



STIRNCHAKRA

AJNA

- das dritte Auge
- die mentale Ebene

Element:
GEIST

Themen:
INNERE FÜHRUNG, INTUITION, SELBSTERKENNTNIS,
WAHRNEHMUNG, FANTASIE, TELEPATHIE,
HELLSICHT

WOCHE 6 - STIRNCHAKRA

“Wahre Einsicht beginnt dort, wo der Blick nach innen klar wird.“

- Kommen wir nun schon zum sechsten Chakra, dem Stirnchakra. Es wird auch als “drittes Auge” bezeichnet, da ihm die Fähigkeit des wahren Sehens zugeschrieben wird. Es ist für die sensitive Wahrnehmung und Intuition verantwortlich und stellt eine energetische Verbindung zwischen der Seele und dem Geist her. Je weiter es entwickelt ist, desto besser siehst und verstehst Du die Welt um Dich herum. Dein drittes Auge gewährt Dir tiefe Einblicke in Dein Innerstes. Wir alle sind mehr als nur Köper und Gedanken.
- Das Sinnbild des sechsten Chakras ist ein zweiblättriger Lotus mit einem nach unten gerichteten Dreieck. Die indigoblaue Farbe kannst Du Dir als einen tiefen Blauton mit einer violetten Note vorstellen. Das Ajna Chakra ist das einzige Chakra, das keinem konkreten Element zugeordnet wird.
- Wie der Name Stirnchakra vermuten lässt, liegt das sechste Energiezentrum in der Mitte des Kopfes. Es befindet sich am Ende der Nasenwurzel beziehungsweise ein kleines Stückchen über den physischen Auge - zwischen den Augenbrauen - und reicht bist tief in Dein Gehirn hinein.

Folgende Dinge weisen auf eine Unterfunktion oder Überfunktion des sechsten Chakras hin:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Schlafstörungen
- Gehirnerkrankungen
- Augen- und Ohrenleiden
- chronischer Schnupfen
- Erkrankungen des Nervensystems
- neurologische Störungen
- Demenz und Alzheimer

Lebensfragen für das Ajna Chakra

Ist Dein Ajna Chakra geöffnet, dann bist Du ein außerordentlich fantasievoller, reflektierter und wahrheitsgetreuer Mensch. Es fällt Dir leicht, abstrakt zu denken, neue Blickwinkel einzunehmen und Entscheidungen zu treffen. Mit einem intakten Stirnchakra bist Du außerdem intelligent, präsent und lebst im Hier und Jetzt.

Ein verschlossenes Stirnchakra beeinflussen Deine mentale und spirituelle Wahrnehmung. Während eine Überaktivität zu Wahnvorstellungen und Realitätsverlust führen kann, ist eine Unterfunktion durch Unentschlossenheit, fehlender Entscheidungskraft oder der Unfähigkeit, sich auf andere Menschen einzustellen geprägt. Wenn Du Aufschluss über den Zustand Deines Ajna Chakras erlangen möchtest, kannst Du Dir folgende Fragen stellen:

Glaubst Du an Dinge, die Du nicht sehen oder logisch erklären kannst?

Kannst Du Deine innere Stimme hören?

Vertraust Du lieber den Dingen, die Du verstandesorientiert erklären kannst?

Spürst Du, wenn Dich jemand anlügt?

Nimmst Du Dinge wahr, die Du nicht sehen kannst?

Wenn Du Dich dem Ajna Chakra regelmäßig und liebevoll zuwendest, wird sich Deine Wahrnehmung spürbar positiv verändern. Dies könnte sich folgendermaßen äußern:

- Du kannst Dich besser vor negativen Energien schützen.
- Du kannst die Schwingungen von Tieren, Objekten und Menschen wahrnehmen und erkennen.
- Du kannst die energetischen Schwingungen all Deiner Chakren erspüren.
- Du bist in der Lage, Deinen eigenen inneren Lehrer kennenzulernen.
- Du kannst die Verbindung zu Deinen Ahnen und Krafttieren stärken.



