



Das sechste Chakra – Fähigkeit der Intuition

Ort/Sitz	zwischen den Augenbrauen einen Fingerbreit über der Nasenwurzel
Farbe	Indigoblau, auch gelb und violett
Körperliche Zuordnung	Gesicht, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen, Kleinhirn, Zentralnervensystem
Sinnesorgan	alle Sinne, auch in Form der übersinnlichen Wahrnehmung
Zugeordnete Drüsen	Hirnanhangdrüse (Hypophyse) - Die Hirnanhangdrüse wird auch als „Meisterdrüse“ bezeichnet und steuert alle anderen Drüsen. Wie ein Dirigent stellt sie ein harmonisches Zusammenspiel der übrigen Drüsen her. Die Hypophyse ist zuständig für die Ausschüttung von Serotonin, was die Forschung als Hauptfaktor für einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt ausgemacht hat.
Harmonische Funktion	Das sechste Chakra ist das Zentrum der Intuition. Hier sind auch unsere hellseherischen Kräfte angelegt, unsere Kraft zu visualisieren und zu phantasieren und unsere Fähigkeit der Konzentration. Die Hypophyse ist zuständig für die Ausschüttung von Serotonin, was die Forschung als Hauptfaktor für einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt ausgemacht hat. Die menschliche Begabung der Intuition ist nichts anderes als die empfangende Seite unserer Verbindung mit Gott. Unsere Körper sind so konzipiert, dass wir Gottes Worte durch unsere Intuition empfangen können. Was wir im Yoga als Drittes Auge bezeichnen, geht weit über unsere physischen Augen hinaus. Das Dritte Auge verleiht uns die Möglichkeit zu Tiefe und Ausdehnung in den feinstofflichen Welten. Es ist das Energiezentrum, durch das wir den vorherrschenden Eindruck der Dualität in unserem Geiste meistern können. Wenn wir das sechste Chakra meistern könnten, dann würden uns die unzähligen Widersprüche des Lebens nicht mehr verwirren. Wir könnten mit dem Dritten Auge sozusagen zwischen den Zeilen lesen. Das ist wahre Intuition.

„Wenn Du bewusst bist, dann bist Du geistesgegenwärtig und intuitiv, und Fehler haben keine Chance.“ Yogi Bajan

Über das sechste Chakra vollzieht sich die bewusste Wahrnehmung des Seins. Es ist der Sitz der höheren Geisteskräfte, des intellektuellen Unterscheidungsvermögens, des Erinnerungsvermögens sowie des Willens. Zugleich erhalten wir Zugang zu allen Schöpfungsebenen, die

hinter der physischen Realität liegen. Das Wissen darüber kommt in Form von Intuition zu uns, durch helllichtige Schau, hellhören oder hellfühlen. Was wir vorher vielleicht nur vage ahnten, wird zu einer klaren Wahrnehmung.

„Wenn du eine Antwort auf etwas brauchst, konzentriere dich einfach. In einer Sekunde ist die Antwort bei dir. Es ist das Gesetz des universellen Geistes. Der universelle Geist ist immer da, um für dich zu sorgen. Direkt in dir ist da eine sehr feine, einfache, harmlose, absolut wissende, kleine, bewusste Stimme. Sie spricht. Sie ist nicht laut. Sie ist sehr sanft.“ Yogi Bhajan

Dysfunktion/Blockierung

Die häufigste Auswirkung einer disharmonischen Funktionsweise ist hier die „Kopflastigkeit“. Dies ist ein Mensch, der fast ausschließlich über den Intellekt und über die Vernunft lebt. Indem Du versuchst alles über den Verstand zu regeln, lässt Du nur die Wahrheiten gelten, die Dein rationales Denken Dir vermittelt. Deine intellektuellen Fähigkeiten sind möglicherweise recht ausgeprägt und Du besitzt die Gabe, scharf zu analysieren, doch fehlt Dir die ganzheitliche Sichtweise. Der Intellekt ist überbetont. Man lässt nur noch gelten, was mit dem Verstand erfassbar und mit wissenschaftlichen Methoden nachprüfbar und beweisbar ist. Spirituelle Erkenntnis wird als unwissenschaftlich und unrealistisch abgelehnt. Auch der Versuch, durch Gedankenkraft Menschen oder Dinge zu beeinflussen, um die eigene Macht zu demonstrieren oder persönliche Bedürfnisse zu befriedigen, weist auf ein disharmonisches Drittes Auge hin. Hierbei ist in der Regel gleichzeitig das Solarplexus-Chakra gestört und das Herz- und das Kronen-Chakra sind wenig entwickelt. Wenn das Dritte Auge trotz einiger Blockaden verhältnismäßig weit geöffnet ist, können diese Versuche auch gelingen, doch stehen sie nicht im Einklang mit dem natürlichen Fluss des Lebens. Ein Gefühl der Isolation stellt sich ein und die erstrebte Befriedigung wird auf Dauer nicht erreicht.

