

Nábhí čakra



Monáda

Princip (božstvo):	Šrí Višnu, Šrí Lakšmí levá: Šrí Gruha Lakšmí pravá: Šrí Šéša, Šrí Rádža Lakšmí
Fyzická úroveň:	solární plexus
Kontroluje (řídí):	žaludek, střeva levá: slezina, slivivka břišní pravá: játra
Kvality:	uspokojení, spokojenost, mírumilovnost, štedrost, dharma (správné chování), vývoj (evoluce), hledání Boha, etika levá: pohostinnost, ideální manželka pravá: vědomí důstojnosti, pozornost
Počet okvětních lístků:	10
Odpovídající - den:	čtvrtek
- barva:	zelená
- planeta:	Jupiter
- element:	voda
- drahokam:	smaragd
- symbol:	monáda (jing, jang)
Místo na ruce:	prostředník

Příčiny poškození

asketismus, pústy, alkohol, drogy, kritizování, fanatismus, vnitřní neuspořádanost, nepořádek doma, přejídání

levá strana:	rodinné a domácí problémy, dominance manžela nebo manželky, přílišná uspěchanost, trápení se, obavy, strach
pravá strana:	jídlo poškozující játra, vybíravost

Čištění nábhí

Střední nábhí

A / Užití elementů

Efektivní je užití svíčky pro oblast břicha a koupel nohou ve vlažné vodě. Pokusme se vnímat naše hluboké spojení s elementem vody, vnímat ho v sobě, v jednotě s celou přírodou kolem nás. Na chvíli hluboce a uvolněně dýchat.

B / Věty vyjadřující naše přání

Matko, ve svém Duchu jsem spokojený.

C / Všeobecné rady Šrí Mátadží

Dávejte vibrace nábhí zepředu i zezadu. Pijte vibrovanou vodu. Masírujte zezadu oblast nábhí a oblast žaludku zepředu. Masírujte lokty a kolena.

Levé nábhí

A / Užití elementů

Koupel nohou v teplé slané vodě při meditaci. Užití svíčky pro oblast břicha.

B / Věty vyjadřující naše přání

Matko, prosím, učiň mne štědrým člověkem.

C / Všeobecné rady Šrí Mátadží

Dávejte vibrace levému nábhí. Rozvíňte v sobě návyk být spokojený s každým aspektem života. Pokuste se nestěžovat si. Můžete zvýšit spotřebu soli (zvláště při všeobecných jednostranných problémech). Rozvíjejte kvality příznivého chování a konání, štědrost a zbavte se lakoty.

Pravé nábhí

A / Užití elementů

Koupel nohou v studené vodě. Přiložit něco studeného (led) na pravé nábhí (oblast jater).

B / Věty vyjadřující naše přání

Matko, učiň mne důstojnou lidskou bytostí.

Matko, prosím, upevni moji pozornost.

C / Všeobecné rady Šrí Mátaďží

Nejezte tučná jídla a nepřehánějte konzumaci mléčných výrobků. Jezte jídla, která ochlazují játra jako např.: cukrovou třtinu, zázvor, bílou rýži, jogurt, kuře, čerstvé ovoce a zeleninu. Pokuste se ovládnout nevhodně vyjadřovaný hněv a vztek. Přiložte sáček s ledem na oblast jater (také během meditace, máte-li problémy se vstupem do bezmyšlenkového vědomí).