

Die klassischen Yantras der Chakras für deine Meditation



- www.chakra108.de -
Das Online-Buch über Chakras

Meditieren mit den Yantras der Chakras

Yantras sind grafische Symbole, die in jedes Chakra integriert sind. Sie werden seit Jahrtausenden von den Yogis verwendet, um den Geist in eine spezifische Stimmung zu bringen. Das jedem Chakra zugeordnete Symbol repräsentiert in seiner grafischen Form und spezifischen Farbe die Chakra-Energie. Durch das meditative Schauen auf diese Symbole überträgt sich die Chakra-Energie verstärkt auf den Geist des Meditierenden. Das kannst du nach der Meditation in der stillen Einkehr deutlich spüren. Probiere es aus.

Hier findest du eine Beschreibung der Chakra-Energien bzw. -Elemente. Es ist von Vorteil sich damit näher zu beschäftigen, wenn man mit Chakras arbeitet. Wenn sie dir bisher nicht geläufig sind, dann empfehle ich dir hier zu lesen:

<https://www.chakra108.de/online-buch/tattva/>

1. Vorbereitung: Positionierung des Yantras für Yantra-Tratak

Für diese Art der Meditation benötigst du einen Ausdruck des Yantras des Chakras, mit dem du jetzt gerne üben möchtest. Wenn du dir unsicher bist mit welchem Chakra du beginnen sollst, dann beginne mit dem 1. Chakra: Muladhara-Chakra und arbeite dich im Laufe einer Woche der Reihe nach bis zum obersten Chakra durch. Die Woche hat 7 Tage und wir haben 7 Chakras.

Drucke dir die Yantras dieses Workshops auf einem guten Farbdrucker aus. Von Vorteil ist es, wenn du sie laminierst, dann kannst du sie besser vor dir aufstellen. Wenn du keinen Zugang zu einem Farbdrucker hast, dann kannst du sie auch in Schwarz-Weiss ausdrucken.

Stelle den Yantra-Druck so vor dir auf, das du bequem darauf schauen kannst, ohne den Kopf nach vorne neigen zu müssen. Wenn du auf dem Boden sitzt, kannst du einen Stuhl vor dich hinstellen, und das Yantra an die Lehne lehnen, das hat ungefähr die richtige Höhe. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, vor einem Tisch, dann lehne den Ausdruck an einen Gegenstand der vor dir auf dem Tisch steht. Optimal ist eine Buchstütze oder Manuskripthalter. Notenständer leisten auch gute Dienste für diesen Zweck.

2. Sitzen: Sehr, sehr wichtig ist die korrekte Sitzhaltung

Dazu sitze entspannt und gerade. Wichtig ist vor allem, das die Wirbelsäule senkrecht zum Erdmittelpunkt gehalten wird. Dadurch werden dein eigenes und das Erdmagnetfeld aufeinander ausgerichtet, was den Energiefluss sehr fördert.

Eine aufrechte Sitzhaltung ist möglich in einer kreuzbeinigen Sitzweise, oder auf einem Sitzmöbel. Die aufrechte Haltung ist im Zweifel wichtiger als kreuzbeiniges Sitzen, da die aufrechte Wirbelsäule als Energie-Antenne eine stärkere energetische Wirkung hat als der Lotussitz.

Sitze nur dann in einem kreuzbeinigen Sitz, wenn du dich dabei wirklich völlig gerade halten und dabei entspannen kannst. Geht das nicht, dann sitze auf einem Stuhl, mit aufrechtem Rücken. Du lehnst dich also nicht an, sondern sitzt auf der vorderen Stuhlhälfte, damit du wirklich gerade sitzen kannst. Beide Füße fest auf dem Boden oder einer Fussbank. Wenn du dich beim Sitzen anlehnt, dann wird der Rücken ganz automatisch immer rund, deshalb tu das nicht.

