

Meditation für alle 7 Chakren: die Regenbogenfarben und die Goldene Kugel

Zeit ca. 40 min

Setze dich in Meditationshaltung, geerdet mit aufrechter Wirbelsäule und atme einmal tief ein und aus.

Lasse deinen persönlichen Stern über deinem Kopf dich noch ein wenig mehr nach oben ziehen, deine Wirbelsäule dehnen nach oben hin, entspanne deine Schultern und deinen Bauch- und Solarplexusbereich.

Atme in deinem persönlichen Rhythmus, so wie dein Atem im Augenblick natürlicherweise fließt, werde dir nur dessen bewusst und bleibe im Kontakt mit deinem Aus- und Einatmen.

In dieser Übung ordnen wir den 7 Chakren Farben zu. Atme die jeweilige Farbe zu Deinem Chakra hin ein und lasse sie beim Ausatmen deinen Körper immer mehr ausfüllen, zum Schluss auch deine Aura. Nimm dir für jede Farbe so viel Zeit wie Du brauchst. Die genaue Farbschattierung – wie hell oder wie dunkel die Farbe ist kannst du dir selbst aussuchen. Achte nur bitte darauf, dass die Farbe rein, leuchtend und strahlend ist und Du sie magst.

Am Anfang solltest du dich allein auf das Einatmen der Farbe zum Chakra hin konzentrieren und auf das Ausatmen in den ganzen Körper und in die Aura.

Nach einiger Zeit nehmen wir die Affirmation dazu, während du weiterhin die entsprechende Farbe atmest. Du kannst die Affirmation nach deinem Gutdünken abändern, solange der Chakrabezug erhalten bleibt.

Ich bitte euch jetzt dass ihr euch einstellt auf euer **Wurzelchakra**

Und jetzt ein **klares warmes ROT** einatmet zum Wurzelchakra hin und beim Ausatmen vom Wurzelchakra aus dieses Rot ganz und gar vorströmt - euren ganzen Körper und eure ganze Aura ausfüllt. Arbeitet gesamtheitlich nicht mit jedem einzelnen Finger .

Benutze die Vorstellung:

Ich atme ein reines warmes Rot ein zum Wurzelchakra und beim Ausatmen verströmt dieses Rot überall hin, durch meinen ganzen Körper hindurch und hüllt mich ganz und gar ein.

Und wenn ich euch die Affirmation die zum Wurzelchakra gehört sage, bleibt bitte im Kontakt mit eurem Atmen - klares warmes Rot einatmen zum Wurzelchakra hin und beim Ausatmen dieses klare warme Rot in deinen ganzen Körper und deine Aura strömen lassen.

***Rot gibt mir Lebenskraft- Rot gibt mir Vitalität - Ich lebe – Ich bin – im Hier und Jetzt-
Ich lasse meine Vergangenheit los - Jetzt und hier atme ich ein und aus - Ich lebe - Ich bin.***

Und dann lässt langsam das Rot verklingen – löst euch vom Wurzelchakra und stellt euch

auf euer **Bauchchakra** ein (Sexualchakra)

Und jetzt atmet ein **warmes leuchtendes Orange** zum Bauchchakra hin ein und beim Ausatmen durchströmt euren Körper mit einem warmen leuchtenden Orange hüllt ihn damit ganz und gar ein und auch eure Aura.

Und auch wenn ich jetzt die Affirmation für das Bauchchakra ..sage bleibt im Kontakt mit dem Einatmen von warmem leuchtendem Orange zu eurem Bauchchakra hin

Atmet warmes leuchtendes orange ein .und durchströmt euren Körper mit einem warmen und leuchtenden Orange hüllt ihn

ganz und gar damit ein .

Ich atme die orange Farbe der Hingabe und Fürsorge -Ich sorge für mich - Ich umsorge mich wie eine gute Mutter.

Ich gebe mich hin an den Ozean des Lebens – Die große Mutter beschützt und behütet mich.

Und dann last ganz langsam das Orange verklingen
Löst euch von eurem Bauchchakra und stellt euch ein auf eurer

Solarplexuschakra.

Atme ein **warmes Sonnengelb** ein und hin zum Solarplexuschakra und beim Ausatmen durchströmt euren ganzen Körper mit einem warmen leuchtenden Sonnengelb hüllt ihn damit ganz und gar damit ein und auch eure Aura.

Und auch wenn ich jetzt die Affirmation zum Solarplexuschakra spreche bleibe im Kontakt mit dem einatmen und ausatmen .von warmem leuchtenden sonnengelb .

