

# **Kruin Chakra: Sashrara / Pineal Gland/ Hakini Mudra/ 7th Church/ Laodicea**

Dit betekent Gerechtigheid of Oordeel.

**kleur lavendelblauw**  
**verbinding met Divine**

**Mantra Klank - Aoem**

lokatie op de ruggengraat : boven 1st nekwervel

lokatie voorkant : bovenkant schedel

kleur binnen : wit en goud

kleur buiten : chromatisch

aantal blaadjes binnen : 12

aantal blaadjes buiten : 960

element : geest

vermogens : spraak

Beïnvloede klier : pijnappel- klier

frequentie : 963

Positief : eenheid met alles , kosmische besef

Negatief : onderdrukken van gevoelens , vervreemding van het leven

gaat over : kosmische energie

word gebokkeerd : door ego-gehechtheid

## **oefening**

diep en kalm ademen

## **mentale beheersing**

1: wees je bewust van elke plaats die geblokeerd 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.sz**

**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.

Ik dank U voor mijn zevende Spirituele Energie centrum van mijn Lichaam op de Kruin van mijn hoofd.

Ik weet dat het een Vrije stroom is die beperkt kon worden door gehechtheid aan dingen. Heer ik heb Moedig al mijn vleselijke gedachten en verlangens aan U los gelaten en ik Vertrouw erop dat ik Volledig Ondersteund word en Getroost word door Uw Onvoorwaardelijke Liefde. U heeft mij geholpen om Uw Goedheid te Belichamen in alles wat ik Zeg en Doe, zodat ik kan Helpen het einde van al het lijden te Faciliteren en heb de Vrede terug op aarde gebracht.

Ik ben De Uitverkoren.

Ik ben Krachtig.

Ik ben Licht Heer.

**Psalm23**

6: Surely goodness and mercy shall follow me All the days of my life; And I will dwell in the house of the Lord Forever.

6: Ja, goedheid en liefdevolle trouw zullen mij volgen, alle dagen van mijn leven, Ik zal in het Huis van de Heere wonen, tot in de lengte van dagen.

De **kruin-Chakra** (*Sahasrara*) is de zevende en hoogste chakra in het systeem van de energiecentra van het lichaam. Het bevindt zich boven op het hoofd en wordt vaak geassocieerd met het bereiken van **spiritueel bewustzijn**, **verlichting**, en een verbinding met het **universum** of het **Goddelijke**. De kruinchakra is het centrum van je hogere bewustzijn en je verbinding met alles wat groter is dan jezelf.

## **Functies van de Kruin-Chakra (Sahasrara):**

### **1. Spirituele Verbinding:**

De kruin-Chakra is de poort naar je **hoge spirituele bewustzijn**. Het helpt je om je verbonden te voelen met het universum, de bron van alles, en de Goddelijke energie.

Het wordt beschouwd als het centrum van **verlichting** en **hoogste bewustzijn**. Wanneer deze chakra open is, ervaar je een diepe staat van innerlijke vrede en verbinding met de grotere universele energie.

### **2. Verbinding met het Goddelijke:**

De kruin-Chakra is het belangrijkste kanaal voor het ontvangen van **universele energie**. Het stelt je in staat om je verbonden te voelen met een hogere bron, het Goddelijke of de algehele energie van het universum.

Het helpt je om de **verbondenheid** te voelen tussen je persoonlijke zelf en de grotere kosmische kracht.

### **3. Hoger Bewustzijn:**

De kruin-Chakra is de toegangspoort naar **hoger bewustzijn**. Wanneer deze Chakra in balans is, ben je in staat om inzichten te ontvangen die verder gaan dan je zintuiglijke waarnemingen en verstandelijke begrip.

Het opent je voor diepe **spirituele inzichten** en het begrijpen van de ware aard van de werkelijkheid.

### **4. Innerlijke Wijsheid en Verlichting:**

Deze Chakra helpt bij het ontwikkelen van **innerlijke wijsheid**. Het verbindt je met je diepste zelf en je hoogste potentieel.

Het speelt een belangrijke rol in het ervaren van **verlichting**. Bij een open kruin-Chakra kun je een gevoel van absolute vrede en balans ervaren, wat wordt gezien als een hogere staat van bewustzijn.

### **5. Zelfverwezenlijking:**

Het opent je geest voor de mogelijkheid van **zelfverwezenlijking** — het besef van wie je werkelijk bent buiten je fysieke lichaam en geest.

