

K úvodnímu zklidnění, naladění se dovnitř a bandhanu můžeme přidat jako součást začátku naší meditace vyčištění a posílení levé a pravé strany. Předtím se zaměříme na vjemy v dlaních, abychom postupně lépe a lépe v dlaních rozlišovali stav našeho jemného systému.

Ruce položíme na zem (nebo je nasměrujeme k zemi).

Matko Země, prosím, přijmi ze mě všechno, co zatěžuje můj jemný systém.

Budeme vnímat **element ZEMĚ** a požádáme ho o podporu našeho čištění a posílení.

První centrum našeho jemného energetického systému, muladhára, je kousek nad místem, kde sedíme. Zaměříme svoji pozornost do tohoto prostoru a vnímejme jeho propojení s elementem země. Je součástí Všepronikající mateřské síly, aspektu Matky ve Tvoření.

Matko, ty, která jsi element země, prosím, dej mi čistotu.

Matko, prosím, dej mi dobré rozlišování.

Matko, prosím, dej mi moudrost.

Matko, prosím, posilni ve mně spontánnost.

Nechť je mojí přirozeností stav radosti.

Matko, prosím, nechť je mé první centrum silné a pevné, aby se o něj Kundalíní mohla opřít a stoupat.

Naladíme opět pozornost podél páteře, necháme Kundalíní, aby zjemnila naše vědomí a přišla do naší pozornosti.

Upevníme pozornost na vrcholu hlavy, můžeme podpořit pozornost rukou na hlavě:

Matko, prosím, upevni mé vědomí sebe sama.

Koupelel nohou a element vody

Připravíme si lavor s vlažnou vodou, dáme do ní trochu soli (reprezentuje element země), připravíme si také ručník a trochu vody na políání nohou na závěr.

Sedneme si na židli, uděláme si bandhan. Dáme dlaně nad vodu a s pozorností na vrcholu hlavy, kde se propojuje naše vědomí se Všepronikající mateřskou silou Tvoření, požádáme: **Matko, která jsi také element vody, prosím, podpoř vibrační sílu vody, aby mohla očistit můj jemný systém.**

Dáme nohy do vody. Element vody čistí nejvíce naše tři dolní centra.

Matko, která jsi element vody, přijmi ze mě vše, co zatěžuje můj jemný systém.

Matko, prosím, relaxuj můj jemný energetický systém.

Matko, dej mi prosím, dobrou pozornost a schopnost soustředit se.

Matko, dej mi, prosím, klid a mír.

Matko, prosím, dej mi, spokojenost. Matko, prosím, dej mi, štedrost.

Matko, prosím, dej stabilitu celému mému jemnému systému, aby ho mohla Kundalíní čistit a rozvíjet jeho sílu.

Naladíme pozornost podél páteře. **Matko Kundalíní, prosím, zjemni mé vědomí a přijď do mé pozornosti, do mého vědomí.** Pozornost na chvíli na vrcholu hlavy.

Na závěr očistíme nohy políáním čistou vodou, nohy utřeme. Uděláme si bandhan. Pak vodu vylijeme do WC.

Koupelel nohou je dobré dělat několikrát za týden a můžeme během ní dělat i jakoukoli jinou meditaci.



V meditaci využijeme element **vzduchu**.

Po úvodním uvolnění a uklidnění pozornosti v nitru, pozornosti podél páteře na Kundaliní věnujeme větší pozornost dechu.

Pomalý nádech, výdech, necháme pozornost splynout s dechem. Vnímáme, jak do nás vzduch vtéká, jak nás opouští.

Položíme pravou ruku na srdce. A pokračujeme ve vnímání dechu. Vzduch omývá oblast srdce. Element vzduchu pročišťuje naše srdce.

Ruku necháme na srdci a jen na chvíli dáme pozornost na vrchol hlavy, kde se propojuje naše vědomí se Všepronikající mateřskou silou Tvoření, a vnímáme, že vzduch je všude kolem nás: **Matko, která jsi také element vzduchu, prosím očisti můj jemný systém. Matko, prosím, očisti mé srdce.**

Dáme opět více pozornosti na dýchání: **Matko, prosím, pročisti mé srdce.**

Matko, prosím, přej si vnímat jemnost svého srdce. Jsem jemná duchovní bytost.

Nádech, zadržet vzduch. Jsem jemná duchovní bytost.

Výdech, zadržet vzduch. **Zbav mé srdce, prosím, všech nečistot. Zbav mě nejistoty.** Několikrát opakujeme.

Ruku můžeme vrátit na koleno a pozornost upevníme v úrovni srdce uprostřed.

Matko, prosím, dej mi pocit bezpečí. Prosím, dej mi jistotu a sebedůvěru. Posilni, prosím, můj imunitní systém, dej sílu mým protilátkám, ať chrání můj systém.

Matko, posilni ve mně, prosím, lásku a respekt ke všem lidem.

Upevníme pozornost na vrcholu hlavy. Můžeme podpořit pozornost rukou na hlavě: **Matko, prosím, upevni mé vědomí sebe sama. Necht' mé vlastní Já stále více září do mého vědomí.**

V meditaci využijeme element **ohně a světla**.