Die Entwicklungszeit des Ajna Chakra liegt zwischen dem 35. und 42. Lebensjahr. Es markiert eine Zeit, die von zunehmender Erkenntnis und innerer Klarheit geprägt ist. Wir hinterfragen unsere irdische Existenz und unsere Handlungen auf eine ganz besondere Art und Weise und suchen nach einem tieferen Sinn in den Dingen. Unsere Lebenserfahrung verschafft uns Zugang zu einer neuen Bewusstseins- und Wahrnehmungsebene, die uns gleichermaßen neue Zusammenhänge und alternative Perspektiven offenbart. Ganz konkret zeigt sich das oftmals darin, dass viele Menschen in dieser Phase ihre Lebens- und Freizeitgestaltung überdenken und anpassen. Während sich neue Interessen entwickeln, treten andere in den Hintergrund. Selbstverständlich ist das ein Prozess, der das ganze Leben über stattfindet.

Schon im frühen Kindesalter wird uns beigebracht, dass alles, was man nicht messen, analysieren oder logisch erklären kann, faktisch nicht existiert. Solch ein Weltbild überbetont das Denken mit dem Verstand, lehnt alles vermeintlich Abnormale ab und steht mit dem Spirituellen extrem kritisch oder sogar vollkommen intolerant gegenüber. Dies zeigt sich dann vor allem durch eine eher materielle, analytische und rationale Geisteshaltung. Man führt sein Leben in diesem Fall primär verstandesorientiert und ordnet seine natürliche Intuition dem objektiv ausgerichteten Verstand unter.

Hattest Du schon einmal plötzlich eine zündende Idee, einen wahren Geistesblitz, der Dir eine Lösung zuflüsterte? Das könnte eine Nachricht Deines sechsten Chakras gewesen sein. Bestimmt hast Du schon öfter vom "dritten Auge" gehört. Insbesondere in spirituellen Kreisen wird diesem unsichtbaren Auge eine große Bedeutung zugeschrieben .

Reflexionsfragen für Dein Stirnchakra

Lebe ich mein Leben oder betrachte ich es eher von außen?

Kann ich Entscheidungen schnell treffen oder suche ich mir Entscheidungshilfen im Außen, z.B. durch Ratgeber oder andere Personen?

Schaffe ich es, Stille auszuhalten?

Wie sehr genieße ich es, mich weiterzubilden und neues Wissen zu erlangen?

Nehme ich mir regelmäßig Zeit für eine Innenschau?

Rituale zur Stärkung



Wenn wir uns in dieser Ebene entfalten möchten, dann müssen wir begreifen, wie unser Verstand funktioniert und wie wir diesen einsetzen können. Der wichtigste Schritt besteht darin, zu erkennen, dass man selbst mehr ist als sein Verstand. Man muss aufhören, sich mit seinen Gedanken zu identifizieren und einen Schritt zurücktreten. Wenn wir beginnen, nicht mehr nur auf neuronale Reize zu reagieren, sondern ganz bewusst zu agieren, können wir unseren Verstand aktiv einsetzen. Mit dieser Erkenntnis und dieser Lebenseinstellung sind wir in der Lage, unserer wahren Bestimmung zu folgen und zu erkennen, wer wir wirklich sind. Erst dann können wir nach dieser Qualität handeln und unser Bewusstsein im vollen Umfang entfalten. Dann haben wir den Grundpfeiler für den Zugang zur geistigen Bewusstseins Ebene freigelegt.

- **Regulation des Nervensystems**

Das Stirnchakra steht in enger Verbindung zum zentralen Nervensystem, insbesondere zur Zirbeldrüse, Hypophyse und dem Hypothalamus. Eine harmonische Energie in diesem Bereich wirkt beruhigend auf Körper und Geist. Um das Nervensystem zu regulieren, ist es wichtig, innere Ruhe zu fördern, Stresshormone zu senken und den Parasympathikus (Ruhe-Nerv) zu aktivieren. Dies gelingt durch achtsames Atmen, ausreichend Schlaf, natürliche Rhythmen, nährnde Ernährung und bewusste Reize wie Stille, Dunkelheit und geistige Ausrichtung. Eine klare innere Ausrichtung unterstützt die körperlich-seelische Balance und öffnet den Zugang zu tiefer Wahrnehmung.

- **Intuition stärken**

Die Intuition ist die leise Stimme des inneren Wissens und wird über das Stirnchakra empfänglich gemacht. Sie entfaltet sich, wenn der Verstand zur Ruhe kommt und das Bewusstsein nach innen lauscht. Das Vertrauen in innere Impulse, das Zulassen von Nichtwissen und das bewusste Innehalten fördern die intuitive Wahrnehmung. Intuition ist nicht Denken - sondern spürendes Erkennen aus der Tiefe des Seins.

