

## Čistenie sviečkou



Sri Mataji Nirmla Devi

" V tomto stave ste svedkom všetkého. Ste úplne pokojní. Nachádzate sa v centre, kde spoznáte absolútnu pravdu."

– Šri Matadžī

Náš ľavý energetický kanál ovplyvňuje naše emócie, pocity a prania. Je tiež spojený s našimi spomienkami a minulými skúsenosťami. Keď cítime príznaky blokády v ľavom kanáli, ako napríklad pochybnosti o sebe, nedostatok motivácie, málo energie alebo ťažobu, môžeme použiť sviečku na vyčistenie ľavej strany.

### Treba si pamätať

- Sviečka sa používa len na čistenie ĽAVEJ strany. Na čistenie pravej strany používame ľad.
- Nerobte čistenie sviečkou, ak máte na sebe voľné oblečenie alebo existuje nebezpečenstvo vznietenia ohňa.



### Čistenie ľavej strany

- Posadte sa k meditácii s ľavou rukou na kolene s otvorenou dlaňou nahor.
- Pravou rukou držte svietnik so zapálenou sviečkou. Postupujte sviečkou od ľavého boku nahor po ľavej strane tela.

### Čistenie ľavej časti energetických centier

- Posadte sa k meditácii s rukami na kolene otvorenými dlaňami nahor.
  - Vnímajte, čo cítite na rukách. Ak ucítite nejaký prst na ľavej ruke, môžete so sviečkou vyčistiť ľavú časť zodpovedajúcej čakry.
- Zoberte svietnik so zapálenou sviečkou do ruky a umiestnite sviečku pred ľavú stranu čakry, ktorú je treba vyčistiť. Sviečkou robte vo vzduchu kruh tak, že v hornej časti kruhu s ňou pohybuje doľava a v dolnej časti kruhu s ňou pohybuje doprava (v smere hodinových ručičiek).
  - Otáčajte sviečkou, kým neucítite, že je čakra čistá.