Při meditaci si zapalujeme svíčku, a kdo chce vyzkoušet, může si svíčku postavit před fotografií Šrí Mátadží. Děláme to na jedné straně z úcty k zakladatelce metody meditace sahadža jógy, na druhé straně proto, že fotografie podporuje proudění jemných vibrací a lépe je vnímáme v sobě. (Je to možné vyzkoušet tak, že ruce otevřenými dlaněmi namíříme kamkoli jinam než směrem k fotografii a chvíli s pozorností na vrcholu hlavy vnímáme. Pak namíříme ruce k fotografii a opět vnímáme.)

Díváme se do plamene svíčky a pozornost (příp. i ruku) máme na vrcholu hlavy, kde se propojuje naše vědomí se Všepronikající mateřskou silou Tvoření:

Matko, která jsi také podstatou ohně a světla, prosím očisti můj jemný systém.

Pro čištění elementem ohně a světla můžeme použít ještě jednu svíčku. Vezmeme ji do pravé ruky a rukou pohybujeme mírně na levé straně těla zespodu nahoru, v úrovni čela přejdeme na pravou stranu hlavy a pak stejně dolů. Několikrát opakujeme. **Matko, prosím, vyčisti moji levou stranu. Vyčisti ve mně, prosím, všechny zátěže z minulosti. Prosím, vyčisti všechnu zátěž z mých emocí.**

Svíčku teď necháme v úrovni srdce: **Matko, prosím, vyčisti mé srdce.**

Stejně to můžeme udělat u ostatních čakr na levé straně. V hlavě na pak napravo.

Světlo svíčky použijeme pro čištění našeho šestého centra, adžni. Přes plamen svíčky, kterou držíme v pravé ruce, se podíváme do plamene svíčky, která stojí před námi. **Matko, která jsi elementem světla, prosím, očisti moji mysl. Přenechávám ti všechny zatěžující myšlenky.**

Svíčku položíme na zem a ještě na chvíli upevníme pozornost na vrcholu hlavy a necháme ji tam volně vloženou. Pokud není mysl klidná nebo se objevují nechtěné myšlenky, můžeme opakovat pohled přes svíčku.

V meditaci využijeme element **éteru**, uvědomíme si prostor a požádáme ho o podporu našeho čištění a posílení.

Po uvolnění, uklidnění pozornosti v nitru a pozornosti podél páteře na Kundaliní věnujeme pozornost dechu a jeho propojení s prostorem: v nás a kolem nás.

Pozornost položíme do prostoru pátého centra, višuddhi, na začátku krku; můžeme pomoc pozornosti přiložením pravé ruky na krk zepředu. Pozornost propojíme s vnímáním prostoru kolem sebe (jako bychom každým nádechem naplňovali a rozšiřovali nafukující se míč) a vnímejme propojení prostoru s elementem éteru, který prostor vyplňuje. Éter je prostor a jeho síla a je součástí Všepronikající mateřské síly, aspektu Matky ve Tvoření.

Matko, ty, která jsi element éteru, prosím, dej mi čistotu.

Kdykoli máme možnost se podívat do modré oblohy, můžeme zkusit vnímat prostor, jeho rozlehlost a jeho sílu, která se promítá i do našeho nitra.

Matko, prosím, zlepši moji schopnost komunikace, dorozumívání se s druhými.

Matko, prosím, posilni ve mně respekt a úctu k druhým a také k sobě.

Dej mi sílu nezaujatého a hravého pozorovatele, který se těší tím, co se děje kolem, nebo to dokáže odpoutaně pozorovat a nemusí na všechno reagovat.

Matko, prosím, rozpuť mé pocity viny. Zbav mě pocitů méněcennosti.

Vnímáme prostor, vnímáme, že ho obýváme s obyvateli celé zeměkoule:

Matko, dej mi vnímání kolektivního vědomí.

A s pozorností na vrcholu hlavy: Matko, propoj mé vědomí s kolektivním vědomím, propoj, prosím, mé vědomí se Všepronikající silou.

Rozšíříme pozornost podél páteře, na Kundaliní, a poděkujeme ji: Matko Kundaliní, děkuji, že mi umožňuješ propojení se Všepronikající silou, s kolektivním vědomím.

Radost

Naše jemná mateřská energie Kundaliní je zásobárnou všech kvalit, zároveň má vlastní inteligenci a úplnou informaci o nás, o našem stavu a úplnou znalost techniky, jak v nás pomalu, pozvolna, uzdravit veškerá poškození a rozvinout vše dobré.

Naším úkolem je jen se na ni co nejlépe naladit a potom ji můžeme požádat o cokoli dobré. Naše naladění na ni je předpoklad meditace. Čím lepší naladění, tím lépe to funguje, ale i malinko stačí, abychom jí umožnili náš stav pozvolna zlepšovat.

Prvně se tedy naladíme na svou Kundaliní, na její vnímání... můžeme zvedat ruku před osou těla, dávat pozornost na oblast podél páteře a dál na vrchol a nad vrchol hlavy a vnímat její proudění. **Matko Kundaliní, prosím, buď ve mně probuzená, jak jen je to možné, prosím, dovol mi tě vnímat, prosím, přijď do mé pozornosti, prosím, přijď do mého vědomí.**

Následuje samotná meditace na podporu vnímání radosti.

