

## **Meditace 1**

Udělejte si bandhan.

Vnímejte vibrace.

Zvedněte si pravou rukou několikrát Kundalíní od křížové kosti až do sahasráry.

Vnímejte vibrace.

Zkuste zůstat s částí pozornosti na vrcholu hlavy a část pozornosti vložte do muladháry (1. centrum - kousek nad místem, kde sedíme, těsně pod křížovou kostí). Vnímejte spojení s Matkou zemí. Vyslovte přání: "Matko, učíš mne nevinným, moudrým a přirozeným člověkem." Vnímejte chvíli toto místo.

Zvedněte si znovu několikrát Kundalíní s přáním vnímat ji, mateřskou sílu, která nám umožňuje duchovně růst.

Dejte pozornost do srdce. Můžete na ně přiložit pravou ruku. Vnímejte srdce. "Matko, prosím, otevři mé srdce, prosím, dej mi pocítit radost a čistou lásku!"

Stoupejte svou pozorností spolu s Kundalíní až do sahasráry a vnímejte toto místo. "Matko, prosím, upevni moji Seberealizaci!"

Pokud stále máte nějaké myšlenky, dejte si pravou ruku na čelo a poproste: "Matko, prosím, uklidni mé myšlenky!" Případně sledujte myšlenky z pozice svědka, jak plynou - a nechte je odplynout.

Vložte svoji pozornost do sahasráry. "Matko, prosím, pročisti moji sahasráru svými vibracemi." Vnímejte, jak přichází meditace (bezmyšlenkový stav).

Po chvíli si udělejte bandhan.

## **Meditace 2**

Udělejte si bandhan.

Dejte obě ruce na zem a poproste: "Matko země, prosím, nasaj ze mne vše, co do mne nepatří."

Dejte obě ruce na kolena a vnímejte vibrace.

Podle toho, zda cítíte teplo v levé či pravé ruce si vyvažte strany.

Vnímejte vibrace v dlaních a zkuste rozpoznat, který prst brní, či bolí nebo píchá a podle toho "zapracujte" na jednotlivých čakrách: dejte na příslušnou čakru pravou ruku a chvíli dávejte do toho místa vibrace (levou rukou přijímáte a pravou dáváte). Poté můžete udělat kolem čakry bandhan pravou rukou ve směru hodinových ručiček (jako by byly hodiny položeny na těle). Po několika otáčkách odhodíme (odevzdáme) teplo (špatné vibrace) do země.

Poté opět vnímejte vibrace.

Zvedněte si několikrát Kundalíní a vnímejte sahasráru. Zkuste vibrace nad sahasrárou.

Meditujte (vnímejte sahasráru = bezmyšlenkový stav).

Na závěr meditace udělejte bandhan a chvíli zůstaňte v klidu sedět.

Zkuste si během dne uvědomovat svou pozornost v sahasráře a vnímejte skrz sahasráru svět kolem sebe.

### **Další kroky**

Levá ruka na játra, „zchlazuje“ je a čistí pozornost...

Při zvedání Kundaliní hlásky AUM (A – cca do úrovně srdce, U – doprostřed čela, M – od čela přes sahasráru do éteru).

Čištění stran:

Levá strana – levou ruku ponecháme (přijímáme pozitivní vibrace) na místě a pravou přiložíme k zemi (vypouštíme negativní energii).

Pravá strana – pravou ruku ponecháme a levou nastavíme směrem k éteru.