



Ganzheitliche Lebenspflege

Beate Korfe

Marschweg 123, 26131 Oldenburg

Geistiges Heilen/Ganzheitliche Energiearbeit

Coaching, Lebensberatung

Schule für Taiji, Qigong und

ganzheitliche Energiearbeit/Geistiges Heilen

Seminare für Naturverbundenheit, Lebenspflege,

Lebensziele und Lebensgestaltung

0049 – (0) 4 41 / 570 32 39

info@taiji-energiearbeit-qigong.de, www.taiji-energiearbeit-qigong.de

**Besprechen Sie sich bei Unsicherheiten bitte vor Beginn von
Meditationsübung ggf. mit Ihrem Facharzt.**

Chakra-Vereinigungs-Meditation zum kostenlosen Download

Damit wirklich jeder Mensch, der möchte und gesundheitlich dazu in der Lage ist, diesen Text auch nutzen kann, gebe ich zu Anfang eine kleine Einweisung in "die" Chakralehre. Diejenigen, die das alles schon kennen, bitte ich dafür um Nachsicht und rege an, bei Bedarf einfach gleich zum eigentlichen Meditationstext runterzufahren. **Aber auch natürlich da der Hinweis**, eventuelle Risiken zu beachten, ggf. unter dem Menüpunkt "Meditation" nachzulesen, **und die Atmung natürlich fließen zu lassen.**

Versuchen Sie nicht, sich während der Meditation zu irgend etwas zu zwingen.

Liebevoller Umgang mit sich selbst ist meiner Erfahrung nach - spätestens langfristig – in jeder Hinsicht effektiver.

Kleine Einführung zu Chakras (Chakren):

Vielen ist sicherlich bekannt, dass wir uns erdgeschichtlich zur Zeit im Wassermannzeitalter befinden. Der Zugang zur Spiritualität wird uns immer mehr erleichtert.

Zum Teil entsteht diese Erleichterung durch mit dem Wassermannzeitalter einhergehende Veränderungen im feinstofflichen (also nicht materiell fühlbaren) Energiekörper des Menschen.

Der feinstoffliche Energiekörper liegt in mehreren Schichten um den physischen Körper herum. Im Idealfall stehen diese Schichten miteinander in Verbindung.

Auch Menge, Anordnung und Form der Chakras können sich jetzt verändern.

Oft wird von sieben "Haupt"-Chakras gesprochen. Meines Wissens gab es schon immer erheblich mehr als diese sieben Chakras.

Im harmonischen, gesunden Zustand liegen oder lagen diese sieben Chakras laut den meisten mir bekannten Lehren in einer senkrechten, zentralen Linie über- bzw. untereinander im Bereich des menschlichen Körpers von unterm Schambein rauf bis über die Schädeldecke.

Mindestens ein weiteres Chakra ist den meisten Menschen ebenfalls bekannt, wenn sie diesen Bereich auch nicht immer bewußt als Chakra betrachtet haben. Damit meine ich ein großes Handchakra, das in etwa dort seine Mitte hat, wo bei lockerer Faust unsere Mittelfingerspitze in der Handinnenfläche anliegt (chin.: Laogong, deutsche Übersetzung: Palast der Arbeit – "Arbeit" im positiven Sinne. Dies soll auf die große Leistungsfähigkeit dieses Chakras hinweisen.). Es wird zum Beispiel sehr oft mit dem Auflegen von Händen in Verbindung gebracht.

Auch an jeder Fingerspitze und an vielen anderen Bereichen unseres Körpers gibt es Chakras. Die bisherige Gesamtanzahl liegt meines Wissens bei 124.

Chakras können als Energiewirbel auf feinstofflicher Ebene betrachtet werden, die als Ein- und Austrittspunkte für Energie dienen und so auch verbindende Wirkung haben.

Ein paar Infos speziell zu den oben genannten sieben Chakras:

Mir persönlich sind unterschiedliche Lehren zur Anordnung dieser Chakras bekannt.

