomocníkov naplniť vás, scénu a účastníkov udalosti láskou a liečebnou energiou (napríklad v podobe zlatého svetla).
 9. Po skončení cvičenia urobte niekoľko hlbokých nádychov – výdychov, otvorte oči a poďakujte Realite

Cvičenie (meditáciu č.13) „Eliminácia tráum minulosti“ opakujte toľkokrát a tak často, koľko potrebujete – až pokiaľ sa neuvolníte od všetkých tráum minulosti.