



Agnya (perdón)

Ubicación

El Chakra del Agnya está localizado en nuestro cerebro. Situado dentro de la unión de las fibras del nervio óptico en el centro de la frente. Las vibraciones del Agnya se pueden sentir en tu dedo anular.

Cualidades

El color plata representa el Agnya. Este Centro de energía está alineado con el elemento de la luz.

Las cualidades del Agnya chakra incluyen:

- Perdón
- Compasión
- Humildad
- Conciencia sin pensamientos Ego y Súperego

La cualidad primordial del Agnya es el perdón. Es mediante este chakra que aprendemos a perdonarnos y perdonar a los demás. Al Agnya también se le conoce como "el tercer ojo".

Cuando está energizado, este chakra nos permite alcanzar la conciencia sin pensamientos o el silencio mental, que es supremamente esencial para la meditación.

El Agnya es el enlace al chakra Sahasrara, el cual simboliza el reino espiritual más puro. Sahaja Yoga es la manera más simple de purificar tu mente y permite a tu energía interior cruzar a través del Agnya hasta el Sahasrara. La experiencia es absolutamente milagrosa, reveladora y gozosa ya que te conectarás al poder superior que creó el universo.

Experiencia y beneficios

Tu Agnya chakra controla la visión, sentido de la audición y pensamientos. También controla tu

glándula pituitaria. Esta glándula esencial también conocida como "la glándula maestra", regula todas las otras glándulas endocrinas e influencia tu crecimiento, la maduración fisiológica, metabolismo y el sueño.

Muchos de nosotros dedicamos largas horas en el computador como parte de nuestros trabajos, también dedicamos una gran parte del tiempo a ver televisión. Esta estimulación visual exagerada puede debilitar el Agnya. Afortunadamente, practicando el simple ejercicio de Sahaja yoga se puede aliviar este problema.

Tu Agnya izquierdo está conectado al súperego, que es la parte del cerebro que retiene tus memorias, experiencias, hábitos y emociones. Tu Agnya derecho está conectado al ego, esta es la parte del cerebro que se enfoca en el futuro a través de los pensamientos, la planeación y la acción.

Tu ego y súperego se cruzan dentro del Agnya chakra. Si tu Agnya izquierdo está muy activo, tu súperego se puede inflar como un globo. Todo el enfoque en el pasado puede resultar en el desarrollo de un temperamento súper emocional, además de pensamientos y comportamientos autodestructivos.



GUÍA DE LOS CHAKRAS



A g n y a

Similarmente, si tu Agnya derecho está muy activo, tu ego se infla como un globo por el exceso de pensamientos y planeación. Esto puede llevarte a la agitación, frecuentes reacciones temperamentales e inclusive a un comportamiento agresivo. Afortunadamente, con el paso de nuestra energía interior, el Agnya se desinfla y se balancea efectivamente.

El silencio mental que viene de la meditación promueve la humildad en nosotros. A través de la humildad, desarrollamos el poder del perdón.

El perdón se refiere a la aceptación y sanación. Nos libera de las ataduras de la ira, el odio y el resentimiento. En el perdón, podemos experimentar un tremendo estado de paz y alivio.

Autoevaluación

Si el Agnya está bloqueado, podemos experimentar la incapacidad de perdonar. Tu también podrías estar detenido en el pasado o consumido por el sufrimiento.

El egoísmo y la agresividad son signos de un desbalance en el Agnya, al igual que el gusto por la pornografía y fantasías sexuales. Preocupaciones, pensamientos excesivos y la planeación en exceso, pueden también indicar un bloqueo en el Agnya chakra.

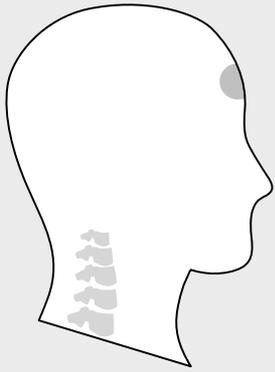
Cómo equilibrarlo

Para balancear tu Agnya chakra, medita en un ambiente natural, al aire libre mientras miras al cielo. También puedes poner tu mano derecha en la frente, baja la cabeza un poco y repite: yo perdono a todo el mundo incluyéndome a mí mismo. Trata de expresar tu perdón desde el corazón.

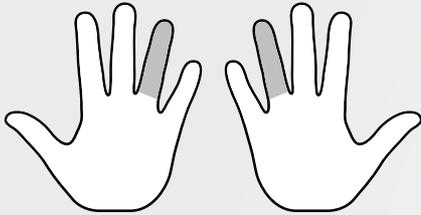
La mejor manera de mantener tu Agnya chakra balanceado es evitando pensar y planear demasiado.

Vive en el presente y disfruta cada segundo!

