

---

# SAHAJA JÓGA

## AGNYA CSAKRA

---

<b>Fizikai szint:</b>	Látóidegek kereszteződése (toboz- és agyalapi mirigy)
<b>Megnyilvánulása:</b>	Látás, hallás, gondolkodás
<b>Tulajdonságai:</b>	Megbocsátás, feltámadás, alázat, együttérzés
<b>Szirmok száma:</b>	Kettő (2)
<b>A csakrával kapcsolatban álló nap:</b>	Vasárnap
<b>A csakrával kapcsolatban álló szín:</b>	Fehér
<b>A csakrával kapcsolatban álló bolygó:</b>	Nap
<b>A csakrával kapcsolatban álló elem:</b>	Fény
<b>A csakrával kapcsolatban álló drágakő:</b>	Gyémánt
<b>Helye a kézen:</b>	Gyűrűs ujjak
<b>Szimbóluma:</b>	Kereszt
<b>Az akadályok okai:</b>	Házasságtörő szemek, vitatkozás, gondolatok.

### Bal Agnya

<b>Fizikai szint:</b>	Jobb halánték
<b>Megnyilvánulása:</b>	Szuperego
<b>Tulajdonságai:</b>	Szokások és emlékek
<b>Helye a kézen:</b>	Bal gyűrűs ujj
<b>Az akadályok okai:</b>	Ha ártunk önmagunknak, önsajnálát, félelem, ábrándozás, múltban élés.

### Jobb Agnya

<b>Fizikai szint:</b>	Bal halánték
<b>Megnyilvánulása:</b>	Ego
<b>Tulajdonságai:</b>	Én-tudat
<b>Helye a kézen:</b>	Jobb gyűrűs ujj
<b>Az akadályok okai:</b>	Téves elképzelések Istenről, mások bántása, túlzott tervezés, egoizmus.

---

**A**z Agnya csakra az agy területének közepén található és az ember evolúciójának hatodik szintjét képviseli. Helyzetét a homlok közepén határozhatjuk meg. Ez az átjáró a

Szahaszrára csakrához, ezért nem engedi a Kundalinit feljebb emelkedni, ha az elme nem tiszta. Amikor a Kundalini áthalad ezen a csakrán, gondolataink hullámai meghosszabbodnak olymódon, hogy a két

---

gondolat közötti űr kiszélesedik. Ez az űr a csend és ahogy a csakra szirmai megnyílnak, a csend kivirágzik a középpontban és kiterjed, gondolatainkat tudatosságunk perifériájára szorítva. Ez az, ahol a “gondolat nélküli tudatosság” bekövetkezik. Ez a meditáció. Ebben az állapotban valóban érezzük a gyönyörű csendet, a nyugalmat, mely a teremtés szívében van.

## Tulajdonság

Az Agnya csakra elsődleges tulajdonsága a megbocsátás. Evolúciónk jelenlegi pontján az emberi társadalom bonyolulttá fejlődött, és ennek velejárója az ego – az az elképzelés, hogy az ember csinált mindent. Az ÉN-nek ezt a problémáját fokozta az anyagi fejlődés – a virágzó civilizációk és más hasonló csapdák. Ennek természetes eredménye csak egy felfuvalkodott ego lehetett, és ezt az arroganciát tovább táplálta a nevelés és a környezet (szülők, barátok) szokásai, a szuperego csapdái. Így az ego és a szuperego összejátszottak, hogy az embert minél jobban elszigeteljék igazi lényegétől.

