

## Meditation auf die Qualitäten der Chakras

Sitze aufrecht und bequem.

Grundstellung der Hände: immer mit der Handfläche nach oben geöffnet auf dem Bein

Kundalini heben (3x, Knoten über dem Kopf, Schutzglocke) + Bandhan geben 7x

Nun laden wir die Qualitäten der Chakras ein ihren Platz in den Chakras einzunehmen und sich in unserer Persönlichkeit zu manifestieren:

Rechte Hand vor das Schambein, Wurzelchakra, Muladhara:

Qualitäten: Reinheit, Unschuld, Weisheit

Affirmation z.B.: Mutter Kundalini. Bitte schenke mir Reinheit und Weisheit.

Bitte etabliere die Qualitäten von Unschuld, Reinheit und Weisheit in meinem Muladhara Chakra.

Rechte Hand in der Mitte des Unterbauches (unterhalb des Nabels), Svadhistana Chakra

Qualitäten: Kreativität, reines Wissen

Rechte Hand auf den Solarplexus, zwischen Nabel und Brustbein, Nabhi Chakra

Qualitäten: Zufriedenheit, materielles Wohlergehen, innere Meisterschaft

Rechte Hand auf das Herz, Anahata Chakra

Qualitäten: Sicherheit, Liebe, Mitgefühl, Selbsterkenntnis

Rechte Hand auf die Kehle, Kehl-Chakra, Vishuddhi Chakra

Qualitäten: Diplomatie, Zeugenschaft/ innerer Beobachter, Freude

Rechte Hand auf die Stirn, Ajna Chakra

Qualitäten: Barmherzigkeit, Vergebung, Gedankenfreiheit

Rechte Hand auf den Scheitel, Scheitelchakra, Sahasrara

Qualitäten: Bitte integriere mich in die universelle Schöpfung, bitte etabliere meinen Yoga, lass mich mein wahres Selbst erkennen

Lass nun die Kundalini ihre Arbeit tun und verweile mit der Aufmerksamkeit am Scheitel/ etwas darüber in der Stille

Zum Abschluss Kundalini heben, Bandhan geben