

Chakraatmung – neu

Achte jetzt auf dich, auf deinen Atem, schließe nun langsam deine Augen, achte auf deinen Atem, spüre jetzt deinen Körper und beginne jetzt gleich deinen Körper ganz anzuspannen, also Beine, Bauch, Brust, Arme, Hals und zieh die Schultern dabei hoch, atme jetzt bewusst ein, Atem anhalten und jetzt kräftig anspannen und loslassen, schlagartig loslassen, und fühlen, spüre in deinen Körper hinein,

nochmal...

nochmal....

lass deinen Atem jetzt frei fließen, jetzt atme bewusst etwas schneller durch die Nase ein, Atem anhalten, und langsam ausatmen, langsam ausatmen, Bauch geht ganz rein, Moment den Atem anhalten,

nochmal...

nochmal..

nochmal...

nochmal....Ruhe, alles Ruhe, loslassen. fühlen

nochmal...

nochmal...

nochmal...

nochmal...

Du siehst die Sonne über dir, du beginnst die Sonnenstrahlen sehr bewusst langsam einzusatmen, und stell dir vor, wie die Sonnenstrahlen wie flüssiges Licht in und um deinen Körper fließen,

du atmest jetzt bewusst und langsam die Sonnenstrahlen ein, zieh sie durch deinen Körper bis zum Dampfpunkt, und mit der Ausatmung lass die Strahlen aus deinem Dampfpunkt zum Mittelpunkt der Erde fließen,

mach das ein paarmal, sehr bewusst, immer wieder von oben von der Sonne einatmen, durch den Körper ziehen, bis zum Dampfpunkt, mit der Ausatmung verbindest du diesen Lichtstrahl mit dem Mittelpunkt der Erde, und diesen Mittelpunkt der Erde kannst du dir als Erdsonne vorstellen,

während du nun immer wieder von oben das Licht einatmest, fühle auch, wie dieses Licht durch deine Wirbelsäule durchfließt, und mit der Ausatmung stelle dir auch vor, wie es nicht nur durch deinen Dampfpunkt raus fließt, sondern aus dem Ende der Wirbelsäule fließt auch ein Lichtstrahl in die Erde, zur zentralen Sonne der Erde, mach alles ganz einfach, es kann durchaus sein, dass dein Bewusstsein mal mehr bei der Wirbelsäule ist und du spürst, wie die Energie dort runter fließt, und mal in deinem zentralen Mittelkanal,

du spürst jetzt sehr bewusst diese Verbindung, Sonne - dein Körper – die Verbindung zur Erde

Drehe jetzt diesen ganzen Vorgang um, atme jetzt vom Mittelpunkt der Erde, von der zentralen Sonne der Erde ein, zieh die Energie hoch bis zum Scheitelchakra und mit der Ausatmung lässt du die Energie hochfließen zur Sonne über dir, wieder kannst du die Energie mal durch deine Wirbelsäule, oder durch den zentralen Mittelkanal deines Körpers hochfließen lassen, und irgendwann wirst du das Gefühl haben, dass es gleichzeitig durch deine Wirbelsäule und den zentralen Mittelkanal fließt, also immer wieder hochatmen mit der Ausatmung zur Sonne über dir, wichtig ist, dass dein Bewusstsein durch deinen Körper wandert und du weißt die Energie folgt deinem Bewusstsein und mit der Ausatmung bist du dann auch bei der Sonne,

und nun machen wir das abwechselnd, atme also weiter von unten ein, mit der Ausatmung lässt du dein Bewusstsein hochwandern bis zur Sonne über dir, jetzt von der Sonne über dir einatmen, die Lichtenergie wieder bis zu deinem Dampfpunkt runterziehen, und mit der Ausatmung in die Erde, und dann gleich wieder umdrehen, von der Erde wieder einatmen, hochziehen zum Scheitelchakra und ausatmen zur Sonne über dir, mach das jetzt einen Moment, du hast jetzt diese Verbindung zwischen Himmel und Erde,

