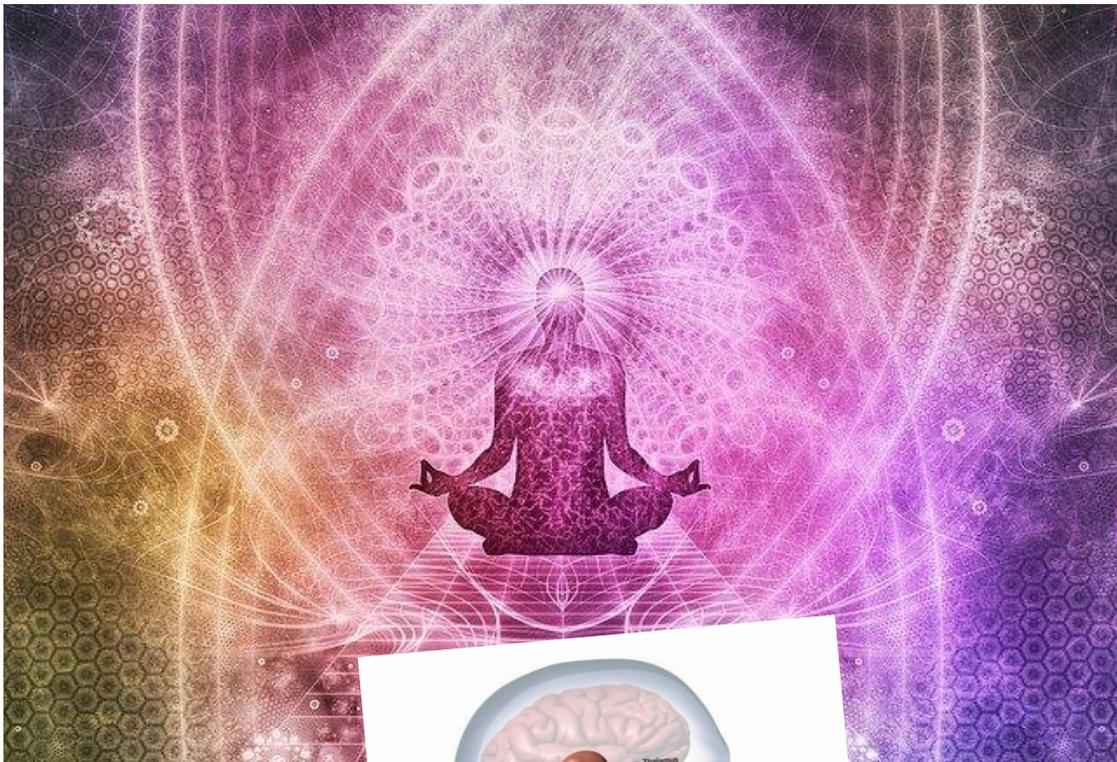


DIE ZIRBELDRÜSE AUS MEDIZINISCHER UND PHILOSOPHISCHER SICHT



(Pixabay, 2022)

(Grebe, 2019)

Von Birgit Floßdorf
Medita Yogalehrer-Ausbildung 2021-2023
Abschlußarbeit

Der Einfachheit halber, habe ich mich im Allgemeinen für die männliche Form in meinem Text entschieden. Natürlich sind, im Sinne der Inklusion, alle damit angesprochen, es spielt keine Rolle, ob er, sie oder divers.

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	3
2. DIE ZIRBELDRÜSE AUS MEDIZINISCHER SICHT	5
2.1. Das endokrine System	5
2.2. Anatomie und Beschaffenheit der Zirbeldrüse	6
2.3. Aufgaben, Funktion und Störungen der Zirbeldrüse	6
2.4. Fakt oder Mythos?	8
2.5. Was blockiert die Zirbeldrüse?	9
3. DIE ZIRBELDRÜSE AUS PHILOSOPHISCHER SICHT	10
3.1. Die höchste universelle Verbindung	10
3.2. Über die physische Welt hinausschauen...	11
3.3. Werdet wie die Kinder...	13
4. DIE ZIRBELDRÜSE UND DAS DRITTE AUGE ALS SCHLÜSSEL ZUR INTUITION	14
4.1. Wie ausgeglichen sind Ajna und Sahasrara Chakra in meinem Umfeld?	14
4.2. Nahrung für die Zirbeldrüse	14
4.3. Re-aktiviere deine Zirbeldrüse	15
5. MEINE ERKENNTNIS	17
6. YOGA & DIE ZIRBELDRÜSE & DAS DRITTE AUGE	17
GLOSSAR	19
Literaturverzeichnis	20
ANHANG 1 – Fragebogen Chakren	22
ANHANG 2 – Yogastunde (75 Minuten) - Drittes Auge öffnen.....	23

1. EINLEITUNG

Mit meiner Arbeit möchte ich die Zirbeldrüse aus medizinischer und philosophischer Sicht beleuchten und den folgenden Fragen nachgehen:

1. Was bedeutet es, über die physische Welt hinauszuschauen, intuitiv zu sein, die göttliche Präsenz zu spüren, dem Geist freien Lauf zu lassen, das 3. Auge öffnen, wie immer man es auch benennen mag?
2. Welchen Einfluss haben die Zirbeldrüse und bestimmte feinstoffliche Energiezentren unseres Körpers, das 6. Chakra (Ajna Chakra) und 7. Chakra (Sahasrara Chakra) auf diese Fähigkeit neben dem rationalen Ich weitere Instanzen und Kräfte unseres Seins hervorzuholen oder zu entwickeln?

Die frühesten Gedanken und Niederschriften, die im Zusammenhang mit der Zirbeldrüse stehen, finden sich in den indischen Veden („Wissen“), der Grundlage für altindische Religion, Philosophie und Sanskrit-Literatur. Vedische Seher vermochten bereits vor ca. 4000 - 5000 Jahren durch die Konzentration auf das sogenannte 3. Auge zwischen unseren Augenbrauen über die physische Welt hinauszuschauen.

Über die Jahrtausende finden sich immer wieder Hinweise durch Wissenschaftler und Philosophen auf die Zirbeldrüse. So hat sich auch der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler, René Descartes (1596-1650), mit der Zirbeldrüse beschäftigt und vermutete: „Es gibt eine kleine Drüse im Gehirn, in der die Seele ihre Funktion spezieller ausübt als in jedem anderen Teil des Körpers.“ (Wikipedia, 2022)

Die anatomische Beschreibung der Zirbeldrüse (wissenschaftlich: Epiphyse) ist älter als die aller anderen hormonbildenden Drüsen, die zum endokrinen System¹ gehören. Circa. 250 v.Chr. gab es Wissenschaftler auf dem Gebiet der Anatomie, die sich für das menschliche Gehirn interessierten, unter ihnen Erasistratos von Keos und Herophilos von Chalkedon. Sie verliehen der Zirbeldrüse, trotz ihrer wissenschaftlich anatomischen Betrachtung, gleichermaßen etwas Mystisches in der Annahme, dass die Zirbeldrüse „...ein Ventil sei, das den Fluss unserer Erinnerungen kontrolliere.“ (Wikipedia, 2022).

Die Zirbeldrüse ist heute in Hinsicht auf ihre Anatomie gut erforscht. Es gibt inzwischen ungezählte Veröffentlichungen zum Thema Zirbeldrüse und der Hormonforscher Richard Wurtmann sah die Zirbeldrüse 1984 „aus ihrem erhabenen metaphysischen Reich gestürzt.“ (Richard Wurtmann, 1984). Jedoch erlangte die Wissenschaft Erkenntnisse zur Funktion der Zirbeldrüse erst lange nach der Beschreibung ihrer Physiologie. Und somit ist die Zirbeldrüse zwar heute anatomisch gut erforscht, jedoch ist die Wissenschaft sich weitgehend einig, dass ihre Funktion und ihr kompletter Einfluss auf Mensch und Tier nicht vollends bekannt sind und dies auch im Besonderen hinsichtlich ihres Einflusses auf unsere Spiritualität und Intuition. Schaut man sich Veröffentlichungen zur Zirbeldrüse an, stellt man fest, dass allen Buchtiteln etwas Mystisches, Geheimnisvolles beigemischt wurde („Verschlussache Zirbeldrüse“/Dieter Broers; „Geheimnisvolle Zirbeldrüse“/Brigitte Hamann; „Wunderwerk Zirbeldrüse“/Limmer&Täuber-Rusch; und viele mehr. Sicher dient dies auch der Vermarktung, ist aber auch ein Hinweis darauf, dass wir rein wissenschaftlich noch nicht erfasst haben, welche Rolle die

¹ Beschreibung Endokrines System, siehe Kapitel 2.1
©Birgit Floßdorf

Zirbeldrüse spielt, wenn wir über Intuition², über die physische Welt hinausschauen, über den Tellerrand schauen, Eingebung, Bauchgefühl, die göttliche Präsenz spüren, etc. sprechen. Dieses Gefühl aus dem Unbewussten, das plötzlich, ohne Vorwarnung und sehr überraschend auftritt und uns ein Gefühl von Gewissheit gibt. Der 1990 verstorbene Inder Osho, einer der bekanntesten spirituellen Persönlichkeiten des vergangenen Jahrhunderts beschreibt in seinem Buch *„Intuition – Einsichten jenseits des Verstandes“* (Osho, Intuition, 2020) Intuition so: „Die Intuition ist nur ein Spiegel. Sie erschafft nichts, sie reflektiert nur. Sie reflektiert das, was ist. Sie ist reines, stilles, kristallklares Wasser, das die Sterne und den Mond reflektiert...“

Heute erklärt uns die Wissenschaft Intuition oder mystische Darstellungen aus der Vergangenheit mit der Ausschüttung ganz bestimmter Hormone und Neurotransmitter³, die elektrochemische Vorgänge auslösen. Der bekannte Biophysiker Dieter Broers, der sich schon 40 Jahre seines Lebens mit der Zirbeldrüse beschäftigt, ist zu der Überzeugung gelangt, dass sie das Tor zu einer neuen höheren Bewusstseinsstufe der Menschheit ist und in Zukunft von zunehmend größerer Bedeutung sein wird. Wissenschaftler und Autoren, die sich mit diesem Thema nicht nur aus organischer Sicht beschäftigen, haben verschiedene Tests und (Selbst-) Versuche zur Aktivierung der Zirbeldrüse unternommen, wie Dieter Broers oder wie es auch der Wissenschaftsjournalist Bas Kast in seinem Buch *„Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft (Die Kraft der Intuition)“* dokumentiert. Dieter Broers erklärte nach der Frage, wie sich eine aktive Zirbeldrüse anfühle, dass sich die Objekte, die Umgebung, die Menschen nicht änderten, jedoch die Sichtweise und Wahrnehmung werde eine andere. Wir würden über den Tellerrand schauen und könnten die Dinge in einem anderen Kontext sehen und verstehen und nicht nur das Unmittelbare, was uns betrifft. Bas Kast erklärt es vielleicht etwas fassbarer nach einer Magnetisierung eines Teils seines Gehirns, um diesen Bereich, der unsere Ratio steuert in den Hintergrund treten zu lassen und damit das Unbewusste bewusster zu machen. Nach dieser „Behandlung“ ist Kast in der Lage einen Hund bis ins kleinste Detail zu zeichnen, im Vergleich zu einer Zeichnung, die er vor der Magnetisierung gemacht hatte, die zeigte, dass er eigentlich nicht sehr talentiert im Zeichnen war. Beide Wissenschaftler haben aber auch die Erfahrung gemacht, dass sich das Licht verändert, alle Farben seien leuchtender, alles sei schärfer. Und für Osho gibt es weit wichtigere Dinge, die außerhalb der Reichweite des Verstandes liegen, und wenn man sich in diese Bereiche begäbe, solle man den Verstand beiseite legen...“ Auch der Mathematiker und Informatiker Josef F. Justen, der auf Umwegen zur Anthroposophie kam, schreibt in seinem Buch *„Die Heilige Schrift im Erkenntnislicht der anthroposophisch orientierten Geisteswissenschaft“*: „Es ist ja nicht verwunderlich, dass unsere Wissenschaft so verhältnismäßig wenig über das Gedächtnis weiß, da sie ja seinen Sitz im physischen Gehirn sucht. Dieses Gehirn ist in der physischen Welt aber nur vonnöten, damit etwas Erinnertes, als aus dem ätherischen Gehirn Herausgeholt, zum Bewußtseinsinhalt werden kann.“ (Justen, 2022).

In vielen Religionen und Philosophien glauben Menschen an eine unsichtbare Welt. Oft ist die Rede von ‚Himmel‘, oder ‚Sphäre‘. Allerdings fällt es vielen Menschen schwer, sich vorzustellen, wo eine solche nicht-sichtbare Welt sein sollte. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass diese Menschen diesen Himmel zu etwas Materiellem, sinnlich zu erfassenden machen, ihn mit Logik erklären wollen und sich ihnen diese intuitive Welt vielleicht deshalb nicht offenbaren kann. Und hier sagt Osho *„...ihr braucht nicht eure eigene Realität zu erschaffen; denn alles, was ihr erschafft, kann nur eure Vorstellung sein. Ihr müsst einfach nur nach innen gehen, in Stille, und beobachten – seid einfach nur aufmerksam und wach, sodass ihr sehen könnt, was wirklich ist.“* (Osho, Intuition, 2020). Neue Ideen und kreatives Schaffen sind keine Schöpfungen des

² Definition „Intuition“ siehe Glossar

³ Unterschied Hormone und Neurotransmitter siehe Glossar

bewussten Verstands, sagt auch Bas Kast. Dafür sei unser Verstand viel zu beschränkt. Die Quelle unserer Kreativität liege im Unbewussten und es sei auch nicht die Aufgabe des bewussten Verstandes, allzu kreativ zu sein, im Gegenteil, seine Aufgabe bestehe darin, für Ordnung zu sorgen und das Chaos des Unbewussten zu unterdrücken.

Das Wissen über die Zirbeldrüse nimmt gegenwärtig rasant zu, auf physiologischer sowie auch wieder auf metaphysischer Ebene, als Folge der Erkenntnis, dass die Zirbeldrüse wichtig für unsere körperliche und geistige Gesundheit ist.

Auch Jaques Martel, ein kanadischer Psychotherapeut, Heilpraktiker und Reiki-Meister, widmet der Zirbeldrüse in seinem Buch „Mein Körper, Barometer meiner Seele“ ein Kapitel und erkennt: „Wenn die Zirbeldrüse sich in Harmonie befindet, bringt diese Drüse Ruhe und Ausgeglichenheit, eine Öffnung des Geistes. Ich spüre dann die göttliche Präsenz und meine Energien befinden sich in Harmonie mit allem...“ (Martel, 2018)

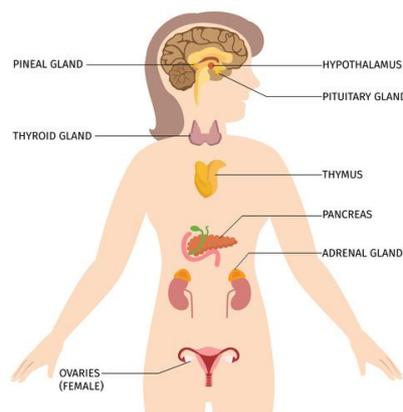
Die jahrtausende alten Veden ordnen der Zirbeldrüse das Sahasrara Chakra zu. Die Mehrheit, der neueren Publikationen, die ich eingesehen habe, ordnet die Zirbeldrüse dem Ajna-Chakra (6. Chakra) zu. Beide Chakren (Ajna und Sahasrara/7. Chakra) erachte ich im Kontext mit der Zirbeldrüse als gleichermaßen relevant, da die Hirnanhangdrüse, dem das Ajna Chakra auch zugeordnet ist, die Funktion der endokrinen Drüsen steuert.

2. DIE ZIRBELDRÜSE AUS MEDIZINISCHER SICHT

2.1. Das endokrine⁴ System

Die Zirbeldrüse (auch Epiphyse, engl. pineal gland) gehört mit der Thymusdrüse, der Hypophyse, der Schilddrüse, den Nebenschilddrüsen, der Nebenniere, der Bauchspeicheldrüse, den Eierstöcken und dem Hoden zum endokrinen System. In den endokrinen Drüsen findet die Produktion der meisten Hormone statt.

THE ENDOCRINE SYSTEM



(IStockphoto, 2022)

⁴ Eine **endokrine Drüse** oder **Hormondrüse** ist eine **Drüse**, die ihre Stoffe – im Gegensatz zu einer **exokrinen Drüse** (wie z.B. Schweißdrüse) – ohne Ausführungsgang direkt ins Blut abgibt (**endokrin** „nach innen abgebend“, „innersekretorisch“). (Wikipedia, Endokrine Drüse, 2022).

2.2. Anatomie und Beschaffenheit der Zirbeldrüse



⁵⁶Die Zirbeldrüse ist erbsengroß, eine kegelförmige Drüse auf der Rückseite des Mittelhirns im Epithalamus, einem Teil des Zwischenhirns. Andreas Vesalius (1514-1564), Chirurg der Renaissance und Begründer der neuzeitlichen Anatomie, beschrieb die Ähnlichkeit der Zirbeldrüse mit den Zapfen der Zirbelkiefer. Sie bildet sich in der 7. – 8. Woche einer

Schwangerschaft als erstes aller Hirnorgane aus und produziert gleich ganz bestimmte Neurotransmitter, bewusstseinsweiternde Moleküle. Bei der Geburt ist sie 2-3cm groß. Im Laufe des Alters verkalkt die Zirbeldrüse und sie schrumpft bei vielen Menschen durch falsche Ernährung und ungünstige Lebensgewohnheiten auf 5-8mm und hat ein durchschnittliches Gewicht von 160mg.



Die Zirbeldrüse ist bei allen Wirbeltieren vorhanden und ist bei verschiedenen Tierarten unterschiedlich groß im Verhältnis zur Gehirngröße. Nachtaktive Tiere haben in der Regel kleinere Zirbeldrüsen als tagaktive Tiere. Zudem ist die Zirbeldrüse oft größer bei Tierarten, die in kalten Regionen leben (z.B. Walrosse) als bei Tierarten, die in warmen Gebieten leben (z.B. Elefanten). Bei manchen Fischen, Reptilien und Amphibien verbinden Nervenfasern die Zirbeldrüse mit lichtempfindlichen Foto-Rezeptoren auf dem Schädeldach (Scheitelaugue oder drittes Auge). Nils Holmgren, ein schwedischer Anatom, entdeckte 1918 die Ähnlichkeit zwischen Netzhaut und Zirbeldrüse bei Fröschen und Fischen.

Auch beim Menschen nimmt ein Teil der Wissenschaft an, dass die Zirbeldrüse der geschrumpfte Überrest eines alten Sinnesorgans ist, das über eine Öffnung des Schädels an der Fontanelle Wärme und Licht wahrnehmen konnte. Interessant ist, dass die Zirbeldrüse nicht aus dem gleichen Gewebe besteht wie das Gehirn, sondern sie entwickelt sich aus einem Gewebe, das sich beim Fötus am Gaumen konzentriert. Dieses Gewebe wandert zum Zentrum des Gehirns. Deshalb wird Meditierenden bei bestimmten spirituellen Übungen oder Yoga praktizierenden bei gewissen Asanas empfohlen, die Zunge gegen das Gaumendach zu drücken.

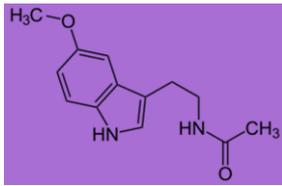
Die Zirbeldrüse besteht aus Pinealozyten und Gliazellen. In den Pinealozyten (oder auch Feedbackzellen) wird das Hormon Melatonin produziert. Gliazellen übernehmen eine Stützfunktion im Nervensystem. Die Gliazellen vermehren sich dabei im Verlaufe des Alterns stärker als die Pinealozyten, wodurch sich kleine Zysten bilden. Durch Ablagerung von Calcium- und Magnesiumsalzen bilden sich hier dann sogenannte Plaques, die man im Röntgenbild erkennt und die der Mediziner als Hirnsand bezeichnet. Die Zirbeldrüse ist sehr hoch durchblutet. Nur die Durchblutung der Nieren ist höher.

2.3. Aufgaben, Funktion und Störungen der Zirbeldrüse

Die Hauptaufgabe der Zirbeldrüse ist die Produktion und Ausschüttung des Schlaf-Hormons Melatonin ins Blut sowie ins Gehirnwasser im sogenannten zirkadianen Rhythmus. Diese innere Uhr beinhaltet körpereigene Prozesse, die über einen Zeitraum von 24 Stunden ablaufen und sich dann wiederholen. Dieser Rhythmus bestimmt, welche Hormone wann ausgeschüttet werden.

⁵ Bildquelle: zm-online (Christian Liepe.de)

⁶ Bildquelle: <https://lustaufnatour.de/zirbe-zirbelkiefer-pinus-cembra-pitztal-tirol/>



In der Zirbeldrüse bildet das Glücks- und Beruhigungshormon Serotonin den Ausgangsstoff für das Hormon Melatonin. Sobald es dunkel wird, beginnen Enzyme mit der Umwandlung von Serotonin in Melatonin, welches dann in unsere Blutbahn strömt. Die Serotonin- und Melatoninproduktion bestimmt den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird ausschließlich durch die Wahrnehmung von Licht und Dunkelheit bestimmt. Dabei nimmt die Zirbeldrüse immer dann Lichtsignale auf, wenn die Retina im Auge dies auch tut (auch bei geschlossenen Augen). Sie sendet diese Signale an den Hypothalamus, der sie an die Zirbeldrüse weiterleitet. Je mehr Licht das Gehirn wahrnimmt, desto weniger Melatonin wird produziert und umgekehrt.

Bei Dunkelheit erfolgt eine vermehrte Ausschüttung von Melatonin, und unsere peripheren Blutgefäße erweitern sich, was wiederum eine entspannende Wirkung auf physiologische Prozesse entfaltet und vom Körper als Signal zum Einschlafen gedeutet wird. Bei hellem Tageslicht schläft die Produktion und Ausschüttung von Melatonin tief und fest, während die Serotonin-Produktion bei Tag angekurbelt wird.

Unser Stresshormon Cortisol ist der natürliche Gegenspieler von Serotonin und Melatonin. Am frühen Morgen nimmt Cortisol seine Arbeit auf, aktiviert die körperlichen Funktionen, weckt damit unseren Organismus auf und wir starten im Idealfall frisch und leistungsfähig in den Tag. Funktioniert die hormonelle Zusammenarbeit zwischen Cortisol, Serotonin und Melatonin, fällt der Cortisol-Spiegel im Körper abends wieder ab, der Melatonin-Spiegel steigt, wir kommen zur Ruhe und werden müde.

Melatonin macht also müde und stärkt gleichzeitig unser Immunsystem. Da die Zirbeldrüse stark auf Licht reagiert und entsprechend äußerer Impulse ihre Synthesearbeiten aufnimmt, kann sie leicht durcheinander gebracht werden. So ist sie genauso an depressiven Verstimmungen, wie auch an der Entwicklung sexueller Reife und vielem mehr beteiligt. Eine gestörte Zirbeldrüse und somit ein unausgeglichener Melatoninhaushalt können ursächlich für eine Reihe von Symptomen sein:

Befinden wir uns im Dauerstress, bleibt der Cortisolspiegel auch am Abend hoch und hemmt Serotoninausschüttung und somit die Umwandlung in Melatonin. Dadurch können wir nicht entspannen und die Folge sind Schlafstörungen, die sich längerfristig negativ auf unsere körperliche und psychische Gesundheit auswirken. Ein Melatoninmangel scheint sich außerdem ungünstig auf Fettabbau und das Immunsystem auszuwirken. Weitere körperliche Krankheiten wie Brustkrebs, Nervenleiden, Parkinson, Multiple Sklerose, Gehirntumore, Epilepsie, Gehirnhautentzündung, Schlaganfall, Geisteskrankheiten, Kopfschmerzen und Migräne können im Zusammenhang mit einer geschwächten Zirbeldrüse stehen, sogar, so ist inzwischen die Vermutung, Alzheimer. Teilweise reguliert die Zirbeldrüse auch unsere Schilddrüse. Eine verminderte Funktionsfähigkeit dieser Drüse kann fatale Folgen für viele unserer Körperfunktionen haben. Nur eine Aktivierung der Zirbeldrüse kann dem entgegen wirken. Auch ist inzwischen ihr antioxidatives Potential bekannt. Dadurch kann die Zirbeldrüse Zellschäden reduzieren und beheben. Je nachdem wie schnell oder langsam unsere Melatoninproduktion mit den Jahren abnimmt, wird das Tempo unseres Alterungsprozesses bestimmt.

Geringe Anteile von Melatonin werden auch in der Netzhaut des Auges und im Darm gebildet. Das Schlafhormon beeinflusst also nicht nur unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Im Darm produziert, beeinflusst es die Verweildauer des Stuhls im Verdauungstrakt. Neueste Forschungen zeigen, dass Melatonin auch in den Haarfollikeln produziert wird. Das *Austrian Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* hat hierzu die neuesten Erkenntnisse zu diffusem Haarausfall in einem Bericht zusammengefasst: „Ein positiver Effekt von Melatonin auf das Haarwachstum in vivo bei Tieren ist bereits seit Längerem bekannt. Eine stimulierende

Wirkung beim Menschen wurde 2004 erstmals in einer kontrollierten klinischen Studie beschrieben.“ (J. Liptak, J. Ring, W. Chen, 2013)

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich unser zirkadianer Rhythmus aus dem Zusammenspiel dreier Hormone ergibt, nämlich Serotonin, Melatonin und Cortisol: Am Abend wird aus Serotonin Melatonin produziert. Der Melatonin-Spiegel steigt stetig an, wodurch wir müde werden und einschlafen. Am Morgen beginnt unser Körper das aktivierende (Stress-) Hormon Cortisol auszuschütten und lässt dessen Spiegel stetig steigen bis eine bestimmte Konzentration von Cortisol im Körper erreicht ist und wir wach und leistungsfähig bleiben bis abends erneut die Melatoninproduktion einsetzt.

Durch die Produktion von Melatonin ist die Zirbeldrüse, unter anderem, beteiligt an der

- Steuerung von Organaktivitäten
- Einleitung von Tiefschlafphasen
- Anregung der Keimzellenproduktion
- Anregung des Ausschüttens von Wachstumshormonen
- Regulierung des hormonellen Haushalts
- Reparatur von DNA-Schäden (Erhöhung der Lebenserwartung)

2.4. Fakt oder Mythos?

Ich möchte ein weiteres spannendes Thema zur Zirbeldrüse nicht außen vor lassen. Auch wenn viele Forschende es bislang für Spekulation halten, die Zirbeldrüse soll angeblich Dimethyltryptamin (DMT), das stärkste bekannte Halluzinogen, das auch aus Pflanzen gewonnen wird, in besonderen Situationen, wie bei der Geburt, beim Tod, bei Stress, bei sexueller Ekstase, etc. produzieren. Der Brite Richard Spruce hatte bereits im Jahr 1851 die Lianenart *Banisteriopsis Caapi* als einen möglichen Ursprung für die mächtigen Rauschzustände der südamerikanischen Regenwaldvölker erkannt. Sein Wissen wurde aber erst 57 Jahre später veröffentlicht und die wahre Wirkung von DMT wurde erst in den 1950er Jahren entdeckt. Abhängig von der DMT Dosis, verändert sich die Wahrnehmung, Halluzinationen sind möglich, es wird von einer gesteigerten Selbstwahrnehmung berichtet. Physiologisch wirkt DMT stimulierend und führt zu einem Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdrucks.

DMT konnte inzwischen in den Zirbeldrüsen von Ratten entdeckt werden. Ob der Stoff auch im menschlichen Gehirn produziert wird und vielleicht die bekannten Nahtoderfahrungen auslöst, wird derzeit erforscht. Der Chemiker und Drogenforscher David E. Nichols ist der Meinung, dass DMT, wenn überhaupt, in so geringen Mengen im Körper produziert wird, dass spirituell-bewußtseinsverändernde Erfahrungen damit nicht möglich sind. Nichols glaubt eher daran, dass Endorphine (vor allem Dynorphin) für spontane mystische Erfahrungen verantwortlich sind. (Nichols)

Nach jahrelangen Forschungen und zahlreichen Studien, sind viele namhafte Wissenschaftler wie Sérgio Felipe de Oliveira von der medizinischen Hochschule São Paulo und Direktor der Pineal Mind Clinic, der amerikanische Psychiater und Wissenschaftler Dr. Rich Strassman und Dieter Broers jedoch der Überzeugung, dass der Zusammenhang zwischen der Zirbeldrüse und Visionen und somit der Produktion des Botenstoffs DMT besteht. Sie vermuten, dass die Ausschüttung von DMT die neurochemische Basis für das Erleben von Träumen ist. Auch in der Pflanze Ayahuasca mit seiner halluzinogenen Wirkung, wurde DMT nachgewiesen. Ayahuasca wird auch heute noch in der schamanischen Tradition zum Traumreisen verwendet.

Ein weiterer wichtiger Stoff den die Zirbeldrüse angeblich produziert ist das Pinolin. Wann immer Pinolin in ausreichender Menge produziert würde, soll eine Bewusstseinsweiterung stattfinden wie das luzide Träumen.

Das Vorkommen von Pinolin in der Zirbeldrüse bleibt, wie das DMT, umstritten. Pinolin soll als ein potentieller freier Radikale-Fänger agieren und Mono-Amino-Oxydase-Enzyme (MAO)

hemmen. MAO-Enzyme bauen Hormone wie Adrenalin und Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin ab. Das heißt also, dass der Abbau des Glückshormons Serotonin verzögert wird. Außerdem sollen MAO-Enzyme DMT innerhalb weniger Minuten abbauen. Wenn also Pinolin das MAO hemmt, bleibt das DMT länger im Körper und löst psychoaktive Effekte aus, die wahrscheinlich das luzide Träumen, das Klarträumen, fördern.

2.5. Was blockiert die Zirbeldrüse?

Die Zirbeldrüse hat sich im Laufe der Evolution stark verkleinert. Das liegt auch daran, dass wir unserem natürlichen Lebensrhythmus nicht mehr folgen. Das kann gesundheitsschädliche Folgen haben, da es keine Krankheiten gibt, die ausschließlich das Organ Zirbeldrüse betreffen. Ist also die Zirbeldrüse in ihrer Funktion gestört, zum Beispiel durch Schwankungen im Hormonhaushalt, Gewebeerkrankungen, Tumore, oder Auswirkungen von außen, können wir davon ausgehen, dass ein weiteres Organ oder unser generelles Befinden durch diese Disharmonie negativ beeinflusst werden. Die kleine Drüse kann dabei in Größe und Effizienz erheblich unterschiedlich bei jedem Einzelnen ausgeprägt sein. Entsprechend können Tag-Nacht-Rhythmen und Anfälligkeiten für sogenannte Winterdepressionen, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gereiztheit, Lichtempfindlichkeit, o.ä. variieren.

Wir halten uns durch künstliche Lichtquellen wach und machen somit die Nacht zum Tag. Mangelndes Sonnenlicht und eine unzureichende Nachtruhe beeinträchtigen die Funktion der Zirbeldrüse erheblich.

⁷Die Zirbeldrüse ist mittels elektrischer Metalle (sind wie Antennen, die senden und empfangen) auf einer Frequenz von 7,8 Hz aktiv, der sogenannten Schumann-Resonanz-Frequenz (benannt nach dem Entdecker dieser Frequenz). Dieser Frequenz werden viele positive Eigenschaften zugesprochen. Sie existiert im elektromagnetischen Feld um die Erde, zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre und begleitet seit Urzeiten an Menschen und alles Leben. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Schumann-Frequenz einen immensen Einfluss auf den Menschen ausübt. Zahlreiche Studien konnten nachweisen, dass die Schumann-Frequenz von der Zirbeldrüse empfangen wird und all unsere Körperabläufe steuert und insbesondere Einfluss auf die menschliche Hormonregulation hat. Sie ist auch Taktgeber für unser Gehirn und spricht das limbische System (Randareal zwischen Großhirn und Gehirnstamm) an, das auch für Gefühle zuständig ist. Diese Resonanz 7,8Hz hat nachweislich eine entspannende und motivierende Wirkung auf Menschen und Tiere. Ihre psychische Verfassung und auch ihre Schlafqualität verbessert sich, sowie ihre Lern- und Gedächtnisleistung und Stresstoleranz. Forscher fanden zudem heraus, dass die Schumann-Frequenz zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden kann. Kranke Zellen begannen durch die Schumann-Frequenz eine Verbindung zu gesunden Zellen aufzubauen. Dadurch konnten Krankheitssymptome gemildert werden.



Durch künstlich erzeugte elektromagnetische Wellen, wie WLAN, Mikrowellen, Router, Handy, Handymasten, Elektrowecker, etc.) stören wir diese Frequenz erheblich. Man fand heraus, dass die Ursache der Raumfahrer-Krankheit (Seekrankheit aufgrund der Schwerelosigkeit, psychische Auffälligkeiten) aus dem Fehlen dieser natürlichen 7,8 Hz Frequenz resultierte. Der Einbau eines 7,8 Hz Generators in die Raumkapseln erhöhte das Wohlbefinden der Kosmonauten deutlich. Gleiches lässt sich feststellen, in den zugebauten, smogverseuchten Städten, in denen wir leben, kommt wenig bis gar nichts von den Naturfeldern, wie 7,8Hz, an und somit kann die Zirbeldrüse sich nicht mehr kalibrieren, um sich mit unserer Quelle, mit Mutter Erde, mit unserem Wesenskern zu verbinden. Die Ur-Einwohner Australiens, die

⁷ Bildquelle: <https://www.frequenz-therapie.com/themen/basiswissen-frequenztherapie/schumann-frequenz-7-83-hz>

Aborigines, haben noch ein reines unverfälschtes Wissen über die reale Welt mit all ihren schöpferischen Möglichkeiten, welche sich natürlich in der luziden Traumwelt des Tiefschlafes (hirnorganisch um die 5 Hz herum) abspielt, um dann nach dem Aufwachen (hirnorganisch über 13,6 Hz) mit der Matrix-Welt im Außen in Wechselwirkung zu treten.

Aber auch die hohe Belastung des Körpers mit Toxinen hat gravierende Auswirkungen auf die Aktivität der Zirbeldrüse. Fluorid, eines der stärksten Nervengifte (in Speisesalz, Mineralwasser, Zahncremes, konventionell angebauten und verarbeiteten Lebensmitteln wie auch Brot, Fleisch, Schokolade, Milch), ist seit geraumer Zeit bekannt als der größte Feind der Zirbeldrüse. Es sammelt sich in ihrem Gewebe an und lässt die Zirbeldrüse verhärten. Auch Hormone, Quecksilber (besonders während der Entfernung von Amalgamfüllungen), Koffein, Tabak, Alkohol und raffinierter Zucker können Verkalkungen der Zirbeldrüse auslösen. Dem in Rom tätigen Arzt und Anatom, Galenos von Pergamon (200-130 v.Chr.), war die häufige Verkalkung der Zirbeldrüse bereits bekannt.

Hinzukommen synthetische Mittel (Deo, Reinigungsmittel, etc.), Süßungsmittel (Aspartam, Saccharin), Pestizide (z.B. Obst aus nicht-biologischem Anbau). Strahlungsfelder, die uns in Form von Stromleitungen, Mobiltelefonen und Internetnetzwerken umgeben, haben ebenfalls eine zerstörerische Wirkung auf diese wichtige Drüse.

Blockaden können natürlich auch durch Emotionen entstehen, wie negative, traumatische Erfahrungen, keine Entfaltungsmöglichkeit als Kind, mangelndes Selbstwertgefühl, Liebesentzug oder starker Liebeskummer, Ärger, Streit, Stress und Ängste.

“Lässt die Zirbeldrüse in ihrer Funktion nach, setzt der physische und psychische Alterungsprozess ein.” (Rehberg, 2022)

3. DIE ZIRBELDRÜSE AUS PHILOSOPHISCHER SICHT

3.1. Die höchste universelle Verbindung

Die Zirbeldrüse wurde aus vielen Gründen als das “dritte Auge” bezeichnet, unter anderem aufgrund ihrer Lage tief im Zentrum des Gehirns und ihrer Verbindung zum Licht und ihrer Funktion als Rezeptororgan für die feinstofflichen Energiezentren, den Chakren. In mystischen und esoterisch spirituellen Überlieferungen dient die Zirbeldrüse als Bindeglied zwischen der physischen und der spirituellen Welt. Hierbei erschafft das „dritte Auge“ nichts, es informiert nur darüber, was ist.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, wird die Zirbeldrüse bereits 155-500 v. Chr. in den vedischen Schriften im Zusammenhang mit den sieben Chakren, Zentren von Lebensenergie, genannt. Sie heben das Kronen-Chakra (Sahasrara Chakra), das sich am Scheitelpunkt des Kopfes befindet und mit der Zirbeldrüse verbunden sein soll, hervor. So heißt es in vielen Quellen und in einem Artikel des Journals der American Physiological Society zur Zirbeldrüse, dass das Sahasrara Chakra das ultimative Zentrum höchster spiritueller Kraft repräsentiere. In seiner funktionalen Kapazität biete dieses Chakra Erleuchtung und dadurch ermögliche es die Erfahrung vom inneren Selbst und Vereinigung mit der Gottheit. Und so wird in einigen mystischen Traditionen der blendende Strahl weißen Lichts durch die Zirbeldrüse empfangen, während gleichzeitig eine tiefe spirituelle Verwirklichung erfahren wird.

Symbolisch wird das Sahasrara Chakra bei alten heiligen Indern oft als Vorsprung auf dem Kopf in Form eines Zopfes getragen. Auch der Heiligenschein, sowie das Rasieren der Scheitelkrone (Tonsur = lat. Schere), das von frühen römisch-katholischen Mönchen praktiziert wurde, soll versinnbildlichen, dass die höchste spirituelle Kraft sich am Scheitel des Kopfes befindet und mit der Zirbeldrüse verbunden ist. Diese teilweise oder vollständige Entfernung des Kopfhaares aus

religiösen Gründen ist aus verschiedenen Religionen, wie Christentum, Buddhismus oder Hinduismus, bekannt.

Ein weiteres Chakra, das Ajna-Chakra, das sich auf der Stirn zwischen den Brauen befindet, wird entweder mit der Zirbeldrüse oder der Hypophyse in Verbindung gebracht. Dieses Chakra, als Sitz der Seele benannt, ist das dritte Auge des Hindu-Gottes Shiva und wird durch ein Juwel dargestellt. Es wird mit religiösen Visionen und Hellsichtigkeit in Verbindung gebracht. Auch im Buddhismus wurde diese Symbolik aufgegriffen. Hier steht das dritte Auge für „das Auge der Welt“, da es sich um eine Religion ohne Gott handelt.

Auch im heutigen Indien wird das Ajna-Chakra oft durch ein Zeichen, einen Punkt von Make-up (Tilaka) auf der Stirn dargestellt (das weibliche Zeichen nennt man Bindi). Ursprünglich wurde ein Bindi von verheirateten Frauen getragen, damit sie und ihre Gatten geschützt werden. Heutzutage kann jeder ein Bindi tragen. Es sorgt vermutlich für Glück.⁸

Eine Unterfunktion der beiden Chakren zeigt sich zum Beispiel durch Gefangensein in Verstandeskonzepten, mangelndem Vertrauen in die eigene Intuition, Ängste, Dauerstress, Erschöpfung, innerer emotionaler Konflikte, Engstirnigkeit, Sehstörungen, Kopfschmerzen, Alpträume, Freudlosigkeit, Depression, Sinnlosigkeit und Entfremdung. Gleichwohl kann es auch zu einer Überfunktion kommen, die sich durch Suchtverhalten, strenge Wissenschaftsgläubigkeit bis zu Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Realitätsverlust, Psychosen und der Vorstellung einer „Erlöser-Funktion“ ausdrückt.

Eine harmonische Funktion des Sahasrara und des Ajna Chakras bedeutet eine spirituelle Balance, Nächstenliebe, Intuition, Geisteskraft, die Fähigkeit in andere Bewusstseinszustände zu wechseln, Bestimmung, Berufung und Kommunikation mit der Seele und dem Ganzen.

Ausgeglichene Chakren fördern unsere Spiritualität und wir kommen so zu einer Seins-Erkenntnis, die unsere Perspektive auf alltägliche Situationen radikal verändern und tiefe



Einsichten und Visionen bringen kann. Im Sahasrara Chakra vereint sich die körperliche Energie mit der Seele und stellt die Verbindung zur höchsten Energie dar. Durch die Zirbeldrüse fließt die innere Energie. Dieses Energiezentrum öffnet den Weg zu unserer eigenen, inneren Weisheit und unterstützt uns darin, aus unserer eigenen spirituellen Quelle tiefe Einsichten zu gewinnen.

⁹Menschen auf der ganzen Welt glauben seit Jahrtausenden, dass die Zirbeldrüse ein Organ der höchsten universellen Verbindung ist. Kunst und Artefakte mit dem Zirbenzapfen sind in vielen alten Kulturen zu finden. So wie sie in der vedischen Kultur des alten Indiens als Sahasrara Chakra zu finden ist, ist sie im alten Ägypten als Auge des Horus (Sinnbild des Himmels- und Lichtgottes Horus) oder Auge des Ra (symbolisiert die Sonne) zu finden. Die Zirbeldrüse wurde im Mumifizierungsprozess sogar separat konserviert.

3.2. Über die physische Welt hinausschauen...

Die amerikanische Therapeutin und Autorin Anodea Judith bringt es in ihrem Buch ‚Eastern Body Western Mind‘ auf den Punkt: „The awakening of consciousness requires clearing the third eye of illusion so we can see what is within and around us without distortion.“ („Das Erwachen des Bewusstseins erfordert die Reinigung des dritten Auges von Illusionen, damit wir ohne Verzerrung sehen können, was in uns und um uns herum ist.“). (Judith, 2004)

⁸ Die Mehrheit, der neueren Publikationen, die ich eingesehen habe, ordnet die Zirbeldrüse dem Ajna-Chakra zu. Beide Chakren (Ajna und Sahasrara) erachte ich im Kontext mit der Zirbeldrüse als gleichermaßen relevant, da die Hirnanhangdrüse, dem das Ajna Chakra auch zugeordnet ist, die Funktion der anderen endokrinen Drüsen steuert.

⁹ Peter Lomas Pixabay

Im übertragenen Sinne könnte man fragen, wie will ich unterscheiden, in der heutigen Welt von Information und Desinformation, was ist und was nur meine Interpretation ist? Offenbar existiert in uns etwas sehr viel Tieferes als der Intellekt. Dieses Tiefere, das uns zeigt, was wirklich ist. „Das Zentrum eures Wesens ist Intuition“, sagt Osho.

Um Intuition ansatzweise begreifen zu können, möchte ich an dieser Stelle zusammenfassen, wie Osho Intuition erklärt. Osho setzt Intuition mit Weisheit, Erleuchtung und Erwachen gleich. Er schreibt, dass Instinkt und Intuition perfekt zusammen funktionieren. Der Instinkt auf körperlicher Ebene (ererbte Fähigkeiten, innerer Impuls, ein nicht-gelenktes aber richtiges Verhalten, wie Atmen, Mutterinstinkt, etc.) und die Intuition auf der spirituellen Ebene. Das ganze Problem der Menschheit bestehe darin, dass sie in der Mitte dazwischen stecken geblieben sei, im Verstand, im Intellekt. Der Intellekt mache aus allem ein Problem und wisse keine Lösungen. Die Intuition mache keine Probleme und brauche niemals Lösungen. „Ohne Instinkt wären wir tot. Und ohne Intuition hat das Leben keinen Sinn... Intuition sorgt für Sinn, für Glanz, für Freude, für Segen... Wenn Instinkt und Intuition zusammenarbeiten, kannst du auch den Intellekt für die richtigen Ziele einsetzen...“

Also, was würden wir sehen bzw. wahrnehmen, wenn wir klar sehen und nichts mehr verzerrt wäre? Wenn wir weniger über unsere physischen Augen das Äußere wahrnehmen, um es dann zu interpretieren oder in ein Schema zu zwängen, sondern in Verbindung gehen mit dem Dritten Auge, das den inneren Bildschirm sieht, wo Erinnerung und Fantasie, Bilder und Archetypen, Intuition und Einbildungskraft miteinander verflochten sind?

Und wie weit könnten bzw. wollten wir hier gehen, wenn wir wissen, dass autistische Menschen die Welt nicht konzeptionell und nicht schematisch sehen, sondern Mühe damit haben, die Teile zu einem sinnvollen Ganzen zusammenzufügen? Für sie ist die Welt da draußen ein heilloses Durcheinander. Und weil das Gehirn dieses Chaos nicht reduzieren kann, lieben sie Rituale und es bleibt ihnen nichts anderes übrig, als das Chaos per Verhalten zu reduzieren. Manche Forscher meinen, Autisten sähen die Welt „wie sie ist“, in all ihren Details, weshalb es vielen von ihnen leicht fällt detailgetreu und fotografisch genau zu sein. Ist es das, was Osho als „sehen, was ist“, meint?

Ich glaube, dass es im Wesentlichen darum geht zu erkennen, dass es in uns etwas viel Tieferes gibt, als den Intellekt. Zu erkennen, was passieren kann, wenn, wie Anodea Judith es so treffend sagt, Bewusstsein um ein Bild gewickelt wird. Anodea Judith macht es deutlich an einem Beispiel: Eine junge, sehr attraktive Frau hatte ein furchtbares Selbstbild von sich. Sie fand sich zu dick (obwohl sie tatsächlich nicht dick war) und isolierte sich von ihrer Umwelt, da sie glaubte, dass niemand sie aufgrund ihrer Fülle mögen, gar lieben könnte. Woher kommt dieses verzerrte Bild? Ich behaupte, dass wir es selbst durch unsere Kultur verstärken. Und das macht es so schwierig, sich als den Menschen zu sehen, der man wirklich ist, zu seinem Wesenskern zu finden. Wir werden täglich bombardiert mit Bildern, die uns sagen, wie wir auszusehen haben, wie wir uns fühlen sollen, uns verhalten sollen, was wir kaufen sollen, etc. Eine endlos lange Liste von Bildern, die unser Intellekt ununterbrochen interpretiert und unser wahres Ich zukleistern. Und dann ziehen diese Bilder auch noch durch unsere Fantasien, Träume, unser Bewusstsein und durch unser unbewusstes Verhalten und beeinflussen alles, was wir sehen und tun. Ohne diese Beeinflussungen und Glaubenssysteme, dass Geist und Materie getrennt und verschieden sind, würden wir wahrscheinlich die (Verhaltens-) Muster um uns herum (mit einem Lächeln) wahrnehmen und auch unseren eigenen Platz und Zweck darin.

Ich komme für mich zu der Erkenntnis, dass die höchste Entwicklungsstufe die Hellsichtigkeit oder gar Telepathie wäre (und laut Dieter Broers konnten diese Phänomene von der Naturwissenschaft bestätigt werden), es wahrscheinlich aber für die meisten Menschen ein weiter Weg sein wird zur Entwicklung dieser Fähigkeiten. Dabei sollte man aber diese höchste Stufe nicht mit Halluzinationen verwechseln, die durch Vorstellungskraft entstehen können.

Wenn wir anfangen, an unsere Tagträume zu glauben, kann dies zu Wahnsinn führen. Osho steckt viele unserer sogenannten Heiligen, unsere großen religiösen Führer, die Gott gesehen haben wollen in diese Kategorie. Gott existiere nur in ihrer Vorstellung. Dies war das Resultat von wochenlangem Fasten. Der Körper bekam keine Nährstoffe mehr und wurde so stillgelegt. Und dann kann die Vorstellungskraft funktionieren. Das gleiche geschieht, wenn der Mensch in die absolute Einsamkeit und Isolation geht. Irgendwann beginnt er laut mit sich selbst und mit der Person oder Gottheit zu reden, die er sehen wollte. Buddha („der Erwachte“) hat wohl niemals einen Gott gesehen und weder die Lehren weiser Gurus noch strengste Askese in jahrelanger Einsamkeit brachten Buddha auf den Weg der Erlösung. Und so verharrte er in Meditation unter einem Feigenbaum, bis er die Erleuchtung erlangte. Er hat nur eine ungeheure Stille erfahren.

Buddhas zentrale Erkenntnis aus dieser Stille ist die Lehre von den "Vier Edlen Wahrheiten", die den Menschen befreien vom Kreislauf der Wiedergeburten und ihm die Erlösung im Nirwana in Aussicht stellen:

- Die Wahrheit vom Leben als Leiden.
- Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens.
- Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens.
- Die Wahrheit vom Weg zur Aufhebung des Leidens.

3.3. Werdet wie die Kinder...

Osho sagt: „Jesus hat Recht, wenn er sagt: ‚Nur Kinder können mein Reich betreten‘. Das Kind kann erkennen, was ist. Das Kind kennt die Wahrheit, ihr kennt nur die alltägliche Realität...“ Vor der einsetzenden Pubertät haben Kinder einen spielerischen Zugang zu den unterschiedlichsten Bewusstseinssebenen. Viele Kinder können mühelos ‚zaubern‘, sie besitzen "übernatürliche Kräfte", psychische Kräfte, die mit der Erweckung des Ajna Chakras im Zusammenhang stehen. Kinder sind oft hoch intuitiv, können in die Zukunft und in die Vergangenheit sehen, oder sie wissen, was ihre Eltern denken. Sie haben außergewöhnliche Fähigkeiten, die Wirklichkeit hinter den äußeren Erscheinungen zu sehen, so stark, dass es sehr schwierig ist, ein Kind zu täuschen oder zu belügen. Kinder spielen in einer vielschichtigen Welt, sie haben imaginäre Freunde und sind an wundersamen Orten, meistens sind diese Plätze für ihre Eltern nicht zugänglich. Das ist so, weil ihre gut funktionierende Zirbeldrüse Serotonin in Melatonin umwandelt. Mit der verminderten Produktion von Melatonin mit Beginn der Pubertät geht ein fortschreitender Aufbau von Serotonin im Gehirn einher, und die Türen in die ausgedehnte Welt der intuitiven Wahrnehmung, der Imagination und des Spiels schließen sich. Diese Türen bleiben oft bis zum Ende des Lebens verschlossen, wir verbinden uns nicht mehr mit unserem Wesenskern und das Kind im Menschen ist nur selten und oft überhaupt nicht wieder zu erblicken. Wir sind zu sehr in der Verstandeslogik verhaftet.

Dieter Broers hat eine gestörte Zirbeldrüse verglichen mit einem Muskel, den man zu wenig nutzt und der verkümmert. Wenn wir die Augen schließen und uns einen Baum nicht in der Farbe lila oder ein Blatt nicht in der Farbe grün vorstellen könnten, sondern nur in Grautönen sehen (wie es laut Studien die meisten Menschen tun), dann sei die Zirbeldrüse gestört.

Also brauchen wir nicht Gefangene der eigenen Biochemie des Gehirns zu sein? Können wir unsere Bewusstseinssebene erweitern sobald wir unsere Zirbeldrüse, unser drittes Auge reaktivieren? Wie stellen wir wieder den Kontakt her mit dem Kind in uns, während wir gleichzeitig die Pflichten und Verantwortungen des Erwachsenenlebens erfüllen? Welche Möglichkeiten haben wir in der heutigen Zeit, diese Meisterdrüse, die uns träumen lässt, wenn sie noch intakt ist, zu aktivieren und zu heilen?

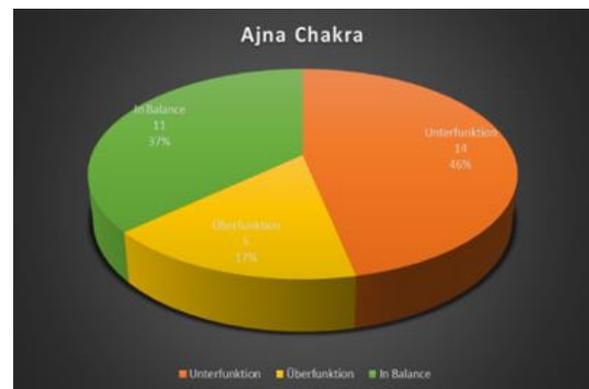
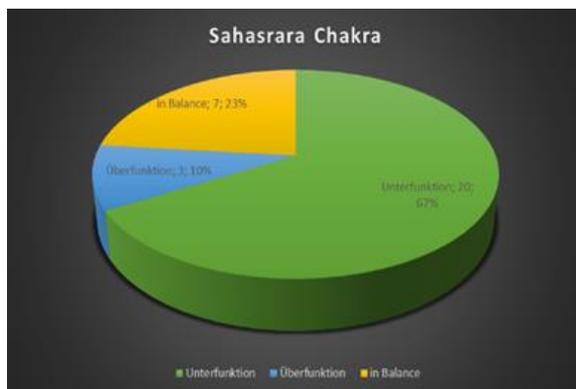
Die Methoden, die zur „Heilung“ einer Zirbeldrüse und den verbundenen Chakren vorgeschlagen werden, sind vielfältig. Zunächst einmal sei es wichtig, überhaupt zu erkennen, wie wichtig die

Zirbeldrüse für uns ist, physisch wie geistig. Osho sagt, dass alles Großartige in der Wissenschaft nicht durch den Intellekt entstanden sei, sondern durch Intuition. Also machen wir es wie Albert Einstein, zum Beispiel, der oft stundenlang in der Badewanne gesessen sei und den Seifenblasen zugeschaut habe. Dabei seien ihm immer die besten Einfälle gekommen...

4. DIE ZIRBELDRÜSE UND DAS DRITTE AUGE ALS SCHLÜSSEL ZUR INTUITION

4.1. Wie ausgeglichen sind Ajna und Sahasrara Chakra in meinem Umfeld?

Während meiner Recherchen zu dieser Arbeit habe ich 30 Personen (25 weibliche und 5 männliche) Fragen zu den beiden Chakren Ajna und Sahasrara gestellt. Diese Fragen sollten helfen herauszufinden, ob die Chakren in Balance sind oder ob sie sich möglicherweise in Unter- oder Überfunktion befinden. Der Fragebogen befindet sich im Anhang 1 und ist unterteilt in vier Frage-Kategorien: Ajna Chakra Unter- & Überfunktion; Sahasrara Chakra Unter- & Überfunktion. Wenn jeweils mehr als 3 Fragen einer der vier Kategorien mit „ja“ beantwortet wurden, dann lag entweder eine Unterfunktion, eine Überfunktion oder Balance des jeweiligen Chakras vor. Der Anteil der Unterfunktion ist bei beiden Chakren hoch, wobei eine Überfunktion bei beiden Chakren den geringsten Anteil ausmachte. Interessant war zu sehen, dass die Mehrheit der Personen, die beide Chakren in Balance hatten, Yoga und Meditation praktizieren.



4.2. Nahrung für die Zirbeldrüse

Unsere Zirbeldrüse benötigt unter anderem...

- Aminosäuren:** 8 essentielle Aminosäuren, die Grundbausteine aller Proteine. Sie bilden u.a. Hormone. Fehlen diese, kann es zu Schlafstörungen und Depressionen kommen.
- Schwefelverbindungen:** In Aminosäuren enthalten, aus denen körpereigene Eiweiße hergestellt werden.
- Neurotransmitter:** Diese chemischen Botenstoffe übertragen Informationen zwischen Nervenzellen im Gehirn und dem gesamten Körper. Sie beeinflussen Muskeln, Blutgefäße und die Hormonbildung, aber auch unseren mentalen Zustand, die Schmerzverarbeitung und unseren Schlaf. Den Gehalt der Neurotransmitter und ob diese in Ordnung sind, kann man über Urin messen lassen.
- Phytostoffe:** die in Pflanzen enthalten sind und antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken und das Immunsystem beeinflussen können.

4.3. Re-aktiviere deine Zirbeldrüse¹⁰

Um die Zirbeldrüse zu re-aktivieren, findet man verschiedene Ratschläge, die in dieser Tabelle zusammengefasst sind. Diese Tabelle dient der Information, und es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Korrektheit oder Qualität der Wirksamkeit der Empfehlungen erhoben. Eventuelle Nebenwirkungen, wie Entgiftungskopfschmerzen, werden hier nicht aufgeführt und die Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine ärztliche Diagnose und/oder Therapie.

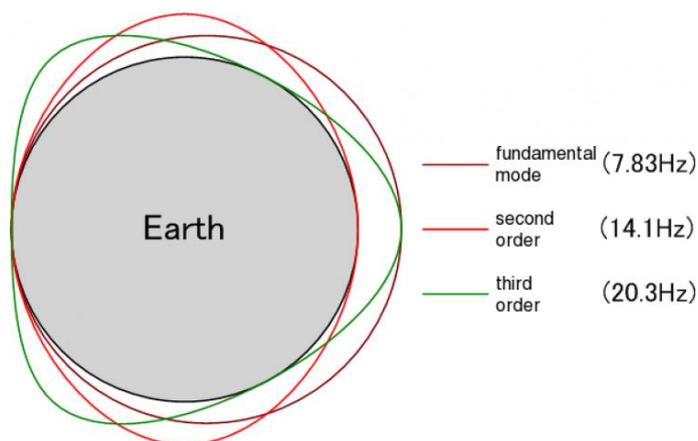
Fluoride vermeiden	Entgiften (Leber und Darm entlasten und reinigen) und Schwermetalle ausleiten mit Chlorella-Alge, Spirulina Mineralerde, Zeolith Chaga-Pilz (auch als Tee) – fördert Melatoninbildung
Eine natürliche Ernährung anstreben	Unterstützend wirken Kurkuma und Koriander; Vitamine K2, D3, B6 Magnesium, Kalzium, Kalium Omega 3 Jod (auch in Form von Meersalz, das von Natur aus Jod enthält) Täglich 2 Liter Quellwasser trinken Wenig oder kein Fleisch, andere ungesunde Nahrungsmittel Alkohol, Drogen, etc.
Gehirn entgiften	Kurkuma in höchstmöglicher Konzentration, so dass es im Gehirn ankommen kann; Algen, die gehirnschützende Substanzen und sehr viel Aminosäuren/Neurotransmitter zur Verfügung stellen
Vermeidung von Elektrosmog	künstlich erzeugte elektromagnetische Wellen, wie WLAN, Mikrowellen, Router, Handy, Handymasten, Elektrowecker, etc.)
In die Natur gehen & Sonne tanken	Waldspaziergang, Ausflug ans Meer, täglich 15 Minuten in die Sonne gehen, etc.
Klänge & singen	Singen, so oft es geht. Die erzeugten Schwingungen stimulieren die Zirbeldrüse, Klänge (Klangschalen, etc.)
Mit der Schumann-Frequenz synchronisieren*	Musik CDs, Youtube, etc. Schumann-Zapper (Gerät, dass auf verschiedene Frequenzen eingestellt werden kann)
Ätherische Öle & Heilkrystalle	Ätherisches Neroliöl einatmen, regt die Zirbeldrüsenfunktion an
In die Stille gehen	Regelmäßiges Meditieren (mit der Konzentration auf das 3. Auge und tiefer, bewusster Atmung), sich einem Tagebuch anvertrauen, sein Herz immer wieder befragen
Atemtechniken üben	Bauchatmung, Wechselatmung, Atemrhythmus nach und nach verlangsamen
Vitalisierungsübungen	Das Vorstellen und verwenden von Farben (Indigoblau und violett), von erfreulichen Situationen, eigenen Wünschen und Träumen, Yoga, Qi Gong, Tai-Chi und andere Techniken, Ajna und Sahasrara Chakra öffnen, sich mit seinen Träumen beschäftigen, Klopfakkupressur, nachts spazieren gehen, da die Dunkelheit und

¹⁰ Hinweis: Die aufgeführten Heilungswege/mittel der Zirbeldrüse sind keine Empfehlungen der Autorin, sondern wurden aus verschiedenen Fach-Quellen entnommen.

	Mondlicht das Ajna und das Sahasrara Chakra aktivieren (Blick in die Sterne)
Yoga Asanas	Kind, Kobra, Schulterstand, Drehsitz, Boot, Kopfstand
Affirmationen	z.B. „Ich öffne mich meiner inneren Weisheit“, „Ich kann meine Visionen manifestieren“, „Das, was ich brauche, kommt zu mir“, „Ich weiß“, „Ich verstehe“, etc.
Wahrnehmungsübungen & Horizont erweitern	Neues lernen, sich in die Lage anderer Menschen versetzen, seine eigenen Gedanken, Handlungen und Gefühle beobachten und sie reflektieren. Achtsamkeit üben und damit beginnen kreative Tätigkeiten auszuführen. Auch geistige Hygiene ist gefragt, da Gedanken unsere Realität erschaffen.
Synchronizität	Versuche Synchronizität zwischen einem inneren Ereignis (eine lebhaftes Idee, einen Traum, eine Vision, eine Emotion) und einem äußeren, physischen Ereignis, welches eine körperlich manifestierte Spiegelung des inneren seelischen Zustandes darstellt, wahrzunehmen (u.a. nach dem Psychiater und Psychoanalytiker C. G. Jung). Also Ereignisse, die nicht auf Aktion und Reaktion (Ursache und Wirkung) beruhen, jedoch diese verschiedenen Welten verbinden. C.G. Jung erläuterte dies an dem Beispiel eines Patienten, der ihm von einem Traum erzählte, in dem der Patient eine Brosche in Form eines Skarabäus-Käfers geschenkt bekommen hatte. In genau diesem Moment flog ein solcher Käfer auf die Fensterbank seines Büros.

* „Das Hören einer bestimmten Frequenz über einen längeren Zeitraum führt dazu, dass sich die Zirbeldrüse mit dieser Frequenz synchronisiert. Dies geschieht etwa alle dreißig Sekunden für je knapp 300 Millisekunden. Forscher fanden heraus, dass es dabei von entscheidender Bedeutung ist, mit welcher Frequenz sich unsere Zirbeldrüse synchronisiert. Die Synchronisation mit der Schumann-Frequenz, kann eine heilende Wirkung haben und sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken.“ (Eder, 2021)

11



¹¹ Bildquelle: <https://www.frequenz-therapie.com/themen/basiswissen-frequenztherapie/schumann-frequenz-7-83-hz>

5. MEINE ERKENNTNIS

Die Zirbeldrüse wird zurecht als Meisterdrüse bezeichnet. Und wenn wir sie beachten und pflegen und uns im Einklang mit ihrem natürlichen Zyklus bewegen, schlafen wir gut, sind leistungsfähig und gesund. Diese Pflege sorgt dafür, dass die Zirbeldrüse von Serotonin, Adrenalin, Melatonin, Cortisol oder Endorphinen im Biorhythmus durchflutet ist und damit kann das DMT ansteigen und die Schranken zum Geist öffnen. Dies führt zu Bewusstsein, zu Mut und übermenschlicher Stärke angesichts von Notsituationen oder Unfällen.

Du denkst vielleicht, dass das alles zu ideal ist? Wie viele Menschen erreichen das totale Bewusstsein? Müssen wir auf die Erleuchtung warten, um eine dieser Qualitäten zu erreichen? Ich hoffe nicht, sonst wäre es sehr entmutigend. Wahrscheinlich werden die wenigsten von uns tiefgreifende Visionen und den Zugang zu anderen Dimensionen wie die des Buddha erfahren, dennoch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die wir nutzen können, um unsere Zirbeldrüse und damit unser drittes Auge zu öffnen, um die sinnliche Welt zu erfahren und Zusammenhänge zu erkennen, das große Ganze zu sehen ohne Verschleierung, so wie es ist. Die Ruhe, die entsteht, wenn das Bewusstsein der oberen Chakras herabsteigt, bringt Stabilität in unser Leben. Und anstatt blindlings nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum zu handeln, nutzen wir dann unsere Intelligenz, um eine Strategie zu entwickeln. Wir machen einen Plan, um unser Handeln zu steuern. Mit Vision, Inspiration, Kommunikation und Liebe können wir diesem Plan Energie verleihen und ihn mit klarer Absicht lenken.

Anodea Judith sagt, die Erleuchtung komme in Stücken. Sie geschehe jeden Tag ein bisschen. Jedes Mal, wenn wir auch nur eine kleine Einsicht hätten, hätten wir eine Bewusstseinsweiterung. „Einsicht ist ein Zustand ohne Gedanken“, so Osho. Wann immer wir etwas einsähen, würden wir es in dem Augenblick sehen, in dem keine Gedanken mehr da seien.

Eine gesunde Zirbeldrüse trägt also dazu bei unsere Verbindung zum Universum, zum Selbst, wiederherzustellen. Hierbei ist jedoch ein bisschen Geduld gefragt, da die Degeneration sich in der Regel über viele Jahre erstreckte und es kann etwas Zeit beanspruchen, die Zirbeldrüse zu entkalken. Wenn wir uns gleichzeitig mehr um spirituelle und andere erfreuliche Themen kümmern, als um die Themen, die uns da draußen angeboten werden, die uns nicht guttun, dann schwingen wir hoch auf der Frequenz der Zirbeldrüse. Diese Schwingung, die andere Menschen ansteckt und die wir dann mitziehen, jeden Tag ein Stückchen, in eine entspanntere Welt, mit Mutter Erde und unserem Wesenskern verbunden. Und vielleicht setzen wir uns einfach mal in die Badewanne und beobachten die Seifenblasen...

6. YOGA & DIE ZIRBELDRÜSE & DAS DRITTE AUGE

Da ich diese Arbeit als Teil meiner Yogalehrer-Ausbildung geschrieben habe, ist es für mich wichtig, die (Re-) Aktivierung der Zirbeldrüse und des dritten Auges durch Yoga zu beschreiben und auch eine Yogastunde zu entwerfen. Diese ist als Anhang 2 angefügt.

Wie in Kapitel 3 beschrieben, stehen sowohl das Ajna Chakra als auch das Sahasrara Chakra in Verbindung mit der Zirbeldrüse. Ein aus dem Gleichgewicht geratenes Chakra, sei es eine Über- oder eine Unterfunktion, kann verschiedene Symptome auf emotionaler und körperlicher Ebene auslösen (siehe Kapitel 3). Mithilfe verschiedener Asanas, Meditationsübungen, Mudras und Atemtechniken kann dieses Gleichgewicht wiederhergestellt werden, d.h. Blockaden werden gelöst, die psychische und physische Gesundheit wird gesteigert, eine stärkere Verbindung zum eigenen Körper und zur eigenen Intuition werden aufgebaut.

Es gibt verschiedene Yoga-Wege. Ob körperlich betont (Hatha-Yoga), meditativ, handelnd oder religiös, allen geht es um eine Bewusstseinsbildung und somit der Förderung der Bewusstheit

der Tiefen menschlicher Existenz. Sinn der Asanas, der Meditation, des Gebetes, der Handlung, der Atemübungen ist es, die geistigen Aktivitäten zur Ruhe zu bringen und somit die innere Kraft und Intuition hervortreten zu lassen. „Um so mehr sich die Aktivitäten des Geistes (Denkens) beruhigen können, desto stärker kann sich die innere Kraft (Kundalini) entfalten. Der yogische Transformationsprozess erreicht seinen entscheidenden Durchbruch, wenn die Auflösung des Denkens so weit fortgeschritten ist, so dass sich jetzt auch der letzte Faden der Gebundenheit an die materielle Welt auflöst...“ (Wolz-Gottwald, Yoga-Philosophie-Atlas, 2020).

Um die Erfahrung innerer Kraft und Intuition zu fördern ist es sinnvoll, bestimmte Asanas regelmäßig zu praktizieren. Zu den Übungen können Affirmationen gesprochen bzw. gedacht werden. Um die Wirkung der Übungen und Affirmationen zu verstärken, können die dem jeweiligen Chakra zugeordnete Farbe sprachlich oder visuell eingesetzt werden, sowie die entsprechenden Düfte. Zu Beginn und/oder am Ende der Übungen kann eine Atemübung durchgeführt werden und das Mantra ‚Om‘ getönt werden.

Um das Ajna Chakra, die Verbindung zur Seele, ins Gleichgewicht zu bringen, können folgende Asanas ausgeführt werden:

- ❖ Katze und Kuh
- ❖ Halbmond
- ❖ Adler
- ❖ Delfin
- ❖ Kindeshaltung
- ❖ Boot
- ❖ Kobra

Affirmationen: „Ich weiß“, „Ich denke“.

Farbe: weiß

Düfte: Jasmin, Minze, Weihrauch, Basilikum, Veilchen.

Um das Sahasrara Chakra, das Tor zum höheren Selbst, zu stärken und das Bewusstsein zu erweitern, können folgende Asanas geübt werden:

- ❖ Krieger 1
- ❖ Kopfstand
- ❖ Schulterstand
- ❖ Drehsitz

Affirmationen: „Ich bin“, „Ich verstehe“.

Farbe: violett

Düfte: Weihrauch, Rosenholz, Neroli, Sandelholz, Myrrhe.



(IStock, 2022)

GLOSSAR

Adrenal Gland	Nebenniere
Anthroposophie	Spirituelle und esoterische Weltanschauung
Archetyp	dem kollektiven Unbewussten zugehörig vermuteten Grundstrukturen menschlicher Vorstellungs- und Handlungsmuster (Held, Rebell, Zauberer, Liebender, Narr, etc.).
Asana	(aus dem Sanskrit. deutsch „der Sitz“); Körperstellung im Yoga.
Hormone	sind chemische Botenstoffe, die gemeinsam mit dem Nervensystem versuchen, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Sie steuern die Verdauung, die Körpertemperatur, den Stoffwechsel, das Wachstum und auch das Gefühls- und Sexualeben eines Menschen. Vermitteln ihre Wirkung über die Blutbahnen an die weiter entfernten Zielorgane.
Hypothalamus	befindet sich im Zwischenhirn und koordiniert Wasser-, Salzhaushalt und Blutdruck.
Neurotransmitter	sind chemische Botenstoffe, welche für die Informationsübertragung zwischen Nervenzellen im Gehirn und dem gesamten Körper zuständig sind. Sie beeinflussen Muskeln, Blutgefäße und die Hormonbildung, aber auch unseren mentalen Zustand, die Schmerzverarbeitung und unseren Schlaf. Sorgen für eine schnelle Reizweiterleitung im Nervensystem.
Ovarien	Eierstöcke
Pancreas	Bauchspeicheldrüse
Pineal Gland	Zirbeldrüse oder Epiphyse
Pituitary Gland	Hypophyse (Hirnanhangdrüse)
Retina	Augennetzhaut
Testes	Hoden
Thymus Gland	Thymusdrüse
Thyroid Gland	Schilddrüse

Literaturverzeichnis

- Eder, H. (24. April 2021). *NLS-Informationsmedizin*. Von <https://www.frequenz-therapie.com/themen/basiswissen-frequenztherapie/schumann-frequenz-7-83-hz>: <https://www.frequenz-therapie.com/themen/basiswissen-frequenztherapie/schumann-frequenz-7-83-hz> abgerufen
- Grebe, H. (14. Januar 2019). *IStock Photos*. Von <https://istockphoto.com> abgerufen
- IStock*. (1. August 2022). Von www.istockphoto.com: <https://www.istockphoto.com> abgerufen
- IStockphoto. (16. August 2022). *Istockphoto*. Von <https://istockphoto.com>: <https://istockphoto.com> abgerufen
- J. Liptak, J. Ring, W. Chen. (2013). Diffuser Haarausfall und klinische Endokrinologie: Neue Erkenntnisse. *Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel*, 9.
- Judith, A. (2004). *Eastern Body Western Mind*. Berkley, USA: Celestial Arts.
- Justen, J. F. (2022). *Die heilige Schrift im Erkenntnislicht der anthroposophisch orientierten Geisteswissenschaft*. Books On Demand, Norderstedt.
- krank.de. (2022). Von <https://krank.de/anatomie/zirbeldrüse> abgerufen
- krank.de. (2022). *krank.de*. Von <https://krank.de/anatomie/zirbeldrüse> abgerufen
- Lomas, P. (kein Datum). Pixabay.
- Martel, J. (2018). *Mein Körper, Barometer meiner Seele*. Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.
- NaTour, L. a. (3. August 2018). *Lust auf NaTour*. Von <https://lustaufnatour.de/zirbe-zirbelkieferpinus-cembra-pitztal-tirol/> abgerufen
- Nichols, D. E. (kein Datum). www.breakingconvention.co.uk.
- Osho. (2020). *Intuition*. Berlin: Allegria - Ullstein Taschenbuch.
- Osho. (2020). *Intuition*. Berlin: Allegria im Ullstein Taschenbuchverlag.
- Pixabay, C. (2022). *Christa auf Pixabay*. Von Bild von Christa auf abgerufen
- Rehberg, C. (15. März 2022). *Zentrum der Gesundheit*. Von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/koerperfunktionen/zirbeldruese> abgerufen
- Reiter, V. (1988). *Pineal Gland*. In: McCann, S.M. (eds) *Endocrinology. People and Ideas*. Springer, New York, NY. Von https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7436-4_9 abgerufen
- Richard Wurtmann. (1984). *Drittes Auge. Spiegel Wissenschaft*.
- Stötter, A. (17. Januar 2018). *KörperErwachen Blog*. Von <https://www.koerpererwachen.com/klartraeumen-durch-eine-wunderpflanze-aus-ecuador/> abgerufen

Vaughan, R. a. (1988). Pineal Gland. *American Physiological Society*.

Wikipedia. (16. August 2022). Von <https://de.wikipedia.org> abgerufen

Wikipedia. (August 2022). Von <https://de.wikipedia.org> abgerufen

Wikipedia. (4. Januar 2022). *Endokrine Drüse*. Von <https://de.wikipedia.org>: <https://de.wikipedia.org> abgerufen

Wissenschaft, S. (1984). *Spiegel Wissenschaft*.

Wolz-Gottwald, E. (2020). Yoga-Philosophie-Atlas. In E. Wolz-Gottwald, *Yoga-Philosophie-Atlas* (S. 133). Petersberg: Via Nova.

Wolz-Gottwald, E. (2020). Yoga-Philosophie-Atlas. In E. Wolz-Gottwald, *Yoga-Philosophie-Atlas* (S. 223). Petersberg: Vianova Verlag.

ANHANG 1 – Fragebogen Chakren

Ajna Chakra Unterfunktion?

Haben Sie wenig Vertrauen zu Ihrer "inneren Stimme"?

Zögern Sie zu handeln, obwohl Sie intuitiv genau wissen, was richtig wäre?

Haben Sie Angst vor dem Unerklärlichen (Übersinnlichen) im Leben?

Haften Sie an (Verstandes)Überzeugungen, obwohl Sie sich nicht als sinnvoll erwiesen haben?

Leiden Sie häufig an Kopfschmerzen / Migräne / Stirnhöhlenproblemen?

Leiden Sie an Kurzsichtigkeit oder Weitsichtigkeit oder sonstigen Augenerkrankungen?

Ajna Chakra Überfunktion?

Neigen Sie zu Suchtverhalten?

Neigen Sie dazu, Ihr Leben zu dramatisieren?

Leben Sie nach festgefahrenen Überzeugungen?

Haften Sie an allzu strenger Wissenschaftsgläubigkeit?

Wollen Sie Ihre Überzeugungen anderen aufdrängen?

Neigen Sie zu Hyperaktivität?

Kronenchakra Unterfunktion?

Fühlen Sie sich manchmal orientierungslos auf Ihrem Lebensweg?

Haben Sie Angst, ein bedeutungsloses Leben zu führen?

Neigen Sie dazu, sich einfach treiben zu lassen?

Sind Sie ein "Aussteiger" oder träumen davon?

Leiden Sie an Problemen mit den Sinnesorganen (z.B. Farbenblindheit)?

Leiden Sie an Muskelsteifheit/Verspannungen?

Kronenchakra Überfunktion?

Wollen Sie alle Ihre Wünsche "vom Universum" erfüllt bekommen?

Neigen Sie zu Realitätsferne?

Haben Sie Probleme, Ihre Projekte zu Ende zu bringen?

Haben Sie wahnhaftige Gedanken?

Fühlen Sie sich oft verwirrt?

Sind sie oft rastlos?

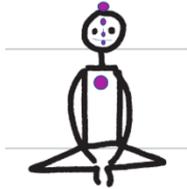
ANHANG 2 – Yogastunde (75 Minuten) - Drittes Auge öffnen

MINUTEN

Hilfsmittel:   

- 1) **Anfangsmeditation** in bequemer aufrechter Haltung. Komm an in diesem Raum, komm an bei dir. Nimm das Außen wahr und nimm alle Gedanken, die auftauchen, wahr, ohne sie zu bewerten, unterdrücken zu wollen oder ohne dich damit zu identifizieren. Lass nun alles gehen und bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Atmung. Beobachte deinen Atem, der ganz natürlich fließt. Nun atmest du ruhig und entspannt ein und legst vor dem Ausatmen eine kurze Pause ein. Deine ganze Aufmerksamkeit ist auf deinen Atem gerichtet. Lege deine Aufmerksamkeit nun auf die Stelle zwischen deinen Augenbrauen und konzentriere dich darauf. Stell dir vor, wie während der Einatmung violette Licht durch dein Drittes Auge in dich einströmt und dich von alten, negativen Gedanken, Zweifeln und Sorgen befreit. Mit jedem Atemzug wird dein Drittes Auge ein wenig mehr gereinigt, sodass du dich nach und nach für die eigene Intuition öffnen kannst. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kopf freier und klarer ist, kannst du dir vorstellen, wie sich die klare reine violette Farbe langsam in deinem ganzen Körper ausbreitet und du dadurch von einem tiefen Frieden erfüllt wirst.

5

- 2)  Sthira Sukham Asanam
Chin Mudra
Om Chanting
Klopfakkupressur (lila Punkte)

- 3) **Atemübung** – Mache dir deinen Atemrhythmus bewusst, um ihn schließlich zu verlangsamen. Atme eine Zeit lang langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Atme nun 10 Sekunden tief durch die Nase ein, bis die Luft deinen Bauch und deine Lungen ausfüllt. Warte 5 Sekunden, bis du die Luft weitere 10 Sekunden lang langsam durch den Mund ausatmest. Wiederhole 5 x.

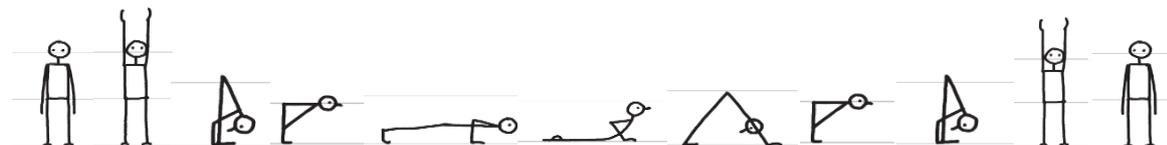
5

- 4) **Mobilisation:**



5

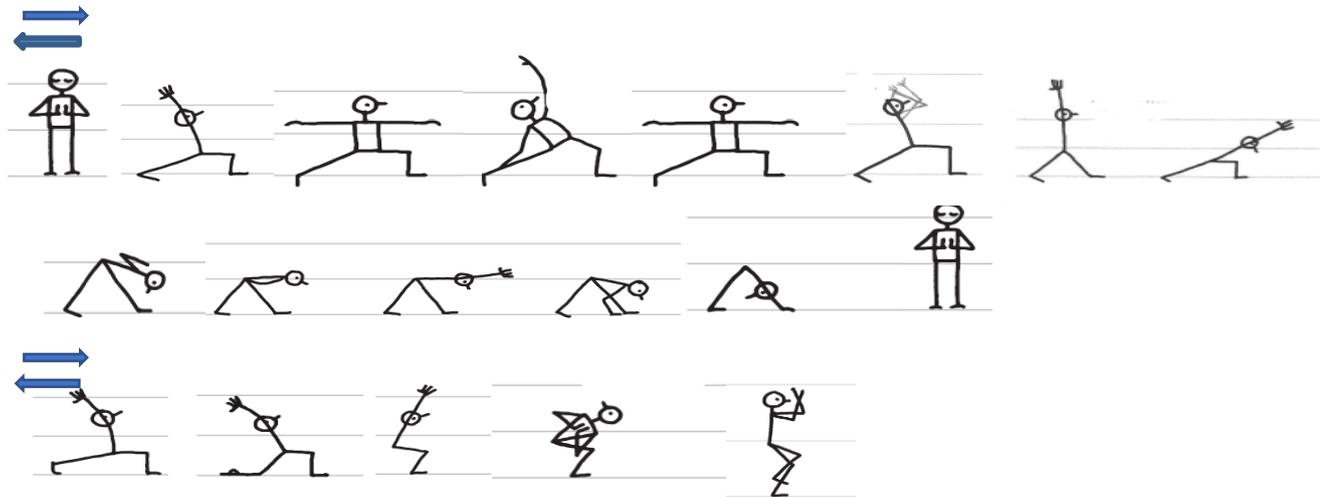
- 5) **Surya Namaskar 4x**



15

6) Asanas im Stand – Ziel Asana Adler

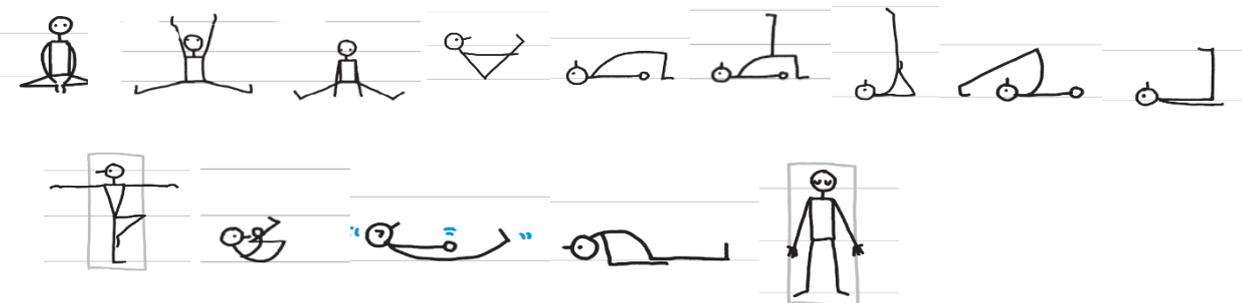
20



7) Asanas am Boden – Übergang 2 x Surya Namaskar – über Adho Mukha Svanasana in Sukhasana.



15



8) Shavasana – Meditation mit Klangschalen

10

Lenke deine Aufmerksamkeit sanft auf den Sitz deines Kronenchakras und stell dir vor, dass klares Licht durch dein Kronenchakra in deinen Körper fällt. Es verströmt ein angenehmes, beruhigendes Gefühl – es beruhigt deine Gedanken und Gefühle, verleiht dir innere Klarheit und Harmonie. Lasse mehr und mehr los und entspanne dich tief in das sanfte Licht. Spüre, wie es alle Spannungen löst, spüre das Gefühl von Befreiung und Heilung. Bleibe mit deinem Bewusstsein einige Minuten bei diesen Gefühlen...

Komme wieder an im Raum... Reibe deine Handflächen aufeinander, lege sie auf dein Gesicht und entspanne so deine Gesichtsmuskeln. Beuge deinen Oberkörper nach vorne, so dass deine Stirn den Boden berührt. Lege deine Arme entspannt neben deinen Kopf auf den Boden. Entspanne den Kopf und dein Gesicht so tief du kannst. Richte dich dann langsam auf und öffne in deiner eigenen Zeit die Augen.

9) Abschluss Fokus 3. Auge, 3x Om Chanting



Namaste