

1 MEDITATION VEREINIGTE CHAKREN



1 MEDITATION

VEREINIGTE CHAKREN

Du setzt dich nun in deiner angenehmsten Meditationshaltung hin. Atme mehrmals tief und bewusst ein und aus. Lass deinen Atem in seinen natürlichen Rhythmus übergehen und versetze dich in deiner Vorstellung an einen wunderschönen Ort in der freien Natur. Wähle dir den Ort aus, der dir am schönsten erscheint, wo du dich wirklich absolut wohlfühlst. Schau dir die Natur an, die Pflanzen, Bäume und Blumen, rieche den Duft der Blüten, höre das Plätschern des Wassers eines nahe gelegenen Baches oder das Rauschen der Brandung des Meeres, sieh das Blau des Himmels, fühle die warmen Strahlen der Sonne auf deiner Haut. Werde dir der Schönheit dieses Ortes bewußt, und genieße ihn. Zu diesem Ort gehen wir im Laufe dieser Meditation immer wieder um uns zu sammeln.

Man sollte 2-3 Atemzüge warten bis man die nächsten Chakren vereinigt.

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und öffne es zu einer wunderschönen Lichtkugel. Erlaube dem Licht sich in dir auszudehnen. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deiner Brust pulsieren und strahlen.

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich durch dein Hals-Chakra und deinen Solarplexus-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deinem Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie dein Kehlkopf-Chakra und dein Solarplexus-Chakra einschließt.

1 MEDITATION

VEREINIGTE CHAKREN

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaubst das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich durch dein Stirn-Chakra und dein Sakral-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deinem Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie dein Stirn-Chakra und dein Sakral-Chakra zusätzlich einschließt.

Atmes Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich durch dein Kronen-Chakra und dein Wurzel-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum. Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie alle deine sieben Hauptchakren einschließt.

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Es dehnt sich über dein Kronen-Chakra und über dein Wurzel-Chakra aus und erschafft eine Kugel aus Licht in deinem Körper durch deinen Körper und um deinen Körper herum.
Du bist eine Einheit des Lichts. Du bist Licht.
Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel pulsieren und strahlen, wie sie deinen kompletten physischen Körper einhüllt und durchstrahlt.

Atmes Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Erlaube deinem Emotionalkörper sich mit deinem physischen Körper zu vereinigen. Du bist eine Einheit des Lichts.

1 MEDITATION

VEREINIGTE CHAKREN

Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das sich das Licht ausdehnt. Du erlaubst deinem Mentalkörper sich mit deinem physischen Körper zu vereinigen. Du bist eine Einheit des Lichts.

Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.

Atme Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und erlaube das es sich das Licht ausdehnt. Du erlaubst deinem spirituellen Körper sich mit deinem physischen Körper zu vereinigen. Du bist eine Einheit des Lichts.

Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.

Du atmest Licht durch das Zentrum deines Herzens ein und bittest dein Höheres Selbst durch dieses Zentrum **deines Herzens zu strahlen diese Vereinigte Lichtkugel vollkommen zu erfüllen.**

Du strahlst an diesem heutigen Tage. Du bist Eins mit dem Licht.

Es gibt keine Grenze für das Lernen, denn es gibt keine Grenze für deinen Geist. Die Quelle aller unserer Erfahrungen ist der Geist. Die wahre Natur des Geistes ist grenzenloses Bewusstsein und Schaffenskraft.

Spüre diese Weite und Freiheit, innerhalb und außer dir.