

kochání se překrásnou přírodou, kdy pozorujete západ slunce a dostáváte se do takového blaženého stavu, anebo klidně práce na zahrádce, kdy vypnete mozek a zklidníte mysl. Mysl navíc miluje dívání se do „blba“ a i to je druh meditace, akorát u ní nesmíte přemýšlet. V minulosti jsem poslouchal hudbu, ale nebral jsem ji jako druh meditace.

Kolem roku 2012 se situace trochu více změnila. Na internetu jsem narazil na informaci, která vybízela k meditaci v určitou dobu za Zemi Gaie. Meditace měla pomáhat v transformaci Zemi Gaie, ale i nás, do vyšší dimenze s tím, že se blížil konec mayského roku 2012. Nebylo ale přesně řečeno, jak se má medítovat. Pojal jsem tuto činnost jako posílání pěkných energií hlavně přes hudbu naší Zemi Gaie.

Každý den jsem si na internetu našel písničky, které se mi líbily, a v určité večerní době jsem začal medítovat. Meditace probíhala tím způsobem, že jsem si ruce položil hřbetem na stehna, zavřel oči (pro lepší soustředění) a poslouchal písničky po dobu 30 minut.

## STAV 1: VNITŘNÍ ENERGIE PŘES RUCE

Uběhl nějaký ten pátek a já každý den zhruba od 21:00 na 30 minut meditoval. Po určité době, kdy jsem měl ruce opřené hřbetem o stehna, jsem na koncích prstů začal cítit nějaké divné mravenčení. Postupem času jsem toho začal cítit víc. Cítil jsem, jako by mi dlaně začaly lehce hřát. Musím říct, že jsem byl vcelku udiven. Moc jsem daný stav neřešil a pokračoval v meditaci. Jednoho dne přišla „náhodná“ myšlenka, abych zkusil dát ruce proti sobě, když mě hřály. Světe, div se, já něco ucítil! Cítil jsem něco, jako když máte nafukovací balónek mezi rukama, ale ve skutečnosti tam byl jenom vzduch, a navíc po celých dlaních cítíte lehké mravenčení. Dokonce když energii začnete stlačovat, cítíte určitý silnější druh odporu, a když ruce odtahujete od sebe, zdá se vám, jako kdybyste danou energii natahovali. I když jsem rozpažil na maximum vodorovně, stále jsem cítil odpor na rukách. Neskutečné!

Abych ještě zvýšil účinek, pomáhal jsem si pomocí vizualizací. Začínal jsem si představovat, jak seshora (myšleno z vesmíru) na mě svítí bílý světelný sloup, který napájí celé moje tělo od shora až dolů. Jakmile jsem si představil, že tato energie vstoupila do celého mého těla, začal jsem veškerou energii směřovat tak, aby protékala přes rameno do paže, do předloktí

až do rukou, kde energie vytryskávala z mých dlaní. Výsledek byl takový, že jsem výše popsaný efekt „balónek mezi rukama“ aspoň dvakrát zesílil. Nejenom hudbou se dá vytvořit tento efekt, ale také představivostí a svými myšlenkami. Aspoň vidíte, jak jsou myšlenky silné. Jenom dodám, že energii, kterou rukama vytvoříte, doporučuji poslat vždy zpátky Zemi Gaie jako poděkování.

## STAV 2: VNITŘNÍ ENERGIE PŘES TĚLO

Po praktikování výše zmíněného jsem začal cítit energii uvnitř těla. Projevovalo se to způsobem, že když jsem byl v hodně dobré náladě, podařil se mi efekt, který nazývám **protahování DNA**. Pro lepší přirovnání můžu říct, že se jedná o efekt, který nazýváme husí kůže, akorát mnohonásobně silnější. Při jevu protahování DNA doslova a do písmene cítíte, jako byste se natahovali po celém těle. Všechno ve vás vibruje. I když cítíte daný efekt po celém těle, daný jev není rozložen rovnoměrně. Jsou místa, která cítíte energeticky mnohonásobně silněji než u ostatních částí těla.

Velmi silně cítím protahování DNA „husí kůže“ na vnější straně lýtky, celé přední straně stehna a úplně nejvíce na hlavě. Na hlavě cítím jasně energetické dráhy tváře, před ušima, za ušima, na čele („třetí oko“), na lebce (tam, kde bývají obvykle vlasy). Energie je tam tak obrovská, že přímo cítím, jako by se mi hlava natahovala až o 30 centimetrů směrem vzhůru. Jsou to neskutečné energie. Daný jev se mi mockrát nestával.

S častým poslechem hudby a prací s energií (světelným sloupem, který napájí mé tělo energií, viz jak jsem popisoval nahoře) jsem tyto stavy začal mívat čím dál častěji a vícekrát. Nemusel jsem poslouchat hudbu 20 minut v kuse, ale pouze 5 minut v kuse. Později jsem i tento efekt zdokonalil. Dokážu tento pocit vyvolat nejen při hudbě, ale i když rezonuji s nějakou informací (přečetl jsem ji i zaslechl). Dokonce jsem daný jev dotáhl do takového stádia, že jsem ho dokázal vyvolat i uměle. Co tím myslím?

Při umělém vyvolání jsem si zpočátku představoval, jak všechny buňky tahají za jeden provaz. Představoval jsem si kámen, který vytahují přes kladku, a já jsem ten vedoucí, který udává rytmus. Zároveň si představuji celou scénku uvnitř mého těla a vtom říkám všem buňkám v těle: „Heeej rup, heeej rup, a ještě jednou heeeeej rup.“ S každým „heeej rup“ si ještě představuji, jak se ten kámen zvedá vzhůru a jak se moje vibrace zvyšují více