2. Ankommen: Um in der Meditation anzukommen, entspanne dich mit deinem Atem.

Dazu sitze entspannt und gerade und lass den Atem fließen. Achte darauf, dass der Ausatem immer langsamer wird, bis er doppelt so lange dauert wie der Einatmen. Er kann auch gerne noch langsamer werden.

Dann erlaube deinem Atemfluss, falls machbar, nach dem Ausatem etwas zu ruhen, bevor du wieder einatmest. Das bedeutet, dass du 1-3 Herzschläge wartest, bevor du wieder einatmest. Der Zeitpunkt wann du wieder einatmest ergibt sich von selbst aus deinem Atemimpuls. Warte einfach ab, bis sich der Atemimpuls von selber rührt und dir mitteilt, dass Einatmen dran ist.

Verfahre ebenso mit dem Ausatmen nach dem Einatmen: warte bis der natürliche Atemimpuls dich ausatmet. Überlasse auf diese Weise den Atemrhythmus seiner natürlichen Steuerung.

3. Tratak-Meditation auf das Yantra: Die eigentliche Meditations-Praxis

Du hast das Yantra, auf das du meditieren möchtest, bereits bevor du dich für diese Übung hingeworfen hast ausgewählt und vor dich hingelegt. Gut ist es, wenn es etwas erhöht in einer Buchstütze steht, ungefähr in Augenhöhe, so dass du ohne den Kopf neigen zu müssen entspannt darauf schauen kannst.

Lasse den Blick jetzt so lange entspannt auf dem Yantra ruhen, wie du ohne Mühe schauen kannst, d.h. ohne blinzeln zu müssen. Dann schliesse deine Augen und beobachte wie sie darauf reagieren. Du wirst spüren, dass sogar das entspannte Schauen einen Reiz ausübt. Evtl. bemerkst du, dass mehr Tränenflüssigkeit produziert wird als normalerweise. Es kann auch geschehen, dass deine Augen beginnen zu tränen. Lass das ruhig geschehen, es handelt sich um eine heilungsfördernde Aktivierung deiner Augen und ist gut so. Unabhängig davon ob du diese Aktivierung wahrnehmen kannst oder nicht, gönne deinen Augen eine kleine Entspannung von ca. 1 Minute.

