



## 6. Das Stirn Chakra

Das sechste Chakra ist feminin und empfangend. Die Farbe des Chakras ist manchmal dunkelblau bis lila und alle möglichen Kombinationen dazwischen. Nichts davon ist falsch, wir nehmen hier für unseren Kurs das Lila. Es liegt genau in der Mitte deines Kopfes. Es ist dein Kommandozentrum. Genau hier entwickelst sich, was du als Realität siehst. Hier denkst du, hier lernst du kritisch zu denken, hier ist die Heimat deiner Gedanken. Stell dir den Wissenschaftler vor, der über einem Problem brütet, mit seinen Instrumenten hantiert und versucht, der Wahrheit einen Schritt näher zu kommen. Oder den Schüler oder Studenten, der lernt und lernt und lernt und verstehen will. Oder die Menschen, die viele Fragen stellen, das Unbekannte erforschen wollen und es der Welt zugänglich machen wollen. Das alles sind Beispiele für das Dritte Auge bei der Arbeit, um dir zu helfen zu verstehen und die Wahrheit aufzudecken. Beim Hals Chakra geht es darum, die Wahrheit zu sprechen, beim Stirn Chakra oder dem Dritten Auge geht es darum, die Wahrheit aufzudecken. Der Sitz der Gedanken muss die Wahrheit aufdecken. Frage dich selbst, bist du ein lebenslanger Schüler? Liest du immer und viel, hörst du dir informative Podcasts an, bildest du dich selbst weiter? Bist du offen für neue Ideen? Bist du bereit, alte Ideen zu hinterfragen und diese durch neue Ideen zu ersetzen, die näher an der Wahrheit sind? Bist du empfänglich? Beobachtest du? Beobachtest du die Körpersprache von anderen Menschen, ihren Gesichtsausdruck? Fällt dir der Zusammenhang zwischen der Kleidung und wie Menschen sich selbst sehen auf? Beobachtest du die feinen Details im Leben? Oder ignorierst du sie? Wir können von allem lernen. Und das Lernen hat seine Heimat im Dritten Auge. Hier geht es um Verstehen und die Wahrheit sehen.



### 6.1 Überblick über das Stirn Chakra

Der Sitz dieses Chakras ist im Kopf, im Gehirn, ziemlich in der Mitte. Wenn du von der Mitte deiner Augen aus nach innen gehst, triffst du es ziemlich genau. Die Farbe ist von dunkelblau bis lila, es ist ein feminines, empfangendes Chakra, es nimmt Informationen auf und macht Sinn aus diesen Informationen. Das dritte Auge ist auch der Sitz von höheren Wahrnehmungen, höherer Intuition und höherem Wissen. Hier bekommen wir Antworten über Wege, die nicht logisch zu sein scheinen. Lernen hat mit Logik zu tun, du liest Bücher, du hörst dir Podcasts an und verarbeitest deine Erfahrungen und versuchst, Sinn daraus durch deine Logik zu machen – was nicht unbedingt verkehrt ist. Zusätzlich hast du aber eine andere Form der Intelligenz in Form deiner Intuition, die du nutzen kannst und sollst. Deine Intuition bringt dir Informationen, die manchmal nicht logisch sind, aber trotzdem wahr sind. Die Macht des Unterbewusstseins und Macht deiner spirituellen Fähigkeiten verstehen wir bis heute noch nicht in ihrer Ganzheit, trotzdem sind sie real. Es gibt so viele unsichtbare Schichten der Realität, die uns alle verbinden. Es gibt diese unsichtbare Welt der Ideen, auf die wie alle zugreifen können, die so real ist wie du und ich. Ideen, die durch den Äther gleiten, in einer Welt, die wir nicht sehen können. Aber wenn so eine Idee, so eine Eingebung dich trifft wie ein Blitz, wenn du plötzlich diese Idee realisierst, dann kannst du diese Welt spüren und erfahren und du weißt, dass sie sehr wohl sehr real ist. Unser Drittes Auge erhält diese Erkenntnis. Als Mutter hast du eine Verbindung zu deinem Kind. Du fühlst dein Kind, auch über Zeit und Raum, du fühlst, was mit deinem Kind los ist. Diese Fähigkeit, über Zeit und Raum wahrnehmen zu können, kommt von unserem Stirn Chakra, unserem Dritten Augen.