wir wollen jetzt die Chakren aktivieren, gleich wirst du von der Erde aus, von der zentralen Sonne aus einatmen, die Atemenergie hochziehen, du konzentrierst dich jetzt mehr auf deine Wirbelsäule, zu dem Punkt, der gegenüber dem 1. Chakra liegt, dein 1. Chakra liegt Oberkante Schambein, es ist rot
jetzt also bewusst einatmen, hochziehen die Wirbelsäule bis zu dem Punkt deiner Wirbelsäule, der gegenüber dem Schambein liegt, jetzt ausatmen durch den Körper durch, durch das 1.Chakra rot, das sich öffnet wie ein Trichter, nochmal...
du stellst dir das 1. Chakra vor, dass es eine wunderschöne klare rote Farbe hat, vielleicht wie Mohn, wenn du magst kannst du es dir auch wie eine trichterförmige rote Blüte vorstellen, und jedes Mal, wenn du aus deinem Chakra ausatmest, dann stell dir auch vor, dass du alle Belastungen, alle dunklen Punkte oder Schnüre die da drin sind einfach ausatmest, und alles löst sich ab, und jedes Chakra wird immer strahlender und klarer, wenn du die Farben nicht so genau siehst, dann sag einfach die Farbe, also hier am 1.Chakra würdest du sagen *rotes Chakra*,
nun bleib mit deiner Konzentration am Chakra oben, atme jetzt von vorne ein in dieses Chakra, zieh die Energie bis zur Wirbelsäule, jetzt atme aus und lass die Energie und dein Bewusstsein von der Wirbelsäule zurückfließen aus dem 1.Chakra wieder raus nach vorne, und wieder einatmen in das 1.Chakra rot rein, in die Blüte rein bis zur Wirbelsäule, und dann durch den Körper von der Wirbelsäule wieder ausatmen zum 1.Chakra, mach das ein paarmal, schön tief und gleichmäßig atmen, und stell dir jetzt vor, wie dieses 1.Chakra immer strahlender wird, immer heller, mach das einen Moment, sei ganz offen dabei, fühl dich wohl dabei, alles Dunkle, alle Fäden, alle Punkte lösen sich auf, und du öffnest dich dieser Kraft des Chakras, es ist die Kraft des Vertrauens zur Erde, du hast einen festen Halt auf der Erde, du stehst fest auf der Erde, bist gut verwurzelt, und du kannst die Energien und das Bewusstsein von Mutter Erde erfahren,

wir wollen nun zum 2.Chakra gehen, mit deinem Bewusstsein ziehst du jetzt die Energie vom Mittelpunkt der Erde wieder hoch, du ziehst sie hoch in deine Wirbelsäule, bis zu dem Punkt wo deine Nieren liegen, und dann atmest du quer durch den Körper aus, durch das 2.Chakra, das etwa 2-3 Finger unter deinem Bauchnabel liegt, es ist orange, also jetzt von unten einatmen, hochziehen in die Wirbelsäule, Atem anhalten, fühle den Punkt an der Wirbelsäule, dort wo deine Nieren sind, und jetzt ausatmen durch den Körper durch, durch das 2.Chakra, das sich jetzt orange öffnet,
immer wieder einatmen, von unten hochziehen, in die Wirbelsäule reinziehen, ein Moment anhalten den Atem und dann ausatmen durch das 2.Chakra orange, wenn du die Energie reinziehst in die Wirbelsäule, stell dir vor wie das Rohr der Wirbelsäule weiter wird, wie die Energie frei dort rein fließt, und frei durch deinen Körper, durch das orange Chakra raus fließt, es ist das sexuelle Chakra das du jetzt aktivierst, und du dir wieder vorstellst, wie es gereinigt wird, wie alle dunklen Punkte, Flecken oder Schnüre die da sind sich ablösen, wie es strahlender wird, und damit öffnest du dich dem Vertrauen zum Leben, zum Lebensfluss, du bist offen für deine Gefühle, du stellst dir vor, wie das Chakra sich immer weiter öffnet, strahlend orange,
nun atmest du wieder von vorne ein, von vorne einatmen, in den Trichter des orangenen Chakras, durchziehen die Atemenergie bis zur Wirbelsäule, Momentchen anhalten und dann wieder ausatmen durch den Körper durch, durch das 2. Chakra wieder nach außen, immer wieder tief ein- und ausatmen, in das 2. Chakra, bis zur Wirbelsäule und dann wieder ausatmen durch das Chakra, und dabei stellst du dir vor, wie es strahlender wird, weiter, gereinigter,
mach das jetzt einen Moment, lass deinen Atem tief und weit sein, du bist dir zutiefst bewusst, du bist in der Kraft deiner Sexualität, du bist frei für deine Gefühle, alles ist weit strömend,
immer ein und aus,

