



## Das siebte Chakra – Fähigkeit der Transzendenz

<b>Ort/Sitz</b>	am höchsten Punkt des Kopfes, deswegen wird es auch Kronenchakra genannt. Es öffnet sich nach oben
<b>Farbe</b>	Violett, auch weiß und gold
<b>Körperliche Zuordnung</b>	Großhirn
<b>Sinnesorgan</b>	alle Sinne, auch in Form der übersinnlichen Wahrnehmung
<b>Zugeordnete Drüse</b>	Zirbeldrüse (Epiphyse) produziert Melantonin und steuert den Schlaf-Nacht-Rhythmus, die innere Uhr; Zugang zu übersinnlicher Wahrnehmung; dient als Antenne für die feinstofflichsten Schichten des Universums, also wie eine Vermittlerin zwischen Kosmos und individuellem Bewusstsein. Sonnenlicht und Meditation aktivieren die Zirbeldrüse.

***„Jeder Mensch hat einen Sonnenpunkt in sich, Zirbeldrüse genannt. Sie rotiert im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn. Diese Bewegung bedingt, dass du entweder immer göttlicher wirst oder immer getrennter von deiner Göttlichkeit.“ Yogi Bhajan***

<b>Harmonische Funktion</b>	Wenn sich dein Kronenchakra zu öffnen beginnt, wirst du immer häufiger Augenblicke erleben, in denen die Trennung zwischen deinem inneren Sein und dem äußeren Leben aufgehoben ist. Dein Bewusstsein ist vollkommen still und weit, und in dieser Stille erlebst du dein eigentliches Wesen als das gegenwärtige reine Sein, in dem alle Dinge existieren. Wenn dein Wesen reif dafür ist, kann Erleuchtung ganz plötzlich auftreten. Du hast das Gefühl, aus einem langen Traum erwacht zu sein und erst jetzt beginnst du in der Wirklichkeit zu leben. Auf dem Weg dorthin bist du zu einem leeren Gefäß geworden, und in diese leere Schale hat sich bis in den letzten Winkel das göttliche Selbst ergossen. Du weißt nun, dass dies dein eigentliches Wesen ist, die einzige beständige Realität. Dein individuelles „Ich“ ist zum universellen „ich“ geworden. In deinem Handeln verwirklichst du die Absicht deines Höheren Selbst. Meditationen und Gefühle der Hingabe an Gott können dir Einblicke in deinen göttlichen Ursprung vermitteln und Erlebnisse des All-Einsseins in dir hervorrufen. Du hast Zugang zu deiner tiefen inneren Weisheit. Du fühlst dich eins mit dem Großen Ganzen. Du hast Vertrauen in deinen spirituellen Weg. Du vertraust dem Unbekannten. Jede Mühe und jeder Kampf werden überflüssig.
-----------------------------	---

**„Das siebte Chakra, das Shashara, ist das Mandala des höchsten Bewusstseins und es kann nur mit zwei Worten beschrieben werden: Wahe Guru“ Yogi Bhajan**

Die Fontanelle eines Säuglings ist in den ersten 9 – 24 Monaten noch geöffnet. Kinder leben in der ersten Zeit ihres Erdendaseins noch in dem Bewusstsein einer ungeteilten Einheit.

**„Meditation fördert die Langlebigkeit des Gehirns, und es sieht so aus als würde die Medizin auch allmählich zu dieser Auffassung gelangen.“**

