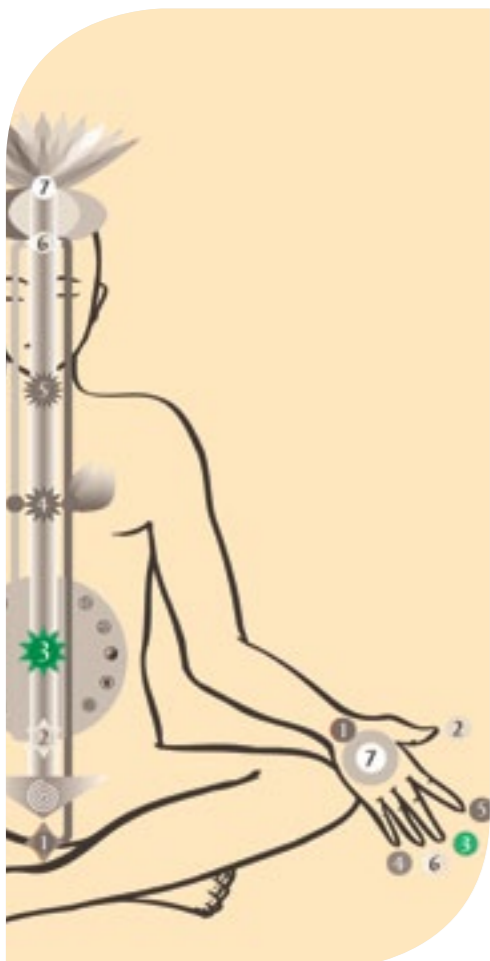




Nabhi

Satisfaction, Générosité, Évolution, Paix intérieure



Ce centre régule toute nourriture, matérielle et spirituelle et assure notre évolution dans une direction juste et vertueuse (appelée Dharma).

Qu'est-ce que le Dharma ?

C'est le code de conduite moral qui permet la préservation de la société. Au niveau collectif, il correspond à un certain nombre de règles, comme par exemple ne pas tuer, ne pas voler... Les 10 commandements font partie de ces lois qui constituent la conduite vertueuse.

Le Nabhi gère l'estomac, une partie de l'intestin (les

fonctions digestives), la rate, le pancréas.

Aspect gauche

Il établit en nous la satisfaction et la paix intérieure. Cette sérénité nous donne l'équilibre et la stabilité nécessaire pour nous tourner vers l'Esprit.

Aspect droit

Les qualités sont la dignité, l'honnêteté et une attitude respectueuse de nous-mêmes et des autres.

Le Nabhi droit correspond à la partie supérieure de notre foie. Il est le siège de notre attention. Une bonne attention est essentielle car elle détermine la qualité de nos méditations. Quand il est sain, il nous permet une attention stable.

Aspect central

Une fois nos besoins matériels satisfaits, l'attention peut se tourner vers la spiritualité. Cet aspect soutient notre envie d'évoluer.

« Le Dharma est la qualité nourricière de l'Humanité. C'est ce qui a permis à l'homme d'évoluer depuis le stade de l'amibe. Ce code de vie protège et nourrit notre croissance spirituelle. »

Shri Mataji
Nirmala Devi

Le Nabhi chakra se situe au niveau du nombril et correspond au plexus solaire. Il gère nos principes d'équilibre et d'évolution.

L'établissement de ce centre nous permet donc d'évoluer dans notre spiritualité de façon juste et harmonieuse en instaurant la paix et la sérénité à l'intérieur de nous.

Les qualités du Nabhi chakra sont l'équilibre, la paix intérieure et la satisfaction ainsi qu'une attention stable.

Attitudes qui empêchent l'expression de ces qualités

Nabhi droit

Le foie élimine les toxines du sang. Il convertit l'énergie fournie par la nourriture en énergie pour le cerveau notamment. Lorsque l'activité mentale n'est pas maîtrisée, le foie doit fournir un travail plus intense, qui l'épuise.