## Az emberi elme

Az emberi elme ego-ra és szuperego-ra oszlik. Ezek az Ida nádi (a Hold vagy bal csatorna) és a Pingala nádi (a Nap vagy jobb csatorna) felső végén helyezkednek el. Ez a két csatorna az Agnya csakránál keresztezi egymást. Minden, ami a múltra vonatkozik (emlékek, szokások és érzelmek), felgyülemlik a szuperego-ban az agy jobb oldalán – *a bal csatorna átkereszteződése után*. Minden, ami a jövőre vonatkozik (gondolkodás, tervezés, cselekvés stb.) hasonlóképpen gyülemlik fel maradványként, de az ego-ban, az agy bal oldalán. Ezeket a maradványokat forró kipufogó-gázokhoz haszníthatjuk, melyek az adott csatorna túlzott aktivitásából erednek. Így például, amikor túlhajszoljuk magunkat a jövő megtervezésével (jövő évi szabadság, jövő évi születésnapok,

temetésünk megtervezése!), felesleges energiát termelünk a jobb csatornában. Ez valójában a csatorna kimerítésének folyamata, mivel felborítja a csatornák természetes egyensúlyát azzal, hogy az egyiket túlhangsúlyozza a másik rovására. Ez a felesleges energia, mint valami kipufogógáz, felemelkedik, hogy összegyűljön agyunk bal oldalán, az ego-ban; és ott ül, mint halálos szmog, mely akadályozza spirituális fejlődésünket. Megvilágosodásunk előtt a csatornák nincsenek bennünk egyensúlyban. Az eredmény vegyes szmog, mely az ego és a szuperego füstjéből áll. Együtt gomolyognak, hogy akadályozzák spirituális felemelkedésünket a középső (Szusumna) csatornán. A Kundalini egyszerűen nem tud áthatolni a vegyes szmogon, a Szahaszrara csakrába, hogy létre jöjjön a jóga (kapcsolat)

Ezért van az, hogy a kutacs területe (születésünkkor lágy terület a koponyánkon) elég korán elmeszesedik és megkeményedik. Ezzel elkezdjük elkülönült azonosságunkat és az Én fogalmát kialakítani. Ahogyan a szívet beborítja az ego, szem elől tévesztjük a lelket, és csak azzal azonosulunk, akit ÉN-nek nevezünk.

Nem arról van szó, hogy meg kell az ego-t szüntetni (nagyon hasznos szerepe van életünkben, nélküle egyáltalán nem lennénk képesek cselekedni), de egyensúlyba kell hoznunk a szuperego-val, hogy létrehozzuk az űrt, melyen keresztül a Kundalini felemelkedhet a Szahaszrarába.

## A megbocsátás

Az ego-t ellenőrzés alatt tartani nehéz feladat. A megbocsátás (és türelem) és a humor talán a leghatékonyabb módszerek. Az ego a cselekvés eredménye. A cselekvés élteti – a rossz megbüntetése, változások előidézése, vágyak beteljesítése. A türelem gyakorlásával visszafogjuk az ego fűtőanyagát, az ego-t várakozásra

---

készítjük. Ezáltal a Léleknek időt adunk ahhoz, hogy tetteinket beragyogja, és így megnyilvánul az igaz út. Egyszerű igazság, hogy ha bármikor sietősen végzünk valami feladatot vagy törekszünk valamire, az ego hajtja a szekeret. A Lélek isteni menetrend szerint működik. Így gondoskodik arról, hogy a végeredmény teljesen a Spirituális lényünk javát szolgálja, anélkül, hogy "erőlködnünk" kellene. A megbocsátás egyszerűen ennek az állapotnak egy másik oldala.

Amikor megbocsátunk, megfosztjuk magunkat, az ego-t egy cselekvéstől. A "meg-nem-bocsátás" cselekvés. Olyan állapot, amelyben teljes mértékben koncentrálnak, és aktív módon nem tudunk valakinek megbocsátani valamit. A célszemély valójában semmit sem tesz. Ha meglátjuk, hogy a harag önpusztító, hogy mi magunk szenvedünk ennek az érzelemnek a hatására, a megbocsátás könnyűvé válik. Észre vesszük, hogy a megbocsátás maga egy mítosz, nincs hatással a személyre, akinek megbocsátunk. Ami történik, az annyi, hogy megszabadulunk a láncainktól. Ahogyan Abraham Lincoln mondta, amikor szemére vetették, hogy az amerikai polgárháborúban megbocsátó hangon fejezte ki magát, „... nem semmisítem-e meg ellenségeimet azzal, hogy a barátaimmá teszem őket?”