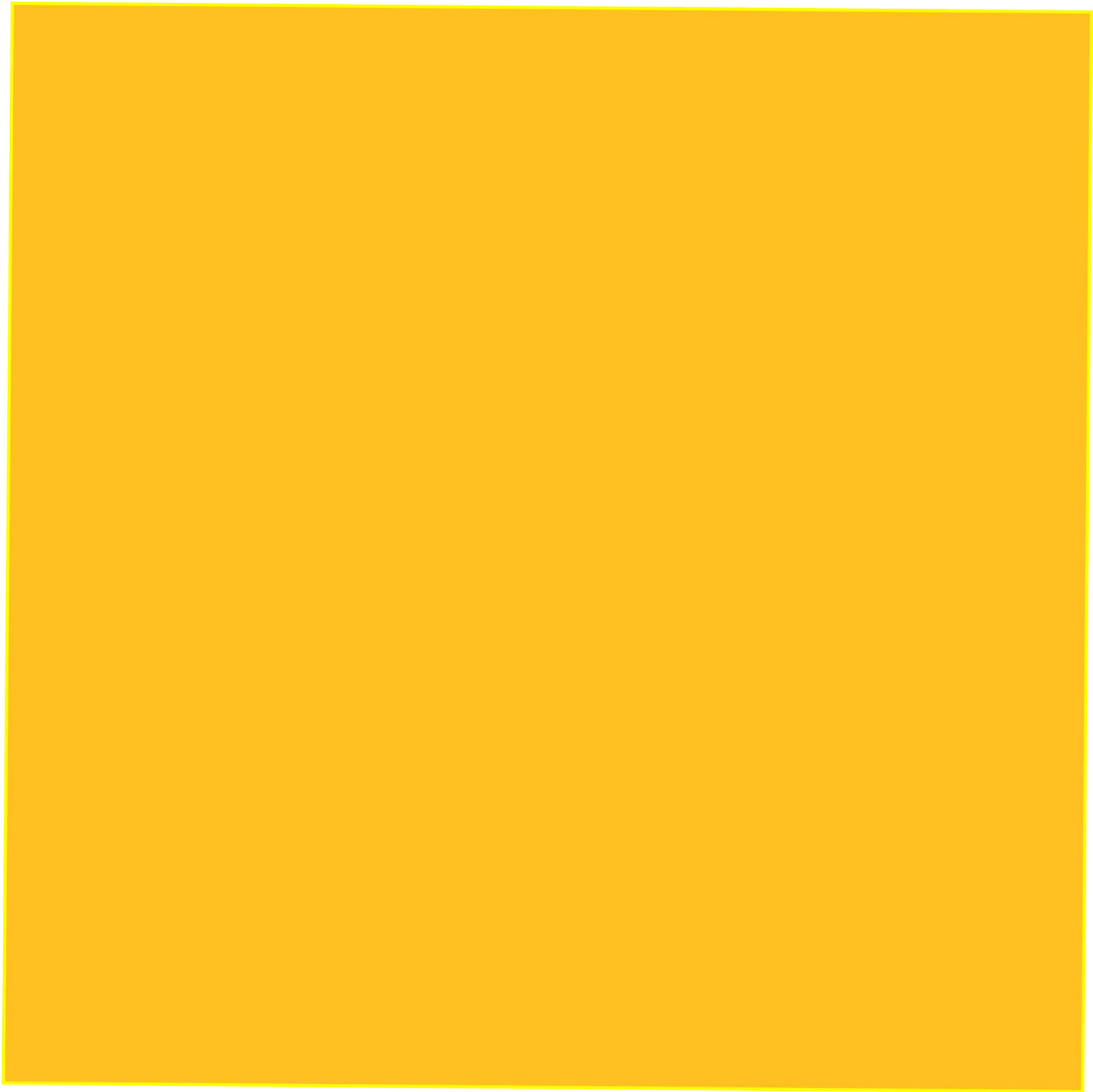
Dann öffne sie wieder, um wie vorher auf das Symbol der Chakra-Energie zu schauen, bis du sie wieder schliessen musst.