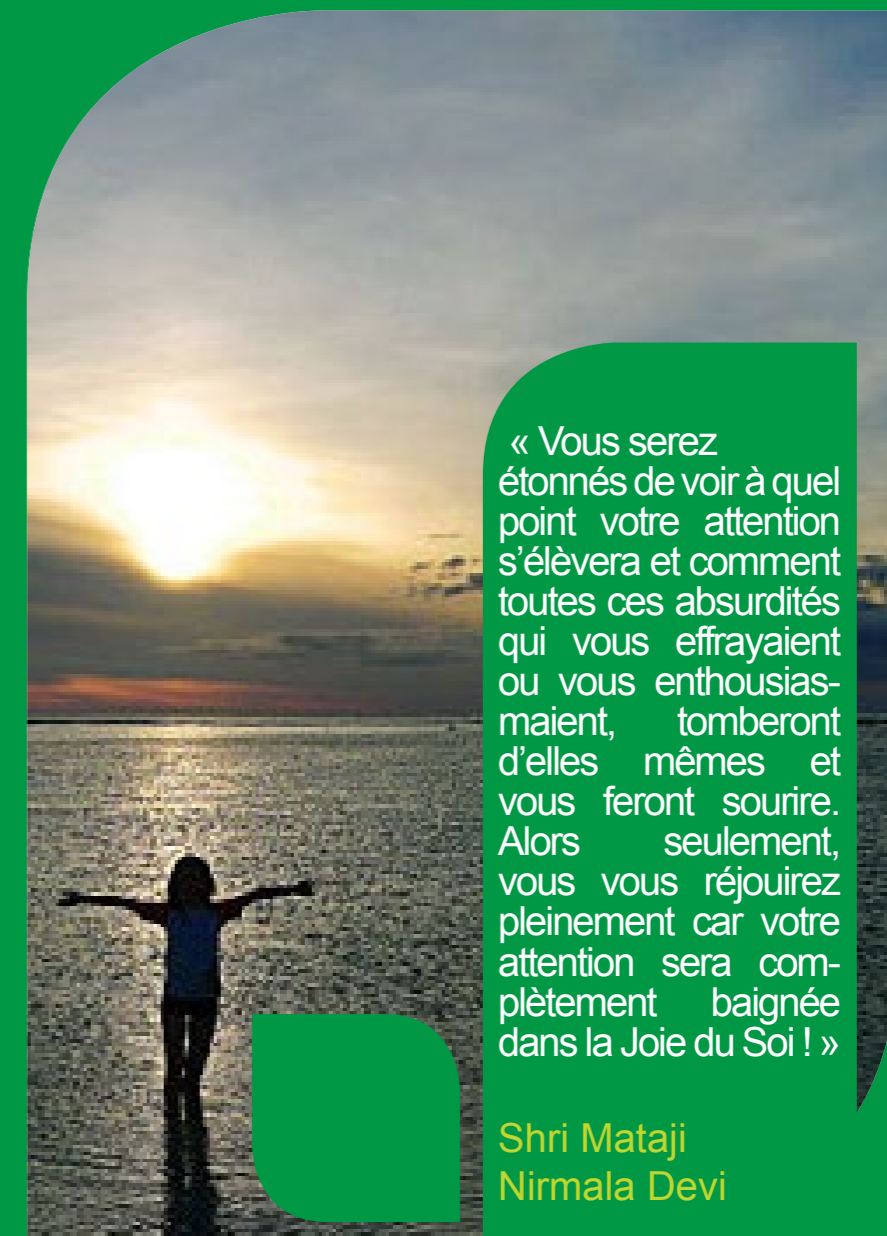
Pour améliorer son état, il est judicieux d'éviter les excitants (caféine, alcool, tabac), les viandes rouges, l'excès de graisses.

Le manque d'appétit ou la maigreur, un état nauséux au réveil, une fatigue chronique ou encore certaines migraines peuvent avoir pour origine un déséquilibre du Nabhi droit.

Nabhi gauche

La rate règle notre rythme intérieur ainsi que notre satisfaction intérieure. Pour améliorer son état, il est important de rester calme et posé, d'éviter le stress, de ne pas courir dans tous les sens.

Il est préférable de manger davantage de viande et d'éviter les aliments trop sucrés et de consommer moins de féculents et céréales. Des problèmes de surpoids ont souvent pour origine un déséquilibre du Nabhi gauche.



« Vous serez étonnés de voir à quel point votre attention s'élèvera et comment toutes ces absurdités qui vous effrayaient ou vous enthousiasmaient, tomberont d'elles mêmes et vous feront sourire. Alors seulement, vous vous réjouirez pleinement car votre attention sera complètement baignée dans la Joie du Soi ! »

Shri Mataji
Nirmala Devi

Correspondances

L'élément : l'eau

La couleur : le vert

La pierre : l'émeraude

La planète : Jupiter

Le jour : jeudi.

Nombre de pétales : dix

Représentation spirituelle :
Shri Vishnu et Shri Lakshmi

