

Vyrovnaní levé a pravé strany

Subtilní systém je třeba udržovat vyrovnaný. Nevyrovnanost mezi levou a pravou stranou je příčinou velkého množství a překvapivě širokého spektra problémů. Důsledným vyrovnaváním levé a pravé strany se zbavíme mnoha extrémů, které u sebe pozorujeme buď sami, nebo je vnímají druzí. Výsledky vnímáme stejně jako u jiných meditačních technik individuálně, někdo velice rychle, u někoho to trvá déle.

Začneme jednoduchou formou meditace: zvedneme mateřskou energii kundalini s pozorností uvnitř, případně na vrcholu hlavy. Dáme ruce na kolena dlaněmi vzhůru. Po chvíli v nich možná ucítíme jemné vibrace. Je možné, že vjem v levé a pravé ruce bude odlišný. V jedné z dlaní možná neucítíme vůbec nic nebo teplo. Může se objevit také pocit podobný svědění nebo pálení. To ukazuje na subtilní nevyrovnanost. K vyrovnaní používáme jednoduché techniky. Čistíme pravou nebo levou stranu podle toho, jaké pocity v rukou cítíme: čistíme tu stranu, kde je vjem teplejší nebo kde je vnímání horší. Je také možné, nejen v případě, že nedokážeme přesně rozlišit, která strana čištění v danou chvíli potřebuje více, čistit postupně obě strany, nejdříve levou, potom pravou.

Čištění levé strany



Pohodlně položíme levou ruku dlaní vzhůru. Pravou ruku položíme na zem nebo směrem k zemi, sedíme-li na židli.

Čištění pravé strany

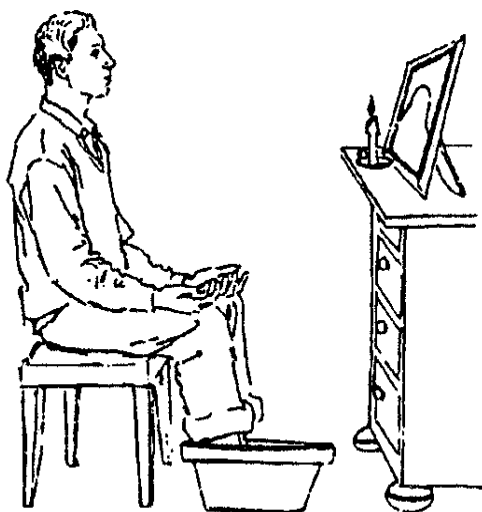


Pohodlně položíme pravou ruku dlaní vzhůru. Levou ruku vztáhneme směrem nahoru s dlaní otočenou dozadu.

I potom udržujeme pozornost na energii kundalini nebo na vrcholku hlavy podle toho, co se nám daří lépe. Je možné to i střídat. Pozornosti také pomáhá, když se díváme do ohně svíčky. Uvolňuje to hlavu, často pak dokážeme lépe uvolnit i pozornost.

Koupel nohou

Koupel nohou je čisticí technika sahadža jógy. Je velmi jednoduchá a připomíná běžnou uvolňující koupel nohou: vložíme nohy do vlažné vody s trochou soli. Taková koupel působí jako velmi příjemný uklidňující prostředek po únavném dni. Nejlépe je koupel nohou dělat večer. Jednoduše si sedneme na židli, ponoříme nohy do vlažné vody a meditujeme po dobu 10 až 15 minut. Na konci si opláchneme nohy čistou vodou, utřeme je a vodu vylijeme do WC, pokud možno se do ní nedíváme. Nádobu také vypláchneme. Po koupeli nohou je příjemné si ještě na chvíli sednout k meditaci. Koupel nohou je velmi účinná čisticí technika, zpočátku bývá doporučováno používat ji každý den.



Co přesně tedy máme udělat?

Připravíme vodu do vhodné nádoby, dáme do ní sůl. Sedneme si na židli, vložíme nohy do vody a uděláme si bandhan, tj. ochranu jemného energetického systému.

Zvedneme několikrát energii kundalini a pozornost zaměříme dovnitř. Můžeme meditovat s příkládáním pravé dlaně na různá místa na levé části těla stejně jako při **základní meditaci**.

Nemusíme to však dělat stále stejně, můžeme si z celé základní meditace vybrat jen několik míst a zkusit, jestli se nám podaří mít pozornost uvnitř na některých místech delší dobu.

Můžeme také zkusit jen klidně sedět a mít pozornost na vrcholku hlavy. Pokud nás ruší myšlenky, často pomáhá podívat se do plamene svíčky. Světlo plamene uvolňuje hlavu. Potom můžeme oči opět zavřít. Pokud se znovu vynoří rušivé myšlenky, opět na chvíli otevřeme oči a podíváme se do plamene svíčky.

Máme-li pocit, že cítíme ve vodě teplo nebo pocit v nohou už není příjemný, je dobré vodu vylít. Obvykle nemáme nohy ve vodě déle než 10 až 15 minut. Potřebu vylití nebo výměny vody však můžeme cítit i dříve. Většinou stačí jedna voda, někdy je dobré si vodu třeba i několikrát vyměnit.

Vhodná teplota vody se může měnit podle aktuálního stavu subtilního systému. Většinou to poznáme spontánně sami. Nejčastěji použijeme vlažnou vodu, někdy můžeme napustit vodu teplejší, ta čistí více levou stranu, studenější voda zase čistí lépe stranu pravou.

Po vylití vody můžeme ještě chvíli zůstat sedět a vnímat kundalini a vnitřní klid. Na konci meditace si opět ochráníme jemný energetický systém (uděláme bandhan).