Das Stirn Chakra ist verbunden mit unserer Zirbeldrüse. Auch die Hypophyse (oder Hirnanhangdrüse) ist mit dem Dritten Auge verbunden. Die Hypophyse ist das Kontrollzentrum des Körpers, deiner Welt, sie reguliert zum Beispiel deinen Appetit, sie steuert alle anderen Drüsen deines Körpers und steuert deinen Hormonhaushalt. Die Zirbeldrüse ist jedoch auch sehr wichtig und diese Drüse hängt auch mit deinem Kronen Chakra zusammen. Kommen wir nochmal auf die Hypophyse zurück. Sie reguliert verschiedene Prozesse wie zum Beispiel deine Schilddrüse. Du kannst es wie den Kapitän deines Schiffes sehen – und genau das ist dein 6. Chakra, dein Drittes Auge. Es ist das Kontrollzentrum deines Seins. Hier trifftst du Entscheidungen, diese Entscheidungen werden zu deiner Realität. Aber es fängt hier, in deinem Geist, in deinen Gedanken an und manifestiert sich dann in deinem Außen. Das Stirn Chakra kann blockiert oder heruntergefahren sein, wenn dein Geist verschlossen ist, zum Beispiel zu neuen Ideen oder Informationen. Aber es öffnet sich wieder, wenn du offen dafür bist, neue Informationen und Ideen zu empfangen und/oder wenn du aktiv nach neuen Ideen suchst.



## 6.2) Deine Geschichte über die Realität

Das Dritte Auge ist, wie wir bereits besprochen haben, dein Kontrollzentrum. Die Funktion deines Dritten Auges ist der „Ort“, wo du deine Welt kreierst. Hier erschaffst du deine Realität. Hier erzählst du dir Geschichten über die Wirklichkeit, die Wahrheit und hier nimmt deine Realität Form und Gestalt an. Du erkennst jetzt vielleicht, wie wichtig es ist, darauf zu achten, wie du mit dir selbst sprichst, wie wichtig es ist, dir eine gute, schöne Geschichte zu erzählen, eine Geschichte, die dir Macht und Kraft gibt. Erzähle dir Geschichten über eine Realität, die schön ist, freudvoll und erfolgreich ist. Viele zeichnen ihre Realität in ihrem Dritten Auge sehr dunkel, ängstlich. Sie denken, die Regierung will uns nichts Gutes, China, Russland, ... wollen uns nichts Gutes, meine Nachbarn wollen mir nichts Gutes. Und so kreierst du diese Angst-Fantasie, die schnell deine Realität wird, weil du so machtvoll bist, dass du deine eigenen Beweise erschaffen kannst, die dir beweisen, dass deine subjektive Realität wahr ist. Jeder von uns kann das tun! Muslime sehen die Welt durch muslimische Augen, Juden sehen die Welt durch jüdische Augen, Christen sehen die Welt durch christliche Augen, Atheisten sehen die Welt durch atheistische Augen. Jeder von uns sieht die Welt durch die Wahrnehmung und die Projektion von etwas, das wir früher einmal angefangen haben, zu glauben. Und dann denken wir: so ist es, so muss es sein. Das ist die Wahrheit. Ein Teil der Magie unseres Lebens ist zu erfahren, dass deine Realität alles sein kann, so wie du es willst, wenn du willens bist, diese Realität mit deinem Glaubens-System zu kreieren.

Das Dritte Auge ist die Quelle deines Glaubens-Systems. Hier kreierst du deinen Glauben und hier kann dein Glaube auch wieder dekonstruiert werden. Wenn also dein Modell der Realität dir nicht mehr hilfreich ist, dann ändere es. Du kannst deinen Glauben ändern, die Strukturen ändern in du deinem Geist gegeben hast. Du kannst sie neu schreiben – von deinem Herzen, mit Liebe... Liebe zu dir selbst, mit Selbstwert und Selbstvertrauen. Das kannst du alles innerhalb deines Glaubens, deines Verstandes tun. Ändert sich dein Innen, ändert sich auch dein Außen. Das ist eines der größten Geheimnisse. Du musst mir das nicht glauben. Versuch es. Kreiere einen neuen Glaubenssatz. Im nächsten Kapitel erkläre ich dir genau, wie du das machst.



