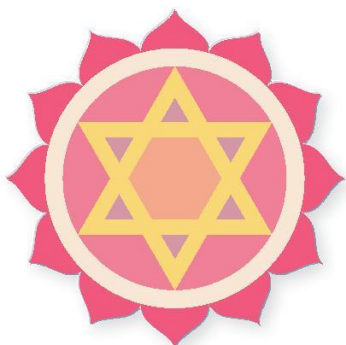




Shri Mataji Nirmala Devi



Srdcová čakra

Súcit a dôvera

Srdcová čakra (nazývaná tiež Anáhata čakra) sa nachádza v chrbtici na úrovni stredu hrudníka, za hrudnou kosťou. Je spojená so srdcovým pletencom. Vibrácie srdcovej čakry sú cítiť na malíčkoch.

Vlastnosti srdcovej čakry:

Bezpodmienečná láska

Súcit

Vlúdnosť

Pravda

Radosť

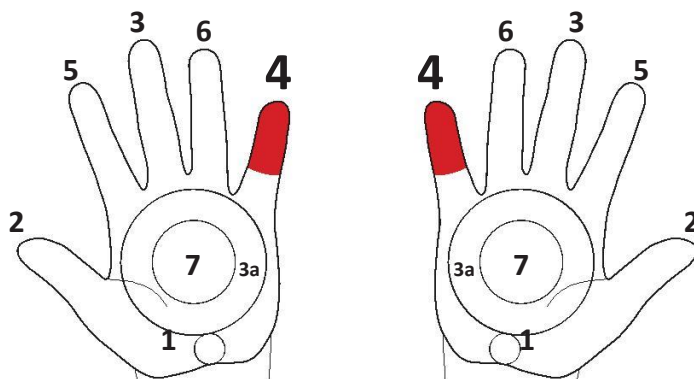
Sebadôvera

Neprítomnosť strachu

Pozitívne otcovské a materské vzťahy

Základnou vlastnosťou srdcovej čakry je bezpodmienečná láska. Keď sa táto čakra posilní a prečistí, získate sebadôveru a emocionálnu rovnováhu. Prežíváte čistou radosť zo svojho bytia. Objavujete svoje miesto vo svete – svoj zmysel.

Niekedy si pletieme lásku a súcit s pocitom vlastníctva. Ako sa vaša srdcová čakra stále viac otvára, budete si viac uvedomovať potreby druhých. Budete schopní milovať čisto a nesobecky.



Stresy každodenného života môžu viesť k zablokovaniu a nerovnováhe. Nadmerné premýšľanie, plánovanie, neistota a úzkosť prispievajú k nerovnováhe srdečnej čakry.

Ak ste zažili negatívne materské alebo otcovské vzťahy, silná srdcová čakra vám ich môže pomôcť napraviť. Naučíte sa nastaviť si hranice svojho vlastného chovania a rešpektovať hranice druhých.

Na vyváženie srdcovej čakry pomaly zhlboka niekoľko sekúnd dýchajte. Potom sa zhlboka nadýchnete a na niekoľko sekúnd zadržte dych. Pomaly vydýchnete. Toto niekoľkokrát zopakujte.

Ľavé srdce môžete vyčistiť tiež tak, že si položíte pravú ruku na srdce a niekoľkokrát poviete: " Som zjednotená/ý so svojou Dušou."