

# **Meditácia „Telo Svetla“, alias „Večné Telo“ alebo „Kryštálová Cesta“**

## Etapy meditácie (!!! záväzné naplnenie !!!):

1. Uvoľnenie tela (smerom zhora dole)
2. Cesta ku Dverám a „meditačná pauza“ pri nich
3. Putovanie po lesnej cestičke vo vlastnom Zázračnom Lese
4. Vstup na čistinku a pozorovanie v jej strede vlastnej Veľkej Milujúcej Gule
5. Obdivovanie, dotýkanie a objímanie Gule
6. Preniknutie / vstup dovnútra Gule – do vstupnej haly
7. Cestovanie vo výťahu smerom hore - na stretnutie s vlastným Telom, na všetky Úrovne jeho existencie.
8. Výstup z výťahu do Miestnosti, ktorá aktuálne predstavuje Vlastné Telo na jednej (alebo niekoľkých, alebo všetkých ) jeho Úrovni
9. Odchod z Miestnosti a vstup do Zázračného Priestoru - aktuálneho Vnútorneho Priestranstva Tela
10. Vyzliekanie pri aktuálnej podobe magickej Vodnej Nádrže s živou vodou
11. Ponorenie do Živej Vody v magickej Vodnej Nádrži a plávanie v nej na chrbte s rozťahnutými rukami
12. Povšimnutie premeny Živej Vody na žive tekuté Posvätné Biele Svetlo a pozorovanie detailov jeho posvätnej štruktúry až na bunkovej úrovni
13. Všimnutie totožnosti buniek svojho vlastného fyzického tela a buniek tekutého Posvätného Bieleho Svetla
14. Radostiplné stretnutie buniek svojho vlastného fyzického tela a buniek tekutého Posvätného Bieleho Svetla a ich šťastné, vzájomné zlučovanie do jedinej Posvätnej Bielej Svetelnej substancie
15. Pozorovanie zázračného rozptýlenia sa svojho vlastného fyzického tela v Posvätnej Bielej Svetelnej substancii a pociťovanie veľkej radosti od spojenia sa v jediný celok s Posvätným Bielym Svetlom
16. Všimnutie nepretržitého trvalého spájania a komunikácie každej bunky tejto jedinej Posvätnej Bielej Svetelnej substancie so Zdrojom Všetkého – Lonom Boha a prežívanie veľkého potešenia z tohto faktu
17. Stvorenie z hmoty Posvätnej Bielej Svetelnej substancie vonkajšieho obalu svojho fyzického tela v jeho pôvodnej podobe a (v prípade potreby) následné zdokonalenie vonkajšieho obalu (formy) svojho fyzického tela
18. Zaplnenie novostvoreného vonkajšieho obalu svojho fyzického tela telesnými orgánmi a sústavami tela ideálnej kvality a zdravia, ktoré sú pôvodom z hmoty Posvätnej Bielej Svetelnej substancie - buniek tekutého Posvätného Bieleho Svetla
19. Definícia veku svojho nového tela, aj na bunkovej úrovni – len v intervale od 18 do 25 rokov

20. Povšimnutie premeny živého tekutého Posvätného Bieleho Svetla naspäť na Živú Vodu a veselé plávanie v nej
21. Výstup zo Živej Vody a obliekanie do nových, adekvátnejších šat
22. Rýchly presun späť k výťahu - cez všetky Zázračné Priestory, potom dole výťahom - do vstupnej haly a von z Gule
23. Poďakovanie vlastnej Veľkej Milujúcej Guli s prísľubom skorého návratu
24. Rýchly presun späť ku Dverám a vstup do miestnosti, kde reálne oddychujeme/meditujeme
25. Vstup do meditujúceho tela a spojenie jeho a novoutvoreného tela v jediný celok
26. Ukončenie meditácie

---

### **Príklad textu meditácie „Telo Svetla“**

#### **1.**

- Uvoľnite svaly medzi obočím, potom svaly nosa, svaly okolo očí, svaly okolo úst
- Svaly jazyka, koreň jazyka, špičku jazyka, telo jazyka
- Svaly tyla - celá hlava oddychuje
- Svaly okolo chrbtice - smerom zhora dole, potom svaly celého chrbta, sedacie svaly, zadnú časť stehien, jamky pod kolenami, lýtka, chodidla
- Zadná časť tela s vďakou oddychuje
- Uvoľnite svaly spredu na krku – predná časť tela sa lavínovite uvoľňuje: hrud', brucho, stehná, kolená, potom od kolien dolu až do končekov prstov na chodidlách
- Celé telo s vďakou oddychuje

#### **2.**

- Pokračujte v oddychu na tom mieste, kde ste, a pri tom sa postavte, pozrite sa z diaľky na vaše oddychujúce telo a podťte k Dverám, pri nich sa, prosím, zastavte a chyt'te kľučku
- Teraz viete, že za týmito Dvermi je váš vlastný Zázračný Les, kde existujú len Nové Formy- všetky staré formy zostanú pred týmito Dvermi

#### **3.**

- Otvárate Dvere a vstupujete na lesnú cestičku vo vašom vlastnom Zázračnom Lese
- Lesná cestička vo vašom Zázračnom Lese je presne taká, aká je vám najviac príjemná – môže byť trávnatá, alebo na nej - mäkký teplý prach, alebo príjemne upravená – je to len a len na vás , čo sa vám najviac páči
- Denné obdobie a teplota v Lese je taktiež len podľa vášho želania – je to váš vlastný Zázračný Les – užívajte si to

- Po ceste sa pozeraťte na okolie, užívajte si obrazy krásnej prírody, stromy, kvety, spev vtáčikov, čistý priezračný vzduch a ľahký kvetinový vánok ...

