

# Vereinigtes Chakra Meditation

Copyright by: [www.7-gates.de](http://www.7-gates.de)  
weiter Informationen unter:  
[Vereinigtes Chakra Meditation](#)

Hinweis zu der Anleitung:

Solltest du noch keine Erfahrung mit Meditation haben, ließ dir bitte **hier** die Einleitung durch.

Eine neue Zeile sollte zum Inne halten, Absätze sollten als Pausen betrachtet werden.  
Man sollte 2-3 Atemzüge warten bis man die nächsten Chakren vereinigt.

Erklärungen zu den Begriffen in der Anleitung:

Licht	=	Du bist Licht und von reinem weißen Licht umgeben
Zentrum meines Herzens	=	Herz-Chakra
öffnen	=	Stelle dir vor es würde sich ein Lotusblüte öffnen, an der jeweiligen Stelle bzw. Chakra, wie viele Blätter jedes Chakra hat erfährst du <b>hier</b>
Lichtkugel	=	Wenn die Lichtkugel andere Chakren einschließt behält sie immer die Farbe Gold-Platin-Weiß, die Größe ist abhängig davon wie viele Chakren bereits vereinigt sind, sie wächst also
Höheres Selbst	=	ist dein Teil in der Feinstofflichen Welt
Körper	=	Emotionalkörper ect. gehören zu bestimmten Chakren, welcher Körper zu welches Chakra gehört erfährst du <b>hier</b>

Es gibt keine Grenze für das Lernen, denn es gibt keine Grenze für deinen Geist.

**Die Quelle aller unserer Erfahrungen ist der Geist.  
Die wahre Natur des Geistes ist grenzenloses Bewusstsein und Schaffenskraft.**

Unsere falschen Gedanken und Überzeugung, welche die Aktivität des Geistes steuern, verzerren und zerstückeln deinen Geist. Folglich müssen wir unsere Gedanken und Überzeugungen ändern, um unsere Wahrnehmung zur korrigieren und das volle Potential unseres Geistes wieder herzustellen.

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und öffne es

zu einer wunderschönen Lichtkugel

Ich erlaube dem Licht sich in mir sich auszudehnen.

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deiner Brust pulsieren und strahlen*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und erlaube das sich das Licht ausdehnt

Es dehnt sich durch mein Hals-Chakra  
und mein Solarplexus-Chakra aus

und erschafft eine Kugel aus Licht  
in meinem Körper  
durch meinen Körper  
und um meinen Körper herum

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deinem Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie dein Kehel-Chakra und dein Solarplexus-Chakra einschließt.*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und erlaube das sich das Licht ausdehnt

Es dehnt sich durch mein Stirn-Chakra  
und mein Sakral-Chakra aus

und erschafft eine Kugel aus Licht  
in meinem Körper  
durch meinen Körper  
und um meinen Körper herum

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in deinem Körper pulsieren und strahlen, in der Größe das sie dein Stirn-Chakra und dein Sakral-Chakra zusätzlich einschließt.*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und erlaube das sich das Licht ausdehnt

Es dehnt sich durch mein Kronen-Chakra  
und mein Basis-Chakra aus

und erschafft eine Kugel aus vereinigten Licht  
in meinem Körper  
durch meinen Körper  
und um meinem Körper herum

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel in Körper pulsieren und strahlen, in der Größe  
das sie alle deine sieben Hauptchakren einschließt.*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und erlaube das sich das Licht ausdehnt

Es dehnt sich über mein Kronen-Chakra  
und über mein Basis-Chakra aus

und erschafft eine Kugel aus vereinigten Licht  
in meinem Körper  
durch meinen Körper  
und um meinem Körper herum

Ich bin eine Einheit des Lichts  
Ich bin Licht

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang die Lichtkugel pulsieren und strahlen, wie sie deinen  
kompletten physischen Körper einhüllt und durchstrahlt.*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und erlaube das sich das Licht ausdehnt

Ich erlaube meinem Emotionalkörper  
sich mit meinem physischen Körper zu vereinigen.

Ich bin eine Einheit des Lichts

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und erlaube das sich das Licht ausdehnt

Ich erlaube meinem Mentalkörper  
sich mit meinem physischen Körper zu vereinigen.

Ich bin eine Einheit des Lichts

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und erlaube das es sich das Licht ausdehnt

Ich erlaube meinem spirituellen Körper  
sich mit meinem physischen Körper zu vereinigen.

Ich bin eine Einheit des Lichts

*Spüre nun ein paar Atemzüge lang das Licht in dir pulsieren und Strahlen.*

Ich atme Licht  
durch das Zentrum meines Herzens ein  
und bitte mein Höheres Selbst  
durch dieses Zentrum meines Herzens zu strahlen  
diese Vereinigte Lichtkugel vollkommen zu erfüllen.

Ich strahle an diesem heutigen Tage

Ich bin Eins mit dem Licht

Es gibt keine Grenze für das Lernen, denn es gibt keine Grenze für deinen Geist.

**Die Quelle aller unserer Erfahrungen ist der Geist.  
Die wahre Natur des Geistes ist grenzenloses Bewusstsein und Schaffenskraft.**

Unsere falschen Gedanken und Überzeugung, welche die Aktivität des Geistes steuern, verzerren und zerstückeln deinen Geist. Folglich müssen wir unsere Gedanken und Überzeugungen ändern, um unsere Wahrnehmung zur korrigieren und das volle Potential unseres Geistes wieder herzustellen.

Spüre deinen Körper, bewege und strecke dich. Öffne langsam die Augen.