Het helpt je om het idee van **scheiding** te overstijgen en eenheid te ervaren met het hele universum.

### **6. Fysieke Gezondheid:**

De kruin-Chakra heeft invloed op de gezondheid van je **hersenen**, **zenuwstelsel**, en **geestelijke toestand**.

Wanneer het in balans is, ervaar je mentale helderheid, inzicht en een verhoogd gevoel van welzijn. Bij een verstoorde kruin-Chakra kun je je

verloren of afgescheiden voelen, wat kan leiden tot mentale verwarring, een gebrek aan richting en spirituele desinteresse.

### **Wanneer de Kruin-Chakra in Balans is:**

- Je voelt een diepe **spirituele verbinding** met alles en iedereen om je heen.
- Je ervaart **innerlijke rust** en een gevoel van vrede.
- Je hebt een helder begrip van je **doel in het leven** en voelt je volledig in harmonie met je hogere zelf.
- Je voelt je in staat om je **hoger bewustzijn** te gebruiken om met moeilijkheden in het leven om te gaan.
- Je hebt een sterk gevoel van **zelfverwezenlijking** en **eenheid** met de wereld.

### **Wanneer de Kruin-Chakra uit Balans is:**

- Je kunt je **afgescheiden** voelen van anderen en van de wereld om je heen.
- Je ervaart **mentale verwarring**, een gebrek aan richting of hebt moeite om een diepere betekenis in het leven te vinden.
- Je voelt je **ontkoppeld** van je spirituele pad en hebt moeite om je verbinding met het universum of het Goddelijke te voelen.
- Je hebt moeite met het ontwikkelen van een **dieper begrip** van de werkelijkheid en je hogere zelf.

### **Hoe de Kruin-Chakra te Openen en in Balans te Brengen:**

#### **1. Meditatie:**

- **Meditatie op het Kruin-Chakra:** Zit in een comfortabele positie met een rechte rug. Sluit je ogen en richt je aandacht op de bovenkant van je hoofd, waar de kruinchakra zich bevindt. Visualiseer een heldere witte of paarse lotus met duizenden bloemblaadjes die zich openen naar het universum. Stel je voor dat je met elke ademhaling verbinding maakt met de Goddelijke energie en het universum.
- **Hoger Bewustzijn Meditatie:** Visualiseer jezelf als een deel van de oneindige kosmos, verbonden met alles om je heen. Focus op de energie die naar je kruin-Chakra stroomt en voel de verbinding met alles en iedereen. Dit kan je helpen je verbonden te voelen met je hogere zelf en de universele energie.

#### **2. Yoga:**

- **Savasana (Lijkhouding):** Deze yogahouding helpt je geest tot rust te brengen en je verbinding met het universum te versterken. Het bevordert diepe ontspanning en laat de energie naar je kruin-Chakra stromen.
- **Deergha Pranayama (Diepe buikademhaling):** Deze

ademhalingsoefening helpt om je energie te verhogen en de connectie met het hogere bewustzijn te verdiepen.

- **Headstand (Sirsasana):** De hoofdstand bevordert de bloedsomloop naar je hoofd en stimuleert de kruinchakra. Als je niet gewend bent om deze houding te doen, kun je beginnen met een tegen de muur of een andere ondersteunende houding.

### 3. Ademhalingstechnieken:

- **Kapalbhati Pranayama (Vuurademhaling):** Dit is een krachtige ademhalingsoefening die helpt om blokkades in het energieveld te doorbreken en de energie naar het kruin-Chakra te sturen.
- **Brahmari (Bijengalm):** Deze ademhaling helpt om de geest te kalmeren en de energie in het hoofdgebied te harmoniseren, wat je helpt je verbonden te voelen met je hogere bewustzijn.

### 4. Mantra's voor de Kruinchakra:

- **"OM":** De mantra "OM" is de primaire mantra voor de kruin-Chakra. Het wordt beschouwd als de geluidstrilling van het universum en helpt je te verbinden met de universele energie. Herhaal "OM" zachtjes tijdens meditatie om de energie van de kruin-Chakra te versterken.
- **"Sahasrara Mantra":** Dit is een speciale mantra die wordt gebruikt om de kruin-Chakra te openen. Het klinkt als "**Om Aim Hreem Shreem Sahasrara Swaha**" en helpt om de energie van de kruin-Chakra te verhogen en de verbinding met het hogere bewustzijn te versterken.

