

Chakren-Meditation

Chakren sind Energiewirbel, die linear der Wirbelsäule angeordnet sind. Jedem Wirbel ist eine Farbe zugeordnet.

Wählen Sie für diese Übung eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort, wo Sie niemand stört. Machen Sie die Übung nicht, wenn Sie bereits unter Stress stehen, wenn Sie durch andere Dinge abgelenkt sind, wenn Sie Alkohol getrunken oder Beruhigungsmittel konsumiert haben oder wenn Sie müde sind.

PS: Um eine tiefe Entspannung zu erreichen, ist es in der Meditation üblich, sich mit „Du“ anzusprechen.

Setze dich aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls. Schließe nun deine Augen und entspanne deinen ganzen Körper. Achte darauf, dass Du ungestört bist und dass Du es bequem und warm hast. Achte darauf, dass die Wirbelsäule aufgerichtet ist und Dein Rücken dabei entspannt bleibt.

Stelle dir vor, du machst einen Spaziergang durch die herbstliche Natur. Du bist ganz achtsam und nimmst all die Farben wahr, die dir auf deinem Ausflug begegnen. Jede einzelne Farbe tritt dabei einmal in den Vordergrund, so dass du sie dir in Ruhe vor deinem inneren Auge vorstellen kannst.

Du spazierst durch einen großen Park und genießt es dabei die Natur um dich herum genau zu betrachten. Schau dich ganz langsam um und nimm die Natur und die ganze Farbenpracht um dich herum wahr.

Du entdeckst einen Baum, bei dem sich ein kleiner Teil der Blätter leuchtend rot verfärbt hat. Das Rot der Blätter leuchtet strahlend in der Sonne. Du nimmst ein Blatt betrachtest es in Ruhe und lässt die Farbe Rot einen Moment auf dich wirken, bevor du weiter spazieren gehst. Nimm das rote Blatt mit und lass es während dem Spaziergang in deiner Hand.

Du gehst weiter und schaust nach oben zu den Bäumen und genießt den Anblick der Herbstfarben. Besonders gut gefällt dir ein großer Baum mit Blättern, die wie Feuer in orange flackern.

Stelle dir die Farbe Orange einen Moment lang vor, und lass dir Farbe auf dich wirken. Dann setzt du langsam in Gedanken deinen Spaziergang fort und schaust dich um, was es noch alles zu entdecken gibt.

Weiter vorne fällt dir ein riesengroßer Baum auf, der schon die Hälfte seine Blätter losgelassen hat. Seine Blätter leuchten in gelb wie die Sonne am Himmel.

Lass die Farbe Gelb einen Moment auf dich wirken, und stell sie dir in Gedanken vor.

Du gehst weiter durch den Park spazieren und schaust dir die Farben der Natur an.

Du gelangst nun in die Mitte des Parks, wo dich eine wunderschöne grüne Wiese empfängt. Diese grüne Wiese strahlt richtig in der Sonne und du hältst inne, um einen Moment die Farbe Grün aufzutanken. Die Sonne strahlt dabei durch die Bäume hindurch und du spürst die wärmenden Sonnenstrahlen auf deiner Nasenspitze.

Lass die Farbe Grün noch einen Moment auf dich wirken, bevor du weiter durch den Park spazieren gehst.

Du kommst an einen kleinen See. Jetzt machst du eine kleine Pause und setzt dich auf eine Bank zum Ausruhen und Entspannen. Genieße den Blick auf den See. Schau nach oben, vorbei an den gelben Blättern des Birkenbaums und blicke in den hellblauen Himmel.

Stelle dir die Farbe Hellblau vor deinem inneren Auge vor und lass die Farbe einen Moment auf dich wirken. Die Blautöne spiegeln sich in dem See und auch die Farben der Blätter leuchten im Wasser.

Ruhe dich noch einen Augenblick auf der Bank neben dem See aus. Genieße den Blick in die Natur und auf das Wasser. Die Sonne wärmt dich und du stellst dir vor, wie die Sonnenstrahlen deine Haut berühren. Von den Blautönen, die sich im Wasser des Sees spiegeln, fesselt dich nun ein kräftiges Indigoblau.

Lass die Farbe Indigoblau einen Moment auf dich wirken und lauf dann langsam zum Ufer des Sees. Lass das rote Blatt aus deiner Hand in den See fallen und beobachte, wie es langsam davon getragen wird. Vor deinem inneren Auge vermischen sich dabei die Farbe Rot des Blattes mit dem Blau des Himmels und es entsteht ein violett-Ton. Lass die Farbe violett einen Moment auf dich wirken.

Stelle dir nun noch einmal deinen Spaziergang durch den herbstlichen Park vor. Lass dabei noch einmal all die bunten Blätter der Bäume mit den kräftig leuchtenden Farben vor deinem Auge Revue passieren.

Vielleicht hat dir eine Farbe davon besonders gut gefallen? Dann kannst du jetzt noch für einen Moment in Stille in deine Lieblingsfarbe eintauchen und die Farbe auf dich wirken lassen.

Komme nun mit einer tiefen Einatmung ins Hier und Jetzt. Öffne Deine Augen, dehne und strecke Dich ein wenig. Und dann stehe auf und dehnen und strecke Dich noch einmal ausgiebig. Ein Glas Wasser hilft Deinem Körper wieder vollständig im Hier und Jetzt anzukommen.