<b>Dysfunktion/Blockierung</b>	Wird das Kronenchakra zu schnell geöffnet, verliert man schnell den Boden unter den Füßen. Wenn das Chakra nicht ausgeglichen ist, können Entfremdungsgefühle, Melancholie und sogar Persönlichkeitsspaltungen entstehen. Auch Gefühle von Isolation, tiefe existenzielle Sinnkrisen und mangelndes Urvertrauen sind Zeichen einer Dysfunktion.
<b>Disharmonie auf körperlicher Ebene</b>	Schlafstörungen (Die Zirbeldrüse beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus)
<b>Disharmonie</b>	Ist unser Kronenchakra unausgeglichen, ist unser Grundgefühl eines von Begrenztheit und Enge. Es ist als klebe unser Bewusstsein an diesem einen unbeständigen Organismus fest, eingeschlossen in Zeit und Raum, und als könnten wir uns von diesen Einschränkungen nicht befreien. Es verbirgt sich in jedem beengten Gefühl und Gedanken; in dem Gefühl, dass wir Grenzen haben. Dann rufen wir vielleicht verletzt aus: „Ich halte mich nicht mehr aus.“ Oder „Ich gehe mir auf die Nerven.“ Das sind die Momente, in denen wir merken, wie unser eigenes Ego uns gefangen hält. Aber selbst wenn wir diese traurigen Grenzen erkennen, gibt es immer noch eine unbewusste Furcht, die stärker ist: die Angst, sich in der Weite des Universums zu verlieren. Man kann sogar sagen, dass unsere Gedanken alles tun, um die Leere, die uns umgibt, zu übertönen. Ohne die Öffnung des Kronenchakras hast du immer noch das Gefühl einer Trennung von der Fülle des Seins und du bist damit nicht vollständig frei von Angst. Durch diese Angst wird ein Rest von Blockaden in den Chakren aufrechterhalten. Sie können nicht die ganze Reichweite ihrer Möglichkeiten entfalten, die Einzelenergien schwingen nicht im völligen Einklang mit der Absicht deines Höheren Selbst und damit auch nicht in völliger Harmonie untereinander. Wenn du dich in den Jahren, in denen die Entwicklung des Kronenchakras ansteht, nicht für spirituelle Wahrheiten öffnest, können in dieser Zeit Gefühle der Verunsicherung und der Ziellosigkeit auftreten. Du solltest sie auf einen Hinweis deuten, mehr nach innen zu schauen. Möglicherweise wird dir auch eine gewisse Sinnlosigkeit deines bisherigen Lebens bewusst. Die Angst vor dem Tod kann nun ebenfalls deutlicher in dein Bewusstsein treten. Du versuchst vielleicht diese nagenden Gefühle zu unterbinden, indem du dich

ablenkst und dich in besonders viele Aktivitäten flüchtest oder dir neue Verantwortung auflädst, um deine Unentbehrlichkeit zu beweisen. Nun geschieht es nicht selten, dass sich Menschen in diesem Stadium eine Krankheit zuziehen, die sie zur Ruhe zwingt. Falls du die Botschaften nicht beachtest, wirst du in deinem weiteren Leben wahrscheinlich in Äußerlichkeiten und in den Begrenzungen deines persönlichen „Ich“ hängenbleiben.

*„I am not a human doing, I am a human being.“*

**Fähigkeit**

Das Licht, das du ausstrahlst, öffnet das Herz aller Wesen, die empfänglich sind für die göttliche Gegenwart. Wenn du nur etwas wissen willst, brauchst du nur deine Aufmerksamkeit darauf zu richten, denn alles existiert in dir in dem göttlichen Sein, mit dem du eins geworden bist. So ist die Schöpfung ein Spiel, das sich in der Unbegrenztheit deines eigenen Bewusstseins vollzieht. Du erkennst, dass selbst feste Materie nichts anderes als eine Gedankenform im göttlichen Bewusstsein ist, und damit im eigentlichen Sinne nicht existiert. Alles, was du für real gehalten hast, wird somit zu einer Illusion. Du erlebst die größte Leere – doch diese Leere ist identisch mit der größten Fülle, denn sie ist Leben in seiner reinen Essenz. Und diese göttliche Essenz des Lebens ist reine Glückseligkeit.

**Affirmation/Stärkung:**

„Ich bin eins mit mir, der Welt und dem Universum.“ / „Ich bin die Quelle, der Ursprung.“ Nähe zum Himmel, Bergbesteigung, Berggipfel, Beten und Meditation.

**Naturerfahrungen:**

Die Weite und Unbegrenztheit, die Nähe zum Himmel und die Loslösung von den Geschehnissen deines persönlichen Lebens, die du zum Beispiel auf einem einsamen Gipfel eines sehr hohen Berges oder am Meer mit einem weiten Horizont erfahren kannst. Diese Naturerfahrungen sind am besten dazu geeignet, eine Öffnung Deines Kronenchakras zu unterstützen.