Meines Wissens gibt es Lehren, die die Chakras im ersten feinstofflichen Körper, der um den physischen Körper herum liegt, dem Astralkörper, vorne anordnen, welche die sie entlang der Wirbelsäule anordnen und welche, die sie in einer zentralen Linie innerhalb des Körpers sehen. Ergänzend zu der letztgenannten Ansicht gibt es Aussagen dazu, ob es nur vorne einen Ein- und Austrittspunkt gibt oder auch hinten.

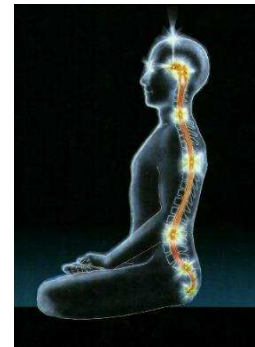
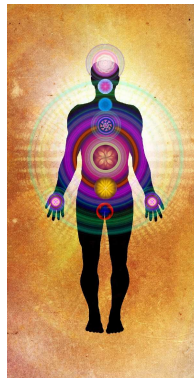
Außerdem gibt es unterschiedliche Ansichten zur vertikalen und horizontalen Ausrichtung. Manche legen z. B. das Solarplexus-Chakra unterhalb des Brustkorbes auf die linke Körperhälfte und bezeichnen es als Milz-Chakra, manche platzieren es mittig zwischen Bauchnabel und Brustbein oder in Bauchnabelhöhe. Auch vom Sakralchakra sind mir verschiedene Platzierungen bekannt.

Damit nicht vorher die Platzierungen der einzelnen Chakras auswendig gelernt werden müssen, wird innerhalb des Meditationstextes jeweils eine Platzierung angegeben. Wenn diese Platzierung für Sie nicht stimmig sein sollte, fühlen Sie sich

bitte frei, sich von Ihrer inneren Weisheit (kann als Gefühl, innere Stimme, inneres Bild auftauchen) zu einer für Sie stimmigen Platzierung führen zu lassen.

Den einzelnen Chakras werden unterschiedliche Themengebiete, Bedeutungen, Beziehungen, Farben, Formen, Töne zugeordnet.

Hier einige Beispielbilder, die der Vorstellung ein wenig behilflich sein können:



Ich persönlich habe es – natürlich immer mit der nötigen Offenheit für individuelle Bedingungen – bezüglich dieser sieben Chakras lange so gehalten wie auch von Barbara Ann Brennan in ihrem Buch "Lichtarbeit" gezeigt: Das eigentliche Chakra zentral im Körper liegend mit trichterförmigen Ein- und Ausgängen nach oben (Kronenchakra) oder unten (Wurzelchakra) bzw. zur Körpervorder- und –rückseite.

Ganz grob habe ich hier eine kleine Zeichnung gefertigt, die nur eine Vorstellungsidee geben kann und sehr ungenau ist. Unterschiedliche Trichtergrößen und -formen etc. sind einfach nur auf mangelndes Zeichnungsvermögen zurückzuführen und haben keinen Aussagewert:

Kronenchakra

vorn: emotionaler Bereich

hinten: Willentlicher Bereich

3. Auge/Stirn

3. Auge/Stirn

Hals

Hals

Herz

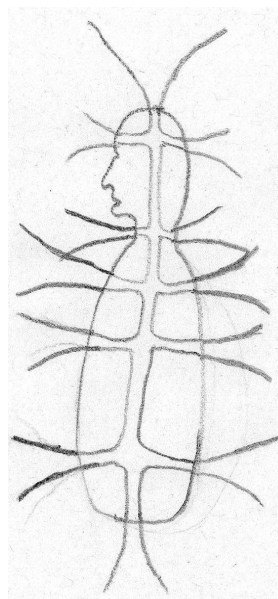
Herz

Solarplexus

Solarplexus

Sakral

Sakral



Wurzelchakra

Alles hängt miteinander zusammen. Auch Emotion und Willen sind nicht hundertprozentig voneinander zu trennen. Dennoch war es mir schon manchmal eine große Hilfe, diese Zuordnung so für möglich zu halten.