wir wollen jetzt zum 3.Chakra gehen, dein Bewusstsein wandert nun wieder in die Erde, und jetzt einatmen, die Atemenergie hoch, die Lichtenergie der Erde in die Wirbelsäule hochziehen, etwa bis zum Solarplexus im Bereich der Wirbelsäule, anhalten, und jetzt ausatmen durch den Körper durch, durch das 3.Chakra und das ist am Solarplexus, gelb ausatmen, immer wieder hochatmen, fühle wie der Lichtstrom in deine Wirbelsäule geht, wie sie weiter wird das Rohr, und spür wie du die Energien durch den Körper, durch das gelbe Chakra ausatmest, das sich immer weiter öffnet und gereinigt wird, alle dunklen Punkte, alles was du wahrnimmst, reinigt sich,
und so öffnest du dich wieder der Macht deiner Gefühle, es ist die Kraft zu leben und sich auch durchzusetzen im Leben, und vor allen Dingen aktivierst du jetzt das Gehirn deiner Körperweisheit, nämlich dein Unteres Selbst,

du bist im Zentrum deiner Kraft, im Zentrum deines Körpers,
stell dir vor, wie dieses Chakra wie eine gelbe Blüte wunderbar sich öffnet, weit ist,
gereinigt wird,
du kannst jetzt auch Worte in dir schwingen lassen *ich bin im Zentrum meiner Kraft
und meiner Gefühle, ich bin frei mich auszudrücken, zu fühlen,*
und nun atmest du die Energie wieder von vorne ein, also jetzt einatmen in das
3.Chakra, hin zur Wirbelsäule, Moment anhalten, und dann wieder ausatmen durch
dieses 3. gelbe Chakra, und wieder einatmen und mach jetzt diesen Vorgang immer
wieder und stell dir vor, wie dieses gelbe Chakra wunderbar strahlend gelb und
gereinigt wird, lass deinen Atem ruhig weit sein, immer durch die Nase tief einatmen
und dann ganz bewusst ausatmen, und wieder tiefer einatmen, und ganz ausatmen
und dabei das Chakra fühlen und sehen,
damit nimmst du natürlich auch Kontakt mit deinem Unteren Selbst auf, mit dem
Bauchgehirn, da bist du offen für alle Empfindungen, für die Weisheit deines Körpers,
für Informationen, die aus dem Bauch heraus kommen,
du kannst so für dich sagen, ich bin jetzt ganz offen für dich mein Unteres Selbst,
bereit zu fühlen, sieh wie das Chakra wunderbar gelb strahlt, jetzt ganz gereinigt ist,
weit, alles vielleicht auch warm wird dort,
immer wieder tief ein- und ausatmen durch dies Chakra, bis hin zur Wirbelsäule
einatmen und dann ausatmen, und du weißt jedes Chakra ist wie mit einem Stängel
verbunden mit der Wirbelsäule, als wenn es ein langes Trichterrohr ist,