**Klangtherapie:**

Die Musik für das Kronenchakra ist die Stille. In der Stille ist unser gesamtes Wesen äußerst wach und aufnahmefähig für den göttlichen Klang, der durch die ganze Schöpfung tönt und der die Kraft der Liebe und der Harmonie in allen Erscheinungsformen darstellt. Aber auch jede Musik, die dich in die Stille führt, dich darauf vorbereitet und hineinleitet, ist für das Kronenchakra gut geeignet.

**Vokal:**

Der Laut „m“ öffnet das Kronenchakra. Es wird in Indien ebenfalls als Vokal angesehen. Das „m“ wird auf dem B der Tonleiter intoniert. Es ist wie ein immerwährendes Summen, ohne Grenzen und ohne Struktur. So repräsentiert es die ungeteilte Einheit, reines, ungeformtes und unbegrenztes Bewusstsein, in dem alle Formen latent enthalten sind. Das Mantra ist „OM“.

**Yogaform:**

alle Arten von Yoga und Meditation

**Edelsteine:** Amethyst, Bergkristall

**Aromatherapie:** Olibanum (Weihrauch), Lotus

### Übungen für das siebte Chakra

### Schleusen ziehen für Jugend und Verjüngung

1. Sitze in einfacher Haltung. Schließe die Augen und konzentriere dich hoch zum Dritten Auge.
2. Atme tief durch die Nase ein, dann atme kräftig durch der Nase aus, atme die gesamte Luft aus den Lungen heraus.
3. Spanne nun die Muskeln des Anus, der Geschlechtsorgane und des Nabelpunktes an.
4. Atme jetzt mit „SAT“ ein und mit „NAM“ aus, während du weiterhin die Schleusen ziehst.

Übe dies für drei Minuten.

### Mantren für das 7. Chakra

Wahe Guru, I am, Sa Ta Na Ma

### Übungsreihen nach Yogi Bhajan:

„Der Unendlichkeit eine Grundlage geben“ Seite 464, 465  
„The Aquarian Teacher KRI Praxisbuch Stufe 1 Anleiter/-in“

„Wenn ich an Grenzenlosigkeit denke, dann sehe ich das klassische Bild des Lichts, des Erleuchtetseins, des Eingehens ins Licht.“

„Wenn wir meditieren und Yoga üben, geht es allein darum, unseren Körper und Geist zu befreien, so dass wir die Stimme Gottes und die Stimme der eigenen Seele hören können.“

„Indem wir uns hingeben, können wir uns mit unserem Höheren Selbst verbinden, durch die wir die Botschaften der unendlichen Intelligenz empfangen. Genau da hören wir den Ruf.“

## Meditation auf Sa-Ta-Na-Ma

Die Sa Ta Na Ma – Meditation ist eine wunderbare Meditation für das siebte Chakra, die du immer wieder anwenden kannst, wenn du das Gefühl hast, dass dir alles über den Kopf wächst. Sie ist sehr einfach.

Sitze bequem in einfacher Haltung. Schließe die Augen und richte sie nach oben in Richtung des Dritten Auges.

Lege die Rückseiten deiner Handgelenke auf die Knie. Ellenbogen sind nach Möglichkeit gestreckt.

Drücke auf beiden Seiten mit den Daumen fest auf jede Fingerspitze in der folgenden Reihenfolge: Daumen an Zeigefinger, Daumen an Mittelfinger, Daumen an Ringfinger, Daumen an kleiner Finger.

Chante hörbar „Sa-Ta-Na-Ma“, eine Silbe für jeden Finger. Die Rezitation bleibt auf einem Ton.

Am Ende angelangt, beginne die nächste Runde, indem du wieder mit Daumen und Zeigefinger anfängst und mit Daumen und kleinem Finger endest. Fahre so fort.

Meditiere 7 – 11 Minuten lang

Man nennt diese Meditation auch Kirtan Kriya. Eine ausführliche Beschreibung und Anleitung der Kirtan Kriya findest Du auch [hier](#) auf meiner Webseite.

Ein sehr schöne begleitende Musik mit dem Mantra Sa-Ta-Na-Ma ist die von Tera Naam. Du kannst aber dein Mantra auch einfach acapella chanten.

