

## Vyrovnávací techniky



" Myšlenka stoupá a klesá, další myšlenka stoupá a klesá. Mizí do minulosti. Může přicházet z budoucnosti nebo z minulosti, ale mezi těmito dvěma myšlenkami existuje mezera a tato mezera je současnost."

– Šrí Mátadží

Myšlenky se většinou týkají minulosti nebo budoucnosti. Meditace Sahadža jógy nám pomáhá upevnit se v přítomnosti, bez jakýchkoliv myšlenek. Levý a pravý kanál našeho jemného energetického systému se starají o naši minulost a budoucnost. Pomocí následujících technik tyto kanály vyrovnáváme.

Pohodlně, ale s rovnými zády, se posaďte. Položte obě ruce na klín (dlaně směřují nahoru). Zavřete oči, pomalu zklidněte dýchání a sedte tiše po dobu jedné nebo dvou minut.



### Čištění levé strany

- Pokud sedíte na židli, namiřte pravou ruku dolů, směrem k zemi. Pokud sedíte na podlaze, položte pravou ruku na podlahu. Doporučujeme sedět venku na zemi.
- S levou rukou otevřenou v klíně (dlaní nahoru) ze srdce požádejte: "Matko, prosím, odstraň všechny nerovnováhy z mé levé strany Do Matky Země."



### Čištění pravé strany

- S pravou rukou otevřenou v klíně (dlaní nahoru) ohněte levou paži nahoru, levou dlaní obrácenou dozadu přes levé rameno.
- Ze srdce tiše požádejte: "Matko, prosím, odstraň všechny nerovnováhy z mé pravé strany do éteru/nebe."

- Položte obě ruce zpět do klína, dlaně směřují nahoru.
- S čistým přáním řekněte ze srdce: "Přeji si zažít hluboký stav meditace."
- Opakujte to 2-3 krát a nasměřujte svou pozornost na vrchol hlavy.

Chcete-li lépe zaměřit svou pozornost, může vám pomoci, když si na několik minut položíte pravou dlaň na vrchol hlavy. Poté vraťte pravou ruku zpět do klína a sedte v tomto tichém stavu tak dlouho, jak budete chtít.