

# Zvednutí Kundalíní a bandhan

Začněte a ukončete svou meditaci těmito pohyby. Pomáhají udržovat meditativní stav.

## 1. Zvednutí Kundalíní

- Položte levou ruku před podbřišek, dlaň směřuje k tělu.
- Zvedněte ruku svisle nahoru, dokud ji nemáte několik centimetrů nad temenem hlavy.
- Zatímco se levá ruka pohybuje nahoru, pravá ruka se kolem ní otáčí – nahoru jde podél těla a dál od těla jde směrem dolů, dokud nejsou obě ruce nad hlavou.
- Použijte obě ruce k uvázání uzlu.
- Opakujte třikrát. Potřetí uvažte tři uzly.



## 2. Bandhan

Dáte-li si bandhan, získáte ochranu svého jemného systému od rušivé pozornosti a také si ochráníte a posílíte svoji auru.

- Položte levou ruku na klín, dlaní vzhůru.
- Položte pravou ruku k levému boku a pomalu zvedněte pravou ruku po levé straně, nad hlavou a dolů po pravé straně těla k vašemu pravému boku.
- Pak zvedněte pravou ruku nahoru po pravé straně, nad hlavu a dolů po levé straně zpět k levému boku. To je jeden bandhan.
- Opakujte sedmkrát (jeden pro každou čakru).



## 3. Jak se cítíte?

1. Zvedněte pravou ruku několik centimetrů nad hlavu, dlaní dolů. Pomalu se pohybujte rukou nahoru a dolů, dokud neucítíte energii, teplo nebo chlad ve své dlani. Pokud si nejste jisti, co cítíte ve své ruce, jednoduše pozorujte, co cítíte uvnitř. Nyní to zkuste levou rukou.
2. Sedněte v klidu 5 až 10 minut. Bez jakéhokoliv úsilí pozorujte mentální ticho – jak se vaše myšlenky uklidňují. Pokud k vám přijde nějaká myšlenka, jen ji pozorujte a nechte ji v klidu odejít, nebo řekněte: "Odpouštím."
3. Na konci meditace pomalu otevřete oči a jen pozorujte.
4. Cítíte se lépe? Pocítíte změnu? Jste uvolněnější? Jste uvnitř klidnější?