Individuelle Veränderungen – unabhängig davon ob Platzierung, Größe oder Form - können sowohl aufgrund von Weiterentwicklung als auch Disharmonien geschehen und sind ggf. durchaus wieder liebevoll zu korrigieren.

In dieser Meditation werden über diese sieben Chakras hinaus weitere angesprochen. Ortsangaben oder Richtungen werden jeweils angegeben. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Ihre innere Weisheit weiß ganz genau, wo was wie angesiedelt ist, und was es braucht.

Ab dem achten Chakra gebe ich nur noch Angaben zur Richtung und keine mehr zu dem Abstand zwischen Chakra und Kopf oder Füßen und Chakra. Ihre innere Führung weiß genau, was jetzt stimmt. Sie brauchen sich auch gar nicht festlegen. Wie gesagt: Ihr System weiß sowieso, wo sich was wie befindet.

Auch darüber, wo das gleich zu Beginn der Meditation angesprochene "Zentrum des Herzens" genau liegt, brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen.

Seien Sie, wenn Sie mögen, während der Meditation offen für Ihre eigenen Empfindungen und Ihre innere Weisheit. Sehr oft finden wir ganz intuitiv den richtigen Platz – auch wenn wir uns noch nie mit solchen Themen bewußt beschäftigt haben oder uns vielleicht auch nicht sofort ganz sicher damit fühlen.

"Metatronsche Wellen" ist ein weiterer Begriff in der Meditation, der manchen BesucherInnen neu sein könnte. Es handelt sich dabei sowohl um magnetische als auch elektrische und Gravitationswellen. Deshalb heißt es auch, dass sie zwischen Alpha- und Omegachakra vor- und rückwärts oszillieren. Dies soll die Vielfältigkeit verdeutlichen. Selbstverständlich können Sie aber auch einen bildlicheren Begriff wie beispielsweise "schwingen" für sich nutzen.

Falls Ihnen Begriffe erst einmal nicht zusagen, schauen Sie bitte einfach, was Sie damit machen möchten: Möchten Sie ggf. gleich Ihre momentanen Grenzen erweitern und hier eingebrachte Begriffe, wie beispielsweise "Überseele" oder "Christus-Überseele", nutzen? Oder möchten Sie sie vielleicht erst einmal durch andere Bezeichnungen, die Ihnen in den Sinn kommen, ersetzen und vielleicht später einmal sehen, ob Ihnen der Zugang jetzt gefällt? Oder möchten Sie sie vielleicht grundsätzlich und ganz und gar austauschen – oder wenigstens sich die Freiheit dafür nehmen? (Natürlich sind diese beiden Begriffe nur Beispiele. Es kann genauso gut sein, dass Ihnen gleich alle Bezeichnungen von Anfang an gut gefallen, oder es vielleicht andere als diese beiden sind, die sich nicht so passend anfühlen.) Sie können alles so wie Sie es mögen und es Ihnen gut tut formulieren. Desto liebevoller Sie mit sich sind desto höher die Lebensqualität – meine ich jedenfalls.

Ich nutze die Meditation – je nach dem, was die aktuellen Umstände zu erlauben oder zu erfordern scheinen - verkürzt ("nur" über die ersten sieben Chakras) oder komplett. Auch hier: Schauen Sie was für Sie passt.

Da ich annehme, dass Sie sich "Duzen" und Sie diese Meditation vermutlich mit sich durchführen, halte ich es der Einfachheit halber in dem Text entsprechend.

An Stellen, an denen ich überlicherweise mehr oder weniger große Pausen einlege, um die Vorstellung sich entwickeln zu lassen oder ein Einfinden möglich zu machen, habe ich jeweils einen Absatz gesetzt. Die Zeitspanne, die sich für eine Pause für Sie angenehm anfühlt, ist sicherlich immer mal wieder unterschiedlich lang. Vielleicht wollen Sie auch manchmal mehr und manchmal weniger Pausen einlegen.