Eine weitere Auswirkung fehlgeleiteter Energien im sechsten Chakra tritt auf, wenn das Wurzelchakra und damit die „Erdung“ gestört ist und auch die anderen Chakren in ihrer harmonischen Funktionsweise blockiert sind. Dann kann es geschehen, dass Du zwar einen Zugang zu feineren Ebenen der Wahrnehmung hast, die empfangenen Bilder und Informationen aber nicht in ihrer wahren Bedeutung erkennst. Sie vermischen sich mit Deinen eigenen Vorstellungen und Fantasien, die aus deinen unverarbeiteten emotionalen Mustern stammen. Diese subjektiv geprägten Bilder können dann so dominierend werden, dass Du sie als einzige Wirklichkeit ansiehst, sie in die Außenwelt projizierst und den Bezug zur Realität verlierst.

Disharmonie auf Körperlicher Ebene

Sehstörungen, aber auch alle Arten von Sinneseintrübungen

Disharmonie auf geistiger Ebene

Verwirrung und Depression. Im Extremfall können die Gedanken sein
Im Extremfall können Deine Gedanken unklar und verworren sein und ganz von Deinen unerlösten emotionalen Mustern bestimmt werden. Eine Disharmonie zeigt sich auch darin, wenn für Dich nur die äußere, sichtbare Welt eine Realität ist. Dein Leben wird von materiellen Wünschen, körperlichen Bedürfnissen und unreflektierten Emotionen bestimmt. Geistige Auseinandersetzungen werden als zu anstrengend empfunden und spirituelle Wahrheiten werden abgelehnt. Das Denken orientiert sich weitgehend an den vorherrschenden Meinungen.

„Ohne Intuition durchs Leben zu gehen, ist wie in einem Auto ohne Rück- und Seitenspiegel zu fahren. Das Einzige, was du dann sehen kannst, ist geradeaus.“ Yogi Bhajan

Fähigkeit

Es gibt in unserer Zeit nur wenige Menschen, deren Drittes Auge vollkommen geöffnet ist, denn seine Entfaltung geht immer mit einer fortgeschrittenen Bewusstseinsentwicklung einher. Doch auch wenn es nicht vollständig geöffnet ist, kann das sechste Chakra harmonisch funktionieren. Es zeigt sich in einem wachen Verstand und geistigen Fähigkeiten, eine aus ganzheitlicher Sicht betriebene wissenschaftliche Forschung sowie Erkenntnisse tiefer philosophischer Wahrheiten sind ebenso ein Zeichen für ein teilweise geöffnetes und harmonisch funktionierendes Drittes Auge.

Deine Intuition und Deine innere Schau öffnen Dir den Weg zu allen subtileren Ebenen der Wirklichkeit. Die materielle Welt ist für Dich transparent geworden. Deine übersinnliche Wahrnehmung ist so klar, dass Du die Kräfte, die hinter der Oberfläche der äußeren Erscheinungen wirksam sind, direkt wahrnehmen kannst und Du bist in der Lage, diese Energien bewusst zu steuern und eigene Formen der Manifestation dieser Kräfte entstehen zu lassen.

„Die Intuition flüstert uns auf vielen Arten zu; eine der wichtigsten Formen, in denen sie zu uns spricht, ist die Sprache der Träume und inneren Bilder.“

„Gehe in dich und höre auf deine innere Stimme. Jede Frage hat eine Antwort. Deine Seele ist voller Weisheit und kennt bereits den Weg.“ Yogi Bhajan

„Wenn Du Gott nicht in allem sehen kannst, kannst Du ihn gar nicht sehen.“ Yogi Bhajan

„Echte Intuition ist in neun von zehn Fällen die Intuition der Freude.“

Affirmation/Stärkung:

„Ich bin hier. Ich schaue, ich sehe, ich lausche, ich höre. Ich habe eine Vision von meinem Lebenssinn. Mein Thema ist die Intuition.“