### 6.3 Was lässt du rein?

Was hat Zutritt zu dem Palast deines Verstandes? Stell dir deinen bewussten Verstand und deine Gedanken wie einen Palast oder einen Tempel vor. Und du lässt nur die allerfeinsten Gedanken hinein, nur die Wahrheit, nur was dich unterstützt, beste Lektüre, weil das Dritte Auge wirklich dein Raum ist. Wenn du immer mehr subtile, niedrig schwingende, dein Sein negierende, negative Gedanken-Dauerschleifen in deinem Raum erlaubst, vernebelst du diesen wunderschönen, makellosen Tempel deiner Gedanken. Also: welche Art an Informationen lässt du rein? Wem oder was setzt du dich selbst aus?

So, wie wir für unseren physischen Körper Diät machen und nur gute, gesunde Lebensmittel zu uns nehmen, so sollten wir auch eine „Informations-Diät“ machen. Wie sieht diese aus? Fütterst du deinen Verstand mit hochwertigen Informationen aus den weltbesten Büchern von den weltbesten Denkern? Sind deine Nachrichten von wirklich guten Websites, von guten Journalisten? Nicht diese Angst verbreitenden und schürenden News, die wir heute die meiste Zeit zu sehen bekommen. Scrolle nicht einfach so, ohne Grund und ohne Sinn durch deinen Facebook Feed, wobei du alles Mögliche konsumierst. Nur die besten, hochwertigsten Informationen sollten die Erlaubnis haben, deine Gedanken und deinen Verstand zu beschäftigen. Deine Gedanken bestimmen deine Schwingung und deine Schwingung zieht Gleches an (Menschen, Situationen und Möglichkeiten). Also: Welche Art von Gedanken erlaubst du Zutritt in deinen Gedanken-Palast?



### 6.4) Meditierst du?

Meditation ist so wichtig für die Gesundheit deines Stirn Chakras, weil Mediation die Gedanken reinigt. Meditation kultiviert eine Umgebung der Stille, in der du sehr deutlich wahrnehmen kannst, was gerade um dich herum passiert. Ohne diese Stille ist es sehr schwer zu sagen, was du bist und was nicht. Ganz still zu sein, lässt dich alles in deiner Welt sehen und was dich bewegt. Meditation und Kontemplation sind die Wege zur Stille. Wenn du das in deinen Tagesablauf einbaust, dann wirst du die Öffnung deines Stirn Chakras erfahren und neue Informationen werden in dein Leben fließen und du kannst deine Intuition, das Flüstern deiner Seele, so viel besser hören. Es gibt viele Arten der Meditation. Es muss nicht immer still sitzen sein, wenn dich das nicht anspricht. Es gibt auch Geh-Meditation. Oder einfach den Spaziergang in der Natur, im Wald, wo du Zeit für dich hast und deiner Seele lauschen kannst.



### 6.5) Feingefühl

Je weiter wir mit den Chakras noch oben wandern, je subtiler werden sie. Die Vibrationen werden subtiler. Du brauchst ein besseres Gehör und mehr Feingefühl um zu verstehen, was in diesen höheren Ebenen passiert. Die physische Welt um uns und in dir ist mehr oder weniger offensichtlich. Wenn du einen Schlag ins Gesicht bekommst, dann ist das offensichtlich, es tut weh. Da kann man nichts falsch verstehen. Wenn du kein Geld mehr hast, ist das offensichtlich. Wenn du jemand kennengelernt, dich verliebst und zurückgewiesen wirst, ist das offensichtlich, du

fühlst das sehr genau. Wenn du jemanden kennenzulernen beginnst, du dich verliebst und der andere verliebt sich auch in dich, du fühlst das, kein Missverständnis.