Yogapositionen Ajna



Vrikshasana - der Baum

Der Baum bringt Körper und Geist wieder in Einklang und fördert somit das innere Gleichgewicht. Er steigert Dein allgemeines Wohlbefinden und hilft Dir dabei, Stress und Angstgefühle zu reduzieren.

- Begib Dich in einen stabilen Stand und verlagere das Gewicht auf einen Fuß.
- Hebe den anderen Fuß vom Boden ab und wandere an der Innenseite des Standbeins nach oben.
- Um mehr Stabilität zu erhalten, drücke mit dem Oberschenkel gegen den Fuß und spanne das Gesäß an.
- Lege die Handflächen vor der Brust in der Gebetshaltung zusammen und führe sie anschließend so weit wie möglich über den Kopf.
- Verweile für fünf bis sechs tiefe Atemzüge in dieser Position und wiederhole die Übung danach mit dem anderen Bein.



Parsvottanasana- die Pyramide

Die Pyramide stärkt und dehnt den unteren Bereich des Rückens und regt gleichzeitig die Funktion der Leber, des Magens und des Gehirns an. Sie verleiht Dir körperliche und geistige Stabilität sowie Kraft und Gleichgewicht.

- Du stehst aufrecht in Berghaltung. Mache nun mit dem linken Fuß einen großen Ausfallschritt und positioniere die Hände auf den Hüften. Drehe den rechten beziehungsweise hinteren Fuß 45 bis 60 Grad nach rechts. Deine Beine bleiben dabei gestreckt und die Füße drücken nach unten, damit die Fersen geerdet bleiben.
- Lehne den Oberkörper nun langsam und kontrolliert über das linke Bein nach vorne. Die Beine sind weiterhin durchgestreckt. Sinke mit jedem Atemzug tiefer und versuche, den Oberkörper noch weiter nach vorne sinken zu lassen. Ziel ist es, mit den Fingerspitzen den Boden berühren zu können.
- Bleibe für maximal 30 Sekunden in dieser Position und ziehe Dich anschließend langsam wieder nach oben. Wiederhole die Pyramide dann mit dem anderen Bein..

Yogapositionen Ajna



Adria Matsyendrasana - Drehsitz

Der Drehsitz konzentriert sich auf Deine Rückennerven und Rückenbänder, wodurch Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und Hüftschmerzen gelindert werden können. Er hilft außerdem dabei, Nieren, Leber und Milz zu beleben.

- Ausgangsposition ist der Langsitz. Der Rücken ist aufrecht und die Wirbelsäule ist gerade.
- Stelle nun Deinen rechten Fuß an die Außenseite des linken Knies. Dein linkes Bein bleibt gestreckt und gerade auf dem Boden liegen.
- Mit der nächsten Ausatmung drehst Du den Oberkörper sanft um die eigene Achse nach rechts. Stütze Deinen linken Ellbogen auf das rechte Knie und erhöhe langsam und kontrolliert die Dehnung. Deine rechte Hand kannst Du hinter dem Gesäß auf dem Boden aufstützen.
- Genieße diese Haltung für einige Atemzüge und löse die Spannung langsam wieder auf. Wiederhole den Drehsitz mit jedem Bein zwei- bis dreimal.

Öle



DIE AROMATHERAPIE BRINGT EINIGE HEILENDE EIGENSCHAFTEN MIT SICH, DIE DEM STIRNCHAKRA HELFEN KÖNNEN, SICH ZU ÖFFNEN.

- Veilchen
- Kampfer
- Wacholder
- Minze
- Zitronengras
- Zedernholz
- Weihrauch

Diese Öle helfen Dir dabei, Dein Ego schlafen zu legen und den Geist zu öffnen. Außerdem fördern sie intuitives Denken und verbessern die Konzentration. Damit wirken sie optimal, um Dich bei einer Meditation, einer Visualisierung und der Öffnung Deines sechsten Chakras zu unterstützen. Es bietet sich auch hier an, mit Hilfe einer Duftlampe oder einem Diffuser zu arbeiten, um den Duft gleichmäßig im gesamten Raum zu verteilen.

Heilsteine

BEREITS VOR TAUSENDEN VON JAHREN WURDEN STEINE GENUTZT, UM DEN GEIST ZU BERUHIGEN UND ZU FOKUSSIEREN, SOWIE STRESS ABZUBAUEN UND DIE GESUNDHEIT UND VITALITÄT ZU FÖRDERN.