### 5. Gebruik van Kristallen:

- **Amethist:** Amethist is een kristal dat wordt geassocieerd met het openen van de kruinchakra en het bevorderen van spirituele groei. Draag het bij je of plaats het boven je hoofd tijdens meditatie.
- **Clear Quartz:** Helder kwarts wordt vaak gebruikt voor het versterken van de energie van de kruin-Chakra en voor het bevorderen van helderheid van geest.

### 6. Verbinding met de Natuur:

- Breng tijd door in de natuur en mediteer onder de open lucht. De kruin-Chakra is verbonden met het universum en de energie van de natuur kan helpen om je verbinding met het grotere geheel te versterken.

### 7. Affirmaties voor de Kruin-Chakra:

- **"Ik ben verbonden met het universum."**
- **"Ik ben in harmonie met mijn hogere zelf."**
- **"Ik open mijn geest voor universele energie en wijsheid."**
- **"Ik ben één met alles en iedereen om me heen."**

Door regelmatig deze oefeningen en technieken toe te passen, kun je de **kruin-Chakra** openen en balanceren, waardoor je je meer verbonden voelt met het hogere bewustzijn, spirituele inzichten en een diepere innerlijke vrede.

# Oefeningen om de Kruin-Chakra te Openen:

Om de **kruin-Chakra** (*Sahasrara*) te openen en te balanceren, kun je verschillende oefeningen, meditatie technieken en mantra's gebruiken. Hier zijn enkele krachtige methoden die je kunt proberen om de energie van de kruin-Chakra te versterken:

## 1. Savasana (Lijkhouding):

- **Doel:** Helpt je te ontspannen en je energie te centreren, waardoor je makkelijker verbinding maakt met de universele energie.
- **Hoe:** Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en je handpalmen naar boven gericht. Sluit je ogen en laat je lichaam volledig ontspannen. Focus je aandacht op de bovenkant van je hoofd, waar de kruinchakra zich bevindt. Visualiseer een helder wit of paarse lotus die langzaam opent en verbinding maakt met het universum. Blijf hier 10-15 minuten.

## 2. Headstand (Sirsasana):

- **Doel:** Deze houding bevordert de bloedsomloop naar het hoofd en stimuleert de kruin-Chakra.
- **Hoe:** Begin op je knieën en plaats je onderarmen op de grond, met je handen in een bakje-positie. Plaats je hoofd tussen je handen en til je benen omhoog, zodat je rechtop op je hoofd staat. Als je geen ervaring hebt met de hoofdstand, probeer het dan eerst tegen een muur voor extra stabiliteit. Houd de positie 30 seconden tot 1 minuut vast.
- **Let op:** Zorg ervoor dat je de houding veilig uitvoert en luister naar je lichaam.

## 3. Kapalabhati Pranayama (Vuurademhaling):

- **Doel:** Helpt om de geest te reinigen en de energie in je lichaam te verhogen, wat de kruin-Chakra stimuleert.
- **Hoe:** Zit in een rechte positie met een rechte rug. Adem snel en krachtig in door je neus en laat je buik ontspannen uitademen. De uitademing komt vanzelf, en de inademing moet krachtig zijn. Herhaal de ademhaling 20 keer, stop dan en adem normaal in en uit. Herhaal dit 3 tot 5 keer.
- **Voordeel:** Verhoogt de energie, brengt helderheid en stimuleert de kruinchakra.

## 4. Kruinchakra Visualisatie:

- **Doel:** Het bevorderen van verbinding met het universum en het openen van je hogere bewustzijn.
- **Hoe:** Ga in een comfortabele zitpositie zitten, sluit je ogen en breng je aandacht naar de bovenkant van je hoofd. Visualiseer een heldere, witte of paarse lotus die zich opent en vanuit het centrum

een heldere, witte lichtstraal omhoog stuurt. Stel je voor dat je het licht ontvangt van het universum en je hele lichaam vult. Voel de energie stromen naar je kruin-Chakra, waarmee je spirituele verbinding versterkt wordt. Houd deze visualisatie enkele minuten vast.

## **Meditatietechnieken voor het Openen van de Kruin-Chakra:**

### **1. Meditatie op het Kruin=Chakra:**

- **Doel:** Diep contact maken met je hogere zelf en het universum.
- **Hoe:** Zit in een rustige, comfortabele positie met je ogen gesloten. Breng je focus naar het gebied boven je hoofd, het centrum van je kruin-Chakra. Visualiseer een purperen of witte lotus die zich opent en energie doorlaat stromen van het universum naar jou. Stel je voor dat deze energie je lichaam en geest zuivert en je volledig met de bron verbindt. Adem rustig in en uit, en voel de verbinding tussen jezelf en alles om je heen. Mediteer 10-20 minuten.