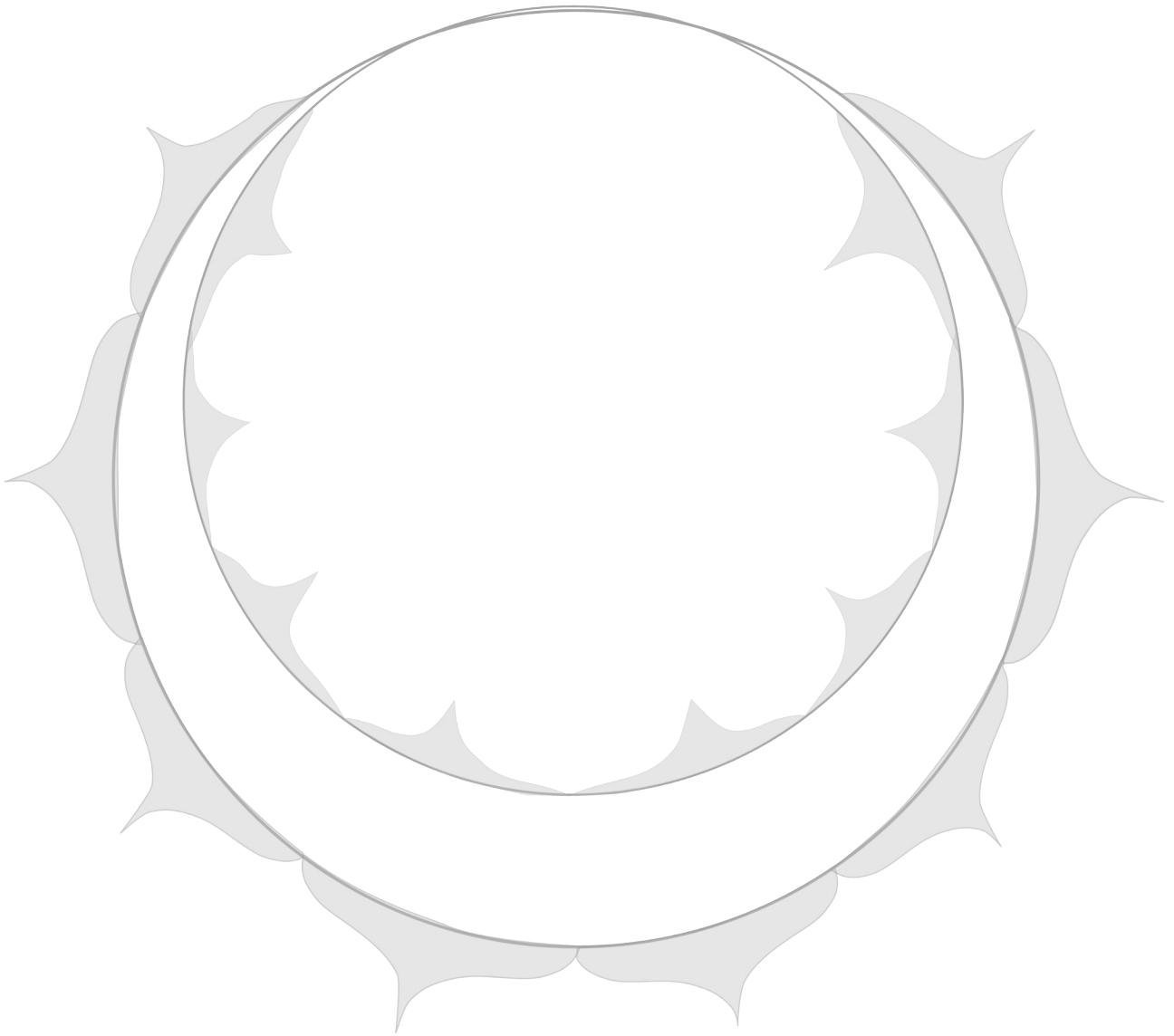
Wiederhole diesen Wechsel zwischen Schauen und Schliessen etwa 15-20 Minuten lang. Danach bleibe noch eine Zeit lang still und in innerer Einkehr sitzen, und genieße die ruhige Stimmung, die sich in dir ausbreitet.

Ich wünsche dir viel Freude beim Meditieren und in deinem gesamten Leben.

