

# Základní meditace



S pravou rukou na srdci se zeptejme:  
**Matko, jsem čistá duchovní bytost, jsem čisté vědomí?**  
Opakujeme 3 krát



S pravou rukou na levé straně horní části břicha se ptejme:  
**Matko, jsem svým vlastním mistrem?**  
Opakujeme 3 krát



Položíme ruku na spodní část břicha a ze srdce požádáme:  
**Matko, prosím, dej mi čisté vědění.**  
Řekneme 6 krát



Zvedneme ruku na horní část břicha a řekneme:  
**Matko, já jsem svým vlastním mistrem.**  
Opakujeme 10 krát



Položíme pravou ruku na levou stranu srdce a řekneme:  
**Matko, já jsem čistou duchovní bytostí, čistým vědomím.**  
Opakujeme 12 krát



Přiložíme ruku na přechod mezi ramenem a krkem, hlavu natočíme trochu doprava:  
**Matko, já nejsem vinen.**  
Opakujeme 16 krát



S pravou rukou na čele řekneme:  
**Matko, odpouštím sobě a všem ostatním lidem.**  
Řekneme ze srdce, kolikrát chceme



Položíme ruku na zadní část hlavy a hlavu zakloníme:  
**Všepřonikající sílo, Matko, odpusť mi, prosím, chyby, kterých jsem se dopustil.**  
Bez pocitu viny to řekneme několikrát ze srdce



Přiložme dlaň na vrchol hlavy, vypneme prsty, skloňme hlavu a poprosme 7 krát z celého srdce, přičemž otáčíme kůži na hlavě ve směru hodinových ručiček:  
**Matko, prosím, dej mi mé sebeuvědomění.**