#### 4., 5., 6., 7.

- Vstupujete na čistinku a vidíte, že nad jej stredom visí vo vzduchu veľká prekrásna Guľa,
- Cítite, že táto veľká prekrásna Guľa vás miluje a čaká na vás – je to vaša vlastná Veľká Milujúca Guľa, veľmi sa vám páči
- Obdivujete túto Guľu, jej vzhľad, farbu, dotýkajte sa jej, cítite, aký je ten dotyk príjemný a objímate Guľu tak, ako možno objímate veľkú plyšovú hračku, alebo domáceho miláčika, alebo niečo/niekoho príjemného vám na dotyk
- A teraz je čas vstúpiť/preniknúť do vnútra Gule – do prekrásnej vstupnej haly. Možno, vám Guľa otvorí zázračné vráta, alebo dvere, alebo nejaký iný vstup – je to taktiež len a len podľa vášho želania – je to vaša vlastná Veľká Milujúca Guľa, ktorá vie a splní každé vaše želanie
- Ste vo vnútri Gule – v priestore vstupnej haly. Je tu príjemne a krásne. Ak vidíte niečo, čo sa vám nezdá – upravte to, je to taktiež len a len podľa vášho želania
- Teraz vidíte výťah – aj on je taký, aký sa vám páči – môže byť kryštálový, „panelákový“, aj drevený – všetko tu je len podľa vášho aktuálneho želania. Dvere výťahu sa otvárajú, vstupujete doň a v duchu hovoríte: „**Idem na stretnutie s mojim vlastným Telom, na všetky Úrovne jeho existencií**“ a tlačíte na tlačítko s číslom poschodia. Nemusíte premýšľať o tom, ktoré to je poschodie – vaše Vyššie Ja, váš Celok, to vie, a riadi váš prst. .
- Výťah vás nesie hore...

#### 8., 9., 10.,11.

- Výťah vás nesie hore a zastavuje sa na poschodí, zvolenom vaším Celkom –Telom, Dušou a Duchom
- Dvere výťahu sa otvárajú, vystupujete z výťahu a vstupujete do Miestnosti, ktorá aktuálne predstavuje vaše Vlastné Telo na jednej ( niekoľkých, alebo všetkých ) jeho Úrovni. Táto Miestnosť, tento Priestor môžu mať hoci akú podobu – izba, hala, krajinka, apod. Dôležité, aby jej stav, kvalita, usporiadanie, výzor, boli pre vás príjemne. Ak vidíte niečo, čo sa vám nezdá – upravte to, je to taktiež len a len podľa vášho želania
- Teraz v duchu hovoríte: „**Chcem sa ocitnúť vo Vnútornej Priestranosti môjho Tela**“ a nohy vás tam same nesú ...
- Nohy vás same nesú tam..., a vy vstupujete do nasledujúceho Zázračného Priestoru - aktuálneho Vnútornej Priestranosti vlastného Tela. Tento Priestor taktiež môže mať hociakú podobu. Dôležité je, aby jeho stav, kvalita, usporiadanie, výzor, boli pre vás príjemné. Ak vidíte niečo, čo sa vám nezdá – upravte to, je to taktiež len a len podľa vášho želania.

- A čo je ešte veľmi, veľmi dôležité - aby v tomto Zázračnom Priestore bol vodojem v hoci akej jeho podobe –pretože to je vaša magická Vodná Nádrž so Živou Vodou...
- Zapamätajte si : aktuálna podoba vodojemu nie je pre vás podstatná – môže to byť jazero, vaňa, more, rybník, rieka, potok, bazén, fontána....
- Idete k tomuto vodojemu, vyzliekate sa do naha, pekne ukladáte odev a vstupujete do vody – ponárate sa do Živej Vody do magickej Vodnej Nádrže a plávate v nej na chrbte s rozťahnutými rukami
- Užívajte si to, oddychujte a relaxujte...

