

Farbmeditation oder CHAKRA - Meditation

Suche Dir einen Platz im Raum, an dem Du möglichst bequem ca. 20 min sitzen (oder liegen) kannst. Es ist besser zu sitzen, falls du leicht einschläfst.

Eine ideale Position wäre der Schneidersitz. wobei du mit Daumen und Zeigefingern einen Kreis bildest und die Handflächen nach oben gedreht auf die Knie legst.

Konzentriere Dich nun eine Weile auf deinen Atem und spüre seinen Weg durch deinen Körper. Deine Füße haben eine feste Verbindung zum Boden und deine Wirbelsäule ist aufrecht.

Nun stelle Dir vor, wie auf deinem Beckenboden ein wunderschönes **rotes** Licht erstrahlt. Vielleicht erinnert Dich dieses Rot an **Erdbeeren** oder an **roten Mohn**.

Das Licht dehnt sich langsam aus und umhüllt nach und nach deinen ganzen Körper. Lasse Dich ganz in das strahlende Rot hineinfallen, das dich umhüllt. Verweile einen Moment in der Farbe Rot.

Wie fühlt es sich an? Schmeckt es nach etwas? Riecht es nach etwas? Hörst du die Farbe? Versuche das rote Licht mit allen deinen Sinnen wahrzunehmen.

Lasse die Farbe dann zu einem strahlenden Stern zusammenfließen und deponiere sie an deinem Beckenboden.

Nun stelle Dir vor, wie kurz unterhalb deines Nabels ein **orangefarbenes** Licht erstrahlt, usw. Behandle alle "farbigen" Chakren auf diese Weise der Reihe nach...

Stelle Dir nun vor, wie auf dem höchsten Punkt deines Kopfes ein **weißgoldenes** Licht erstrahlt. Dieses Licht ist prickelnd und erfrischend. Es dehnt sich aus und fließt durch deinen ganzen Körper und um deinen Körper herum. Versuche dieses Licht mit allen deinen Sinnen wahrzunehmen. Versuche es zu sehen, zu spüren, zu riechen und vielleicht sogar zu hören.. Dieses Licht bildet um dich herum eine Eiform, in der du sitzen kannst, wie in einer angenehmen und sicheren Hülle.

Blicke nun von außen an dir herunter, schaue dir ein letztes Mal das strahlende **rote** Licht zwischen deinen Beinen, das **orange** Licht, kurz unterhalb deines Nabels, das **gelbe** Licht auf deinem Solarplexus, das **grüne** Licht über deinem Herzen, das **blaue** Licht an deinem Hals, das **violette** Licht auf deiner Stirn und das strahlende **weißgoldene** Licht auf deinem Scheitel an.

Nun stelle Dir vor, wie durch Dein Scheitelchakra ganz viel weißgoldenes Licht in deinen Körper hineinfließt und wie es sich durch alle Chakren nach unten ausbreitet und diese dabei miteinander verbindet. Das Licht fließt durch dein Basischakra heraus und bis in die Mitte der Erde hinein.

Begib dein Bewusstsein nun wieder in deine Hülle aus weißgoldenem Licht und verweile noch ein wenig darin.

Komme langsam und in deinem Tempo zurück in diesen Raum.

Übersicht über die Körperchakren:

Nummer	Name/Farbe*	Position	Assoziation	Eigenschaften
7	Scheitelchakra	höchste Stelle des Kopfes	Diamant, leuchtender Nebel	<i>Spiritualität, Verbindung mit Gott</i>
6	Drittes Auge	zwischen den Augenbrauen	Ametyst, Veilchen	<i>Intuition, Bewusstsein, Wahrnehmungsfähigkeit</i>
5	Kehlchakra	Hals	Himmelblau, Lapislazuli	<i>Kommunikation, Kreativität</i>
4	Herzchakra	über dem Herzen	Blätter im Frühling, saftige Wiese	<i>Liebe, Interaktion mit Anderen</i>
3	Solarplexus	unter dem Rippenbogen	Sonnenblumen, Löwenzahn	<i>Verantwortung für sich selbst, (Eigenliebe) Willenskraft, Intellekt</i>
2	Nabelchakra	1-2 cm unterhalb des Nabels	Orangen, Ringelblumen	<i>Gesundheit, Vitalität, Emotionen, Lebenskraft, emotionaler Aspekt sexueller Energie</i>
1	Basischakra	zwischen den Beinen	Erdbeeren, Mohnblumen	<i>Erdung (wie man im und zum Leben steht), physische Gesundheit, physischer Aspekt der Sexualität</i>

* Die zugeordnete Farbe gilt für die körperliche Ebene.

Zuordnungen zu höheren Auraebenen sind bei manchen Chakren anders (z. B. Herz **rosa**).

Literaturempfehlung:

Shalila Sharamon, Bodo J. Baginski: Das Chakra-Handbuch

Barbara Ann Brennan: Licht-Arbeit

Eva Heller: Wie Farben wirken (Farbsymbolik, Farbpsychologie, Farbgestaltung)

Musik: Verwende sehr ruhige, leise Musik im Hintergrund, maximal im 60-ziger Puls.

Ich verwende manchmal die Vogelstimmen aus "Sommerabend" von Arnd Stein.

Zur Wirkungsweise dieser Meditation:

Diese Farben sind seit Jahrtausenden in der asiatischen Heillehre den Chakren zugeordnet. Die Visualisierung, bzw. der Versuch die entsprechende Farbe sinnlich wahrzunehmen (auch fühlen, schmecken, riechen) harmonisiert den jeweiligen Körperbereich und wirkt sich dann auch harmonisierend auf die zugeordneten psychischen Eigenschaften aus. Es ist wichtig einen möglichst klaren und brillanten Farbton zu visualisieren. Falls das nicht gleich klappt, sollte man es immer wieder versuchen!