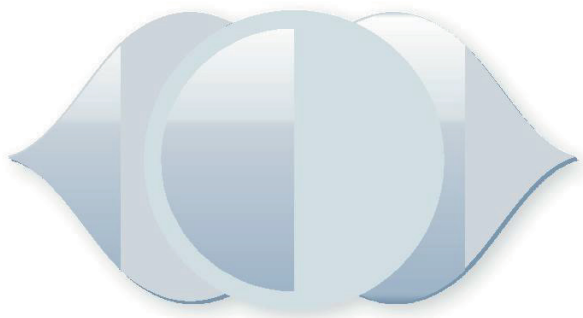




Shri Mataji Nirmala Devi



Ádžňa čakra

Odpuštění

Ádžňa čakra se nachází v mozku, v místě, kde se kříží oční nervy. Vibrace Ádžňa čakry lze cítit na prsténíčkách.

Kvality Ádžňa čakry:

Odpuštění

Osvobození od podmíněnosti

Osvobození od ega

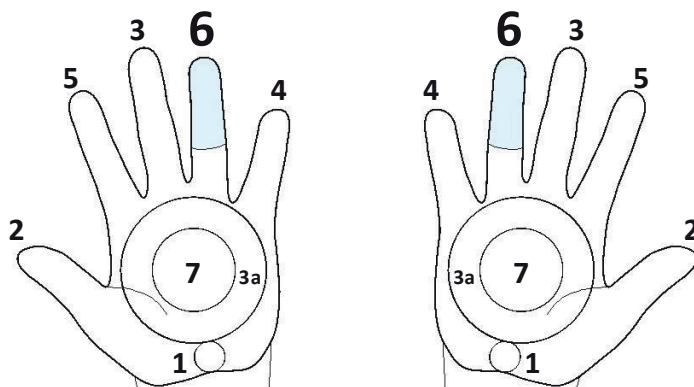
Pokora

Prostřednictvím Ádžňa čakry se učíte odpouštět sobě i druhým lidské nedostatky. Když je tato čakra čistá, umožňuje Kundalíní vystoupat do sedmé čakry.

Mentální ticho, které je výsledkem meditace, navozuje pokoru. Skrze pokoru rozvíjíme sílu odpuštění. Osvobozujeme se od pout hněvu a zášti a těšíme se ze stavu míru.

Levá Ádžňa je spojena se superegem, které uchovává vaše vzpomínky, zvyky a emoce. Pokud je vaše levá Ádžňa příliš aktivní, může přílišné zaměření na minulost vést k silně emocionálnímu temperamentu a sebepoškozujícím myšlenkám nebo chování.

Pravá Ádžňa je spojena s egem, které se zaměřuje na budoucnost. Pokud je vaše pravá Ádžňa



příliš aktivní, vaše ego se nadměrným přemýšlením a plánováním nafoukne. To může vést k pocitu rozčilení, častým ztrátám nálady a agresivnímu chování vůči ostatním.

Mnozí z nás tráví dlouhé hodiny na mobilu, počítači nebo u televize. Nadměrné množství podnětů tohoto druhu může bránit udržení čisté Ádžňa čakry.

Chcete-li vyčistit svou Ádžňa čakru, meditujte venku a dívejte se přitom na oblohu. Můžete si položit pravou ruku na čelo, mírně sklonit hlavu a říct: "Odpouštím všem, odpouštím i sám sobě."

Udržujte svou Ádžňa čakru v rovnováze tím, že se vyhnete nadměrnému přemýšlení a plánování. Čistá Ádžňa vám umožní žít v přítomnosti a užívat si každý okamžik.

