

**Cvičenie (meditácia č.14):  
„Pozorovanie udalostí minulého života,  
ktoré môžu byť príčinami terajších chýb, zlyhaní a problémov“**

Pre túto meditáciu si zvolte miesto, kde vás nič a nik nemôže vyrušiť.

1. Očistite svoju auru a prejdite do Poľa Prítomnosti, potom sa pohodlne posadte alebo si ľahnite.
2. Zatvorte oči a oslovte (privolajte) svoje Vyššie Ja a tiež aspoň jednu vašu Bytosť – Pomocníka. Poproste ich preniesť vás v ten váš život, kde sa prvý raz uskutočnila udalosť, ktorá je príčinou terajšieho problému (chyby, zlyhaní).
3. Vizualizujte si schody, ktoré smerujú dole, k zatvoreným dverám.
4. Predstavte si, že spolu s vašim Vyším Ja a Pomocníkom zostupujete po schodoch, pričom ako prvý ide niekto z nich, vy – uprostred, a po vás – ten druhý z nich. Ako variant spoločného zostupu – si predstavte, že ich držíte za ruky (pri spoločnom zostupe VŽDY musíte byť uprostred!).
5. Počas zostupu hovorte v duchu alebo nahlas: „Ja sa vraciam späť, k tomu času, kedy sa po prvýkrát začal môj problém... (nazvite svoj problém)“.  
Za každým nasledujúcim krokom po schodoch cestujete v čase o roky, storočia a možno aj tisícročia späť - približujete sa k času zrodu vášho problému.
6. Dole sú dvere, zatiaľ zatvorené, ktoré vás budú viesť priamo k životu, ktorý práve hľadáte. Otvorte ich (možno bude ťažké ich otvoriť – poproste vašich Pomocníkov urobiť to za vás). Vstúpte tam, v ten život.
7. Buďte neviditeľným pozorovateľom vyskytujúcich sa tam udalostí. V prípade, keď ste sa zlúčili s osobou, ktorá tam účinkuje, oddelte sa. Za týmto účelom poproste vašich Pomocníkov chytiť vás za ruky a vytiahnuť vás preč z tela tej osoby – potrebujete uvidieť túto akciu, čin, udalosť očami moderného človeka, ale nič nehodnoťte.
8. Sledujte, ako sa vyvíjajú udalosti, pozorujte ich, ale nezasahujte do akcií. V prípade, ak nič nevidíte alebo nič necítite, poproste vašich Pomocníkov preniesť vás k najdôležitejšej udalosti.
9. Pozrite sa, čo sa deje. Je možné, že uvidíte smrť vášho účinkujúceho. Pozerajte na to tak, ako obvykle pozorujete podobné udalosti v akčných filmoch. Nič s tým nerobte, len pozorujte. Meniť udalosti minulých životov budeme v nasledujúcich cvičeniach.
10. V prípade, keď chcete ihneď prerušiť sledovanie udalostí, poproste vašich Pomocníkov vrátiť vás do terajšieho času.  
Poďakujte vašim Pomocníkom. Poďakujte Realite. Poďakujte sebe.
11. V prípade, že sa udalosť skončila, alebo ste sa rozhodli, že máte odpoveď na základnú otázku, poproste vašich Pomocníkov vrátiť vás do terajšieho času alebo sa vráťte samostatne cez dvere po schodoch nahor.  
Poďakujte vašim Pomocníkom. Poďakujte Realite. Poďakujte sebe.