

## Nábhí



♣ **Kvality:** *klid, spokojenost, mírumilovnost, štedrost, dharm (morálka), vývoj*

**Nábhí čakra** reguluje směr a rychlost lidského vývoje. Je totiž řídicím centrem našeho materiálního bytí (potrava, finanční zabezpečení, kariéra, vyvážené rodinné vztahy). Schopnosti ženy jako hospodyně, paní domu, jsou regulovány kvalitou nábhí. Žena a matka má v sobě síly k tomu, aby dávala svému okolí s laskavostí vše, bez toho, aby něco očekávala. K tomu je však zapotřebí atmosféra úcty, lásky a vzájemné podpory, kterou musí vytvářet všichni členové rodiny.

Když není ctěna matka a manželka anebo se nechová dharmickým způsobem, poškození nábhí čakry zasáhne všechny členy rodiny. Činnosti týkající se peněz, kariéry a společenských vztahů jsou též ovlivňovány nábhí čakrou. Přílišná pozornost na penězích, jejich hromadění nebo nedostatek, přehnaný čas strávený zaměstnáním nebo naopak nechuť pracovat pro druhé nábhí čakře neprospívají. Naopak silou nábhí je **rovnováha v přijímání a dávání, štedrost, tolerance, mírumilovnost a schopnost vytvářet klid.**

Nadměrné myšlení a plánování způsobují přemíru aktivity jater. Příliš aktivní játra jsou příčinou rozptýlené pozornosti. Stává se nemožné udržet klidnou pozornost. Příznaky nerovnováhy jater se projevují jako podrážděnost, netrpělivost, chronická nespokojenost, rychlé rozčilení a chronická starostlivost. Bílá rýže, vařená čerstvá zelenina, trochu drůbeže a ovoce jsou vhodné k ochlazení a čištění jater. Cukr rozpuštěný v tekutině působí na uklidnění jater rovněž pozitivně. Pro všechny typy problémů nábhí pijte během dne vícekrát skleničku vody. To pomáhá odplavování toxinů. Alkohol a drogy mají také přímý dopad na funkci této čakry.

Úplné spokojenosti je možné dosáhnout pomocí vyrovnané a zdravé nábhí čakry. S postupným čištěním naší pozornosti meditacemi a tím, že jsme schopni na delší čas udržet pozornost na átma, nás do sebe přestanou vtahovat nejrůznější situace denního života. Staneme se mnohem výkonnějšími a pohodovějšími lidmi.

<http://www.nirmala.cz/prvni-krok/subtilni-system/nabhi>

### **MANTRA PRO NÁBHÍ ČAKRU:**

ÓM TWAMEVA SAKSHAT, **SHRI LAXSHMI VISHNU** SAKSHAT, SHRI ADI SHAKTI, MATAJI, SHRI NIRMALA DEVI, NAMOH NAMAHA