Oslovujeme svou vlastní Kundaliní: s úctou, zároveň uvolněně, ale pozorně sledujeme svůj jemný subtilní systém a jeho případné reakce na naše žádosti směrem ke Kundaliní, tempo přizpůsobíme svému pocitu a vnímání:

Matko Kundaliní, ty jsi zásobárna radosti, prosím, dovol mi vnímat tě jako radost.

Jsi esence ničím nepodmíněné radosti, prosím, dovol mi tě vnímat.

Radost je tvým základem, prosím, dovol mi tě vnímat.

Dokonalá radost je tvou podobou, prosím, projev se ve mně.

Prosím, pronikni mnou, každým kouskem mé bytosti, a naplň ho radostí.

Jsi úplně ponořená do radosti, dovol i mně ponořit se do radosti.

Jsi radost z čistoty a příznivosti, prosím pronikni mnou.

Jsi radost z poznání, prosím, pronikni mnou.

Jsi radost z vědomí vlastního nejjemnějšího já, prosím, pronikni mnou.

Jsi úplná radost, prosím, pronikni mnou.

Jsi nejčistší radost, prosím, pronikni mnou.

Jsi naplněná hojností radosti, prosím, ať ta radost mnou protéká, přetéká a šíří se skrz mě do okolí, i k dalším lidem...

Vnímání vlastního nejvnitřnějšího já

Začneme zklidněním myslí, můžeme se zadívat do plamene svíčky, do krásy nebe, do zeleně... můžeme se párkrát zhluboka nadechnout a vydechnout, všechny myšlenky, pocity a dojmy necháme odplout, nevěnujeme jim pozornost, tu máme jen pro své nitro. Dejme si tolik času, kolik je třeba, aby naše pozornost přišla dovnitř, někdy to je hned, někdy to chvíli trvá, necháme to, ať se to stane, nespěcháme na sebe, jsme k sobě vlídni.

Můžeme položit pravou ruku na srdce nebo obě ruce před srdce s otevřenými dlaněmi. Můžeme lehce sklonit hlavu, vnímat pokoru k jemnosti, hloubce, klidu svého vlastního já.

Vlastní nejjemnější já je zcela tiché a klidné, nejlépe je jen zůstat v tichu, úplně v klidu a prostě si dovolit ho vnímat. To úplně stačí. Anebo naladění své pozornosti na něj můžeme pomoci tím, že si v duchu řekneme, jednou nebo párkrát opakovaně jednu z následujících vět nebo třeba všechny. ☺

Kdo jsem?

Mám tělo – nejsem to tělo... Mám myšlenky – nejsem ty myšlenky... Mám emoce – nejsem ty emoce... Mám vzpomínky – nejsem ty vzpomínky... Můžu mít hlad – nejsem ten hlad... Můžu vnímat smutek – nejsem ten smutek...

Mám zrak – nejsem ten zrak... Mám sluch – nejsem ten sluch... Mám nějakou výchovu – nejsem to, jak mě vychovali... Mám nějaké vzdělání – nejsem to, jak jsem vzdělaný... Mám nějaké zkušenosti – nejsem ty zkušenosti...

Jsem. Jsem. Jsem. Jsem. Jsem. Jsem. Jsem. Jsem. Jsem. Jsem. Jsem.
Existuji!

Jsem skutečnost. Jsem vědomí. Jsem radost.

Jsem skutečnost – vědomí – radost.

Jsem jemné vědomí.

Jsem vědomí.

Jsem.

V této meditaci využijeme **očistná tvrzení** postupně pro všechny čakry.

Zaměříme pozornost kousek nad místo, kde sedíme, na první centrum:

Matko, prosím, dej sílu mé nevinnosti, aby naplnila můj život a dala mocnou sílu mému duchovnímu růstu.

Pozornost posuneme kousek výše, můžeme i pravou ruku položit na podbříšek a pro druhé centrum požádáme:

Matko, prosím, naplň mne tvořivostí, aby byl můj duchovní růst naplněn rozmanitostí a radostí z krásy.

Pozornost do břicha, na břicho můžeme položit i ruku a pro třetí centrum:

Matko, prosím, dej mi klid a mír, aby se mírumilovným mohl stát celý svět.

Pozornost do srdce, posuneme na něj i ruku, pro čtvrté, srdeční centrum:

Matko, prosím, dej mi pevné a statečné srdce, které mne povede mým duchovním růstem.

Ruku posuneme na krk:

Matko, prosím, dej mi sílu radostného svědka.

Položíme ruku na čelo a ze srdce si několikrát zopakujeme:

Matko, prosím, nauč mne odpouštět z hloubi mého srdce.

Položíme ruku s pozorností na vrchol hlavy:

Matko, prosím, upevni mé sebeuvědomění. Sjednoť mé vědomí s mým jemným Já, aby se ve mně postupně probudily všechny jeho kvality a moje bytost mohla být radostí pro celý okolní svět.