

**Medytacja prowadzona wykorzystująca Dwupunkt** integrująca Obfitość i Bogactwo.



## Dwupunkt 5 – DWUPUNKT DLA OBFITOŚCI

W tej medytacji nie przyjmujesz statycznej pozycji i nie używasz jedynie dłoni.

Medytując, mentalnie zostawiasz duchową część siebie,

- fizycznie i duchowo odnajdujesz to, czego szukasz,
- fizycznie i duchowo zabierasz to ze sobą do swojego obecnego ja,
- integrujesz to najlepsze dla Ciebie rozwiązanie.

*Ze względu na ruch w trakcie sesji polecam słuchawki i mobilny zestaw do słuchania muzyki (np. telefon, empetrójka).*

Gdzieś wokół Ciebie są gotowe rozwiązania, po które wystarczy sięgnąć. To jest ten drugi biegun, drugi punkt, który chcesz wprowadzić do swojego życia.

Nie używasz tutaj jedynie dłoni i nie utożsamiasz z nimi tych dwóch biegunów.

## Dwupunkt 5 – Przebieg medytacji

- W tej medytacji prowadzonej **jednym biegunem** jest część Twojego ciała duchowego, które reprezentuje Twoje obecne Ja.  
To ciało duchowe zostawiasz w miejscu, w którym medytujesz (reprezentacja lewej ręki).
- Szukając najlepszej energii zmiany (skanując przestrzeń) **chodzisz** po pomieszczeniu (miejscu, mieszkaniu, parku...), w którym jesteś.
- Kiedy znajdujesz To miejsce, wtedy **zatrzymujesz się** w nim w takiej pozycji, którą najmocniej czujesz.
- **Gromadzisz energię zmiany** związaną z obfitością – wracasz do miejsca, w którym zostało Twoje obecne Ja – integrujesz energię zmiany z tym, co jest teraz.

### Uwagi do medytacji:

To może być trudna medytacja, gdy jesteś przyzwyczajony lub przyzwyczajona jedynie do statycznych pozycji i “odcinania się” od świata zewnętrznego w czasie medytacji.

Tutaj musisz mieć świadomość ciała, świadomość otaczającego Cię świata, świadomość swoich reakcji na otaczający świat.

Mówiąc o “zostawianiu duchowej części siebie” nie mam na myśli konkretnego ciała, projekcji astralnej czy czegoś w tym stylu. Mam na myśli **poczucie zostawienia reprezentacji schematów, filtrów, tego, co składa się na Obecne Ja.**

Wyobrażam sobie wtedy, że część mnie nadal medytuje w pierwszym punkcie, a “fizycznie” szukam drugiego punktu.

W “normalnych” medytacjach zwykle robi się odwrotnie – duchowo podróżujesz, ciało fizyczne jest nieruchome. Teoretycznie możesz więc całą medytację spędzić fizycznie w jednym miejscu, ale tworzyłem ją z intencją “fizycznej” mobilności.

## METODA DWUPUNKTOWA – Pozostałe nagrania z serii

