

# *Meditation zur Chakren Balance*

Du bewegst dich nun von der Erde ins Akasha  
und reinigst langsam dabei deine 7 Hauptzentren, des Körpers, Geists und der Seele!

## **Konzentriere dich auf dein Wurzelzentrum auf deine Erde**

Hast du ev Angst deine Familie nicht versorgen zu können,  
fehlt dir die Sicherheit vor Bedrohungen durch die Umwelt.

Hast du vielleicht das Gefühl nirgendwo zu Hause zu sein,  
oder ganz allein zu sein und niemanden zu Haben

Hast du Angst deine Ziele nicht erreichen zu können

Lass diese Gefühle und Ängste los,  
gib sie in die schützenden väterlichen Hände des Universums  
**im Vertrauen, dass alles Gut ist**

**Alles ist Gut,**

spüre diese Lebenskraft  
Der Tageston des mittleren Sonnentags reinigt deine Ängste  
und schenkt dir die kraftvolle Liebe der Mutter Erde

## **Konzentriere dich nun auf dein Sexualzentrum**

Hast du das Gefühl deine Sexualität nicht ausleben zu können  
Fühlst du dich sexuell nicht anziehend oder ausgeliefert  
Steckt du deine eigenen Bedürfnisse zurück

Hast du Angst vor dem Muttersein oder Schuldgefühle der Familie oder den Kinder gegenüber

Hast du zu wenig Selbstvertrauen und bist wütend von anderen manipuliert  
und diskriminiert zu werden  
Oder hast du das Gefühl andere verändern zu müssen um Selbstwert zu gewinnen  
und dich wohl zu fühlen

Lass diese Ängste los und gib sie frei ins Universum  
**im Vertrauen dass alles Gut ist**

**Alles ist Gut**

Der synodische Ton der Mondin, wäscht mit ihrem Wasser der Ursuppe  
alle Ängste und Schuldgefühle aus dir und reinigt deine Weiblichkeit.  
Sie schenkt dir öffnende Kraft der Anima

## **Konzentriere dich nun auf dein Kraftzentrum**

Bist du schüchtern, oder hast du Angst Verantwortung zu übernehmen,  
oder ärgerst du dich, für andere Verantwortung tragen zu müssen

Leidest du unter Ängsten, da du dich als unfähig empfindest

Bist du wütend darüber, dass andere in deine Entscheidungen eingreifen,  
oder hast du Angst nicht geliebt zu werden, weil du dich vernachlässigt fühlst

Hast du Angst vor Kritik oder kritisierst andere um deine eigene Macht zu spüren

Hast du Angst zu versagen?

Lass diese Ängste und Gefühle los, schicke sie ins Universum Richtung Sonne  
**und habe Vertrauen dass alles Gut ist**

### **Alles ist Gut**

Der Sonnenklang durchstrahlt dich und füllt Dunkelheit mit Licht  
Du wirst Durchflutet mit Brüderlichem Urvertrauen der stärkenden Sonne  
Er schenkt dir die Kraft los zu lassen

## **Konzentriere dich nun auf dein Herzzentrum**

Hast du Angst nicht geliebt zu werden, oder nichts Wert zu sein  
**Liebst du dich**

Hast du Schuldgefühle die Kinder oder Eltern abzulehnen oder zu vernachlässigen

Bist du eifersüchtig oder neidisch auf andere, weil sie mehr Liebe oder Aufmerksamkeit bekommen

Hast du Angst Gefühle zu zeigen od zu erwidern  
Bist du Verletzt oder Einsam und kannst diese Wunden nicht loslassen

Kannst du Verzeihen und Vergeben

Musst du Dinge tun oder mit Menschen zusammen sein ohne dass das Herz dabei ist

Hast du Kummer der dein Herz bricht

Lass diese Ängste und Gefühle los und frei davon schweben durch die Atmosphäre ins Universum  
**Habe Vertrauen dass alles Gut ist**

### **Alles ist Gut**

Der OM Ton des Erdenjahres reinigt dein Herz und schenkt dir  
die herzliche heilende Kraft von Mama Gaia Mutter Erde

## **Konzentriere dich nun auf dein Kommunikationszentrum**

Hast du Angst davor für deine Rechte dein Verlangen einzustehen  
und dich selbst zu behaupten  
lässt du dich unterdrücken

Möchtest du deine Gefühle, Meinungen und Bedürfnisse äußern, kannst es aber nicht

Musst du unehrlich sein und lügen um deine Gefühle zu verbergen,  
oder Verantwortung für das eigene Handeln verleugnen

Bist du ehrlich zu dir selbst

Bist du böse auf dich oder bereust du unfähig zu sein  
Ich liebe dich oder ich verzeihe mir zu sagen

Schluckst du Gefühle hinunter die dann wie ein Kloß im Hals stecken bleiben

Hörst du deinen Mitmenschen wahrlich zu  
oder verbreitest du gerne Klatsch und Tratsch und redest schlecht über andere

Lass diese Gefühle und Ängste los ins Universum vermittele sie Richtung Merkur,  
**habe Vertrauen dass alles Gut ist**

### **Alles ist Gut**

Merkur als himmlischer Vermittler reinigt deine Kehle und deine Ohren, wie ein Windhauch  
und schenkt dir die Kraft der Wahrheit und Reinheit und Leichtigkeit

## **Konzentriere dich nun auf dein Intuitionszentrum auf dein 3. Auge**

Hast du Angst in dich hinein zu schauen,  
Hast du das Gefühl empfindlich zu sein aus Angst vor Täuschung  
und verschließt dadurch deine Intuition

Fürchtest du nicht intelligent genug zu sein  
und bist du eifersüchtig und neidisch auf die kreativen Fähigkeiten Anderer  
Täuscht du dich selbst um nicht die Wahrheit über dich erkennen zu müssen

Weigerst du dich die Lehren aus deiner Lebenserfahrung zu ziehen  
und machst andere dafür verantwortlich

Kennst du deine wahren Fähigkeiten

Lass diese Gefühle und Ängste los schicke sie hinauf ins Akasha  
und wende deine Stirn der Venus zu.

