

# **Derde Oog Chakra: Anja / Pituitary tuitaryGland/ kalesvara Mudra/ 6th Church/ Philadelphia**

Dit betekent onvoorwaardelijke broeder-Liefde.

## **vijfde oog**

### **sprankelende regenboog**

**intuïtie**

#### **Mantra klank - om**

Amazing grace.

lokatie op ruggengraat : boven 2e nektervel

lokatie voorkant : midden op het voorhoofd

kleur : sprankelende regenboog kleuren

aantal blaadjes : 16

element : geest

beïnvloede klier : hypofose

Positief : verruimde levenskijk

Negatief : onderdrukken van gevoelens , vervreemding van het leven

geactiveerde koendalini : akasja - kronieken : volledige wijsheid uit de geest

## **derde oog (Pijnappeklier)**

**werkt met waarneming**

### **kleur paars**

lokatie ruggengraat : boven 2e nektervel

lokatie voorkant : tussen de wenkbrauwen

kleur : 1/2 Geel 1/2 Paars - blauw

aantal blaadjes : 96

element : Geest

vermogens : waarneming

beïnvloede klier : hypofyse

frequentie : 852

Postief : broederschap , creatief denken

Negatief : zucht om andere te beheersen , egoïsme

gaat over : inzicht

word geblokkeerd : door illusie

gactiveerde koendalini : het zien van geometrische vormen , kleuren , visioenen , het horen van de stem van de Hogere zelf.

## **oefening**

diep en kalm ademen

### **mentale beheersing**

1: wees je bewust van elke plaats die geblokkeerd lijkt en verspreidt vandaaruit de energie over je hele lichaam.

2: wees je bewust van elke blokkade en denk dat de energie terug naar je ruggengraat, daarlangs naar boven en langs je Kruin-Chakra naar buiten.

3: Wees je bewust van elke plaats die gespannen is en DENK daar extra energie naartoe om te helpen door de spanning heen te breken en ze te bevrijden .

## **gebed**

**Onze Vader, die in de Hemel zijt.**

activeert de opening van het derde oog Chakra: 6e C

**Uw naam zij geheiligd.**

activeert de opening van de Kruin Chakra: 7e C

**Uw koninkrijk komen, U wil geschiede op aarde zoals in de Hemel.**

activeert de opening van de keel Chakra: 5e C

**Geef ons heden ons dagelijks brood.**

activeert de opening van de wortel Chakra: 1e C

**En vergeef ons onze zonden zoals wij degene vergeven die tegen ons zondigen.**

activeert de opening van de zonnevlecht Chakra: 3e C

**En leid ons niet in verleiding.**

activeert de opening van de geslachts Chakra: 2e C

**Maar verlos ons van het kwaad.**

activeert de opening van de hart Chakra: 4e C

**Want van U is het koninkrijk.**

opent het tweede slot van de keel Chakra: 5e C

**En de kracht.**

brengt terug naar de kruin Chakra: 7e C

## **En de glorie voor altijd en altijd, Amen.**

en zo komt het terug bij het derde oog Chakra: 6e C

### **Vader in de hemel**

Dank U God voor het verwijderen van beperkingen door toxische overtuigingen of invloeden. Verzwakkende leugens, gevoelens van nederlaag, vertroebeling en verwarring uit mijn Geest, Lichaam en Ziel. Bedankt dat U mij heeft toegerust met Wijsheid, Heldere kracht, Vertrouwen, Kracht, Vrede en Vreugde. Dat ik triomfantelijk voorwaarts ben gegaan. Stromend met U eindeloze Liefde en Grenzeloze Kracht.

Dank U God voor mijn hypofyse en de Pijnappelklier het Zesde Spirituele Energie centrum van mijn Lichaam. Het (Vijfde en het/Derde oog). En had de neiging geblokkeerd te raken door de illusie van afscheidenheid.