Wir begeben uns aber nun in diese höheren, subtileren Ebenen über dem Herzen. Das sind die Ebenen des Geistes, des Intellekts, der Gedanken, der Ideen. Diese Ebene spricht zu uns in Symbolen, sie flüstert, sie spricht zu uns in unseren Träumen. Das Stirn Chakra zu meistern bedeutet, hinter den physischen Schleier zu blicken und in die Welt der Gedanken und Ideen zu schauen, zu wissen, dass alles Energie ist. Jeder von uns hat diese Fähigkeit, diese muss aber kultiviert und trainiert werden, um sie benutzen zu können. Stelle deinen Sender auf das Subtile des sechsten Chakras ein und wundere dich nicht, wenn viele neue Enthüllungen durch deine Gedanken und Ideen zu dir kommen. Wenn du deine Vorstellungskraft trainierst und du lernst, alles mit ganz neuen Augen zu sehen, dann wirst du Dinge in deinem Leben entdecken, die zwar immer schon da waren, die du aber nie sehen konntest – über dich selbst, über Menschen um dich herum, und über das ganze wunderbare Universum.



## 6.6) Drittes Auge Lehrer und Helden

Die großen Helden und Lehrer der Macht des Stirn Chakras sind große Lernende und Wissenschaftler von heute und vergangenen Zeiten. Nikola Tesla, Albert Einstein – furchtlose Lernende und Suchende der Wahrheit – zeigen uns, was es bedeutet, mit einem offenen Geist zu leben und sich von seiner Intuition leiten zu lassen. Einstein hat des Öfteren bemerkt, dass nicht seine Logik das war, was ihn zu einem großartigen Wissenschaftler gemacht hat, sondern seine Intuition, die ihn in die richtige Richtung gelenkt hat. Das gleiche kann man über deinen Verstand sagen. In dir drin existiert eine unglaublich riesige Anzahl an Informationen, viel größer als dein bewusster Verstand. Und wenn du die Stille und den Raum zulässt, dann findest du den Zugang zu diesen Informationen. Tesla hat uns auch so einiges gezeigt. Er hat uns gezeigt, dass er durch viel Ablehnung und Be- und Verurteilung gegangen ist. Er ist für sehr viel Technologie verantwortlich, die wir heute in Zusammenhang mit Elektrizität verwenden. Viele der von Tesla erfundenen Technologien sind bis heute noch nicht voll verständlich und können nicht zu hundert Prozent nachgebaut werden, wie zum Beispiel eine Methode, um Strom kabellos über weite Distanz zu übertragen. Tesla war ein Genie und war seiner Zeit weit voraus. Deshalb wurde er von der damaligen wissenschaftlichen Gemeinschaft verurteilt und ausgestoßen, genau wie Galileo.

Auf deiner Reise des Wachstums und des Lernens ist das vielleicht ganz wichtig zu wissen, solltest du diese Art von Ablehnung von denen, die dich nicht verstehen, erfahren. Vielleicht bist du deiner Zeit ebenfalls weit voraus. Schau dir diese Helden an und lass dich von ihnen inspirieren und mach weiter. Lerne, öffne deinen Geist und erhalte das Geschenk deiner mächtvollen, universellen Intelligenz von deinem Stirn Chakra.



## 6.7 Diagnose des Stirn Chakra

Wie gesund, denkst du, ist dein Stirn Chakra? Wenn dein Drittes Auge geschlossen ist, dann spürst du wahrscheinlich einen Widerstand gegenüber neuen Ideen, neuen Informationen. Du tust neue Ideen sehr schnell ab. Jemand erzählt dir etwas, eine interessante Idee und du blockierst sofort, du argumentierst dagegen, anstatt zu überlegen, ob da nicht doch etwas Wahres dran ist.

Ein zu langsam drehendes Stirn Chakra kann auch bedeuten, dass du nicht mehr lernst. Du siehst das Lernen nicht als Teil deines Lebens. Du denkst, du weißt ganz genau, wie der Hase läuft. Wenn wir unser Drittes Auge geschlossen haben, verlieren wir auch den Zugriff auf unsere Intuition. Wir hören nicht auf die anderen Stimmen in unserem Kopf, wir lehnen sie ab. Diese Stimmen führen und helfen dir durch dein Leben. Wir lehnen auch unsere nicht rationale Intelligenz ab. Wenn wir all das ablehnen, dann denken wir, dass das nur unsere Fantasie ist und nicht unsere Intuition. Auf deine Intuition zu hören ist ein sehr großes Geschenk in deinem Leben, so ein großer Teil, der zu deiner Ganzheit gehört und dir Macht gibt.

