



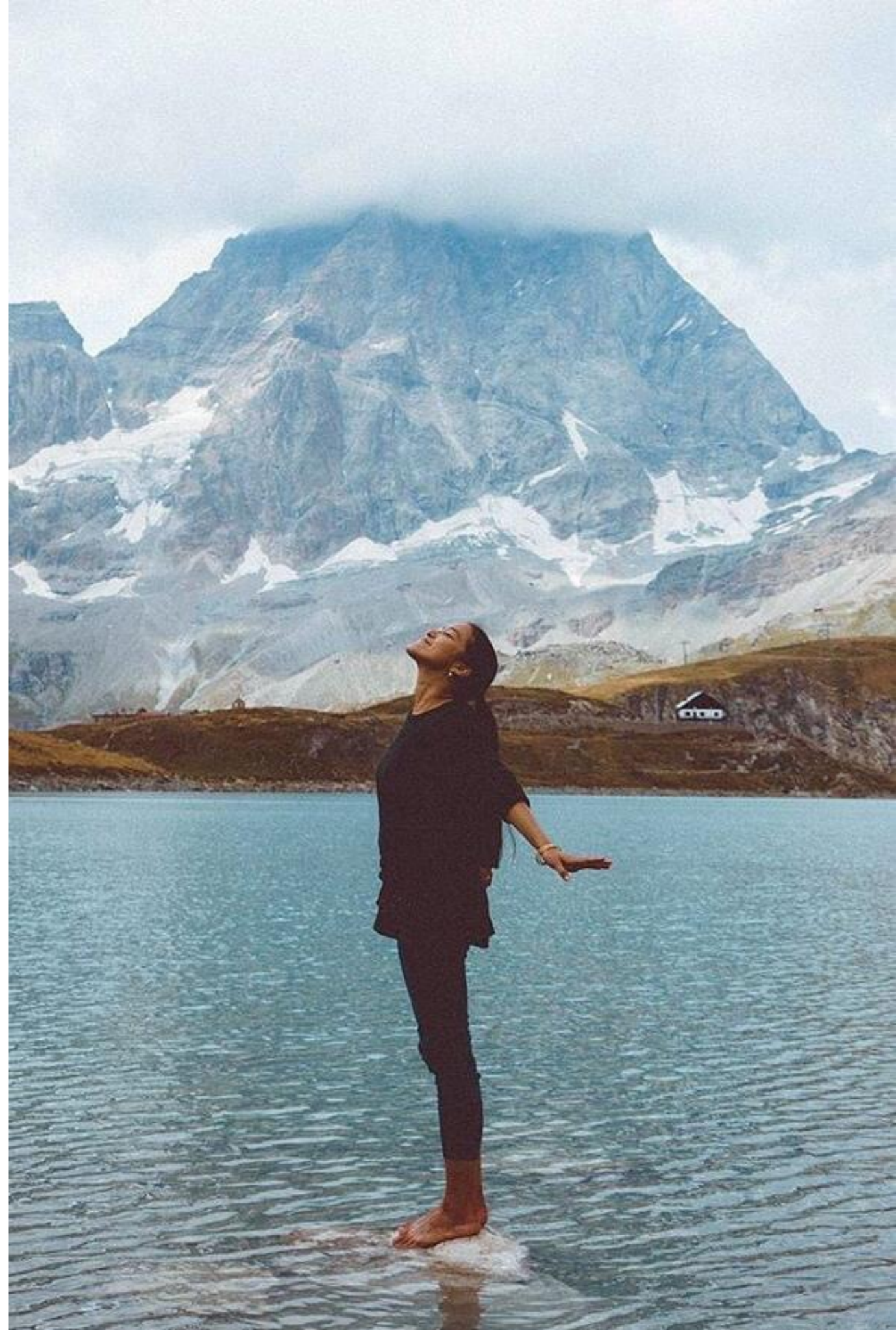
Уміння володіти собою

Набхі-чакра

# Огляд заняття

---

- Медитація для балансування
- Набхі-чакра
- Уміння володіти собою
- Медитація зі свічкою





Медитація

Чистка чакри



Набхі-чакра

3-тя чакра

# Набхі-чакра

- Фізична проєкція:  
пупок/сонячне сплетіння
- Кількість  
пелюсток/підсплетінь: 10