Fühlen Sie sich bitte frei, den Text in jeder Hinsicht für sich persönlich zu gestalten.

Lassen Sie die Atmung bitte nur so tief und lang erfolgen, wie es Ihnen angenehm möglich ist. Eine vertiefte Atmung kommt in der Regel durch regelmäßige Übung ganz von allein. Sollte es Ihnen schwer fallen, während der Meditation einfach natürlich zu atmen, empfehle ich Ihnen, sich zunächst über einige Zeit (Kann auch ein längerer Prozeß über Wochen sein. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.) ausschließlich mit entspannter Atmung zu beschäftigen, und erst dann mit der Meditationsübung zu beginnen.

Zu den Themen "Erdung", "Risiken bei Meditation" schauen Sie bitte vor dem Durchführen einer Meditation unter dem Menüpunkt "Meditation". Dort finden Sie auch noch einige andere Informationen. Herzlichen Dank!

Meditation der Chakraverreinigung

Beate Korfe

inspiriert durch Tony Stubbs "Anrufung des Vereinten Chakras"
in "Handbuch für den Aufstieg"

Suche Dir bitte eine Dir momentan angenehme Meditationshaltung.

Vereinbare mit Dir selbst eine gute Verbindung zur Erde, die auch während der Meditation die ganze Zeit erhalten bleibt, und dazu führt, dass eine Rückkehr ins "Alltagsbewußtsein" am Ende der Meditation vollständig und in Leichtigkeit erfolgt.

Atme nun zunächst einmal ganz entspannt. Lasse Deinen Atem fließen.

Werde Dir bewußt, dass Du bei der Einatmung empfängst.

Lasse die Ausatmung einfach geschehen.

Wenn Du kannst lasse den Einatem nun zu Deinem Unterbauch fließen.

(Mögliche Hilfe/Tipp:

Erst den Unterbauch etwas weiten und dann den Atem hineinfließen lassen.
Wer nicht in den Unterbauch atmen kann, der/m empfehle ich, dies zunächst über einige Zeit zu üben, und erst wenn dies reibungslos funktioniert – was ohnedies der körperlichen Gesundheit sehr zuträglich ist – mit der Meditationsübung zu beginnen.)

Einatmen bedeutet zu empfangen. Ausatmen einfach geschehen lassen.

Gehe nun tiefer in den Meditationsprozeß hinein und behalte die Erdanbindung dabei aufrecht:

Gehe wie folgt vor:

Ich atme Licht durch das Zentrum meines Herzens

öffne mein Herz zu einer wunderschön leuchtenden Sonne

und lasse zu, dass ich mich immer weiter ausdehne.

(Tipp: Daran denken, die Erdverbindung die ganze Zeit bestehen zu lassen.)

Ich atme Licht durch das Zentrum meines Herzens

und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne immer weiter

ausdehnt, bis sie mein Kehlkopfchakra auf Höhe des Halses

und mein Solarplexuschakra unterhalb des Brustbeines

in einem einzigen Lichtfeld

in mir, um mich und durch mich hindurch in Liebe zum Besten von allem vereint.

Ich bin eine Einheit aus Licht.

Ich atme Licht durch das Zentrum meines Herzens

und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne immer weiter

ausdehnt, bis sie mein Stirnchakra

und mein Sakralchakra unterhalb des Bauchnabels

in einem einzigen Lichtfeld
in mir, um mich und durch mich hindurch in Liebe zum Besten von allem
vereint.
Ich bin eine Einheit aus Licht.

Ich atme Licht durch das Zentrum meines Herzens
und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne immer weiter
ausdehnt, bis sie mein Kronenchakra über meinem Kopf
und mein Wurzelchakra unter meinem Dampfpunkt
in einem einzigen Lichtfeld
in mir, um mich und durch mich hindurch in Liebe zum Besten von allem
vereint.
Ich bin eine Einheit aus Licht.

