**Meditace jater podle AW**

**Meditace ochlazující játra**

Játra znepokojuje, že ani nevíme, že je máme, jelikož na ně nejsme napojení, nechtěně jim ubližujeme a nevíme, jak se o ně starat. Abyste jim projevili uznání hovořte s nimi.

Komunikujte s nimi nahlas, nebo v duchu, jako by to byla vaše milovaná osoba nebo spřízněná duše. Řekněte, že se o ně chcete starat. I když to neděláte teď, řekněte, že se o ně chcete starat v budoucnu. Povězte jim, že z nimi stojíte a podporujete je. Povězte svým játrům, že je milujete.

Tato slova pomáhají játra ochlazovat. Během náročných situací, jimiž jsme v hektickém životě vystavováni, vytvářejí játra tak velkou toxickou horkost – nezaměňujte ji s prospěšným typem horkosti vznikající při detoxikaci - , že jim neustále hrozí křeč. Při detoxikační horkosti uvolňují játra jedy, při toxické horkosti, je uvolňovat nedokážou.

Toxická horkost se akumuluje, nikdo neví, jak velkou horkost játra vyprodukují, když například řídíme auto. Při jízdě na silnici plné vozidel nám neustále hrozí konfrontační situace, a játra se můžou ocitnout blízko stavu křeče. Je to stejná horkost, která vede k tvorbě žlučových kamenů. Jelikož jsme v životě vystaveni velkému stresu a tlaku, játra touží po zklidnění a ochlazení, které nabízí tato meditace.

Se svými játry si můžete povídat kdykoli a kdekoli. Chcete-li, změňte povídání v meditaci, třeba když máte v polední pauze více času, nebo když někam jdete a chcete, aby játra věděla, že jste na ně nezapomněli.

**Technika přiložení ruky**

Technika zesílí účinky Léčebného pročištění 3:6:9. Během jeho provádění si každý den na pět minut lehněte a položte si ruku na játra. Nejlepší je, pokud to můžete udělat v klidu doma. Jestliže stíháte pouze deset vteřin u pracovního stolu nebo v autě na parkovišti, také to funguje, je to lepší než nic.

Položte dlaň na pravou stranu horní části břicha v oblasti podžebří. Prsty můžete lehce přejíždět podél posledního žebra a přes břicho. Nacházejí se tam tlakové body na povzbuzení jater. Velice jemně celou rukou stlačte jaterní oblast (nedloubejte do ní prsty!)

Potřebujete-li vidět, jak játra vypadají a kde se přesně nacházejí, vezměte si anatomickou ilustraci. Napojte se na svoje játra. Chcete-li, představujte si, jak do nich vdechujete bílé světlo. Dlaní a pozorností, kterou játrům věnujete, jim dáváte svolení k čištění.

Máte-li víc času, představte si játra jako nejdražšího přítele – dlouho ztraceného, který vás zná lépe než kdokoli jiný. Vaše ruka nabízí soucit a ujištění. Napojte se na svůj vnitřní klid a vysílejte ho do jater. Pomocí této techniky podpoříte všechny kroky pročištění, který provádíte.