

## Kurze Chakren-Reise

Diese Meditation dient dazu, alle Chakren kurz zu begrüßen und wahrzunehmen. Sie bringt dich in deinen Körper und macht den Zusammenhang zwischen Körpergefühl und verschiedenen Lebensbereichen bewusst. Wenn du mehr Zeit für ein Chakra benötigst, widme ihm eine eigene Meditation.

Setze oder lege dich bequem hin und lass alle Anspannungen, Gedanken und Gefühle los. Spüre dich in deinem ursprünglichen, dauerhaften Wesen, wie gebadet in weißes Licht.

Nun wende dich deinem ersten Chakra zu, dem Wurzelchakra, das dich wie die Wurzeln eines Baumes mit der Erde verbindet. Spüre dieses Zentrum im Beckenboden, und lass nährende und wärmende Energie durch es fließen. Es vermittelt dir Heimat und Stabilität und wird angeregt durch die Farbe Rot.

Nun wandere mit der Aufmerksamkeit zum zweiten Chakra, das sich im unteren Bauchraum befindet und mit der Farbe Orange korrespondiert. Hier befindet sich verspielte Neugier auf das Leben, auf sexuellen Austausch und auf kreative Auseinandersetzung mit der Welt. Zugleich ist dieses Chakra schutzbedürftig und verletzlich wie ein spielendes Kind, weshalb es auf die klare Stärke des dritten Chakras

angewiesen ist.

Das Solarplexus-Chakra wird mit Sonnengelb und Gold in Verbindung gebracht und gibt dem Handeln in der Welt Struktur. Es wertet blitzschnell Informationen aus und sorgt für das reibungslose Zusammenspiel der Chakren untereinander und im Austausch mit der Welt. Wer dieses Chakra richtig einsetzt, ist mächtig ohne zu manipulieren und liebevoll, ohne die Abgrenzung zu verlieren.

Verbinde die Kraft des dritten Chakras im Oberbauch mit der Liebe des vierten Chakras im Herzbereich, und visualisiere dort ein leuchtendes Grün. Erlaube dir ein offenes Herz, um den Gefühlen anderer authentisch zu begegnen. Nimm die Einheit aller Wesen aus dem Herzen heraus wahr. Das Herz-Chakra verströmt und empfängt eine Art von Liebe, die nicht auf Handel oder Verdienst beruht.

Die Freiheit und Freude des Herzens braucht zu ihrem Ausdruck das Kommunikationszentrum im Kehlkopfbereich, das fünfte Chakra. Hier wohnt die Fähigkeit, zur eigenen Wahrheit zu stehen, der Kreativität Ausdruck zu geben und sich künstlerisch zu verwirklichen. Das Hals-Chakra mag Hellblau und Türkis und steht am stärksten mit dem Thema Freiheit in Verbindung. Es braucht die Freiheit, um Ideale und Ideen umzusetzen, die ihm vom sechsten Chakra zufließen.

Das telepathische Zentrum im Stirn-Chakra wird von Indigo-Blau angesprochen. Spüre seine Unbegrenztheit und seine

Kraft, die ihm den Austausch geistiger Impulse und die Lenkung von Energie durch Absicht ermöglichen. Hier können Inspirationen aus Bewusstseinsphären weit jenseits der Erde empfangen werden.

Das siebte Chakra schließlich erlaubt es, auch grenzenlos Empfindungen mit anderen zu teilen und eins zu werden mit den Energien derer, mit denen man sich verbindet. Erlaube ihm, sich ganz in seinem Tempo zu entfalten – denn die Bandbreite der von ihm ermöglichten Erfahrungen ist immens. Das Kronen-Chakra liegt am Scheitelpunkt und spricht auf Violett an und auf weißes Licht. Öffne dieses Chakra für eine Dusche aus Licht, die nun durch alle Chakren und den ganzen Körper fließt. So bist du jederzeit verbunden mit der unversiegbaren Kraft lebendiger kosmischer Energie.

Meditation aus dem Buch „Meditationen für Heilung, Freiheit und seelische Verwirklichung“ von Monika Mahr