wir wollen jetzt das Herzchakra aktivieren, mit deinem Bewusstsein gehst du wieder
zur Sonne der Erde, und jetzt einatmen, hochziehen, die Energie die Wirbelsäule
hochziehen bis in den Herzbereich, also zwischen deinen Schulterblättern an der
Wirbelsäule, anhalten und jetzt ausatmen durch den Körper durch, durch das
Herzchakra grün,
immer wieder, einatmen, fühlen wie die Wirbelsäule wie ein Rohr weiter wird, bis zu
den Schulterblättern, zwischen den Schulterblättern und jetzt ausatmen, und stell dir
jetzt vor, wie dieses Herzchakra wunderbar grün strahlt, manchmal sind auch so
goldene Punkte da drin, und natürlich öffnest du dich der Liebe, der Liebe zu dir, der
Liebe zu der Welt, zu allem was ist,
und hier öffnest du dich den Gefühlen der Liebe zu allem, vor allen Dingen natürlich
zu dir, *ich bin Liebe* kannst du jetzt immer wieder mitschwingen lassen, *ich bin Liebe
für alles was ist, ich liebe alles was ist, ich bin frei meine Gefühle der Liebe, der
raumvollen Liebe zu zeigen,*
und so beginnst du auch alles Belastende aus deinem Herzen, aus deinem
Herzchakra wieder auf zu lösen, stell dir vor, wie alle dunklen Schleier oder dunklen
Punkte oder Fäden sich langsam auflösen,
und achte darauf, dass dein Bewusstsein richtig hochwandert, durch deine
Wirbelsäule wandert, du sie fühlst, und mit der Ausatmung wirklich durch den Körper,
durch das Herzchakra nach vorne, und du weißt, die Energie folgt immer deinem
Bewusstsein,

mit jeder Ausatmung machst du dieses Chakra größer und strahlender,
und du fühlst diesen Abschnitt der Wirbelsäule, den du jetzt hochatmest immer
wieder er auch weit wird, vielleicht warm, vor allen Dingen dir sehr bewusst,

und nun wieder atmest du von vorne ein in das Herzchakra, jetzt von vorn einatmen
in den Trichter des Herzchakras, durch den Körper ziehen bis zur Wirbelsäule,
anhalten, fühlen und dann wieder ausatmen durch den Körper, durch das
Herzchakra nach außen, und wieder von vorne einatmen, bis zur Wirbelsäule und
ausatmen, mach das jetzt in dieser Art immer wieder,

und du stellst dir weiter vor, wie dieses wunderbare grün strahlende Chakra größer
wird, heller, gereinigter, und du dich der raumvollen Liebe, der Liebe für alles was ist
öffnest,

du öffnest dich dem Licht und der Liebe, und der Weisheit deines Herzens, und
zugleich öffnest du dich natürlich auch der Herzintelligenz, immer mehr und mehr,
und du kommst jetzt zu diesem guten Gefühl, wie dein Herz sich öffnet, das
Herzchakra sich weit öffnet,

und mit der Ausatmung schickst du deine ganze Liebe in die Welt,

und mit der Einatmung atmest du Welt und Liebe ein, alles transformiert sich in
deinem Herzchakra, da liegt die Kraft der Transformation, und du atmest aus und
lässt wieder alles los,

und wenn das Herz so weit strahlt, ganz gereinigt ist, auch das Herzchakra, hast du
die Kraft der Transformation,

und wir wollen hier das Mantra *Christusliebe* etwas schwingen lassen,

mit der Einatmung kannst du *Christus* sagen, mit der Ausatmung *Liebe*,

lass das jetzt einen Moment durch das Herzchakra schwingen, *Christus – Liebe*, fühl
dich wohl dabei, lächle vielleicht etwas, und stell dir vor, wie diese Liebe immer
weiter hinaus strahlt in die Welt,

und so hat dieses Chakra, das Herzchakra die große Kraft der Verbindung, es
verbindet deine unteren drei Chakren mit den oberen drei Chakren, das Herz ist also
immer verbindend,

und wir wollen jetzt zum Halschakra gehen, du gehst in den Mittelpunkt der Erde,
und jetzt wieder einatmen, hochziehen durch den Wirbelkanal bis zum 7.Halswirbel,
das ist etwa da, wo der Hals in die Schädelbasis geht, und dann ausatmen durch das
Halschakra, das in der Kuhle unter deiner Kehle liegt, und immer wieder hochatmen,
etwa zum 7.Halswirbel, etwas höher, und dann ausatmen durch den Hals durch,
durch dieses Halschakra, und siehe wie es sich hellblau öffnet,

