



YOGA

im Mondseeland

6. Chakra – Ajna

Stirn-Chakra, 3. Auge (Trikuti), das Auge des Ostens, Guru-Chakra, Auge Shivas, ... Kommando-Zentrale' unter den Chakren. JNA = das Erkennen, der Erkennende. Aja = ‚das spirituelle Herz‘

‚Das Augenbrauenzentrum,‘ sagt Mirabei ‚ist der Sitz des Schwanes, wo immer eine helle Flamme leuchtet.‘

Das Stirnchakra (oft auch als Drittes Auge bezeichnet) liegt als sechstes Haupt-**Chakra** in der Mitte des Kopfes, von der Höhe her leicht über und zwischen den Augenbrauen. Es schwingt in Resonanz zu den Farben ist **indigoblau bis violett**. Der zugehörige Energie-Körper ist der himmlische Körper. Sein **Element ist der Geist**.

Symbol: 96blättriger LOTUS – mit 2 Blütenblättern dargestellt: Ida (Mond), Pingala (Sonne)



Körpersubstanz: **Knochenmark** – Nervenzentrum, das unsere Erfahrung ermöglicht

Sinnesfunktion: **ALLE Sinne**, auch in Form der **übersinnlichen Wahrnehmung** (Para-Normales) – helllichtige Schau, hellhören und hellfühlen ... führt zu einer klaren Wahrnehmung
Körperliche Zuordnung: **Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn, Zentrales Nervensystem**
Tier: **Schwan** ... spirit.
Symbol f. Reinheit, die zur Erkenntnis gelangt, um schließlich nach Hause zu fliegen. Vishudda – Ajna – Heimkommen

Astolog. Zuordnung: **Merkur** (intellektuelle Erkenntnis, rationales Denken),

Die Themen des Stirnchakras

Seele, Geist, Intuition, innere Führung, göttliche Inspiration, Präsenz, Klarheit, Hellsicht, Paranormales, Visualisation, Telepathie. Das Stirnchakra ist der **Sitz der reinen Präsenz der Seele**. Es verbindet uns mit der höheren Intuition und der Führung durch unsere Seele. Es ist auch der **Sitz des Bewusstseins, des höheren Geistes und der inneren Sicht**.



yogabi

yogakurse | yogareisen | yogablog

YOGA

im Mondseeland

Durch das Stirnchakra **empfangen wir die Führung der Seele durch die Intuition, es wird deshalb auch als „Tor zur Seele“ bezeichnet.** Dem Stirnchakra entspringt das Wissen und die Erfahrung, dass wir MEHR SIND ALS UNSER KÖRPER. Es ist das Tor zu höheren spirituellen Erfahrungen und wirklicher kosmischer Liebe. Die Entwicklung des Stirnchakras wird besonders beeinflusst durch Erlebnisse zwischen dem 21. und dem 26. Lebensjahr.

Geöffnetes Stirnchakra

Erwachsene, deren Stirnchakra zumindest aktiviert ist, haben eine ausgeprägte Phantasie, sie können Dinge hervorragend visualisieren, ihnen begegnen Ideen als Bilder in ihrem Inneren. Sie lassen mehr und mehr die Begrenzung ihres Alltagsbewusstseins fallen und lassen sich zunehmend von der universellen Weisheit und ihrer eignen Intuition führen, für die sie immer sensibler werden. Sie **widmen sich hingebungsvoll der Meditation oder/und dem Gebet und sind sich des Göttlichen in sich selbst und in allem, was sie umgibt, bewusst.**

Drittes Auge und Gesundheit

Körperlich gesehen nehmen die Hypophyse (Drüse) und der Plexus caroticus die Lebensenergie auf und leiten sie an das endokrine Hormonsystem weiter. Das Stirn-Chakra repräsentiert auch die Augen und den Sehweg im Gehirn. Bei einem gut entwickelten Stirn-Chakra fühlen wir uns jugendlich und lebendig, haben große Kraft und Ausdauer. Wurzel-Chakra (Erdung) darf nicht blockiert sein.

Störungen des Stirnchakras

Neben **karmischen Ursachen**, bei denen Menschen sich gänzlich ihrer eigenen Seele gegenüber verschließen, liegt die Ursache, warum das Stirnchakra bei den meisten Menschen unterentwickelt ist, auch in dem Weltbild und **Glaubenssystem in das wir hineingeboren** werden. Insbesondere in unserer westlichen Welt liegt der Schwerpunkt auf einer materiellen Sicht des Lebens, die wenig Raum für ein Erleben jenseits der physischen Realität lässt.

KOPFLASTIGKEIT: Das Stirnchakra schließt sich u. a. durch eine **Überbetonung des intellektuellen Verstandes** und den permanenten Versuch, **alles rational verstehen zu müssen** – eine Angewohnheit, die unserer Kultur sehr präsent ist, aber in den meisten Fällen ist dieses Chakra **schlichtweg „unterentwickelt“**.
Achtung: Die ‚übersinnlichen Wahrnehmungen‘ **unterscheiden lernen von deinen eigenen** Vorstellungen und Phantasien, die aus deinen eigenen unverarbeiteten emotionalen Mustern stammen.