- Amethyst (spirituelle Verbindung, Schutz)
- Sodalith (emotionales Gleichgewicht, beruhigend)
- Lapislazuli (neue Perspektiven, innere Stimme)
- Azurit (Hellsichtigkeit, Intuition)
- Regenbogen-Mondstein (Körpergefühl, Intuition)

Verwende diese Heilsteine so, wie es sich für Dich am besten anfühlt. Du kannst sie direkt auf das Chakra legen, sie als Handschmeichler verwenden, als Schmuck am Körper tragen oder sie unter Dein Kopfkissen legen und darauf schlafen. Am besten wählst Du den für Dich passenden Heilstein und die jeweilige Verwendung ganz intuitiv aus, indem Du seine energetische Schwingung spürst und Du auf Deine innere Stimme hörst.

Affirmationen



AFFIRMATIONEN KÖNNEN EXTREM HILFREICH DABEI SEIN, NEGATIVE GLAUBENSsätze ZU ENTKRÄFTEN UND NEU ZU DEFINIEREN. ACHE DARAUF, DASS AFFIRMATIONEN STETS POSITIV FORMULIERT SEIN MÜSSEN UND KEINESFALLS WÖRTER WIE KEIN ODER NICHT ENTHALTEN. DAS UNTERBEWUSSTSEIN UND DAS HÖHERE SELBST KÖNNEN NEGATIONEN NICHT VERSTEHEN UND IGNORIEREN SIE, SODASS ES ZU UNERWÜNSCHTEN ERGEBNISSEN KOMMEN KANN.

- Ich kann mein inneres Licht spüren.
- Ich spüre Unendlichkeit.
- Ich finde meine innere Mitte.
- Ich gebe mich ganz und gar meiner inneren Führung hin.
- Ich habe eine fließende Fantasie.
- Ich bin unbegrenzt und allwissend.
- Ich verstehe von Tag zu Tag mehr Zusammenhänge.



Tipps

Wer den Fokus auf das dritte Auge richtet, lebt im Hier und Jetzt. Verliere Dich nicht in Gedanken und sei einfach präsent. Schöpfe das Potenzial für Dein Leben aus und schau nicht nur auf das, was vor Dir liegt, behalte auch den Rück- und Seitenspiegel im Auge.

Wenn Entscheidungen anstehen, horche zuerst auf Dein Gefühl und wäge dann ab. Überdenken ist wichtig, aber kehre stets zu Deinem empfinden zurück.

Die Konzentration des dritten Auges ist allsehend und allwissend. Drücke das Chakra mit dem Finger oder verwende einen Klebepunkt, um ein Gefühl für die Stelle zu bekommen.

Das Stirnchakra braucht vor allem eins: Ruhe und Konzentration. Wenn es sich in den permanenten Gedanken verfängt, entsteht ein derartiges durcheinander, dass Du völlig blockiert sein kannst, da Du nicht mehr weißt, was jetzt noch Richtig oder Falsch ist. Um das große Ganze sehen zu können, hilft es, die Vogelperspektive einzunehmen. Wenn Du das Gesamtbild einer Situation sehen kannst, erkennst Du die Zusammenhänge und musst diese nicht künstlich durch eigene Interpretationen ergänzen.

Das Wichtigste auf einen Blick



Name	Stirnchakra, Drittes Auge, Ajna, 6. Chakra
Lage	Zwischen den Augenbrauen am Ende der Nasenwurzel
Entwicklungs- alter	36-42 Jahre
Lebensthemen	Intuition, Erkenntnis, Willenskraft, Fantasie
Zuordnung zum Körper	Augen und Gehirn
Mögliche Symptome	Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörung, Neurologische Störung, Konzentrations- und Lernschwäche, Verwirrung, Sehschwäche
Affirmationen	Ich kenne und verstehe das Wesentliche
Ernährung	Fasten, Bananen, Brombeeren, Blau- und Gojibeeren, Zitronen, Kakao, Wacholder, Knoblauchzehe, Walnüsse, Honig
Was das Chakra liebt	Das Chakra gedeiht durch Praktiken, die den Geist beruhigen und die Verbindung zum inneren Selbst stärken, wie Meditation, Achtsamkeit und Visualisierung. Es liebt es, wenn man offen für neue Erkenntnisse ist und die Wahrheit sucht, ohne Vorurteile. Öffne Deinen Geist, verlasse Dich auf Deine innere Weisheit und betrachte die Welt mit einem klaren, bewussten Blick.



„Vertraue deiner
inneren Stimme
und öffne dein
Herz für die
Wahrheit.“