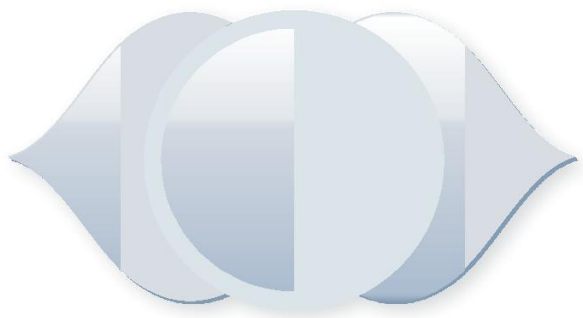




Shri Mataji Nirmala Devi



Ádžňa čakra

Odpustenie

Ádžňa čakra sa nachádza v mozgu, v mieste, kde sa krížia očné nervy. Vibrácie Ádžňa čakry je možné cítiť na prsteníkoch.

Kvality Ádžňa čakry:

Odpustenie

Oslobodenie od podmieneností

Oslobodenie od ega

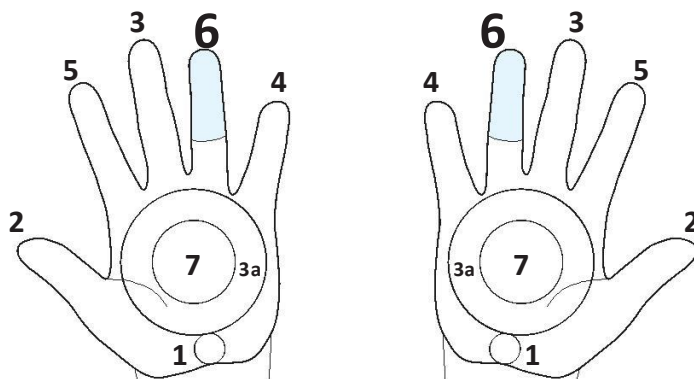
Pokora

Prostredníctvom Ádžňa čakry sa učíte odpúšťať sebe aj druhým ľudské nedostatky. Ak je táto čakra čistá, umožňuje Kundaliní vystúpiť do siedmej čakry.

Mentálne ticho, ktoré je výsledkom meditácie, navodzuje pokoru. Cez pokoru rozvíjame silu odpustenia. Oslobodzujeme sa od pút hnevu a nevhle a tešíme sa zo stavu mieru.

Ľavá Ádžňa je spojená so superegom, ktoré uchováva vaše spomienky, zvyky a emócie; ak je vaša ľavá Ádžňa príliš aktívna, môže prílišné zameranie na minulosť viesť k silnému emocionálnemu temperamentu a sebapoškodzujúcim myšlienkam alebo chovaniu.

Pravá Ádžňa je spojená s egom, ktoré sa zameriava na budúcnosť; ak je vaša pravá Ádžňa



príliš aktívna, vaše ego sa nadmerným premýšľaním a plánovaním nafúkne. To môže viesť k pocitu rozčúlenia, častým zmenám nálady a agresívnemu chovaniu voči ostatným. Mnohí z nás trávajú dlhé hodiny na mobile, počítači alebo pri televízii. Nadmerné množstvo podnetov tohto druhu môže brániť udržaniu čistej Ádžňa čakry.

V prípade, že chcete vyčistiť svoju Ádžňa čakru, meditujte vonku a pozerajte sa pritom na oblohu. Môžete si položiť pravú ruku na čelo, mierne skloniť hlavu a povedať: "Odpúšťam všetkým a odpúšťam aj sám sebe."

Udržujte svoju Ádžňa čakru v rovnováhe tým, že sa vyhnete nadmernému premýšľaniu a plánovaniu.

Čistá Ádžňa vám umožní žiť v prítomnosti a užívať si každý okamih.