Schatten des Stirnchakras

Täuschung, Masken-tragen, Gespielte Identitäten ... drittes Auge wird trüb (midlife crisis).



www.yogabi.at | gabriele-haslinger | gabi@yogabi.at | 0660 31 44-874



yogabi

yogakurse | yogareisen | yogablog

YOGA

im Mondseeland

Psychische Auswirkungen eines blockierten Stirnchakras

Personen, deren Stirnchakra nicht entwickelt ist, fehlt der **Sinn für Mystisches**. Die Gedanken kreisen sich oft um Ängste und Sorgen. Dies führt oftmals zu einer **geistigen Verlorenheit und Orientierungslosigkeit** und infolge dessen zu **Gefühlen der Sinnlosigkeit, Illusionäre Wirklichkeiten, Alpträume, Wahnvorstellungen und Halluzinationen** können Indikatoren für ein aktiviertes, aber stark gestörtes Stirnchakra sein.

Körperliche Auswirkungen eines blockierten Stirnchakras

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich eine Störung des Stirnchakras häufig in Kopfschmerzen und Migräne, Gehirnerkrankungen, Augenleiden, Ohrenleiden, chron. Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen, Erkrankungen des Nervensystems und neurologische Störungen, Gedächtnisstörungen und Epilepsie. Leicht den Kopf verlieren, Vergesslichkeit, Eitelkeit, Machthunger, Überheblichkeit

Erlaube dir, dich selbst zu spüren und deiner eigenen inneren Weisheit zu folgen.

Reinigung des AJNA Chakras und Aktivierung

Vor dem Erkennen (6.Ch.) steht die Einigung (5. Ch.) ... wir sind mehr als Körper-Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken (=VRITTIS) sondern **PURUSHA, das reine Bewußtsein**, das alles sieht und erfährt ohne es zu sein.

Achtsamkeit und Bewusstheit.

Wichtigster Punkt zur Öffnung des Stirnchakras ist die Ausrichtung auf die Intuition und innere Führung und natürlich eine intensive **Zuwendung zur eigenen inneren Welt durch Meditation**.

Auch bei kleinen täglichen Entscheidungen kann durch einfache Ja/Nein-Abfragen die Verbindung zur Intuition gestärkt werden. **Vertrauen in die höhere Führung ist dabei der zentrale Punkt**.

Dabei spielen richtig und falsch, und das warum keine Rolle – es ist gerade dieses ständige mentale Hinterfragen, was das Stirnchakra blockieren kann.

Regelmäßig in der Nacht spazieren gehen und den **Sternenhimmel** betrachten – Ruhe, Stille und Kraft spüren

Phantasie beleben: Märchen lesen, vielschichtige Romane

Indigofarbene, blaue **Kleidung** tragen bzw. **Wohnung** in den Farben einrichten.

Weisheitslehren aus dem Osten lesen: Buddha, Laotse, Epikur Seneca oder Schopenhauer

Traumtagebuch führen: beim Aufwachen kurz alles notieren

Bachblüten: Holzapfel (Crab Apple), Walnuss (Walnut), Weinrebe (Vine) ... nicht mischen, nur einzeln

Klangtherapie: alle Klänge, die den Geist beruhigen; New Age Musik, Klassische östliche und westliche Musik (J. S. Bach!), Mantra KSCHAM



www.yogabi.at | gabriele-haslinger | gabi@yogabi.at | 0660 31 44-874



yogabi

yogakurse | yogareisen | yogablog

YOGA

im Mondseeland

YOGA – Formen:

JNANA Yoga – der Weg der Erkenntnis, der auf der Entwicklung des geistigen Unterscheidungs-Vermögens zw. dem Wirklichen und dem Unwirklichen, dem Ewigen und dem Vergänglichen aufbaut.

YANTRA Yoga – mystisches Diagramm aus tantrisch/indischer Tradition: aus geometrischen Formen aufgebaute bildliche Darstellungen, die das göttliche Sein sowie seine Kräfte und Aspekte symbolisieren. Hilfsmittel für Visualisierungen.

YOGA Asanas: Siddhasana – Sitzform, welche die übernatürlichen Kräfte einlädt, Lotus-Sitz, Kopfstand, Simba Mudra (LÖWE): starke Wirkung auf 6. Ch. Und verbindet alle Chakras auf geniale Weise. Es existiert eine **starke energetische Verbindung zw. dem 6. Und dem 1. Chakra**. Deshalb kann es sein, dass Asanas für das sechste Chakra auch eine Reaktion im Beckenboden auslösen. Daher ist es empfehlenswert bei Übungen für das 6. Chakra den Beckenboden zu aktivieren..

MEDITATION: Reinigungsprozess für den Geist, der zu immer mehr Klarheit führt und unsere Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeit stetig weiter ausdehnt.

Außerdem helfen Visualisation und Traumreise, Kunst und bildliches Denken.

Die Unterstützung durch Energiearbeit, [Chakra-Meditationen](#), Edelsteine, Aromen, [Räucherstoffe](#) sowie eine bestimmte Ernährung ist oft ebenfalls ein Bestandteil der Heilarbeit.

**“Deine Zeit ist begrenzt und
deshalb solltest du sie nicht darauf verschwenden,
das Leben eines anderen zu leben.
Lass dich nicht von einem Dogma festhalten –
mit den Ergebnissen Gedanken anderer leben zu müssen.**

*Lass nicht den Lärm anderer Meinung deine innere Stimme verstummen.
Und vor allem, **hab den Mut deinem Herzen und deiner Intuition** zu folgen.
Die wissen nämlich bereits,
was du tatsächlich werden willst.
Alles andere ist zweitrangig.”*

(@ Steve Jobs' Stanford Commencement Address, 2005)



www.yogabi.at | gabriele-haslinger | gabi@yogabi.at | 0660 31 44-874