Wenn das Stirn Chakra gesund ist, dann sind wir offen für neue Informationen. Neues zu lernen, macht einen großen Teil deines Lebens aus. Du liest wahrscheinlich, du stellst viele Fragen, du bist offen für neue Informationen, Konzepte und Ideen.

Wenn das Stirn Chakra zu weit offen ist oder zu schnell dreht, dann sind dein Verstand und deine Gedanken wie ein Güterzug. Du denkst zu viel, du zerdenkst alles, du suchst ständig nach neuen Informationen, du hast immer das Gefühl, du brauchst noch weitere Information, um zu verstehen. Du sammelst immer mehr Ideen und Informationen, du hast aber nicht die leiseste Idee, wie das alles zusammenpasst oder, für was genau du diese Infos brauchst. Du willst diese Infos nur um der Infos willen. Was wir hier erreichen wollen, ist, dass du dich natürlich informieren sollst, aber nicht zu viel. Du achtest darauf, dass du die Informationen, die du bekommst, auch praktisch umsetzt. Rein intellektuelle Information, vielleicht nur, um deine Neugier zu befriedigen, ist nutzlos.



## 6.8) Lösungen und Strategien für dein Stirn Chakra

Wenn du dein Stirn Chakra gesund und in Balance haben möchtest, dann hier ein paar Tipps, was du tun kannst.

Nummer 1, meditieren, 10-20 Minuten jeden Tag. 20 Minuten purer Stille, tiefer Atmung und einem auf das hier und jetzt fokussierten Verstand.

Nummer 2, vielleicht noch wichtiger: langsam, nimm einen Gang raus. Wenn du etwas langsamer und achtsamer durchs Leben gehst, nimmst du viel mehr wahr über dich und wie das Leben funktioniert. Langsam bedeutet, nicht zu schludern, nicht schnell, schnell etwas erledigen. Macht es mit Liebe, konzentriere dich voll auf das, was du tust und mach es so gut du kannst. Sei interessiert an dein kleinen Details, die dir vorher noch nie aufgefallen sind. Tue das, was du tust mit ganzem Herzen und deiner vollen Aufmerksamkeit – auch Geschirr spülen, staubsaugen... achte auf deine Gedanken, wie sie in deinen Kopf kommen und wie sie sich drehen...

Wenn du dich unterhältst, antworte nicht sofort, nimm dir eine Sekunde Zeit, und dann antworte. Du gibst die beste Antwort, wenn deine Antwort von dem wahrsten

und klarsten Ort in deinem Inneren kommt. Wenn du dir Zeit nimmst, werden sich einige Probleme in deinem Leben von selbst lösen, weil du auf die richtigen Ideen kommst. Wenn du lernst, etwas langsamer zu sein, entwickelst du den vollen Zugriff auf dein inneres Genie. Jeder von uns hat dieses Genie in sich. Es braucht Stille und Lauschen und inneren Frieden, um das Genie in deinem Inneren, das durch deine Seele spricht, zu hören.



