

## OCHRANA ENERGETICKÉHO SYSTÉMU (BANDHAN)



Naše čakry, subtilní energetická centra kolem sebe vytvářejí energetické pole. Toto pole nás chrání před okolím. Ochrana našeho subtilního systému je důležitá, abychom neabsorbovali negativní vlivy z vnějšku a chránili tak svoji vnitřní čistotu. K této ochraně používáme techniku nazývanou bandhan (tj. ochrana).

Je dobré bandhan provést na začátku a na konci meditace.

Bandhan se skládá ze dvou částí. Nejprve zvedáme Kundalíní a pak děláme vlastní bandhan.

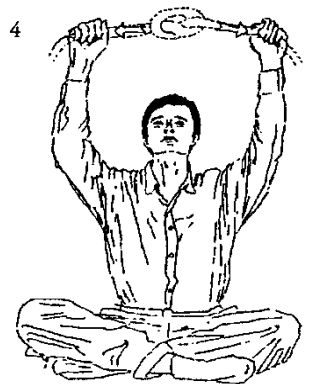
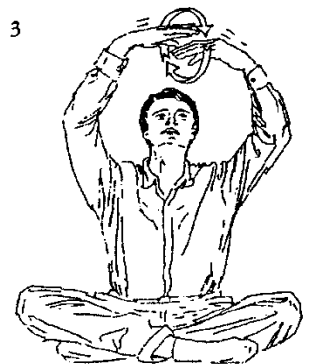


### *Zvedání Kundalíní*

Je to naše energie Kundalíní stoupající podél páteře, která uvádí naše vědomí do stavu bez myšlenek. Tato technika pomáhá upevnit a ustálit naši pozornost v nejvyšším centru, v sahasrára čakře.

Začneme levou rukou, kterou umístíme do úrovně spodní části trupu a dlaně levé ruky máme obrácenou k tělu. Pomalu ji zvedáme až nad hlavu, přičemž kolem ní kroužíme dlaní pravé ruky. Ustálení pozornosti můžeme pomáhat tím, že pohyb levé dlaně vzhůru sledujeme očima.

Můžeme mít ale také zavřené oči. Vyzkoušejte si, jak Vám budou obě varianty vyhovovat. Nad hlavou uděláme uzel. To celé opakujeme třikrát. Podruhé uděláme nad hlavou dva uzly, potřetí tři.



### *Bandhan (v užším smyslu)*

Začneme tak, že levou ruku položíme na koleno či vlevo od těla s dlaní vzhůru, nejlépe směrem k fotografii Šrí Mátadží. Pravou dlaní opisujeme oblouk, který začíná od dlaně levé ruky, pokračuje přes hlavu a jde dolů k pravému boku a stejně se vracíme přes hlavu zpět k levé dlani. Tento pohyb uděláme sedmkrát, tedy jedenkrát pro každou ze sedmi čakr. Pozornost se při každé podkově, tj. při každém pohybu pravé ruky tam a zpět, pokusíme postupně odspodu nahoru zaměřit do prostoru, kde se v nás nacházejí jednotlivé čakry.

