

## Chakren-Meditation

- Atme in dein **WURZELCHAKRA**, ganz nach unten ins Becken – hier entsteht das physische Leben und von hier aus hütet du es auch. Dein eigener Überlebenswille steigt von der Wurzel auf. Aber auch alles, was durch dich geborgen werden will, findet hier unten im Becken seinen Anfang. Atme die **Farbe Rot** ein, und erlaube dir, deinen unbändigen, wilden Überlebenswillen zu spüren.
- Atme in dein **SEXUALCHAKRA** zwischen Bauchnabel und Schambein, in deine Körpermitte. Hier hütet du dein Feuer, deine Tatkraft, hier leben dein Wunsch und deine Kraft, dich der Welt durch deine Taten zu zeigen. Von hier aus befruchtest du die Welt mit deinen Handlungen. Erlaube dir, deine wilde, unbändige Lebenslust zu spüren, und atme **Gelborange** ein.
- Atme in deinen **SOLARPLEXUS**, der in der Höhe deines Magens liegt. Hier entsteht dein Wille, und hier findest du die Ermächtigung, die oder der zu sein, die oder der du eben bist. Diese Ermächtigung, ganz und gar du selbst zu sein und dich authentisch mit dem zu zeigen, was du fühlst, gibst du dir selbst. Du brauchst keine weitere Erlaubnis. Die Erlaubnis des Lebens hast du schon, sonst wärest du gar nicht geboren worden. So atme die **Farbe Gelbgold** ein, und spüre deinen unbändigen, wilden Wunsch, dich vollständig der Welt zu schenken.
- Atme in dein **HERZ** hinein, und nimm das Mitgefühl deines Herzens wahr. Lasse dich tragen von diesem Mitgefühl, atme es in die Bereiche deines Lebens, in denen du Mitgefühl brauchst. Atme die **Farben Grün** und **Rosa** ein, und lasse diese Energie zu allem strömen, was du berühren willst. Achte auf das, was zurückströmt! Mit dem Herzchakra bist du in der Lage, hellzufühlen. Spüre deine unbändige Liebe für alles, was lebt, dich selbst eingeschlossen.
- Atme in deine **KEHLE**, hier findest du deinen authentischen Selbstaussdruck. Deine Worte, deine Musik, deine Wahrheit. Alles, was durch dich wahrhaftig und echt zum Ausdruck gebracht werden will, strömt durch das Kehlochakra in die Welt. Du erkennst deine ureigene, wilde Wahrheit, während du dich auf deine Kehle konzentrierst. Atme **tiefes Blau** ein, und spüre die Ruhe, die darin liegt, dass du sagst, was du zu sagen hast, und danach wieder schweigst.
- Atme zwischen deine Augenbrauen in das **DRITTE AUGE**. Hier empfängst du deine Visionen und inneren Bilder, hier übermitteln dir deine feinstofflichen und nichtstofflichen Chakren höhere Wahrheiten. Glaube das, was du wahrnimmst, nimm es also für wahr, und öffne dich für dein eigenes höheres Wissen. Auch Lichtwesen kommunizieren über das Dritte Auge mit dir, von hier aus kannst du hellsehen. Achte auf die Botschaften, die inneren Bilder, die dir geschenkt werden, und handle in Übereinstimmung mit all den anderen Chakren entsprechend. Atme die **Farbe Violett** ein, und nimm die unbändige, wilde Kraft der Visionen wahr.
- Atme durch das **KRONENCHAKRA** – so, als wärest du ein Wal. Hier bist du in Kontakt mit deiner Seele und stehst in direkter Verbindung zu deinen nichtstofflichen Chakren, zu anderen Dimensionen und Bewusstseinsformen. Öffne dich für deine höheren Wahrheiten, hier empfängst du sie wortlos, ohne Bilder, hier

bist du reines Bewusstsein. Atme die **Farbe Kristallweiß** ein, und lasse dich von deiner unbändigen spirituellen Kraft durchströmen.

- Komme dann mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum, in dem du dich befindest, und gib dir Zeit, nachzufühlen.