

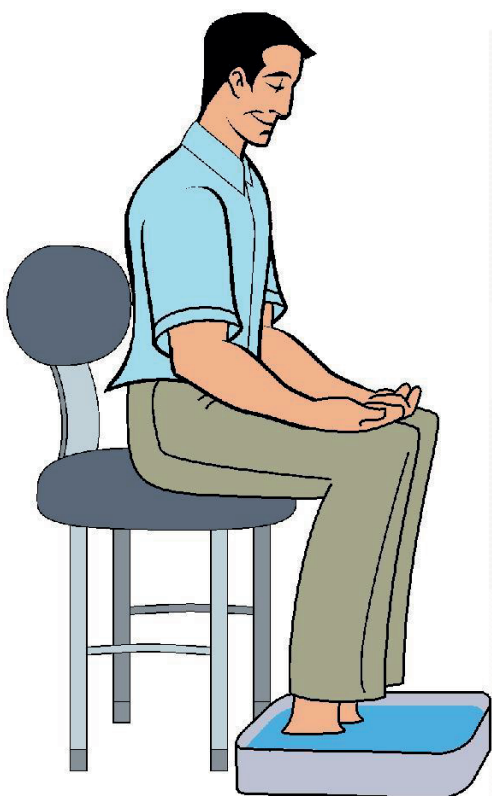
## Koupel nohou

Koupel nohou je čistící technika, která výrazně zlepší váš stav meditace.

Tato technika pomáhá vašim energetickým centrům zbavit se jakékoliv negativity ovlivňující váš jemný energetický systém. Negativita přechází do slané vody. Koupel nohou lze provádět večer, před spaním, nebo kdykoliv jindy. Pokud se to stane součástí vaší každodenní rutiny, přinese vám to mnoho prospěšného.

Použijte lavór nebo jinou nádobu. Nádobu nepoužívejte k žádnému jinému účelu. Naplňte ji vlažnou vodou tak, aby vám pak voda sahala až po kotníky. Do vody přidejte zhruba hrst soli. Na dosah si přichystejte nádobu (např. džbán) s čistou vodou na opláchnutí (bez přidané soli) a ručník na osušení nohou.

Pohodlně se posaďte na židli s rovnými zády. Položte obě ruce na klín dlaněmi vzhůru. Nohy vložte do nádoby se slanou vodou. Uvolněte se. Pozorujte, zda vaše myšlenky ustupují.



S čistým přáním ze srdce řekněte: "Přeji si zažít hluboký stav meditace." Zopakujte to 2 až 3krát, s pozorností na vrcholu hlavy.

Můžete říct: "Přeji si, aby všechny nerovnováhy z mého jemného systému odešly do této slané vody."

Pro lepší pozornost můžete na několik minut položit pravou dlaň na vrchol hlavy. Poté položte pravou ruku zpět do klína a zůstaňte v tomto stavu ticha po dobu 10 až 15 minut.

Poté si čistou vodou opláchněte nohy a osušte je.

Použitou vodu vylijte do WC, aniž byste se do ní dívali. Pak si umyjte ruce.

Po koupeli nohou můžete zůstat ještě nějakou chvíli v meditaci.