Atmet warmes Sonnengelb ein .und durchströmt euren Körper mit einem warmen Sonnengelb hüllt ihn ganz und gar damit ein . Beim Ausatmen strömt das Sonnengelb durch deinen ganzen Körper und füllt auch deine Aura.

Gelb gilt mir Selbstbewusstsein – Gelb gibt mir Selbstachtung – Gelb gibt mir Willenskraft

Und die leuchtende Ausstrahlung der Sonne

Ich erlaube mir ich selbst zu sein – Ich bin stark - Ich bin frei –Ich sage ja zu mir.

Verlasse ganz langsam das Sonnengelb lasse es verströmen

Lass das Solarplexuschakra los und stell dich ein auf dein **Herzchakra.**

Atme ein das **Frühlingsgrün** zusammen mit **dem rosa Blütenraum** blühender Bäume im Frühling.

Atme das frühlingsgrün und manchmal rosa zum Herzchakra hin ein.

Und vom Herzchakra aus verströme das Frühlingsgrün und das Zartrosa in deinen ganzen Körper und auch in deine Aura .

Und auch wenn ich jetzt die Affirmation für das Herzchakra sage bleibe im Kontakt mit dem einatmen von frühlingsgrün und zart rosa und verströme das frühlingsgrün und zartrosa durch deinen ganzen Körper und durch deine Aura.

Ich atme Frühlingsgrün und Zartrose Energien

der Liebe der Freude und der Glückseligkeit . Ich fühle, wie ich liebe. Ich umhülle mich mit zärtlicher Liebe. Ich

lasse Ströme der Liebe durch mich hindurch ziehen. Ich umarme

alle Geschöpfe Gottes in Liebe und in Mitgefühl.

Nun verlasst ganz langsam das Frühlingsgrün und das zarte Rosa

Löst euch vom Herzchakra und stellt euch ein auf das **Kehlkopfachakra**

Und atmet ein **das helle Blau des Himmels** zum Halschakra hin und verströmt das helle Himmelblau durch euren ganzen Körper und eure ganze Aura .

Regenbogenmeditation

Seite 3

Und auch wenn ich die Affirmation zum Halschakra sage bleibe im Kontakt mit deinem atmen . Atmet das helle Blau des Himmel zum Halschakra hin und verströmt das helle blau des Himmels vom Halschakra aus durch euren ganzen Körper und hüllt euch ganz und gar damit ein.

Die hellblaue Energie verbindet mich mit meiner inneren Wahrheit Ich spreche meine Wahrheit aus.

Ich halte meine Versprechen anderen und mir selbst gegenüber.

Die hellblaue Weite des Himmels möge mich öffnen für die Wahrheit und den Willen Gottes.

Dann lass das Hellblau langsam los - und löst euch vom Halschakra und stellt euch ein auf das **Stirnchakra oder Dritte Auge** Chakra ein.

Atme ein das **tiefe Blau das Lapisblau hin zum** Stirnchakra und lasst es beim Ausatmen vom Stirnchakra aus verströmen durch euren ganzen Körper und eure Aura.

Auch wenn ich jetzt die Affirmation zum Stirn oder DritteAugeChakra sage bleibt im

Kontakt mit eurem ein- und ausatmen von Lapisblau zum Stirnchakra hin und vom Stirnchakra aus durch den ganzen Körper hindurch .

Das Lapisblau verbindet mich mit den höheren Frequenzen meiner Intuition. Ich öffne mich für die Wahrnehmungsebene von Licht, Klang und Energie in allen materiellen Erscheinungsformen. Ich verbinde meine feinstoffliche Wahrnehmung mit dem symbolischen Denken und mit der Kraft des Verstandes zu einer neuen holistischen

Wahrnehmung von mir selbst von Gott und vom Universum.

Ich bitte mein höheres Selbst meinen Engel um Führung.

Dann lass ganz langsam das tiefe Blau das Lapisblau los - löst euch vom Stirnchakra und stellt euch ein auf eurer **Kronenchakra** ein.

Atmet ein das Violett zum Kronenchakra hin und atmet aus das Violett vom Kronenchakra ausgehend durch euren ganzen Körper hindurch und die Aura.

Und auch wenn ich jetzt die Affirmation für das Kronenchakra spreche dann atmet das violette Licht weiterhin ein zum Kronenchakra hin und vom Kronenchakra atmet aus das

Violette Licht durch euren ganzen Körper und die Aura.

Ich atme das violett ein und durch mich hindurch. Ich öffne mich und empfangen das Licht und die Liebe der Alleinen Quelle. Alles ist gut. Alles ist möglich.