hab richtig das Gefühl es öffnet sich weit, und du stellst dir wieder vor, wie du alles
Dunkle, oder Punkte, oder Fäden oder dunkle Schleier, was immer da sein mag,
reinigst mit deinem Ausatmen,

mit jeder Ausatmung oder Einatmung kannst du sagen *ich bin frei zu sprechen*,
ich bin auch frei zu hören,

ich teile mich allen mit, ich bin ganz frei im Dialog mit der Welt zu stehen,

ich kann mich frei ausdrücken,

ich höre die innere Sprache meiner Körperweisheit,

ich bin achtsam mit meiner Sprache,
und immer wieder fühlst du die Wirbelsäule, stell dir vor, als wenn ein strahlendes Rohr durch deine Wirbelsäule fließt, und dort fließt dann die Energie durch, und es wird weiter und strahlender,
und nun atmest du wieder von vorne die Energie ein,
jetzt einatmen, in das Halschakra hineinziehen bis zur Halswirbelsäule, Moment anhalten, und jetzt wieder ausatmen durch den Hals durch, durch das Halschakra ausatmen, loslassen alles, mach das jetzt wieder in dieser Art,
mit jeder Ausatmung spürst du und stellst du dir vor, wie dieses Halschakra weiter wird, strahlender, die Kraft deiner Sprache wächst, du bist frei dich mitzuteilen, und natürlich wird auch die Schilddrüse dort harmonisiert,
weit und frei geht dein Atem, und zwischendurch kannst du dir immer wieder sagen *ich bin frei zu sprechen, ich bin frei mich mitzuteilen, und zu hören auf die Welt, ich habe die Kraft der Sprache,*
und fühle richtig, wie die Energie rein und raus fließt, aus diesem Chakra, wie alles gereinigt wird und hellblau strahlt,

wir wollen jetzt zum 6. Chakra, zum Stirnchakra gehen,
du gehst mit deinem Bewusstsein wieder zum Mittelpunkt der Erde,
und jetzt einatmen, hoch ziehen , durch den Wirbelkanal hochziehen bis zu deinem Hinterkopf und dann durch den Kopf ausatmen , durch die Stirn ausatmen, und stell dir vor, wie dieses Stirnchakra sich dunkelblau öffnet, immer wieder von unten hochatmen, durch die Wirbelsäule bis zum Hinterkopf, dann durch den Kopf ausatmen, aus der Stirn, du kannst die Augen jetzt etwas nach oben richten, als wenn du hin schaust zum Stirnchakra, vielleicht sind die Augenbrauen auch ein klein bisschen hochgezogen, so ist dein Bewusstsein ganz klar fokussiert auf dein Stirnchakra,
und wieder beginnst du es zu reinigen mit deiner Ausatmung,
du kannst dir wieder innerlich sagen *meine Gedanken sind frei,*
ich öffne mich der Kraft meiner Gedanken
ich durchschaue das Leben,
ich erkenne den höheren Sinn des Lebens
ich öffne mich der Macht des Wissens,

nun atmest du wieder von vorne ein in das Stirnchakra,
jetzt von vorne einatmen, die Atemenergie und das Bewusstsein wandert durch deinen Kopf bis zum Hinterkopf, einen Moment anhalten, jetzt wieder durch den Kopf ausatmen, durch das Stirnchakra, achte dabei, dass deine Atemzüge weit sind, fließend, und wieder stellst du dir vor, wie das Stirnchakra noch mehr gereinigt wird, wie es sich weiter öffnet, wie du es fühlst, und immer wieder etwas schräg nach oben guckst, und dir wirklich vorstellst, wie es sich weit öffnet,
lass nochmal so dein Bewusstsein strömen und deine Gedanken, sprich innerlich immer wieder mit *meine Gedanken sind frei,*
ich öffne mich der Kraft meiner Gedanken,

ich durchschaue mein Leben,
ich erkenne den höheren Sinn meines Seins,
ich öffne mich der Macht des Wissens und der göttlichen Weisheit,
ganz harmonisch fließt der Atem, strömen die Energien ein und aus, und du fühlst dein Stirnchakra immer mehr, so steigert sich deine Hellsichtigkeit, Hellfühligkeit, alles wird klarer, du durchschaust alles besser,

und nun wollen wir das Scheitelchakra aktivieren,
du gehst mit deinem Bewusstsein wieder runter in den Mittelpunkt der Erde,
jetzt einatmen, hochziehen, die ganze Wirbelsäule hochziehen bis zum 7.Chakra oben auf deinem Kopf, einen Moment anhalten, und jetzt ausatmen nach oben zur zentralen Sonne, immer wieder einatmen, hochziehen die Wirbelsäule zum 7.Chakra und du siehst, wie es sich violett öffnet, das tausendblättrige Chakra, das heißt einfach es hat eine sehr hohe Schwingung, und stell dir ganz intensiv vor, wie ein Lichtstrom aus diesem Chakra hochfließt zur Sonne über dir, und dieses Chakra ist zugleich der Schlüssel zu allen höheren Ebenen, zu allen höheren Chakren über dir,

du kannst mir jetzt wieder nachsprechen: *ich öffne mich dem göttlichen Licht meines hohen Selbst,*

ich öffne mich dem Licht meines hohen Selbst,

ich bin offen für Intuition,

ich empfangen die Lichtkraft und die Weisheit meines hohen Selbst,

ich bin weise und ich bin mit allem verbunden

immer wieder fühl deine Wirbelsäule, stell dir vor, wie dieses Energierohr in der Wirbelsäule weiter wird, strahlender,

und nun atmest du das Licht von oben ein, also von der Sonne über dir, bis in die Mitte des Kopfes und dann atmest du wieder aus durch das 7.Chakra nach oben zur Sonne über dir,

jetzt bewusst einatmen, und ausatmen, und stell dir vor, wie dieses wunderbare strahlende Chakra sich immer weiter öffnet, heller wird, und spüre auch diese Verbindung von der Mitte deines Kopfes zum Chakra hoch zur Sonne über dir, so schaffst du auch Verbindungen zu höheren Dimensionen deines Seins,

immer wieder bewusst von oben einatmen, sehen, wie sich alles weiter öffnet, und sich diese Verbindung zu deinem hohen Selbst immer weiter öffnet,

sage jetzt mit der Einatmung *Gott ich bin* und mit der Ausatmung *strahlendes Licht der Liebe*, immer wieder *Gott ich bin – strahlendes Licht der Liebe*,

das ist der Lichtcode, er verbindet dich mit höheren Ebenen, deinem hohen Selbst, das in höheren Ebenen zuhause ist,

sei ganz verbunden, fühle dich wohl,

und wir wollen jetzt das Licht durch alle Chakren ausströmen lassen, durch die ganze Vorderseite deines Körpers, geh mit deinem Bewusstsein nochmal in die Erde, atme ein in die gesamte Wirbelsäule, halte den Atem einen Moment an, und jetzt atme aus und stell dir vor, dass du durch den Körper, durch alle Chakren ausatmest, also durch die ganze Vorderseite deines Körpers, mach es ganz spielerisch, immer wieder einatmen von unten und durch die ganze Vorderseite deines Körpers, durch alle Chakren ausatmen, nun atmest du durch alle Chakren ein, also durch die ganze Vorderseite deines Körpers und deines Kopfes, jetzt von vorne einatmen, durch alle Chakren, fühle deine Wirbelsäule, halt einen Moment inne, und jetzt wieder ausatmen durch den Körper, durch alle Chakren ausatmen, mach es spielerisch, es ist jetzt eher ein Gefühl der Gesamtheit, der ganzen Körpervorderfläche, und nun lässt du das Licht von oben einfach nochmal durch dich fließen, sage wieder mit der Einatmung *Gott ich bin* – mit der Ausatmung *strahlendes Licht der Liebe*, und nun lass es von oben einfach ganz durch dich fließen in die Erde, mach das einen Moment, *Gott ich bin – strahlendes Licht der Liebe* und bleib noch einen Moment in dieser Schwingung der Liebe, des Flusses, fühl dich einfach wohl, Aufwachen, zurückkommen