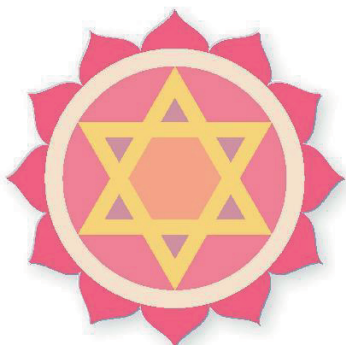




Shri Mataji Nirmala Devi



Srdeční čakra Soucit a důvěra

Srdeční čakra (nazývaná také Anáhata čakra) se nachází v páteři na úrovni středu hrudníku, za hrudní kostí. Je spojena se srdeční pletení. Vibrace srdeční čakry jsou cítit na malíčkách.

Vlastnosti srdeční čakry:

Bezpodmínečná láska

Soucit

Vlídnost

Pravda

Radost

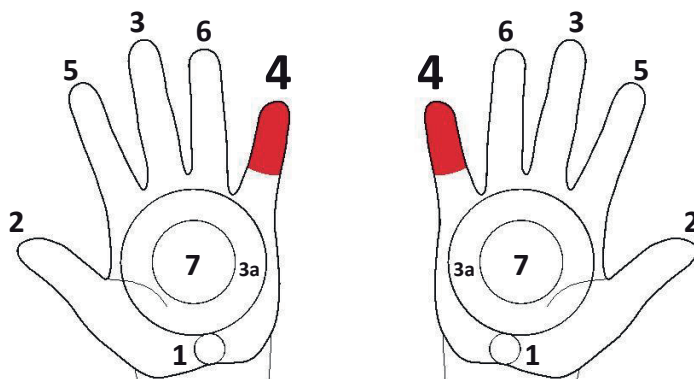
Sebedůvěra

Nepřítomnost strachu

Pozitivní otcovské a mateřské vztahy

Základní vlastností srdeční čakry je bezpodmínečná láska. Když se tato čakra posílí a pročistí, získáte sebedůvěru a emocionální rovnováhu. Prožíváte čistou radost ze svého bytí. Objevujete své místo ve světě – svůj smysl.

Někdy si pleteme lásku a soucit s pocitem vlastnictví. Jak se vaše srdeční čakra stále více otevírá, budete si více uvědomovat potřeby druhých. Budete schopni milovat čistě a nesobecky.



Stresy každodenního života mohou vést k zablokování a nerovnováze. Nadměrné přemýšlení, plánování, nejistota a úzkost přispívají k nerovnováze srdeční čakry.

Pokud jste zažili negativní mateřské nebo otcovské vztahy, silná srdeční čakra vám je může pomoci napravit. Naučíte se nastavit si hranice svého vlastního chování a respektovat hranice druhých.

Pro vyvážení srdeční čakry pomalu zhluboka několik vteřin dýchejte. Poté se zhluboka nadechněte a na několik vteřin zadržte dech. Pomalu vydechněte. Toto několikrát zopakujte.

Levé srdce můžete vyčistit také tak, že si položíte pravou ruku na srdce a několikrát řeknete: "Jsem sjednocen se svým Duchem."