Naturerfahrungen:	Das Dritte Auge wird durch die Betrachtung eines tiefblauen Nachthimmels stimuliert. Diese Naturerfahrung öffnet den Geist für die unendliche Weite und Tiefe der manifesten Schöpfung mit ihren unermesslich vielfältigen Ausdrucksformen. Sie lässt die subtilen Kräfte, die natürlichen Gesetze erahnen, die von dem kosmischen Tanz der Himmelskörper in der Weite des Raumes ausgeht und die auch hinter den äußeren Erscheinungsformen unseres Lebens hier auf der Erde wirksam sind.
Klangtherapie:	Alle Klänge, die den Geist beruhigen und öffnen und Bilder oder Empfindungen von kosmischer Weite hervorrufen, sind zur Belebung und Harmonisierung des Stirn-Chakras geeignet. In der New Age Musik, aber auch manche klassische östliche und westliche Musik, hier insbesondere Bach, kann auf diese Weise wirken.
Vokal:	Das Stirn-Chakra wird durch den Vokal „i“ aktiviert. Es wird auf dem A der Tonleiter gesungen. Das „i“ löst eine nach oben gerichtete Bewegung aus. Es repräsentiert die Kraft der Inspiration, die Dich zu immer neuen Erkenntnissen führt.
Yogaform:	Kundalini Yoga, Jnana Yoga, Yantra-Yoga
Edelsteine:	Lapislazuli, Indigoblauer Saphir, dunkelblauer Sodalith
Aromatherapie:	Minze, Jasmin

Übungen für das sechste Chakra

Die Verbeugungsübung ist erstaunlich wirksam, um depressive Verstimmungen zu lindern und die Intuition zu erhöhen.

1. Sitze bequem, idealerweise im Fersensitz. Sollte es zu unbequem sein, kannst du dich auch mit gekreuzten Beinen in die einfache Haltung setzen oder was immer bequem für dich ist. Oder du legst dir ein Kissen zwischen Po und Fersen.
2. Lege die Handflächen auf den Boden und beuge deinen Kopf so weit nach vorn, bis das Dritte Auge den Boden berührt.
3. Komme wieder hoch in die Ausgangsposition.
4. Fahre fort mit dieser verbeugenden Bewegung, so dass die Stirn jedes Mal leicht den Boden berührt.
5. Versuche das sowohl beim Hochkommen als auch beim Verbeugen der Po auf den Fersen bleibt.
6. Chante innerlich oder auch hörbar „SAT“ beim Hochkommen und „NAM“ beim hinuntergehen. Deine Augen sind dabei geschlossen und nach oben auf das Dritte Auge konzentriert. Der Atem strömt tief und langsam durch die Nase ein und aus.

Wenn du innerlich chanten möchtest, dann atme ein, wenn du nach oben gehst und atme aus, wenn du den Kopf zum Boden senkst.

Manche Menschen haben das Gefühl, sie würden sich beim Verbeugen dem Willen von jemandem oder etwas unterordnen. Doch tatsächlich bedeutet das Verbeugen hier, dass du dich selbst und deine innere Schöpferkraft ehrst. Dein Kopf verneigt sich vor deinem Herzen. Es ist eine Bewegung der Demut, nicht zu verwechseln mit Demütigung!

Die Verbeugung biegt sanft die Wirbelsäule, lockert die Halsmuskeln und stimuliert den Nabelpunkt und das Dritte Auge.

Mantren für das Dritte Auge: Wahe Guru, I am the Light of the Soul, I am, I am

Übungsreihen nach Yogi Bhajan: Übungsreihe für die Hypophyse (Pituitary Gland Series)
Set zur Festigung des Geistes und gegen Paranoia

Meditation für Großherzigkeit, Schönheit und Seligkeit („Bountiful, beautiful, blissful“)



Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule im Schneidersitz auf den Boden oder auf einen Stuhl.

Haltung: Sitze in bequemer Haltung. Halte die Wirbelsäule gerade und stabil.

1. Hebe deinen rechten Arm von deinem Körper in einen 60 Grad Winkel in die Luft, die Handfläche zeigt nach unten.

2. Lebe dein linkes Handgelenk auf dein linkes Knie, Handfläche zeigt nach oben, die Spitzen von Daumen und Zeigefinger berühren sich (Gyan Mudra).

Als Alternative zu 1. + 2. kannst Du auch ein [Celestial Communication](#) dazu durchführen, wenn Du es kennst.

3. Deine Augen konzentrieren sich hoch auf das Dritte Auge, während Du folgendes Mantra rezitierst oder chantest:

„I am the Light of the Soul.

I am bountiful, I am beautiful, I am bliss.

I am, I am.“

Sag es oder chante es mit Überzeugung, Entschlossenheit und Wahrheit. Sprich es zur Welt, zu Gott und zu dir selbst.

4. Fahre für drei bis elf Minuten fort.

Fokus: Die Augen sind geschlossen und nach oben gerichtet auf das Dritte Auge

Wirkung: Mit dem Mantra „I am, I am“ verschmilzt die Ego-Identität mit der universellen Identität. Diese Meditation baut Selbstbewusstsein, Selbstrespekt und Selbstliebe auf.

Quellen:

„Die 8 Gaben des Menschen“ Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga von Gurmukh

„The Aquarian Teacher, KRI International Praxisbuch Stufe Eins“ Yogi Bhajan

„Das Chakra Handbuch“ von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski