

6. Chakra

nimm bewusst einen Atemzug, und nimm dein Ritual wahr.

Spüre ganz bewusst dein 6. Chakra auf deiner Stirn in dem du es mit deiner Handfläche berührst und für ein paar Atemzüge hinatmest.

Das 6. Chakra, auch 3. Auge genannt, steht für die Wahrnehmung und Intuition.

Hier werden sämtliche Wahrnehmungsorgane zugeordnet. Diese Sinne in einer puren Form können wie übersinnlich aussehen wobei diese in dieser Form nicht übersinnlich sondern nur klar und ungetrübt, unbeeinflusst funktionieren. Eigentlich so wie es sein sollte. In einer solchen Wahrnehmung handeln wir intuitiv richtig noch bevor der Verstand eingeschaltet werden muss da die Sinne so fein funktionieren, so dass sie die Gegenwart so klar wahrnehmen und die Zukunft wie ein logischer nächster Schritt wirkt.

Bei einem geöffneten 3. Auge nimmst du klar wahr und auch eine Vision in der Zukunft ist sichtbar, wobei ein Sinn als besonderes "Talent" in den Vordergrund rücken kann.

Man spricht hier nicht mehr von balanciert oder aus der Balance sondern nur von unterschiedlicher Öffnung des 3. Auges.

Ich habe gehört das es Menschen gibt die eine Öffnung des 3. Auges unterstützen können. Dies mache ich bewusst nicht, da ich der Ansicht bin, dass mit dem Training wie z.B. Meditation dieser Bereich sich stimmig und in einem guten Tempo öffnet.

Man kann auch zu viel wahrnehmen als man verträgt und hier ist denke ich ist auch Vorsicht geboten. Eine Verarbeitung und Integration dieser Fortschritte ist von essenzieller Bedeutung.

Die heilsamen Erfahrung im Alltag im 6. Chakra ist:
Alles wahrzunehmen ohne zu bewerten

Die heilsame Naturerfahrung um die Arbeit mit dem 3. Auge zu unterstützen ist das dunkelblau des Nachthimmels kurz vor Sonnenaufgang. Hier ist es üblicherweise auch sehr still und entsprechend einfach achtsam zu sein da es kaum Ablenkungen von aussen gibt.

Ich empfehle dir eine früh morgentliche Stille Morgenmeditation.

Gehe heute deinem ganz normalen Alltag nach und nimm immer wieder einmal einen tiefen Atemzug um zu spüren: Wie geht es mir gerade? Wie geht es meinen Sinnen? Wie sinnlich ist mein Leben? Wie gut kenne ich Intuition? Wieviel Kontrolle gibt es heute in meinem Alltag? Kann ich meinen Atem wahrnehmen?

Lass diese Impulse und Antworten einfach da sein, ohne zu bewerten und ohne sie verändern zu müssen. Beobachte was geschieht, wenn du es da sein lässt. Nimm einen tiefen Atemzug

Schreibe dir wichtige Dinge auf in deinem Tagebuch und teile es in der Facebook Gruppe

Ganz wichtig: schließe dieses Chakra mit einem kurzen Ritual ab bevor du schlafen gehst! Atme bewusst.

Morgen Früh öffnest du bewusst das nächste Chakra

Liebe Grüße

Wolfgang