## **12., 13., 14.,15., 16.**

- Oddych a relax pokračujú, prehlbujú sa...
- Naraz ste si všimli, že Živá Voda, v ktorej oddychujete a relaxujete, nie je len voda. Je to zázračné živé Posvätné Svetlo, iskrivé, perleťovo-trblietavé, kryštálovo čisté, tekuté, žiarivé, biele
- Taktiež ste si všimli, že pozorujete aj najmenšie detaily posvätnej štruktúry tohto živého tekutého Posvätného Bieleho Svetla - až na bunkovej úrovni
- A čo je ešte veľmi, veľmi dôležité - všimli ste si, že všetky bunky vášho vlastného fyzického tela sú na 100% totožné s bunkami tekutého Posvätného Bieleho Svetla, že bunková štruktúra vášho fyzického tela je na 100% totožná s posvätnou štruktúrou živého tekutého Bieleho Svetla - tak isto zázračná, živá, Posvätná, Svetelná, iskrivá, perleťovo-trblietavá, kryštálovo čistá, žiarivo-biela
- Taktiež s pocitom šťastia radostiplne pozorujete, ako po dlhej vzájomnej odluke milujúcich súrodencov, stretnutie buniek svojho vlastného fyzického tela a buniek tekutého Posvätného Bieleho Svetla a ich šťastné vzájomné zlučovanie do jedinej rodiny – do Posvätnej Bielej Svetelnej substancie - živého tekutého Posvätného Bieleho Svetla
- Taktiež s narastajúcim pocitom šťastia pozorujete zázračné rozptýlenie sa svojho vlastného fyzického tela v Posvätnej Bielej Svetelnej substancii: ako v živom Posvätnom Bielom Svetle s radosťou sa strácajú, zázračné rozptyľujú vaše vlasy, tvár, uši, nechty, celé telo...
- Pri tomto deji cítite veľkú radosť - radosť od žiadaného spojenia sa v jediný celok s Posvätným Bielym Svetlom
- Užívate si to – ste v Lone Boha
- Taktiež ste si všimli, naraz pochopili, že existuje stále, nepretržité, trvalé spájanie a komunikácia každej bunky tejto jedinej Posvätnej Bielej Svetelnej substancie, a buniek vášho tela, ktoré sú už bunky Posvätného Bieleho Svetla, so Zdrojom Všetkého, so Zdrojom Všetkej Reality
- Prežívate neuveriteľne veľké potešenie z tohto faktu...
- Užívajte si to, oddychujte, relaxujte...

## 17., 18., 19., 20.

- Oddych a relax pokračujú a prehľbujú sa...
- A teraz je čas na stvorenie svojho nového nesmrteľného tela – Tela Svetla
- Vytvorte, vyformujte z hmoty Posvätnej Bielej Svetelnej substancie vonkajší obal svojho fyzického tela v jeho pôvodnej podobe – určite si pamätáte, aké bolo, aké malo oči, uši, vlasy, ruky, nohy ...
- A teraz, v prípade potreby, následne zdokonaľte, vylepšite podľa svojho želania vonkajší obal (formu) svojho fyzického tela
- Potom zaplníte novoutvorený vonkajší obal svojho fyzického tela telesnými orgánmi a sústavami tela ideálnej kvality a zdravia.
- Tieto nové telesné orgány a sústavy tela sú pôvodom z hmoty Posvätnej Bielej Svetelnej substancie
- Tieto nové telesné orgány a sústavy tela sú všetky vytvorené z buniek tekutého Posvätného Bieleho Svetla
- Nemusíte premýšľať o tom, ako to urobiť – vaše Vyššie Ja, váš Celok, to už vie, a riadi tento proces
- A teraz zadajte, zadefinujte vek svojho nového tela, aj na bunkovej úrovni – nariadte, aby vaše nové fyzické telo (aj každá jeho bunka) mali vek od 18 do 25 rokov
- Užívajte si to, oddychujte, relaxujte...

## 20.

- Všimnite si premenu živého tekutého Posvätného Bieleho Svetla naspäť - na Živú Vodu
- Otočte sa na brucho a veselo plávajte v tejto Živej Vode, ako delfín

## 21. - 25.

- Vystúpte von zo Živej Vody, nájdite svoje šaty
- Všimnite si ich premenu – aj oni sa zázračne. Ich nová kvalita patrí vašej novej kvalite
- Oblečte sa do týchto nových, adekvátnejších šiat
- Veselo, ako v detstve, bežte späť k výťahu - cez všetky Zázračné Priestory, potom dole výťahom - do vstupnej haly.
- Vnútorňý pocit: **Pane Bože, ako mi je dobre!**
- Cez vstupnú halu a váš osobný východ vystúpte von s Gule, otočte sa k nej a z celého srdca jej poďakujte - vašej vlastnej Veľkej Milujúcej Guli
- Prisľúbnite jej váš skorý návrat
- Rýchly presuňte sa späť ku Dverám a vstúpte do miestnosti, kde teraz ste reálne oddychujete (meditujete)

- Vstúpte do meditujúceho tela a spojte jeho a vaše novoutvorené telo do jediného celku: ruky do rúk, nohy do nôh, telo do tela...
- Precíťte sa, možno, ste všimnite aj to, že žiarite Biele Svetlo
- Pamätajte: **pozitívna transformácia aj len jednej vašej telesnej bunky stačí pre spustenie lavínovitej pozitívnej transformácii celého vášho fyzického tela!**

## 26.

- Tri hlboké nádychy a výdychy – oči sú ešte zatvorené
- Na štvrtý nádech - výdych otvorte oči, pohýbte rukami a nohami, potiahnite sa
- Gratulujem vám: ste úspešne absolvovali meditáciu Telo Svetla !