

## KOUPEL NOHOU

Koupel nohou je čisticí technika sahadža jógy. Je velmi jednoduchá a připomíná běžnou uvolňující koupel nohou, jen při ní zkusíme zůstat vnitřně v klidu, ve stavu bez myšlenek. Případné neodbytné myšlenky vědomě neodháníme ani nerozvíjíme. Vložíme nohy do vlažné vody s trochou soli. Taková koupel působí jako velmi příjemný uklidňující prostředek po únavném dni. Nejlépe je koupel nohou dělat večer. Jednoduše si sedneme na židli, ponoříme nohy do vlažné vody a meditujeme po dobu asi 10 minut. Na konci si opláchneme nohy čistou vodou, utřeme je a vodu vylijeme do WC, pokud možno se do ní nedíváme. Nádoby také vypláchneme. Koupel nohou je velmi účinná čisticí technika, naprosté většině lidí je velmi příjemná a mnoho jogínů na ni nedá dopustit a rádi si ji dopřávají každý večer. Zkuste, jestli bude vyhovovat i Vám.



### Co přesně tedy máme udělat?

Připravíme vodu do vhodné nádoby, dáme do ní sůl. Sedneme si na židli a uděláme si bandhan, tj. ochranu jemného energetického systému.

Pak dáme pravou ruku nad vodu a několika otáčkami pravou rukou nad vodou pošleme do vody vibrace s přáním, aby voda měla sílu čistit náš jemný systém.

Poté vložíme nohy do vody.

Zvedneme několikrát energii Kundalíní a pozornost zaměříme dovnitř. Můžeme meditovat s přiřkládáním pravé dlaně na různá místa na levé části těla stejně jako při meditaci k probuzení Kundalíní. Nemusíme to však dělat stále stejně, můžeme si z celé základní meditace, kterou jsme probouzeli Kundalíní, vybrat jen několik míst a zkusit, jestli se nám podaří mít pozornost uvnitř na některých místech delší dobu.

Můžeme také zkusit jen klidně sedět a mít pozornost na vrcholku hlavy. Pokud nás ruší myšlenky, často pomáhá podívat se do plamene svíčky. Světlo plamene uvolňuje hlavu. Potom můžeme oči opět zavřít. Pokud se znovu vynoří rušivé myšlenky, oči opět na chvíli otevřeme a podíváme se do plamene svíčky.

Máme-li pocit, že cítíme ve vodě zvláštní teplo nebo pocit v nohou už prostě není příjemný, je dobré vodu vylít. Obvykle nemáme nohy ve vodě déle než 15 minut. Potřebu vylítí nebo výměny vody však můžeme cítit i dříve. Pak je možné vodu vylít a napustit novou. Běžně stačí jedna voda. Někdy však oceníme i několikanásobnou výměnu vody.

Vhodná teplota vody se může měnit podle aktuálního stavu subtilního systému. Většinou to poznáme spontánně sami. Nejčastěji používáme vlažnou vodu. Někdy můžeme napustit vodu teplejší, ta čistí více levou stranu, studenější voda zase čistí lépe stranu pravou.

Po vylítí vody můžeme ještě chvíli zůstat sedět a vnímat Kundalíní a vnitřní klid. Na konci meditace si opět uděláme ochranu jemného energetického systému (bandhan).