

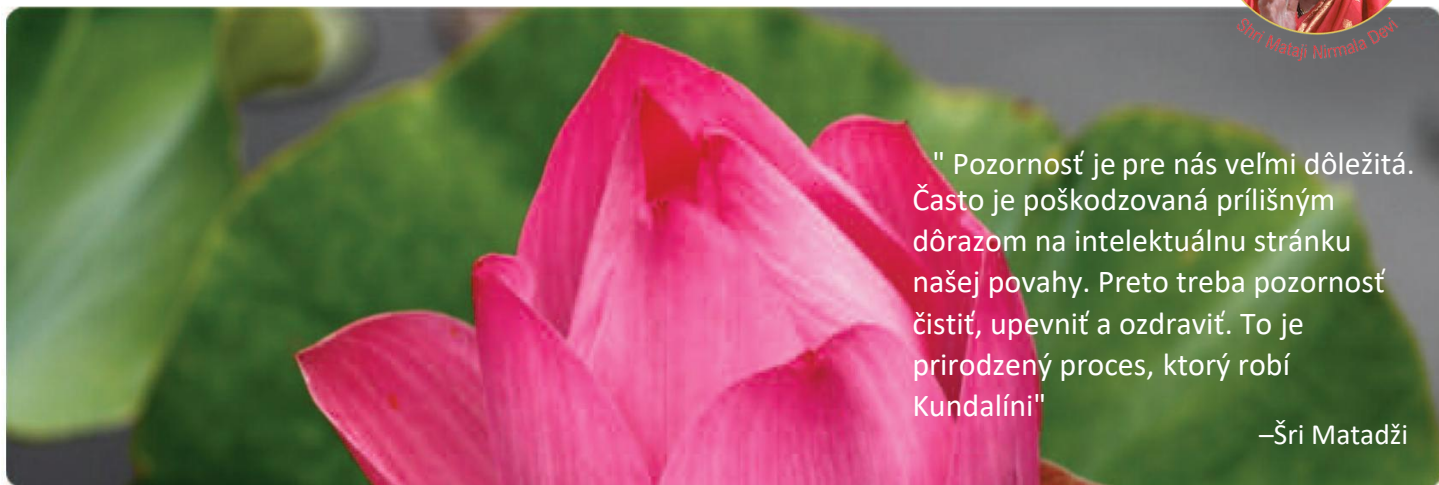
Čistenie ľadom



Sri Mataji Nirmala Devi

" Pozornosť je pre nás veľmi dôležitá. Často je poškodzovaná prílišným dôrazom na intelektuálnu stránku našej povahy. Preto treba pozornosť čistiť, upevniť a ozdraviť. To je prirodzený proces, ktorý robí Kundalíni"

—Šri Matadží



Nadmerné používanie pravého energetického kanálu (nadmernou fyzickou aktivitou alebo prílišným premýšľaním a plánovaním) vytvára prebytočné teplo, ktoré sa ukladá v pečeni. Toto teplo môže spôsobiť podráždenosť a obmedziť schopnosť dosiahnúť – a zostať — v stave vedomia bez myšlienok. Sáčok s ľadom je jednoduchým, ale účinným prostriedkom, ktorý pomôže.

Priložte si sáčok s ľadom na pravú stranu do oblasti pečene tesne pod hrudným košom. Držte ho tam po dobu 8 až 10 minút.

Toto čistenie ľadom možno robiť kedykoľvek. Veľmi vhodné je aj počas meditácie.