Heer U heeft Uzelf aan mij Geopenbaard op Nieuwe en Verbazinswekkende manieren en bent een Constante Herinnering aan de Heilige Geest die door mijn lichaam stroomt. U heeft mij de Totale Zekerheid van Uw Voortdurende en Eeuwige Glorie gegeven die mij in staat heeft gesteld om te Bereiken. Laten we de Kracht van U in onszelf bevestigen.

Ik word Voortdurend Vervuld met de Heilige Geest.

Ik ben Intuïtief.

Ik maak deel van Uw Schepping Heer. (Ik Ben U, en U bent Mij)

### **Psalm23**

5: You prepare a table before me in the presence of my enemies; You Anoint my head with oil; My cups runs over.

5: U maakt voor mij de tafel klaar voor het oog van wie mij benauwen. U Zalft mijn voorhoofd met Olie, mijn beker Vloeit over.

De **derde oogchakra** (*Ajna*) is de zesde chakra en bevindt zich tussen de wenkbrauwen, net boven de neusbrug, midden op het voorhoofd. Het wordt vaak geassocieerd met intuïtie, wijsheid en spiritueel inzicht. De functie van de derde oogchakra is om je innerlijke visie en je vermogen om dieper te zien dan de fysieke werkelijkheid te versterken.

### **Functies van de derde oog-Chakra (Ajna):**

#### **1. Intuïtie en Inzicht:**

De derde oog-Chakra wordt vaak geassocieerd met **intuïtie** en het vermogen om zaken te "weten" zonder dat je er expliciet bewijs voor hebt. Het geeft je toegang tot innerlijk inzicht en het vermogen om te vertrouwen op je innerlijke wijsheid.

Het helpt je om duidelijker te zien wat er in jezelf en in de wereld om je heen gebeurt, door het gebruik van intuïtieve kennis in plaats van alleen logica en zintuiglijke waarnemingen.

#### **2. Geestelijke en Spirituele Ontwikkeling:**

De derde oog-Chakra speelt een sleutelrol in **spirituele groei**. Het stelt je in staat om verbinding te maken met hogere niveaus van bewustzijn en je spirituele pad te begrijpen.

Het helpt je om te evolueren naar een dieper begrip van jezelf, het universum en het doel van je leven.

### 3. **Verduidelijking van je gedachten:**

Het helpt om je gedachten te **helder te maken** en verbetert je vermogen om te focussen en te concentreren. Hierdoor kun je beter onderscheid maken tussen wat belangrijk is en wat niet.

Het bevordert een dieper gevoel van **zelfreflectie** en de mogelijkheid om naar jezelf te kijken vanuit een objectief perspectief.

### 4. **Oordelen en Waarheid:**

De derde oog-Chakra helpt je bij het **scheiden van waarheidsgetrouwe informatie van misleidende informatie**. Het geeft je de mogelijkheid om verder te kijken dan oppervlakkige waarheden en om de diepte van een situatie te begrijpen.

Het versterkt je vermogen om **duidelijke oordelen te vellen** en het helpt je om beslissingen te nemen die in lijn zijn met je hogere zelf.

### 5. **Fysieke Gezondheid:**

De derde oogchakra beïnvloedt de gezondheid van je **ogen, hersenen en zenuwstelsel**. Het kan zich fysiek uiten als hoofdpijn, oogproblemen of zelfs slapeloosheid als het niet in balans is.

Het bevordert ook **slaap en dromen**, aangezien het nauw verbonden is met je vermogen om helder te dromen en inzichten uit je dromen te halen.

## **Wanneer de derde oog-Chakra in balans is:**

- Je hebt een sterk gevoel van **intuïtie** en kunt gemakkelijk toegang krijgen tot diepere wijsheid en inzicht.
- Je hebt **heldere gedachten** en kunt gemakkelijk focussen en concentreren.
- Je voelt je spiritueel verbonden en begrijpt je **hogere doelen** en levenspad.
- Je hebt een goed gevoel van **zelfbewustzijn** en kunt jezelf objectief en eerlijk beoordelen.
- Je hebt **heldere dromen** en bent in staat om betekenisvolle inzichten uit je dromen te halen.