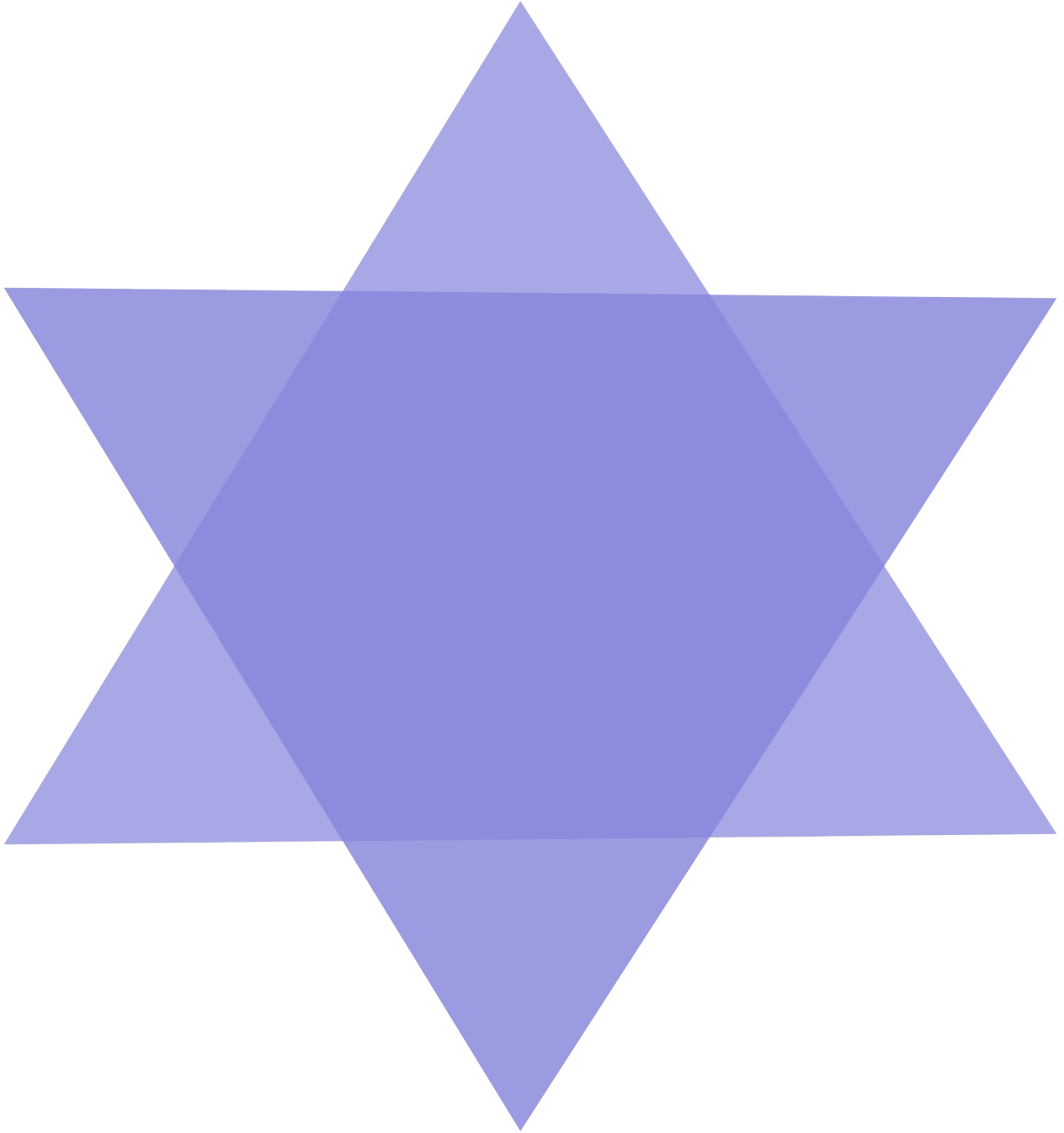
Liebe Grüße,
Mahashakti

Weitere Hinweise zur Symbolik der Chakras findest du hier:
<https://www.chakra108.de/online-buch/chakra-bilder/>