Ich atme weiterhin Licht durch das Zentrum meines Herzens
und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne noch weiter
ausdehnt, bis sie mein Alphachakra etwa
15 bis 20 cm über und 5 cm vor dem Zentrum meines Kopfes
und mein Omegachakra etwa 20 cm unter meiner Wirbelsäule
in einem einzigen Lichtfeld
in mir, um mich und durch mich hindurch in Liebe zum Besten von allem
vereint.
Ich lasse zu, dass die Welle von Metatron
zwischen ihnen oszilliert (schwingt).
In Liebe bin ich eine Einheit aus Licht.

Ich atme weiterhin Licht durch das Zentrum meines Herzens
und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne immer weiter
ausdehnt, bis sie mein achttes Chakra über meinem Kopf
und meine Oberschenkel in einem einzigen Lichtfeld
in mir, um mich und durch mich hindurch vereint.
Ich lasse zu, dass mein Emotionalkörper als zweite Schicht meines
feinstofflichen Körpers,
die sich um meinen physischen Körper herum befindet,
sich mit meinem Ätherkörper als erster Schicht meines feinstofflichen Körpers
und mit meinem physischen Körper in Liebe zum Besten von allem vereint.
Ich bin eine Einheit aus Licht.

Ich atme weiter Licht durch das Zentrum meines Herzens
und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne immer weiter ausdehnt,
bis sie mein neuntes Chakra über meinem Kopf
und meine Waden in einem einzigen Lichtfeld
in mir, um mich und durch mich hindurch vereint.
Ich lasse zu, dass mein Mentalkörper als dritte Schicht meines feinstofflichen
Körpers
sich mit allen darunterliegenden feinstofflichen Ebenen und
mit meinem physischen Körper in Liebe zum Besten von allem vereint.
Ich bin eine Einheit aus Licht.

Weiterhin atme ich tief und entspannt ganz natürlich Licht durch das Zentrum
meines Herzens.
Mit der Einatmung empfangen ich und die Ausatmung lasse ich geschehen.
Dabei lasse ich zu, dass sich diese leuchtende Sonne mit der Ausatmung
immer weiter ausdehnt,
bis sie mein zehntes Chakra über meinem Kopf
und unter meinen Füßen in einem einzigen Lichtfeld
in mir, um mich und durch mich hindurch in Liebe zum Besten von allem
vereint.
Ich lasse zu, dass mein spiritueller Körper als vierte Ebene meines
feinstofflichen Körpers
sich mit allen darunterliegenden feinstofflichen Ebenen und
mit meinem physischen Körper in Liebe zum Besten von allem vereint.
Ich bin eine Einheit aus Licht.

Ich atme Licht durch das Zentrum meines Herzens
und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne immer weiter
ausdehnt, bis sie mein elftes Chakra über meinem Kopf
und unter meinen Füßen in einem einzigen Lichtfeld
in mir, um mich und durch mich hindurch vereint.
Ich lasse zu, dass meine Überseele
mit meinem physischen Körper und allen meinen feinstofflichen Ebenen
verschmilzt.
Ich bin eine Einheit aus Licht.

Ich atme Licht durch das Zentrum meines Herzens
und lasse zu, dass sich diese leuchtende Sonne immer weiter
ausdehnt, bis sie mein zwölftes Chakra über meinem Kopf
und unter meinen Füßen in einem einzigen Lichtfeld

in mir, um mich und durch mich hindurch in Liebe zum Besten von allem vereint.

Ich lasse zu, dass meine Christus-Überseele mit meinem physischen Körper und allen meinen feinstofflichen Ebenen verschmilzt.

Ich bin eine Einheit aus Licht.

Ich atme weiterhin Licht durch das Zentrum meines Herzens und bitte die höchste Ebene meines Geistes, aus dem Zentrum meines Herzens zu strahlen und mein vereintes Lichtfeld völlig auszufüllen.

Ich bin eine Einheit des Göttlichen Geistes.