

Základní meditace



S pravou rukou na srdci se zeptejme:
Matko, jsem čistá duchovní bytost, jsem čisté vědomí?
Opakujeme 3 krát



S pravou rukou na levé straně horní části břicha se ptejme:
Matko, jsem svým vlastním mistrem?
Opakujeme 3 krát



Položíme ruku na spodní část břicha a ze srdce požádáme:
Matko, prosím, dej mi čisté vědění.
Řekneme 6 krát



Zvedneme ruku na horní část břicha a řekneme:
Matko, já jsem svým vlastním mistrem.
Opakujeme 10 krát



Položíme pravou ruku na levou stranu srdce a řekneme:
Matko, já jsem čistou duchovní bytostí, čistým vědomím.
Opakujeme 12 krát



Přiložíme ruku na přechod mezi ramenem a krkem, hlavu natočíme trochu doprava:
Matko, já nejsem vinen.
Opakujeme 16 krát



S pravou rukou na čele řekneme:
Matko, odpouštím sobě a všem ostatním lidem.
Řekneme ze srdce, kolikrát chceme



Položíme ruku na zadní část hlavy a hlavu zakloníme:
Všepřonikající sílo, Matko, odpusť mi, prosím, chyby, kterých jsem se dopustil.
Bez pocitu viny to řekneme několikrát ze srdce



Přiložíme dlaň na vrchol hlavy, vypneme prsty, skloňme hlavu a poprosíme 7 krát z celého srdce, přičemž otáčíme kůží na hlavě ve směru hodinových ručiček:
Matko, prosím, dej mi mé sebeuvědomění.

Vyrovnění levé a pravé strany

Subtilní systém je třeba udržovat vyrovnaný. Nevyrovnanost mezi levou a pravou stranou je příčinou velkého množství a překvapivě širokého spektra problémů. Důsledným vyrovňáváním levé a pravé strany se zbavíme mnoha extrémů, které u sebe pozorujeme buď sami, nebo je vnímají druzí. Výsledky vnímáme stejně jako u jiných meditačních technik individuálně, někdo velice rychle, u někoho to trvá déle.

Začneme jednoduchou formou meditace: zvedneme mateřskou energii kundalini s pozorností uvnitř, případně na vrcholu hlavy. Dáme ruce na kolena dlaněmi vzhůru. Po chvíli v nich možná ucítíme jemné vibrace. Je možné, že vjem v levé a pravé ruce bude odlišný. V jedné z dlaní možná neucítíme vůbec nic nebo teplo. Může se objevit také pocit podobný svědění nebo pálení. To ukazuje na subtilní nevyrovnanost. K vyrovnění používáme jednoduché techniky. Čistíme pravou nebo levou stranu podle toho, jaké pocity v rukou cítíme: čistíme tu stranu, kde je vjem teplejší nebo kde je vnímání horší. Je také možné, nejen v případě, že nedokážeme přesně rozlišit, která strana čištění v danou chvíli potřebuje více, čistit postupně obě strany, nejdříve levou, potom pravou.

Čištění levé strany



Pohodlně položíme levou ruku dlaní vzhůru. Pravou ruku položíme na zem nebo směrem k zemi, sedíme-li na židli.

Čištění pravé strany



Pohodlně položíme pravou ruku dlaní vzhůru. Levou ruku vztáhneme směrem nahoru s dlaní otočenou dozadu.

I potom udržujeme pozornost na energii kundalini nebo na vrcholku hlavy podle toho, co se nám daří lépe. Je možné to i střídat. Pozornosti také pomáhá, když se díváme do ohně svíčky. Uvolňuje to hlavu, často pak dokážeme lépe uvolnit i pozornost.