

## Čištění ledem



Shri Mataji Nirmala Devi

"Pozornost je pro nás velmi důležitá. Často je poškozována přílišným důrazem na intelektuální stránku naší povahy. Pozornost samotnou je tedy třeba očistit, zklidnit a ozdravit. To je přirozený proces, který provádí Kundaliní."

– Šrí Mátadží



Nadměrné využívání vašeho pravého energetického kanálu (díky nadměrné fyzické aktivitě nebo přílišnému přemýšlení a plánování) vytváří přebytečné teplo, které se ukládá v játrech. Toto teplo vás může učinit podrážděnými a omezit vaši schopnost dosáhnout – a zůstat – ve stavu bezmyšlenkového vědomí. Sáček s ledem může být jednoduchý, ale účinný prostředek k nápravě.

Přiložte sáček s ledem na pravou stranu do oblasti jater, těsně pod hrudním košem. Držte ho tam po dobu 8 až 10 minut.

Toto čištění lze provést kdykoliv. Velmi vhodné je také během meditace.