Dann lass ganz langsam das violette Licht verklingen löst euch vom Kronenchakra und stellt euch auf euer **Herzchakra** ein.

Und lasst dort die drei Komponenten des Lapis entstehen das Blau des Lazurits, die grau-weissen Kalkstrukturen und die Goldfünkchen des Pyrits im Herzchakra.

Und wir sammeln jetzt die Kraft aller sieben Chakren zusammen zu der goldenen Kugel im Herzchakra.

Und genauso auch wie die sieben Farben des Regenbogens sich vereinigen zum Sonnenlicht so vereinigen wir auch die sieben Farben Regenbogenfarben der Chakren zur goldenen Kugel im Herzchakra.

Regenbogenmeditation Seite 4

Ich bitte euch dass ihr euch vorstellt das wenn ich jetzt die Kraft des Herzchakra anspreche dass sich die Pyritflockchen im Herzchakra sich verstärken und zu funkeln beginnen.

Die goldene Kugel kann wachsen während dieser Übung.

Und so beginnt die Pyritplättchen zusammenzufassen mit der **Kraft des Herzchakras** ,

Liebe ,Freude , Glückseligkeit, und zartgrün und zartrosa Energien . Ich fühle wie ich liebe - ich umhülle mich mit zärtlicher Liebe – ich lasse Ströme der Liebe durch mich hindurchfließen – Ich umarme alle Geschöpfe Gottes in Liebe und in Mitgefühl.

Und jetzt nehmt **die rote Kraft des Wurzelchakras** mit dazu verstärkt damit die Pyritfünkchen im Herzchakra.: *Lebenskraft und Vitalität – ich lebe , ich bin im hier und Jetzt- ich lasse meine Vergangenheit los. Jetzt und hier atme ich ein und aus. Ich lebe . Ich bin.*

Und jetzt nehmt das **violette Licht und die violette Kraft aus dem Kronenchakra hinzu** und stärkt und vergrößert damit die Größe der Pyritfünkchen im Herzchakra: *Ich öffne mich und empfangе das Licht und die Liebe der Alleinen Quelle. Alles ist gut. Alles ist möglich.*

Und jetzt nehmt die Kraft **die orangene Kraft aus dem Bauchchakra** dazu und verstärkt damit die Pyritfünkchen und vergrößert die Goldene Kugel im Herzchakra. *Hingabe und Fürsorge. Ich sorge für mich. Ich umsorge mich wie eine gute Mutter. Ich gebe mich hin an den Ozean des Lebens. Die Große Mutter beschützt und behütet mich.*

Und jetzt nehmt hinzu die **tiefblaue lapisblaue Kraft des Stirn oder DrittesAugechakra** und vergrößert die Pyritfünkchen und vergrößert die Goldene Kugel im Herzchakra. *Das Lapisblau verbindet mich mit den höheren Frequenzen meiner Intuition. Ich öffne mich für Wahrnehmungsebene von Licht, Klang und Energie in allen materiellen Erscheinungsformen. Ich verbinde meine feinstoffliche Wahrnehmung mit dem symbolischen Denken und der Kraft des Verstandes zu einer holistischen Wahrnehmung von mir selbst, Gott und dem Universum. Ich bitte mein höheres Selbst meinen Engel um Führung.*

Und jetzt nehmt die **sonnengelbe Kraft des Solaplexuschakra** und vermehrt die Pyritfünkchen und vergrößert die Goldene Kugel im Herzchakra. *Selbstachtung. Ich erlaube mir, ich selbst zu sein. Ich bin stark . Ich bin frei. Ich sage ja zu mir.*

Und jetzt nehmt hinzu **die hellblaue Kraft des Halschakra** und vermehrt die Pyritfünkchen und vergrößert die Goldene Kugel in eurem Herzchakra. *Die hellblaue Energie verbindet mich mit meiner inneren Wahrheit. Ich spreche meine Wahrheit aus. Ich halte meine Versprechen anderen und mir selbst gegenüber. Die hellblaue Weite des Himmels möge mich öffnen für die Wahrheit und den Willen Gottes.*

Spürt noch mal hin zu eurer Goldenen Kugel in eurem Herzchakra.

Durch die Kraft aller Chakren in dieser Kugel vereint wird sie zu einem kostbaren Juwel und entspricht der Perle des Taoismus. Mit der goldenen Kugel könnt ihr heilen. Euch selbst und andere Menschen.
Ich danke euch.

In Erinnerung an Marion und die Chakrenseminare in Schwäbisch Hall – Mitschrift der von Marion besprochenen Tonkassette.
Im Mai 2004,
Text zusammengestellt: Regina Ocker