Проекція на голові



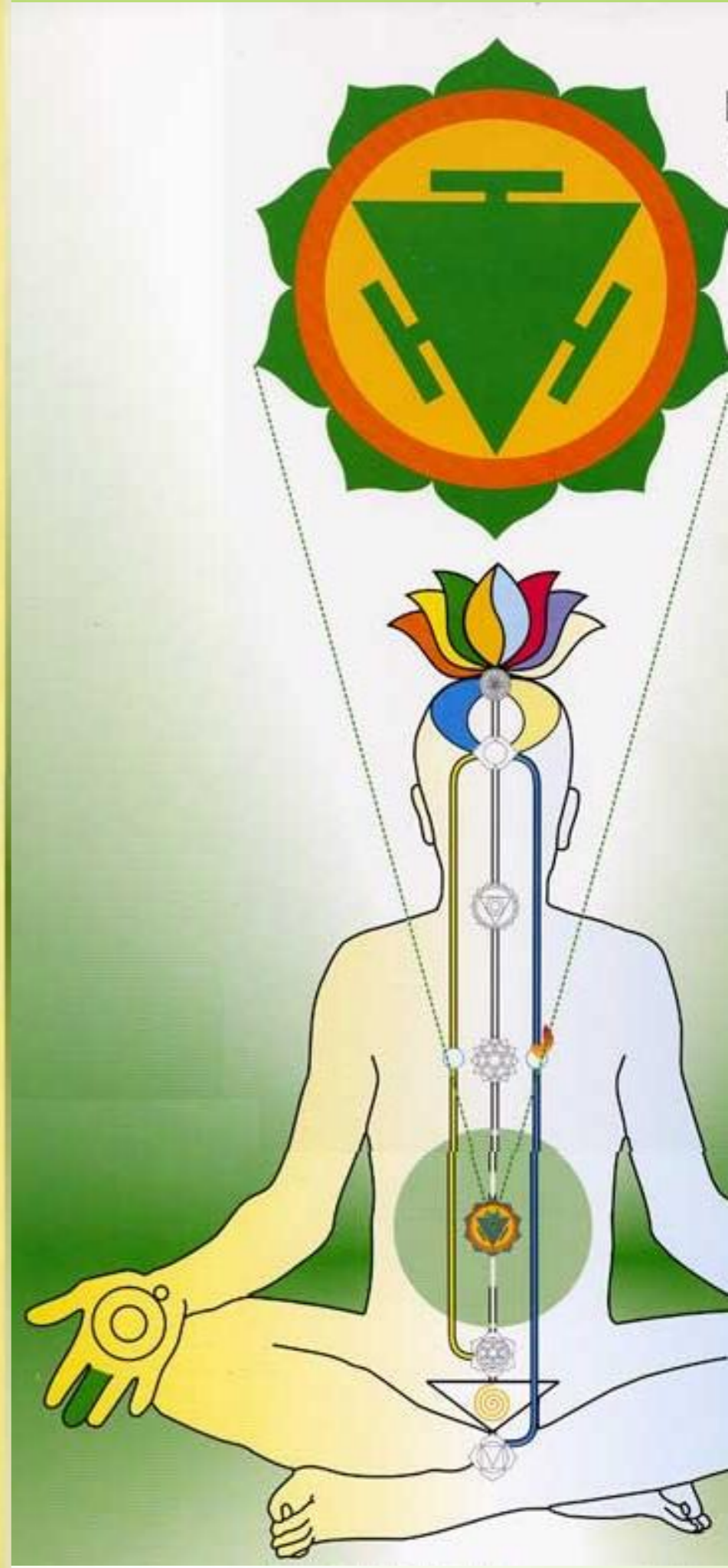
На долонях



На ступнях



Місцезнаходження  
в хребетному стовпі



# Органи

---

## **Ліва Набхі:**

- підшлункова залоза
- селезінка

## **Центральна Набхі:**

- шлунок
- кишечник

## **Права Набхі:**

- печінка
- жовчний міхур

# Що спричиняє проблеми?

---

## **Ліва Набхі**

- сімейні/ побутові проблеми
- занадто домінуючий партнер
- неохайність
- стрес

## **Центральна Набхі**

- незбалансована система харчування
- вживання алкоголю
- вживання наркотиків
- фанатизм
- залежності

## **Права Набхі**

- занепокоєнність
- гнів/хвилювання
- жадоба
- їжа/звички, які ускладнюють роботу печінки

# Якості

---

## Ліва чакра

- якості гарного господаря
- щедрість
- задоволення
- радість
- почуття справедливості

## Центральна чакра

- спокій
- правильна поведінка (Дхарма)
- чесність
- пошуки себе (духовне та персональне зростання)
- вміння володіти собою

## Права чакра

- почуття гідності
- чиста увага
- дисципліна/терпіння  
закінчити те, що почав
- динамізм,  
здатність працювати без/всупереч стресу/тиску



# Збалансована Набхі-чакра

---

- приносить баланс, спокій та радість в наше життя й оточення
- зменшує хвилювання про буденне життя
- запобігає заздрощам та жадобі
- встановлює справедливість
- встановлює щедрість та дає радість ділитися (дарувати)