## **Wanneer de derde oog-Chakra uit balans is:**

- Je voelt je **verward** en hebt moeite om beslissingen te nemen.
- Je hebt een gebrek aan **intuïtie** of kunt geen verbinding maken met je innerlijke wijsheid.
- Je hebt moeite met **focus en concentratie**, wat leidt tot mentale chaos of onduidelijkheid.
- Je ervaart **slaapproblemen**, zoals slapeloosheid, of je hebt moeite met het herinneren van je dromen.

- Je hebt een beperkte visie op je **spirituele pad** en voelt je misschien verloren of zonder richting in je leven.

## Hoe de derde oog-Chakra te openen en in balans te brengen:

### 1. Meditatie:

- **Meditatie op het Derde Oog:** Ga zitten in een comfortabele houding en sluit je ogen. Richt je aandacht op het gebied tussen je wenkbrauwen (je derde oog). Visualiseer een helder indigo licht of een helder blauw/purperne kleur die zich in dat gebied bevindt. Adem rustig in en uit, en stel je voor dat dit licht steeds sterker wordt, wat je intuïtie en innerlijke wijsheid opent.
- **Mindfulness-meditatie:** Door jezelf te trainen om volledig in het moment aanwezig te zijn, kun je je bewustzijn uitbreiden en een diepere verbinding met je innerlijke wijsheid creëren.

### 2. Ademhalingsoefeningen:

- **Nadi Shodhana (afwisselende neusademhaling):** Deze ademhalingsoefening helpt om de energiekanalen in je lichaam te balanceren, wat de stroming van energie naar je derde oog bevordert. Adem afwisselend in door het ene neusgat en uit door het andere neusgat, met je rechterduim voor je rechterneusgat en je ringvinger voor je linkerneusgat.
- **Brahmari (bijenademhaling):** Deze ademhaling helpt om het derde oog te kalmeren en te versterken. Adem in door je neus en maak een zacht zoemend geluid bij het uitademen, waarbij je je lippen gesloten houdt. Dit creëert een vibratie die je helpt om je intuïtieve vermogens te activeren.

### 3. Yoga-houdingen:

- **Kindhouding (Balasana):** Deze houding helpt om de geest te kalmeren en stimuleert de energie in het derde oog. Ga op je knieën zitten en leun naar voren, zodat je voorhoofd op de grond rust.
- **Kruisbeengestoken (Padmasana):** Deze meditatiehouding helpt je om je focus te vergroten en het derde oog-Chakra te openen.
- **Kameelhouding (Ustrasana):** Het openen van de borst en het hoofd in deze houding helpt de energie naar je derde oog-Chakra te brengen.

### 4. Mantra's om de derde oog-Chakra te openen:

- **"OM":** De universele mantra "OM" is sterk verbonden met het derde oogchakra en helpt bij het openen van je intuïtieve vermogens. Herhaal "OM" tijdens meditatie of ademhalingsoefeningen om verbinding te maken met de universele energie en je innerlijke wijsheid.
- **"AUM":** Deze mantra helpt om de energie van je derde oog te versterken en te verhogen.

- **"SHAM"**: De mantra "SHAM" helpt om de energie in de derde oog-Chakra te balanceren en de geest te openen voor inzicht en wijsheid.

#### 5. Visualisatie:

- Visualiseer een helder indigo of paarse kleur die het gebied tussen je wenkbrauwen omhult. Stel je voor dat deze energie steeds sterker wordt en je toegang geeft tot je diepste intuïtie en innerlijke wijsheid.
- Visualiseer jezelf in een situatie waar je helder inzicht hebt en vertrouwen op de wijsheid die vanuit je derde oog stroomt.

#### 6. Gebruik van Kristallen:

- **Amethist** en **lapis lazuli** zijn twee krachtige kristallen die kunnen helpen bij het openen van het derde oog. Houd deze kristallen bij je of draag ze als sieraden om je intuïtieve vermogens te versterken.