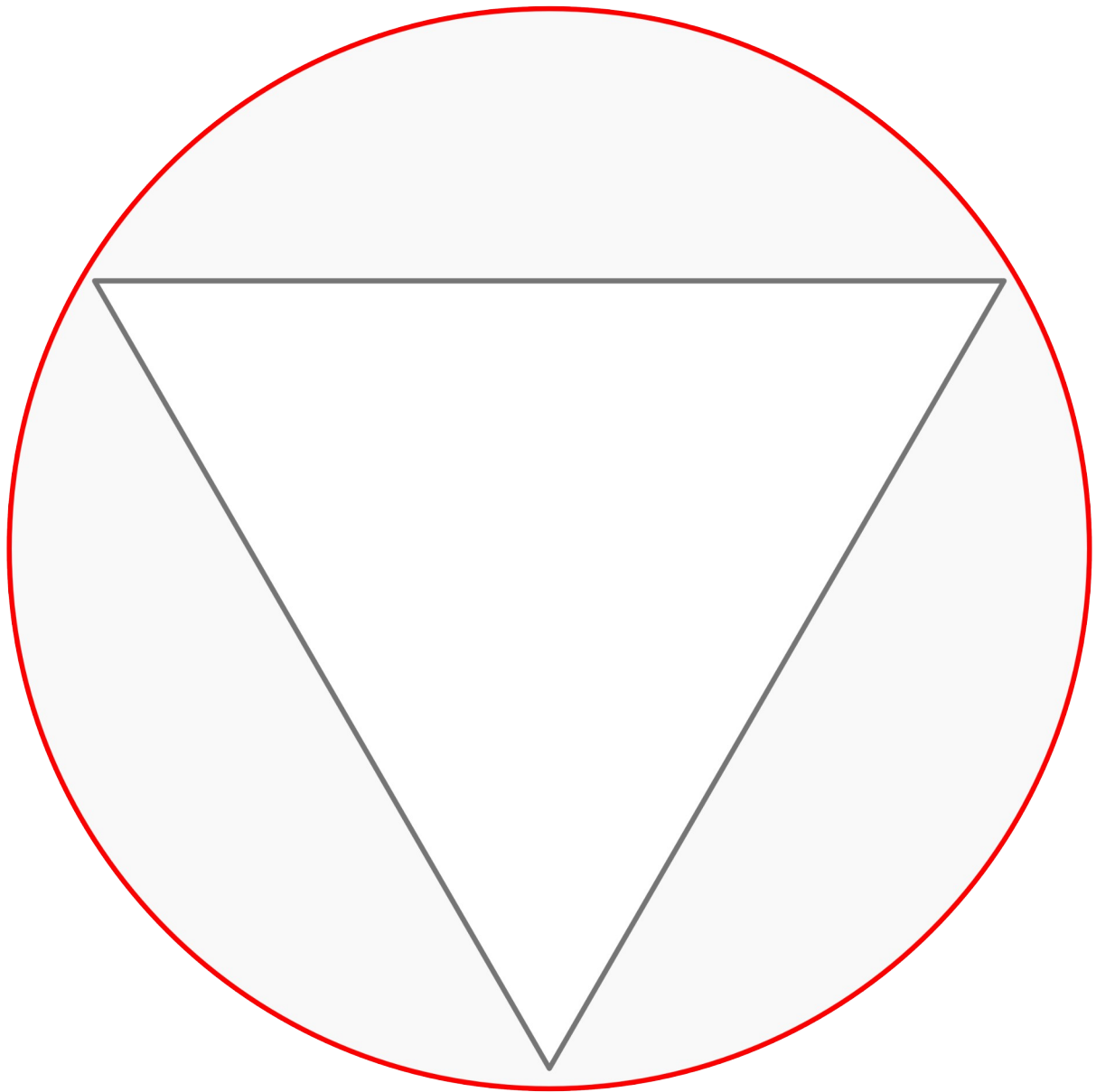












Kostenloser Online-Workshop:

Wie du in nur **23 Minuten** eine individuell auf dich passende Chakra-Flow-Meditation aufbaust, welche die zugrundeliegenden Emotionen (= Blockaden) in der korrekten (!) Reihenfolge von Blockierungen befreit, dein **Prana zum Fließen** bringt und dich in einen unglaublich *kraft- und freudevollen Zustand* bringt.

... und ganz nebenbei ein hervorragendes Konzept für deine Meditations-Kurse erstellst, für das dich deine Teilnehmer lieben werden.

Schau dir jetzt das Video an um mehr darüber zu erfahren:

<https://www.chakra108.de/chakra-flow-meditation/>

www.chakra108.de

Das Online-Buch über Chakras

Alle Rechte vorbehalten.

Für private Zwecke dürfen diese Datei sowie die Inhalte von www.chakra108.de, unter Angabe der WEB-Adresse (www.Chakra108.de) und ohne jegliche Veränderung, kostenfrei ausgedruckt bzw. weitergegeben werden.

Die kommerzielle Nutzung sämtlicher Inhalte der WEB-Seite inkl. dieser Datei bedarf meiner ausdrücklichen Genehmigung.

Mahashakti Uta Engeln im Sept. 2011, Überarbeitet im Mai 2023