Posición en la cabeza



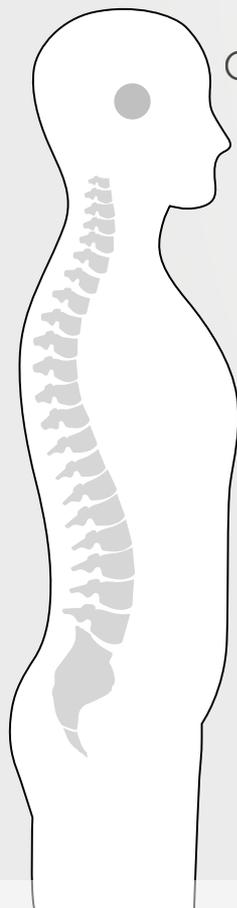
En las manos



En los pies

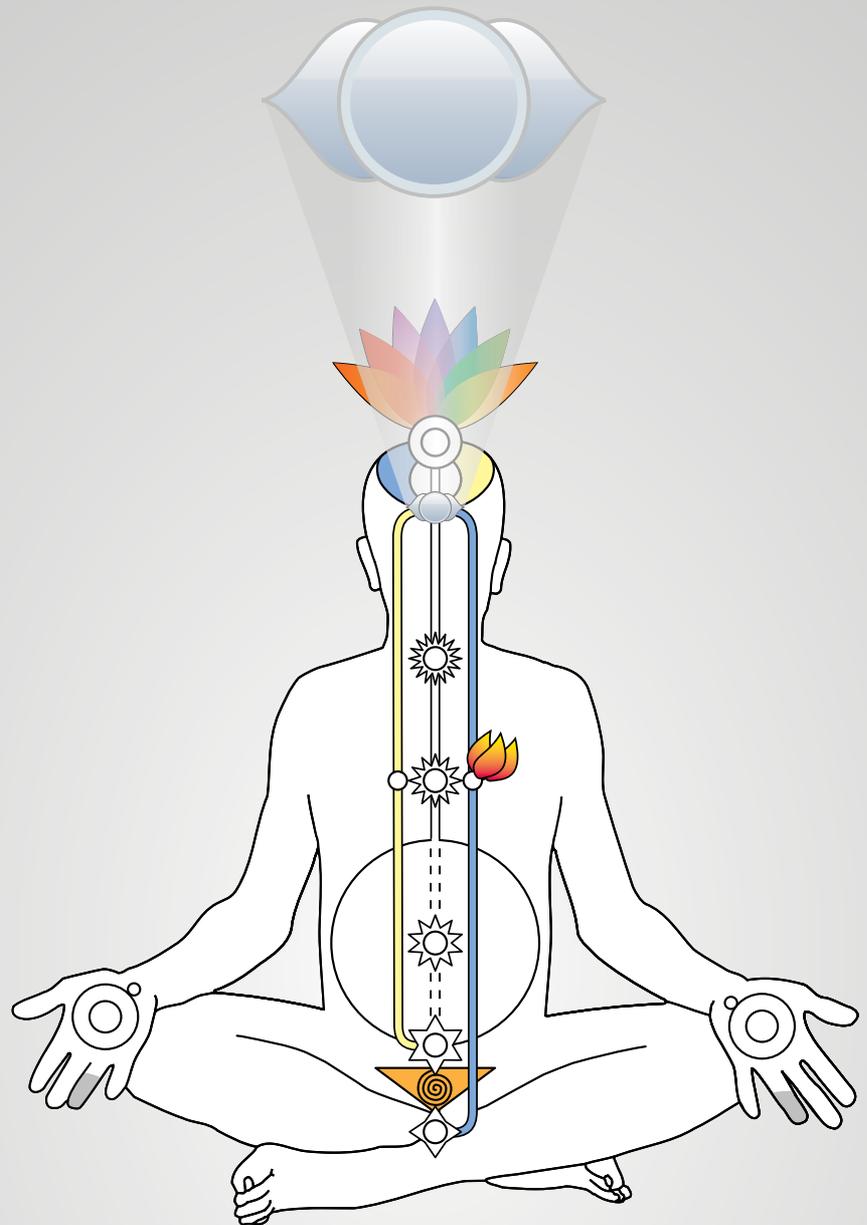


Expresión física en nuestro cuerpo



Quiasma óptico

Posición en el sistema sutil



Agnya

Correspondencias

Color: Gris
Elemento: La luz
Planeta: Sol
Día: Domingo
Piedra: Diamante
Símbolo: Cruz
Cualidad: Perdón
Órganos: Tálamo óptico, hipotálamo, los ojos

Este centro de dos pétalos se llama Agnya y está situado en donde los dos nervios ópticos se cruzan en el cerebro (El quiasma óptico). Regula las glándulas pituitaria y pineal, las cuales manifiestan las dos instituciones del ego y del súperego en nosotros.

Ya que este centro regula nuestros ojos, mucha estimulación visual como ver el cine, las computadoras, la televisión, leer demasiado, etc, debilita este centro. Si nos sumergimos demasiado en actividades mentales y en alimentar nuestra intelectualidad, terminamos bloqueando este centro y desarrollando excesivamente el ego (el yo).

Cuando la Kundalini atraviesa este centro, la persona entra en el estado de consciencia sin pensamientos y se manifiesta la capacidad del perdón, que es la esencia de este centro. Por ende, esto nos permite perdonar a los demás.