### **2. Mindfulness Meditatie:**

- **Doel:** Helpt om je volledig aanwezig te voelen en de energie van het universum te ontvangen.
- **Hoe:** Zit in stilte en breng je volledige aandacht naar het gebied boven je hoofd. Focus je op de ademhaling en merk op hoe je in contact komt met de energie die je omgeeft. Voel je lichaam volledig ontspannen worden, terwijl je je bewust wordt van de ruimte rondom je. Laat gedachten voorbijdrijven zonder eraan vast te houden, en blijf je bewust van het moment en de verbinding met je hogere zelf.

### **3. Meditatie met Eenheidsgevoel:**

- **Doel:** Voel je één met het universum.
- **Hoe:** Sluit je ogen en herhaal in stilte: "Ik ben één met alles wat is." Visualiseer dat je je grenzen vervagen en dat je verbinding maakt met alles in het universum. Zie jezelf als een energie die zich door het universum verspreidt, en voel je oneindig en verbonden met alles om je heen. Blijf een paar minuten in deze staat van eenheid.

## **Mantra's om de Kruin-Chakra te Openen:**

### **1. "OM":**

- **Doel:** OM is de belangrijkste mantra voor het openen van de kruin-Chakra. Het wordt beschouwd als de oorspronkelijke geluidstrilling van het universum en heeft een krachtige invloed op je hogere bewustzijn.
- **Hoe:** Zeg of zing "OM" langzaam en met volledige intentie. Concentreer je op de trillingen van de mantra en voel hoe ze resoneren in de bovenkant van je hoofd. Herhaal dit gedurende

5-10 minuten.

## 2. "Sahasrara Mantra":

- **Doel:** Deze mantra wordt specifiek gebruikt voor het openen en balanceren van de kruin-Chakra.
- **Hoe:** Zing de mantra "**Om Aim Hreem Shreem Sahasrara Swaha**". Dit helpt de energie van de kruinchakra te verhogen en de verbinding met het hogere bewustzijn te versterken. Herhaal deze mantra langzaam en voel de resonantie in je hoofd en bovenste Chakra.

## 3. "I Am" Mantra:

- **Doel:** Versterk je verbinding met je hogere zelf.
- **Hoe:** Zeg of herhaal de affirmatie "**I am**" (ik ben) terwijl je je voorstelt dat je jezelf losmaakt van beperkingen en volledig één wordt met het universum. Het herhalen van deze woorden helpt om je verbonden te voelen met je hogere, universele energie.

## 4. "So Hum":

- **Doel:** Deze mantra betekent "Ik ben dat", wat aangeeft dat je de universele energie bent. Het helpt je om je hogere zelf te verbinden.
- **Hoe:** Herhaal zachtjes "**So Hum**" bij elke ademhaling (inademing: "So", uitademing: "Hum"). Focus op de vibratie van de mantra en voel hoe deze je kruin-Chakra activeert.

## Kristallen voor de Kruin-Chakra:

- **Amethist:** Een kristal dat wordt geassocieerd met de kruin-Chakra, het bevordert spirituele groei en helderheid. Het kan je helpen de energie van het universum beter te ontvangen en te integreren.
- **Seleniet:** Dit kristal helpt om je geest te reinigen en je verbinding met je hogere zelf te versterken. Het wordt vaak gebruikt om de kruin-Chakra te activeren.
- **Heldere Kwarts:** Helder kwarts vergroot de energie en bevordert helderheid van geest. Het ondersteunt je bij het ontvangen van spirituele inzichten.

## Affirmaties voor de Kruin-Chakra:

- "Ik ben één met het universum."
- "Ik ben verbonden met mijn hogere zelf."
- "Ik ontvang de energie van het universum met open armen."
- "Ik ben in harmonie met de goddelijke wijsheid."

## Verbinding met de Natuur:

Breng tijd door in de natuur, bij voorkeur in stilte, om je verbinding met de aarde en het universum te verdiepen. De natuur is een krachtige bron van energie die je kan helpen om je kruin-Chakra te openen en te balanceren.

Door regelmatig deze oefeningen, meditatie technieken en mantra's toe te passen, kun je de **kruin-Chakra** openen en in balans brengen, waardoor je je spirituele bewustzijn en verbinding met het universum kunt versterken.