A humor is erős orvosságként szolgál az ereje teljében lévő ego esetére. Könnyű az ego léggömbjét leereszteni és megfelelő méretűre visszahúzni, ha a humor tuskéjével szúrjuk ki. Az ego-t tanúként szemlélve elkezdjük látni trükkjeit és mesterkedéseit. Ezután felismerjük, hogy az egész csak tréfa. Sosem harcolhatunk az ego ellen, ez önmagában ellentmondás (a harc cselekvést kíván, a cselekvés ego, ego harcol ego ellen...?). Csak azt tehetjük, hogy nevetésünkkel meggyengítjük, és ekkor szívünk kitör az ego szorításából.

Az ego és a szuperego határolják egy elvont univerzum külső területeit. A szuperego az egyéni tudatalatti területe, ahol minden múltbéli tudásunkat és tapasztalatunkat tároljuk. Ezen túl van a kollektív tudatalatti, ahol a spiritiszták és médiumok kereskednek a múlthoz fűződő szakértelmükkel. Az ego az egyéni tudatfelettiben van, a jövő területén. A tisztánlátók, látnokok és a hatalomra törők a kollektív tudatfelettiben folytatják a jövővel kapcsolatos ténykedésüket. E területek közül bármelyiknek a kutatása rendkívül veszélyes.

Shri Mataji szerint ezek lényegében egyformák: "Mindegy, hogy a szén fekete füstje (tudatalatti) vagy a benzol sárga füstje (tudatfeletti). Mindkettő egyformán fullasztó." A megszállottság állapota közvetlen következménye lehet az e területeken való tévelygésnek.

## A fizikai aspektus

Egyebek között az Agnya csakra uralja a látásunkat. Ezért ajándékként tisztelnünk kell a szemünket, amelyen keresztül az isteni teremtés szépsége feltárul előttünk. Nem szabad eltékoznunk ezt az ajándékot, sem visszaélnünk vele. Hogy megállítsuk szemünk állandó mozgását és megszüntessük a durva dolgokon lévő figyelem okozta szenvedését, arra kell bízattunk magunkat, hogy fordítsunk időt természetes dolgok nézésére, mint az ég, a fű vagy a lángnak, mint a tisztulás eszközeinek nézésére.

## Az Agnya tisztítása

A bal Agnya csakra tisztítása (jobb halánték)

A) Elemek használata:

Nézzük az Agnya pontját Shri Mataji fényképén egy gyertya lángján keresztül.

Használjuk a gyertya-kezelést a fej hátsó részén (hátsó Agnya kezelés)

---

Süttesük a Nappal a fej hátsó részét.

B) Megerősítések:

Anyám, kérlek bocsáss meg nekem mindent, amit a lelkem ellen tettem

C) Általános tanácsok:

Bal kéz a fénykép felé, jobb kéz a fej hátsó részén.

Fejünk hátsó részét paskoljuk jobb tenyérrrel, bal kéz a fénykép felé.

Csökkentsük a szuperego nyomását a jobb halántéktól a fej hátsó részén át lenyomva a szvadisztán csakráig.

Ne éljünk a múltban. Elmult eseményekre és kapcsolatokra emlékezés, a nosztalgiázás a szuperego-t táplálja, ezért próbáljuk megszüntetni az ilyen szokásainkat.

A jobb Agnya tisztítása (bal halánték)

A) Elemek használata:

Nézzük az Agnya pontját Shri Mataji fényképén egy gyertya lángján keresztül.

B) Megerősítések:

Anyám, megbocsátok mindenkinek, magamnak is.

Anyám, Te teszel mindent, én semmit sem teszek.

C) Általános tanácsok:

Bal kéz a fénykép felé, jobb kéz a homlokon.

Hagyjunk abba minden téves „meditációt” (pl. koncentráció, vizualizáció, hipnózis, tisztánlátás stb.)

Ne éljünk a jövőben, próbáljunk a jelenben maradni.

Ha az ego túlságosan felduzzad, a szuperego-t összenyomja és memória-problémák jelentkezhetnek.