## 6.9) Technische Daten zum Stirn Chakra

<b>Sanskrit Name</b>	Ajna	<b>Farbe</b>	lila bis blau
<b>Element</b>	Licht	<b>Klang Mantra</b>	Ohm
<b>Drüse</b>	Hypophyse, Zirbeldrüse	<b>Sinn</b>	Pure Intuition, tiefe Einblicke, Verstehen
<b>Lage</b>	Mitten im Kopf, zwischen den Augen	<b>Repräsentiert</b>	Klarsichtigkeit, Vertrautheit „Ich sehe“
<b>Bedeutung</b>	Intuition, übernatürliche Fähigkeiten, Visualisation, Weisheit, Erinnerung, Verstehen, Träume, Entschlossenheit	<b>Körperteile</b>	Nervensystem, Basis des Schädels, Gehirn, Rückenmark, Stirn, Mimik, linkes Auge, Ohren, Nase
<b>Ausgeglichen</b>	Das Leben fließt, Kreativität wird aktiv ausgedrückt, Freude, anpassungsfähig, fruchtbar, Sexualität Sinnlichkeit,	<b>unausgeglichen</b>	Intimität vs. Isolation und Schuld, physische Probleme, dehydriert
<b>Heilsteine</b>	Dunkelblaue oder lila Steine, Lapis Lazuli, Amethyst, blauer Quarz, Charoit, lila Fluorit, Sodalith, Lepidolith	<b>Heilende Öle</b>	Engelwurz, echter Lorbeer, Muskatellersalbei, Zypressenharz, Weihrauch, Immortelle, Lavendel, Majoran, Patchouli, Pfefferminz, Rosmarin, Sandelholz, Teebaum, Süßgras (Vetiver)
<b>Praktische Übung</b>	Yoga, Pranayama Kundalini Yoga	<b>Lebensmittel</b>	Rote oder lilaene Trauben, Blaubeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Aubergine, Pflaumen, Rosinen, Süßkartoffel, Schokolade, mit Lavendel gewürzter Tee
<b>Kreatives Heilen</b>	Embryo Haltung, alle Yogaübungen; die nach vorne gebeugt sind,	<b>Affirmation</b>	Ich folge meiner inneren intuitiven Führung Ich verfolge meine

	Übungen mit den Augen		Träume und entfalte mein volles Potential Ich bin ganz und sehe das große Bild
--	-----------------------	--	---

**Nicht das, worauf du schaust, ist wichtig, sondern was du siehst!**

### 6.9 Fragen zum Stirn Chakra

1. Interpretierst du Dinge, die andere tun, öfter als negativ? Wenn ja, warum?
2. Welche negativen Muster tauchen in deinen Beziehungen (auch Freundschaften und Familie) immer wieder auf?
3. Welche deiner Einstellungen und Standpunkte entmachten dich?
4. Welche Überzeugungen akzeptierst du immer noch, obwohl dir bewusst ist, dass sie nicht stimmen?
5. Bist du be- oder verurteilend? Wenn ja, in welchen Situationen kommt das zum Vorschein?
6. Suchst du nach Rechtfertigung oder Entschuldigung, wenn du dich in einer negativen Art und Weise verhältst?
7. Erinnerst du dich an einen Augenblick, wo du eine größere Wahrheit als dich selbst erfahren hast? Wie war das für dich?
8. Welche Glaubenssätze und Verhaltensweisen würdest du gerne ändern? Kannst du dir selbst versprechen, dass du dich ändern wirst und dieses Versprechen halten?
9. Wenn du auf dein Leben blickst und du solltest darauf neutral, anonym, nicht auf dich bezogen blicken, wie fühlt sich das an?
10. Weißt du, dass du dich eigentlich ändert solltest, aber du verschiebst es immer wieder? Morgen? Nächste Woche? Wenn ja, in welchen Situationen tust du das und was ist der Grund, warum du nicht anfängst?

### 6.10 Affirmationen zum Stirn Chakra

- ❖ Ich fühle mein inneres Licht.
- ❖ Meine Fantasie fließt.
- ❖ Ich höre meine innere Stimme laut und klar.
- ❖ Jeden Tag verstehe ich mehr und mehr.
- ❖ Ich spüre die Unendlichkeit.
- ❖ Ich vereine die Pole und finde meine Mitte.
- ❖ Ich spüre was wesentlich ist.
- ❖ Ich lasse mich leiten von meiner Intuition
- ❖ Ich höre auf meine innere Stimme
- ❖ Ich lasse meiner Fantasie freien Lauf
- ❖ Mein höheres Selbst begleitet mich stets
- ❖ Ich erkenne das Wesentliche

- ❖ Mein Wissen liegt in meinem Inneren
- ❖ Meine Wahrnehmung ist klar und deutlich
- ❖ Ich gehe den Weg der Selbsterkenntnis
- ❖ Ich erkenne meine höhere Wirklichkeit
- ❖ Mein inneres Licht weist mir den Weg