

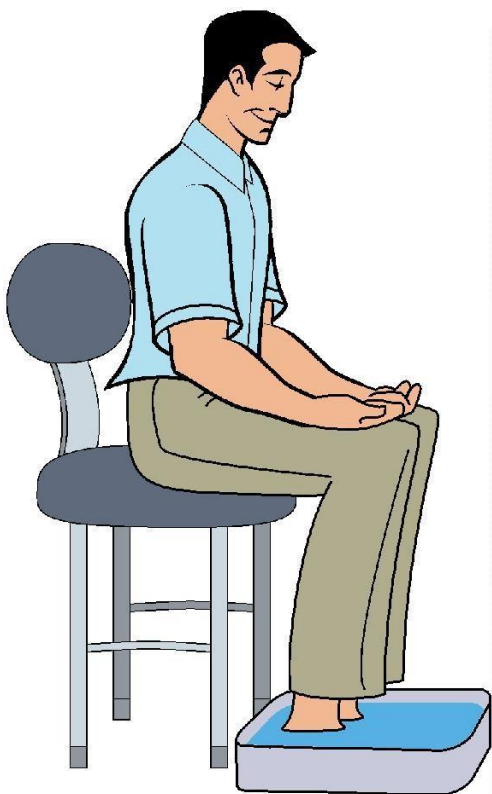
Kúpeľ nôh

Kúpeľ nôh je čistiaca technika, ktorá výrazne zlepši váš stav meditácie.

Tato technika pomáha energetickým centráм zbaviť sa každej negativity ovplyvňujúcej váš jemný energetický systém. Negativita prechádza do slanej vody. Kúpeľ nôh si môžeme robiť večer, pred spaním, alebo inokedy. Ak sa stane súčasťou vašej každodennej rutiny, tak vám to prinesie veľa prospešného.

Použite lavór alebo inú nádobu. Nádobu však nepoužívajte na nič iné. Naplňte ju vlažnou vodou tak, aby vám voda siahala až po členky. Na dosah si prichystajte nádobu (napr. džbán) s čistou vodou (bez soli) na opláchnutie a uterák na osušenie nôh.

Pohodlne sa posadíte na stoličku s vystretým chrbtom. Položte si obe ruky na lono dlaňami nahor. Nohy vložte do nádoby so slanou vodou. Uvoľnite sa. Pozorujte, či vaše myšlienky ustupujú preč.



Úprimne si zo srdca zaželajte: "Prajem si zažiť hlboký stav meditácie." Zopakujte to 2 až 3krát, s pozornosťou na vrchole hlavy.

Môžete si tiež zapriať: "Nech všetky nerovnováhy z môjho jemného systému odídu do slanej vody."

Pre lepšiu pozornosť si môžete na niekoľko minút položiť pravú dlaň na vrchol hlavy. Potom si dajte pravú ruku späť do lona a zostaňte v tichosti 10 až 15 minút.

Potom si nohy opláchnite s čistou vodou a osušte ich uterákom.

Použitú vodu vylejte do WC, bez toho aby ste sa do nej pozerali a umyte si ruky.

Po kúpeli nôh môžete zostať ešte chvíľu v meditácii.