

Sesta Dispensa

SAHAJA YOGA

Recap di quello che è
stato affrontato finora

- ✓ Agnya Chakra
- ✓ Sahasrara Chakra

 SAHAJA YOGA



Agnya



Il chakra **dell'Agnya**, conosciuto come "terzo occhio", è situato al livello del chiasma ottico, dove si incrociano i nervi ottici e i canali energetici destro e sinistro. È un centro fondamentale per il passaggio della Kundalini verso il Sahasrara, rappresentando una "porta stretta" che consente l'unione con il tutto. Questo chakra è collegato all'ego e al superego, che si manifestano come due aspetti complementari della mente umana.

L'ego, situato nella parte sinistra del cervello, è alimentato dall'attività del lato destro e spinge verso l'individualismo, l'ambizione e la tendenza a giudicare o controllare gli altri.

Il **superego**, invece, si trova nella parte destra del cervello ed è nutrito dal lato sinistro, raccogliendo esperienze passate, abitudini e condizionamenti, portando a insicurezza, emotività e tendenza a vivere nel passato.

L'eccessiva attività di uno dei due lati crea divisioni interiori e limita l'apertura dell'Agnya, mantenendo la mente in uno stato di separazione e dualità, come bene e male, io e gli altri, piacere e dispiacere.

Quando la **Kundalini** attraversa questo centro, dissolve i blocchi causati dall'ego e dal superego, liberando la mente dalle divisioni e favorendo un senso di integrazione con il tutto. Si sviluppano così qualità come il perdono, la compassione, la limpidezza mentale e una profonda umiltà. Questi cambiamenti permettono di vivere in armonia con sé stessi e con gli altri, superando la dualità e raggiungendo uno stato di equilibrio interiore.

La meditazione rappresenta un mezzo efficace per rilassare la mente, ridurre i pensieri incessanti e aprire questo centro energetico. Una pratica regolare aiuta a liberarsi dai condizionamenti mentali e a ritrovare la calma e la chiarezza, facilitando il percorso verso un maggiore benessere interiore e una visione unitaria della vita.

Sahasrara



Il **Sahasrara**, situato nell'area limbica del cervello, è rappresentato da mille petali che corrispondono ai nervi irradiati intorno a questa zona. In sezione orizzontale, i nervi ricordano i petali di un fiore, mentre in sezione verticale si presentano come fasci riuniti. Questo chakra è la sintesi dei sei centri energetici inferiori (Mooladhara, Swadisthan, Nabhi, Cuore, Vishuddhi e Agnya), le cui sedi si trovano nella linea mediana della zona limbica e che si uniscono per formare il settimo centro.

Quando la Kundalini sale attraverso il canale centrale, attraversa e illumina i sei chakra, integrandoli e portando armonia interiore.

Il **Sahasrara** rappresenta la comunione con l'Assoluto, manifestandosi come pace, gioia pura e consapevolezza vibratoria. Tuttavia, questo chakra può bloccarsi a causa di dubbi, mancanza di fiducia nella propria Realizzazione del Sé, eccessiva identificazione con ego, condizionamenti o materialismo.

In passato, l'apertura del Sahasrara richiedeva una vita di rinunce e insegnamenti trasmessi da un maestro illuminato. Oggi, invece, il risveglio della Kundalini e l'apertura di questo centro sono accessibili a un numero sempre maggiore di persone, facilitando un percorso collettivo di crescita spirituale.

Il **Sahasrara** si blocca a causa di fattori come il materialismo, l'eccessiva pressione dell'ego, il seguire falsi maestri, il dubbio sulla propria realizzazione o l'approccio superficiale alla crescita spirituale. Per evitare questi blocchi, è importante vivere nel presente con una consapevolezza priva di dubbi, mantenendo un atteggiamento equilibrato e flessibile. Non bisogna aggrapparsi rigidamente a idee o ambienti, ma accompagnare il movimento dell'ascesa, evitando di regredire o ricadere in vecchie abitudini.

La purezza del Sahasrara è essenziale per il progresso spirituale. Preservare la purezza del Sahasrara consente di accedere a nuove dimensioni di consapevolezza e crescita per sé stessi e per l'umanità.