

## 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.