

POZORNOST „7 x 3“ & „3 x 3“

Podpůrná technika pro zlepšování vibračního stavu a vypořádávání se s potížemi.

Sestává ze tří kroků:



První zaměříme pozornost na prostor podél páteře a naladíme své vědomí na **Kundaliní**

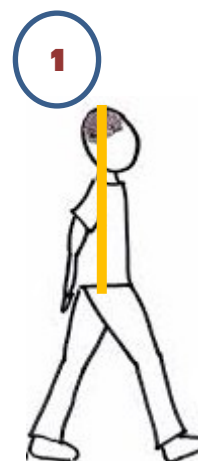
Druhý upevníme pozornost v **sahasráře** (na vrcholu hlavy)

Třetí

- A.** pro upevnění nebo stabilizaci vibračního stavu a zlepšování vibračního vědomí zaujmeme pozici **pozorovatele** umístěného v sahasráře a jen pozorujeme sebe (nebo vlastní Kundaliní)
- B.** pro vypořádání se s nějakou potíží (např. zaregistrujeme u sebe, že nás něco vyvedlo z rovnováhy, např. můžeme se cítit neklidní, naštvaní, máme zlost apod.) zaujmeme pozici **pozorovatele** v sahasráře, a pak z této pozice pozorovatele **přenecháme Kundaliní** vše, co způsobilo, že se necítíme dobře.

Můžeme to i vyjádřit, např.:

Matko Kundaliní, přenechávám ti vše, co ve mně způsobuje neklid.



První varianta **(A)** slouží k tomu, abychom pár krát za den podpořili naše zjemňující se vibrační vědomí tím, že dáme pozornost na Kundaliní a na chvíli v pozici pozorovatele ji necháme, aby posílila naši jemnou pozornost. Pozornosti můžeme pomoci tím, že svůj postoj pozorovatele budeme směřovat například k vnímání vibrací v dlaních nebo na Kundaliní (nebo jednoduše pozorujeme prostor spojnice mezi křížovou kostí a sahasrárou).

Druhou variantu **(B)** využijeme v případě, že se naše bytost dostane do nějakého stavu, kdy si uvědomíme, že „něco není v pořádku“. Buď nás vyvede z rovnováhy nějaká vnější situace, na kterou zaregujeme, a odrazí se to v naší „náladě“ – jsme naštvaní, zlostní, agresivní, nespokojení ... Nebo se z rovnováhy dostaneme sami vlivem nějakých tendencí našeho nitra, když máme například sklony k přecitlivělosti, smutku ... Také si můžeme všimnout, že do některých stavů se dostáváme opakovaně a jsme k nim náchylní, např. vznětlivost, urážlivost, závistivost ... Pak využijeme síly Kundaliní a necháme ji čistit v nás důvody takových jednorázových nebo chronických stavů, které jsou pro náš život zatěžující – viz výše: Matko Kundaliní, přenechávám ti vše, co způsobuje ...

3 x 7

Naší pozornosti může pomoci, když si zvykneme (aspoň v počátcích) dát těmto třem polohám naší pozornosti určitý rytmus. Můžeme je spojit například s dýcháním: na sedm nádechů dát pozornost na Kundaliní, na sedm upevnit pozornost v sahasráře a na sedm coby pozorovatel využít variantu A nebo B. Stejně tak si můžeme pomoci pohybem ruky při zvedání Kundaliní nebo upevnění pozornosti v sahasráře. Je na nás, abychom se to naučili tak, jak je to pro nás co nejpřirozenější.

3 x 3

Když nás bude naše pozornost postupně lépe poslouchat, dokážeme zmíněné tři kroky udělat rychleji a tak budeme moci tuto techniku využívat pružně během dne i v situacích, kdykoli zjistíme, že „nefungujeme“ dobře.