### Extra Tips voor het Balanceren van de Derde Oog-Chakra:

- **Vermijd overmatige stimulatie:** Het derde oog kan gevoelig zijn voor overmatige stimulatie (zoals schermgebruik voor lange tijd), dus het is belangrijk om regelmatig pauzes te nemen van technologie.
- **Slaap en Dromen:** Besteed aandacht aan je dromen, aangezien het derde oog ook gerelateerd is aan helder dromen en inzicht verkrijgen via de slaap.
- **Diepe reflectie:** Het beoefenen van zelfreflectie en het stellen van vragen over je diepere zelf en je levenspad kan je helpen om je derde oog-Chakra te openen en te versterken.

Door regelmatig deze technieken toe te passen, kun je de energie in je **derde oog-Chakra** openen, waardoor je sterker verbonden raakt met je intuïtie, je innerlijke wijsheid en een dieper begrip van jezelf en de wereld om je heen.

## Oefeningen om de Derde Oog-Chakra te Openen:

Het openen en balanceren van de **derde oog-Chakra** (*Ajna*) kan je helpen om je intuïtie, inzicht en spirituele vermogens te versterken. Hier zijn enkele oefeningen, meditatie technieken en mantra's die specifiek gericht zijn op het openen van de derde oogchakra:

#### 1. Ademhalingsoefeningen (Pranayama):

- **Nadi Shodhana (Afwisselende neusademhaling):**
  - ◆ Dit helpt om de energiekanalen (nadis) te balanceren en verhoogt de energie naar je derde oog.
  - ◆ Sluit je rechterneusgat met je rechterduim, adem in door je linkerneusgat. Sluit daarna je linkerneusgat en adem uit door het rechterneusgat. Adem in door het rechterneusgat, sluit

het, en adem uit door het linkerneusgat. Herhaal deze cyclus voor 5-10 minuten.

○ **Brahmari (Bijengalm):**

- ◆ Zit in een comfortabele positie, sluit je ogen en adem diep in. Maak een zacht zoemgeluid met je adem uit door je neus, alsof je het geluid van een bij maakt. Dit helpt om de energie in je derde oog te kalmeren en te versterken.
- ◆ Herhaal deze oefening 5-10 minuten.

**2. Kruisbeengestoken (Padmasana):**

- Zit in een comfortabele meditatiehouding met je benen gekruist. Deze houding bevordert diepe concentratie en helpt de energie naar je derde oog-Chakra te leiden.
- Als je niet comfortabel kunt zitten in de lotushouding, kun je ook in een stoel zitten met je voeten plat op de grond en je handen op je knieën.

**3. Kameelhouding (Ustrasana):**

- Kom in een knielende positie en reik met je handen naar je hielen terwijl je je borst naar achteren opent. Deze houding opent de borst en het hoofd, wat helpt de energie naar het derde oog te brengen.
- Houd de houding 20-30 seconden vast en adem diep in en uit.

**4. Kindhouding (Balasana):**

- Ga op je knieën zitten en leun naar voren met je voorhoofd op de grond. Deze houding helpt de geest te kalmeren en de energie naar het derde oog te sturen.
- Blijf hier 1-3 minuten, adem rustig in en uit.

**5. Hals- en Oog oefeningen:**

- Draai je hoofd langzaam naar rechts, naar links, en draai dan in een cirkel om de spanning in je nek en hoofd te verlichten. Dit helpt om de energie naar je derde oog-Chakra te brengen.
- Richt je blik af en toe naar boven om de focus op je derde oog te versterken.

**Meditatietechnieken om de Derde Oog-Chakra te Openen:**

**1. Derde Oog Meditatie:**

- Zit rechtop met een rechte rug en sluit je ogen. Breng je aandacht naar het gebied tussen je wenkbrauwen, het gebied van je derde oog.
- Visualiseer een helder indigo of paarse bol licht die zich bevindt in je derde ooggebied. Stel je voor dat het licht steeds groter wordt en je volledige wezen doordringt.
- Adem diep in en uit en blijf je focus op dit gebied houden. Wanneer gedachten opkomen, laat ze dan rustig voorbijrijden zonder je eraan vast te klampen.

