

Höhere Führungstraining

Das Stirnchakra reinigen

Das Stirnchakra ist das sechste der insgesamt sieben Hauptchakren und befindet es sich in der Mitte des Kopfes, oberhalb der Augen und zwischen den Augenbrauen. Aufgrund seiner Position ist es bekannt als das „Dritte Auge“. Man bezeichnet das Stirnchakra auch als „das Tor zur Seele“ und es wird mit der Zirbeldrüse oder Epiphyse in Verbindung gebracht. Dem Stirnchakra entspringt das Wissen, dass wir mehr sind als physischer Körper.

Das Stirnchakra symbolisiert den Sitz unseres Bewusstseins, des höheren Geistes und der inneren Sicht sowie der Intuition. Während in den unteren Chakren das Unbewusste lokalisiert ist, stehen die oberen Chakren für Klarheit des Bewusstseins. Mit der Energie des Stirnchakras erweitern wir unser körperliches Sein und führen unsere Wahrnehmungen auf eine höhere, spirituelle Ebene. Das sechste Chakra öffnet uns das Tor zu höheren spirituellen Erfahrungen. Wenn Du Dein drittes Auge öffnen möchtest, geht das am besten in Dunkelheit, ohne visuelle Eindrücke. Nur so ruft der Körper unsere Intuitionen zur Hilfe und ermöglicht uns die Wahrnehmung dessen, was wir nicht mit unseren fünf Sinnen aufnehmen können.

Wie bemerke ich Störungen im Stirnchakra?

Körperlich zeigen sich Störungen des Stirnchakras oft durch Symptome im Kopfbereich. Dazu gehören Kopfschmerzen, Migräne, Erkrankungen der Ohren, der Augen, der Nebenhöhlen und des Nervensystems. Aber auch chronischer Schnupfen und Epilepsie können auf eine Störung des Stirnchakras hinweisen.

Menschen mit schlecht entwickeltem Stirnchakra sind oft rein analytisch, materiell und vom Verstand geprägt. Es fehlt ihnen der Sinn für das Mystische, denn geheimnisvolle und übernatürliche Dinge lassen sich rational nicht erklären. Visionäre Gedanken und langfristiges Planen ist den Betroffenen nicht oder nur sehr schwer möglich. Sie leiden unter Konzentrationsschwäche, sind oft von starker Intoleranz geprägt und von Ängsten und Sorgen gelenkt.

Ein stark aktiviertes Stirnchakra äußert sich beispielsweise in Unruhezuständen, Alpträumen, Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Auch bewusstseinsweiternde Drogen können verantwortlich sein für ein extrem erweitertes Stirnchakra.

Wie aktiviere und öffne ich mein Stirnchakra?

Ein schwaches Stirnchakra kannst Du Dir wie ein geschlossenes Auge vorstellen, das nicht in der Lage ist, die Welt wahrzunehmen und mit ihr in Kontakt zu treten. Ein ausgeglichenes 6. Chakra lässt hingegen Seele und Bewusstsein miteinander kommunizieren. Das macht Dich selbstbewusster und stärkt Deine Intuitionen und Du kannst Ihnen fast blind vertrauen.

Mit diesen praktischen Tipps kannst Du Dein Stirnchakra ganz leicht im Alltag aktivieren

- Die Ausrichtung nach Innen, auf Intuitionen, innere Führung und intensive Zuwendung zur inneren Welt sind wichtige Punkte zur Öffnung Deines Stirnchakras. Regelmäßige Meditationen helfen Dir dabei, genau wie spezielle Atemübungen oder das Arbeiten mit Klangschalen und Mantras.
- Auch gezielte Yoga-Übungen können das Stirnchakra öffnen und wieder in Balance bringen.
- Aktiviere das Stirnchakra, indem Du unterstützende Steine verwendest. Hierzu zählen beispielsweise Amethyst, Iolit und Saphir.
- Bestimmte Aromen (ätherische Öle oder Tee), hauptsächlich Jasmin, Minze, Zitronengras, Veilchen, Weihrauch und Basilikum können Dein Stirnchakra ins Gleichgewicht bringen.
- Von Visualisierungen profitiert gerade das dritte Auge sehr stark: Du kannst draußen den Sonnenauf- und Sonnenuntergang betrachten oder einfach tagträumend aus dem Fenster blicken.
- Indigoblau ist die Resonanzfarbe des Stirnchakras. Stell sie Dir in Deiner Meditation vor oder umgebe Dich im Alltag mit ihr. Das kannst Du beispielsweise durch Kleidung und farbliche Gestaltung Deiner Umgebung erreichen.
- Wenn Du einen guten Zugang zu Sprache und Affirmationen hast, versuche es mit den passenden Sätzen. Spreche zu Deinem Spiegelbild und formuliere sie mehrmals am Tag. Hier ein paar Beispiele: *Ich vertraue meiner Intuition. Ich höre meine innere Stimme laut und klar. Meine Phantasie fließt. Ich sehe meine Ziele klar vor mir. Ich fühle mein inneres Licht.*
- Die gezielte Chakrenarbeit ist besonders wirkungsvoll, ein blockiertes Stirnchakra zu reinigen. Dabei kannst Du die verschiedenen Tipps miteinander kombinieren. Du visualisierst beispielsweise während der Meditation, während Deine Umgebung von einem passenden ätherischen Öl erfüllt wird und ein Heilstein auf Deiner Stirn liegt.