

PRACOVNÝ ZOŠIT

Ukončenie vnútornej vojny

Predstavte si, že ste osoba, ktorú nenávidíte, s ktorou ste v konflikte. Môžete to byť vy, niekto známy, príslušníci nejakej národnosti, vládni predstavitelia naši alebo zahraniční.

Predstavte si ich pred svojím vnútorným zrakom a pomyselne vojdite do ich sveta. Robia niečo, s čím hlboko vnútorne nesúhlasíte. Nemusíte to presne vedieť, klúdne čerpajte z informácií, ktoré máte, alebo z toho, čo si o tomto človeku myslíte, že robí. Vnímajte presne túto vec, ktorú podľa vás robia. Ste v ich tele. Ak by ste vy boli oni a robili by ste presne to, čo robia oni, z akého motívu by ste to robili? Vždy robíme niečo preto, že momentálne nám to chýba a nejako sa teda cítíme. Ak teda robíte túto odsúdeniahodnú vec, čo vám chýba? Čo cítite?

Príklad:

1. Ste v určitej veci voči sebe v konflikte. Niečo sa vám na sebe nepáči, niečo robíte proti sebe, nejako sa zle k sebe správate. Predstavte si práve tú časť, ktorá je proti vám, pred svojím vnútorným zrakom. Vojdite do jej sveta, staňte sa ňou. Čo chce dosiahnuť týmto správaním? Čo jej teda chýba? A ako sa vnútri cíti?
2. Váš kamarát sa zle k niekomu správa. Predstavte si ho pred svojím vnútorným zrakom. Vojdite do jeho sveta, staňte sa ním. Čo chce dosiahnuť tým zlým správaním? Čo mu teda chýba? A ako sa vnútri cíti?
3. Rozšírený predsudok voči jednej našej menšine je, že využívajú náš sociálny systém. Predstavte si jedného z nich pred svojím vnútorným zrakom. Vojdite do jeho sveta, staňte sa ním. Čo chce tým využívaním sociálneho systému dosiahnuť? Čo mu teda chýba? A ako sa vnútri cíti?
4. Naš vládny predstaviteľ presadzuje určitú vec, s ktorou hlboko vnútorne nesúhlasíme. Predstavte si jedného z nich pred svojím vnútorným zrakom. Vojdite do jeho sveta, staňte sa ním. Čo chce presadením tej veci dosiahnuť? Čo mu teda chýba? A ako sa vnútri cíti?
5. Zahraničný vládny predstaviteľ presadzuje určitú vec, s ktorou hlboko vnútorne nesúhlasíme. Predstavte si jedného z nich pred svojím vnútorným zrakom. Vojdite do jeho sveta, staňte sa ním. Čo chce presadením tej veci dosiahnuť? Čo mu teda chýba? A ako sa vnútri cíti?

Na základe vašich odpovedí si v každom z uvedených prípadov následne určite:

- o ako môžete tú chýbajúcu vec a ten chýbajúci pocit poskytnúť sami sebe a nacítte si, aký by to bol pocit**

PRACOVNÝ ZOŠIT

- ako môžete o tú vec a ten pocit požiadať niekoho iného a nacítte si, aký by to bol pocit
- a ako tú vec a ten pocit môžete dopriať, či energeticky alebo skutočne, dotyčnej osobe z tohto cvičenia a každému v skutočnom svete, u koho toto správanie pozorujete a nacítte si, aký by to bol pocit

Napriek tomu, že článok a toto cvičenie môže pôsobiť náročne a depresívne, trvá len pár minút, nesie v sebe ohromnú oslobodzujúcu silu.

Akonáhle totiž niečo vytiahnete z podvedomia do vedomia, začne sa to automaticky zdravo, pozitívne a láskyplne prejavovať voči vám samým a aj celému svetu.

S veľkou pokorou vám ďakujem za vašu odvahu urobiť toto cvičenie a želám nám všetkým čo najskorší prejav pozitívnych zmien v nás a vo svete.

P.S.

Je možné, že odštartuje potrebu načierť ešte hlbšie a pocítite potrebu intenzívnej hĺbkovej práce, aby sa mohla príčina vašej vnútornej vojny uvoľniť úplne. V tom prípade som tu pre vás prostredníctvom individuálnej terapie Cesta.