**Hab Vertauen dass alles Gut ist**

### **Alles ist Gut**

Die Venusenergie reinigt dich mit der sinnlichen Liebe des Himmels  
und schenkt dir die strahlende Kraft der Klarheit.

## **Konzentriere dich nun auf dein Kronenzentrum**

Hast du das Gefühl bedeutungslos zu sein

Traust du dem Leben dass alles Gut ist oder bist du verunsichert  
Fehlt dir der Mut oder das Vertrauen in die Schöpfung  
Steckst du in einer spirituellen Krise

Hast du Angst dich selbst kennen zu lernen oder dich zu verändern

Weigerst du dich selbst zu wachsen und dich weiter zu entwickeln,  
weil du dann Verantwortung für dich selbst und dein Leben übernehmen musst

Bist du in deinem Denken beschränkt  
Kannst du über den Tellerrand schauen

Lass diese Gefühle und Ängste los verbinde dich mit dem Akasha dem Universum  
strecke deine Äste hoch hinaus in den Himmel

**und spüre dass alles Gut ist**

### **Alles ist Gut**

Spüre, wie die Kraft des platonischen großen Erdenjahres in dich fließt und dich mit reinigender  
himmlischer Energie, der mit dem Universum verbundenen Mutter Erde verbindet.

Sie schickt dir die Kraft des Erwachens und Erkennens

**und das tiefe Vertrauen,  
dass alles gut ist.**

Tanke diese Energie des Universums aus dem Kosmos  
und bringe sie in deinen Körper, in deinen Geist und deine Seele.

Spüre diese Leichtigkeit des Seins. Einfach Sein.

Wenn der Himmel sie Erde berührt und Alles eins ist.

Du verstehst die Zusammenhänge des Lebens,

alles hat seine Berechtigung. Alles hat seinen Platz, um das Gleichgewicht zu erhalten.

Die Kraft des himmlischen Erdentons erheitert deine Seele, klärt deinen Geist und entgiftet deinen  
Körper. Du fühlst dich tief entspannt locker und leicht.

## **Dein Kristall leuchtet in einem strahlenden Violett**

Spüre die Kraft der Venus

Sie bringt dich in innere Harmonie

und verbindet den Kopf mit deinem Herzen, um deine Bestimmung zu finden.

Sie bestärkt deine Sicht in dein Inneres und weckt deine Sinnlichkeit.

Du bist bereit das Leben anzunehmen und Klar zu sehen.

## **Dein Kristall leuchtet in einem strahlendem Gelborange**

Spüre die Kraft des Merkur

Er hilft dir als himmlischer Botschafter deine Gefühle auszusprechen,  
anderen zuzuhören und andere anzuhören.

Du bist bestärkt deine Wahrheit auszusprechen  
und bestärkt auch ehrlich zu dir selbst zu sein.

Du spürst die Leichtigkeit des Seins in deiner Brust und kannst wieder durchatmen

## **Dein Kristall leuchtet in einem strahlenden blaugrün**

**OM**

Spüre die bedingungslose Liebe von Mutter Erde, sie die alles heilt

Sie entkrampft und Hilft dir Loszulassen. Du fühlst dich Frei und unbeschwert.

Wo Liebe wohnt, wird Angst gelöst.

Dein Herz ist durchflutet und öffnet sich,

wie einer Knospe gleich am Frühlings Begin, zu neuem Leben

Du gehst Achtsam durch die Welt und spürst die Liebe in Allem, dass dich umgibt

## **Dein Kristall leuchtet in einem strahlenden türkis**

Spüre die Kraft der Sonne, die Strahlen, die dich nähren

Das Licht zum Leben

Es gibt dir langanhaltende Kraft und das Urvertrauen in dich selbst!

Das Licht des Himmels durchstrahlt dich

Du bist in deiner Mitte, in deinem, diesem Moment.

Alles was zählt ist dieser Moment. Frei von Zeit

Deine Seele ist voll Heiterkeit und dein Geist voll Klarheit erfüllt.

Du lebst den Mann in dir. Spüre diese männliche Kraft

## **Dein Kristall leuchtet in einem strahlenden Grün**

Spüre die entspannende Ruhe der Mondin bestärkt in deiner Weiblichkeit.

Alles Fließt

Du hörst und Erkennst dein Bauchgefühl

und die Liebe zu dir, deinem Körper, deiner Empfindungen und deiner Sexualität.

Du nimmst Emotionen an und darfst sie Leben.

Du lebst die Frau in dir. Fühle deine Seele und Verbinde dich mit ihr

## **Dein Kristall leuchtet in einem strahlenden Orange**

Spüre die vitalisierende Kraft des Sonnentag der Erde.  
Du bist stark, kräftig und gesund.  
Tief schlägst du Wurzeln aus deine Füßen in die nährende Mutter Erde.  
Du bist das Leben du spürst Vitalität

Du Kannst alles schaffen  
Du kannst alles sein  
Du bist Vollkommen  
Du bist Wundervoll

## **Dein Kristall strahlt in einem wundervollem Rot**

Rot wie Lava Blut der Erde

Rot wie das Blut, dass durch deine Adern fließt und dich mit allem versorgt was du zum Leben brauchst