## 2. Mindfulness Meditatie:

- Zit in stilte en focus op je ademhaling. Terwijl je inademt, stel je voor dat je adem de energie naar je derde oog brengt. Terwijl je uitademt, laat je spanning en onduidelijkheden los.
- Door je bewustzijn naar je ademhaling en het derde oog te richten, kun je de energie daar versterken en helderheid ontwikkelen.

## 3. Visualisatie van een Blauwe of Paarse Lichtbol:

- Visualiseer een heldere blauwe of paarse lichtbol in het midden van je voorhoofd (derde oog). Stel je voor dat deze lichtbol steeds groter wordt en steeds meer energie en helderheid brengt.
- Terwijl de bol groter wordt, stel je voor dat je toegang krijgt tot je diepste intuïtieve vermogens en innerlijke wijsheid.
- Blijf je 5-10 minuten concentreren op deze visualisatie.

## 4. Dromen Meditatie:

- De derde oog-Chakra is ook verbonden met helder dromen en het verkrijgen van inzichten tijdens het slapen. Probeer voor het slapengaan te mediteren op je derde oog door te visualiseren dat je de deuren van je innerlijke wijsheid opent.
- Je kunt ook affirmaties herhalen voor het slapen gaan zoals: "Ik krijg helder inzicht door mijn dromen."

## Mantra's om de Derde Oog-Chakra te Openen:

### 1. "OM" (Om-kara):

- De mantra "**OM**" is de belangrijkste mantra voor de derde oogchakra. Het wordt vaak beschouwd als de sound van het universum en verbindt je met hogere bewustzijnsniveaus.
- Zing of herhaal de mantra "**OM**" tijdens meditatie. Het trillingsfrequentie van "OM" heeft een diep effect op het openen van je intuïtieve vermogens.

### 2. "AUM":

- Deze mantra, "**AUM**", is een variatie van "OM" en heeft een sterkere resonantie in het derde ooggebied. Het stimuleert de energie van de derde oog-Chakra en helpt je om je hoger bewustzijn te bereiken.
- Herhaal "**AUM**" langzaam en voel de trillingen in je voorhoofd tijdens meditatie.

### 3. "SHAM":

- De mantra "**SHAM**" wordt geassocieerd met het openen en balanceren van de derde oogchakra. Herhaal "**SHAM**" als je de energie in dit gebied wilt versterken en je inzicht wilt vergroten.
- Dit kan worden herhaald in combinatie met diepe ademhaling en visualisatie van het derde oog.

### 4. "Om Ajna Namah":

- Deze mantra betekent "Ik buig voor de energie van de derde

- oogchakra." Het helpt de energie te verhogen in het gebied van het derde oog en activeert je intuïtieve vermogens.
- Zeg de mantra langzaam en met intentie, focus je op het gebied tussen je wenkbrauwen terwijl je dit doet.

### **Extra Tips voor het Balanceren van de Derde Oog-Chakra:**

#### **1. Gebruik van Kristallen:**

- **Amethist** en **lapis lazuli** zijn krachtige kristallen voor het openen van de derde oog-Chakra. Draag ze als sieraden of houd ze in je omgeving tijdens meditatie.
- **Fluoriet** is ook nuttig voor het versterken van het inzicht en het helder maken van je geest.

#### **2. Slaap en Dromen:**

- Besteed aandacht aan je dromen, aangezien de derde oogchakra nauw verbonden is met helder dromen en inzicht verkrijgen via de slaap. Probeer voor het slapen gaan intenties te zetten om inzicht te krijgen of om helder te dromen.

#### **3. Visualiseer tijdens het Dagelijkse Leven:**

- Maak het een gewoonte om je derde oog te visualiseren of naar je intuïtie te luisteren tijdens je dagelijkse activiteiten. Dit zal helpen om je intuïtieve vermogens te versterken.

Door deze oefeningen, meditatie technieken en mantra's regelmatig toe te passen, kun je de energie van je **derde oog-Chakra** openen, je intuïtie versterken en je diepere wijsheid en spirituele inzicht ontwikkelen.