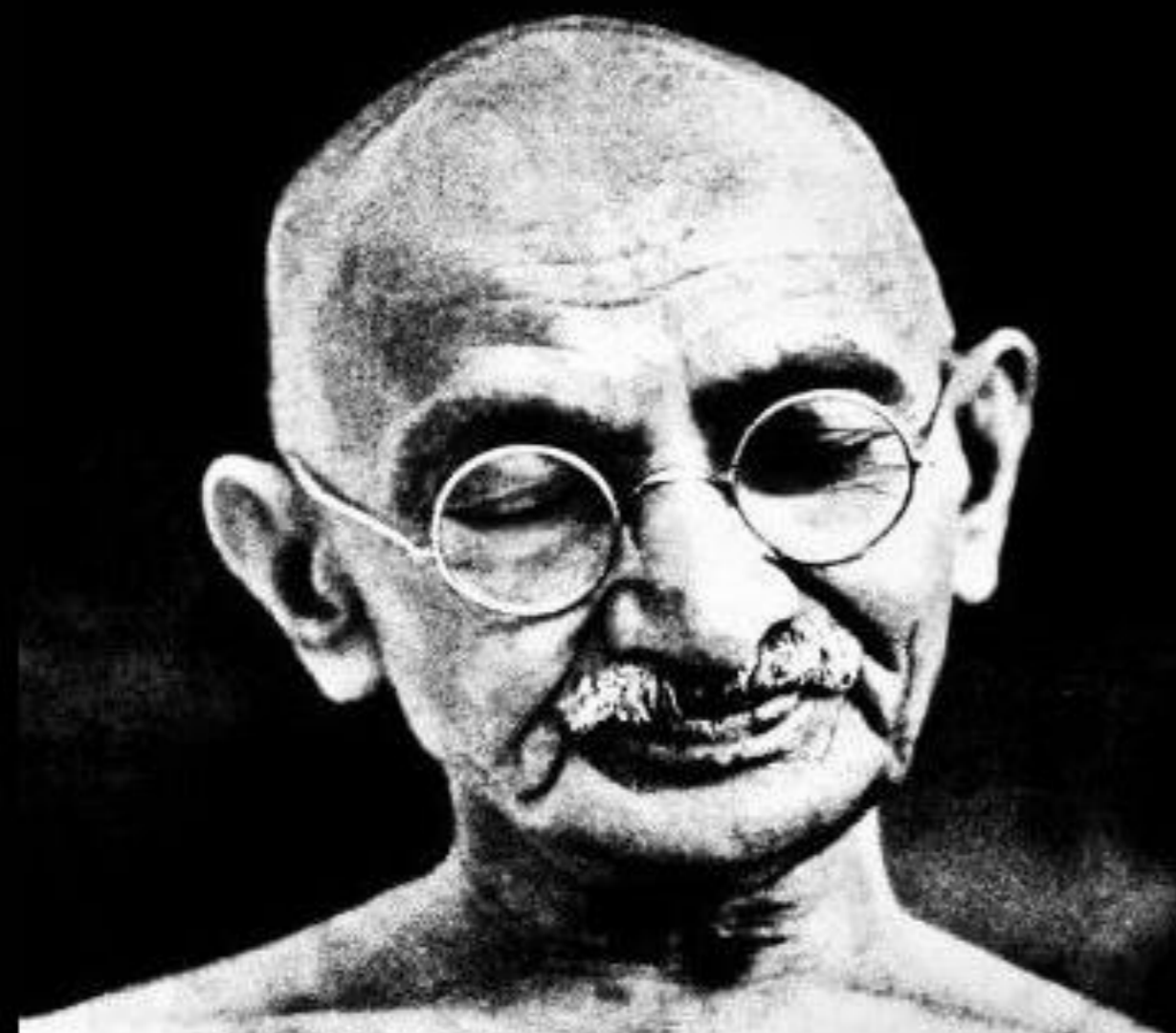




УМІННЯ ВОЛОДІТИ СОБОЮ

Що це для нас?





“Якщо хочеш змінити світ – почни з себе”

Приклади

Махатма Ганді



Внутрішній спокій

Коли в нас його немає

# Як покращити Набхі?

---

## Ліва чакра

- Вимочування ніг (у гарячій воді)
- Очищення свічкою

*“Будь ласка, зроби мене щедрим та миролюбним”*

## Центральна чакра

- Вимочування ніг (у проходно-теплій воді)

*“Я всім задоволений”*

*“Будь ласка, дай мені зростати духовно”*

## Права чакра

- Вимочування ніг (у холодній воді)
- Лід

*“Будь ласка, дай мені гарну увагу”*

*“Я не буду турбуватись через матеріалістичні речі, такі як гроші, власність, робота”*



Внутрішній мир

Нова надія



Лекція

Шрі Матаджі Нірмала Деві







Медитуймо!

Зростай зсередини



Meditate Now

Inspiration

Music for Meditation

Learn More

Meditation is a state of  
inner peace.



Задоволений



В гармонії

Медитуй вдома

Набхі-чакра