

## Vyrovňavacie techniky



" Myšlienka stúpa a klesá, ďalšia myšlienka stúpa a klesá. Stráca sa do minulosti. Môže prichádzať z budúcnosti alebo z minulosti, ale medzi týmito dvoma myšlienkami existuje medzera a táto medzera je prítomnosť."  
– Šri Matadží

Myšlienky sa väčšinou týkajú minulosti alebo budúcnosti. Meditácia Sahadža jogy nám pomáha upevniť sa v prítomnosti, bez akýchkoľvek myšlienok. Ľavý a pravý kanál nášho jemného energetického systému sa starajú o našu minulosť a budúcnosť. Pomocou nasledujúcich techník tieto kanály vyrovnávame.

Pohodlne, ale s vystretým chrbtom, se posadíte. Položte obidve ruky na kolená (dlaňami smerujú smerom nahor). Zatvorte oči, pomaly ukludnite dýchanie a sedte v tichosti po dobu jednej alebo dvoch minút.



### Čistenie ľavej strany

- Ak sedíte na stoličke, nasmerujte pravú ruku nadol, smerom k zemi. Ak sedíte na zemi, položte pravú ruku na zem. Doporučujeme sedieť vonku na zemi.
- S ľavou rukou otvorenou v kolenách (dlaňou nahor) zo srdca požiadajte: "Matka, prosím, odstráň všetky nerovnováhy z mojej ľavej strany do Matky Zeme."



### Čistenie pravej strany

- S pravou rukou otvorenou na kolene (dlaňou nahor) ohniete ľavú ruku nahor, ľavú dlaň obrátenú dozadu cez ľavé rameno.
- Zo srdca ticho požiadate: "Matka, prosím, odstráň všetky nerovnováhy z mojej pravej strany do éteru/neba."

- Položte obidve ruky späť na kolená, dlaňami smerujúcime nahor.
- S čistým priánim povedzte zo srdca: "Prajem si zažiť hlboký stav meditácie."
- Opakujte to 2-3 krát a nasmerujte svoju pozornosť na vrchol hlavy.

Ak chcete lepšie zamerať svoju pozornosť, môže vám pomôcť, keď si na niekoľko minút položíte pravú dlaň na vrchol hlavy. Potom vráťte pravú ruku späť na kolená a sedte v tomto tichom stave tak dlho, ako budete chcieť.