**Wirkung:** In dieser kleinen Meditation liegt eine ungeheure Kraft. Die Laute sind neu eine verlängerte Ausdrucksweise von „Sat Nam“, dem Ausdruck auf Sanskrit für „Ich bin Wahrheit“. Diese kurze Form ist auf vier Silben verlängert, denn in der yogischen Überlieferung erinnern diese vier Klänge an den ewigen Zyklus des Lebens: SA = Unendlichkeit / TA = Leben / Na = Tod / Ma = die Wiedergeburt. Dieses Meditation gibt uns die Möglichkeit, uns zu erinnern, dass alles, was in diesem Moment passiert, eine Illusion ist, oder anders ausgedrückt, dass „auch das vorübergehen wird“. Es hilft dabei, früheren Schmerz aus dem Unterbewusstsein zu löschen und somit den Weg zu ebnen für die Erfahrung der Verschmelzung des Bewusstseins mit dem Unendlichen.

Diese Meditation hilft mir dabei, mich daran zu erinnern, dass mein Leben eine Bestimmung hat, dass das Leben ein Zyklus ist und dass Gott einen Plan für mich hat. Dieser Plan wird dann mit Sinn erfüllt werden, wenn ich mir selbst erlaube, Gott gegenüber offen zu sein; wenn ich beginnen kann, in einem Gefühl von Grenzenlosigkeit zu leben, und wenn ich jetzt im gegenwärtigen Moment präsent sein kann.

Meditationen, die ein Mantra oder eine Klangfolge enthalten, werden unter dem Begriff „Naad Yoga“ zusammengefasst. Die University of Arizona führte vor einer Weile ein Experiment zur Wirkung von Naad-Yoga durch. Mithilfe von Scans einer Positronen-Emissions-Tomografie (PET) wurde die Hirntätigkeit von Probanden auf Veränderungen während des Singens von Mantras aus dem Naad Yoga wie „Sa-Ta-Na-Ma“ untersucht. Der PET-Scan wies eine starke Verschiebung der

Gehirnfunktionen während des Chantens auf. Die primären Gehirnaktivitäten wurden von der linken Hirnhälfte zur rechten vorderen Hälfte des Gehirns verlagert. Für die Hirnforscher ist diese physische Umschaltung ein Merkmal für eine verbesserte Stimmungslage und eine erhöhte Wachsamkeit.

Wenn man das Mantra laut singt, hat man noch einen weiteren Nutzen, weil so die wichtigen Reflexpunkte am Gaumen stimuliert werden. Die Stimulation von Bereichen, in denen eine hohe Dichte von Nervenenden sich befinden, hat eine Wirkung auf das gesamte Wohlbefinden, auch wenn man das gar nicht so leicht in Zahlen ausdrücken kann. Außerdem wirkt die Berührung der Fingerspitzen noch anregend auf die Meridiane, die in den Fingerspitzen sitzen. Dadurch stimulieren wir unsere Selbstheilungskräfte.

Also, selbst wenn du nicht daran glaubst, dass irgendeine äußere Kraft dich erschaffen hat, so musst du doch ganz gewiss an dich selbst glauben, an die Tatsache, dass du real bist, deine Persönlichkeit echt ist und dass du existierst. Ich glaube, die meisten Menschen, die ich treffe, sind sich sicher, dass sie existieren. Wenn der Gedanke um Gott dir Probleme bereitet, dann versuche, diese Vorstellung stattdessen auf das Wissen von dir selbst anzuwenden. Lerne, wie du dich selbst ehren und schätzen kannst. Dich selbst zu erkennen, heißt, Gott zu erkennen.

Das Kronenchakra, das siebte Zentrum, ist der Sitz der Seele – eine Vorstellung, die in vielen Kulturen verbreitet ist. In religiösen Bildern wird es als Heiligenschein oder Krone dargestellt. In vielen kulturellen und spirituellen Traditionen trägt man einen Hut, einen Schleier, eine Bischofsmütze, eine Kipa oder einen Turban und alle diese Kopfbedeckungen haben den Zweck, an die Anwesenheit des Geistes in unserem Leben zu erinnern.

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