

Du suchst **Chakra-  
Meditations-  
Anleitungen?**  
*Anleitungen mit Abkürzung.*



[Chakra108.de](https://chakra108.de)

# **Chakra-Meditations-Anleitungen:** Viele Möglichkeiten + die beste Abkürzung

Veröffentlicht am 19. Januar 2022 von [Mahashakti Uta Engeln](#) auf [Chakra108.de](#)

***Mal eine andere Chakra-Meditation, du suchst Abwechslung?***

***Wie du passend zu deinem Schwerpunkt die vielfältigen Aspekte der Chakren nutzt, um immer wieder neue und spannende Chakra-Meditationen zu erleben.***

***Und dabei spielerisch-leicht die verschiedenen Chakra-Aspekte zu erforschen, und verschiedene Meditations-Formen nach Sinneskanal kennen zu lernen.***

Dieses Ebook ist urheberrechtlich geschützt.

Es ist erlaubt dieses Ebook unverändert und kostenfrei weiter zu geben.

## **Inhaltsverzeichnis**

- Voraussetzungen und Grundlagen der Chakra-Meditation
- Chakra-Meditation nach Sinneskanal
- Chakra-Meditation nach Chakra-Aspekten
- Kombinierte Chakra-Meditation
- Wie baut man eine gute Chakra-Meditation auf?
- Hier findest du umfangreiche Zusammenstellungen der verschiedenen Aspekte jedes Chakras
- Der direkte Weg!

Dieses Ebook ist urheberrechtlich geschützt.

Es ist erlaubt dieses Ebook unverändert und kostenfrei weiter zu geben.

## **Tipp:**

Wenn du dich lieber vom gesprochenen Wort einer erfahrenen Chakra-Therapeutin anleiten lassen möchtest, dann und dabei mehr über die Verbindung von Emotionen, Gefühlen, Stimmungen und Chakren lernen möchtest, dann passt für dich diese [Video-Anleitung von und mit Mahashakti](#).

Da erfährst du, wie du über das Zusammenspiel von Körperspannungen und Chakren ***direkt auf deine Chakras*** einwirkst und sie bewusst reinigst und aktivierst.

Und das ganz ohne umständlich komplizierte Anleitungen lesen und auswendig lernen zu müssen – geführt und getragen von Mahashakti persönlich.

## 1.1 Voraussetzungen und Grundlagen der Chakra-Meditation

Es gibt einige grundlegende Dinge zur Chakra-Meditation, die vielen nicht bewusst sind. Deshalb habe ich das hier zusammen gefasst:

[Wie meditiert man mit den Chakren .](#)

Lies das bitte.

Wenn diese Grundlagen bei dir klar sind, dann mache bitte hier weiter.

Da gehen wir auf einzelne Details ein, die nach den Grundlagen kommen.

## 1.2 Chakra-Meditation nach Sinneskanal

Aspekte und Formen kann man jeweils für sich nehmen, oder miteinander kombinieren.

Gut ist es, sich zunächst mit der [Bedeutung der Chakren](#) zu beschäftigen, um einen guten Zugang zu erhalten.

### #1 – Fühl- bzw. Spür-Meditation

Du [spürst](#) in die verschiedenen Chakra-Aspekte hinein. Dazu weiter unten mehr.

### #2 – Visualisierungs-Meditation

Du [visualisierst](#) bestimmte Chakra-Aspekte.

Das bedeutet, du siehst sie hinter deinen geschlossenen Augen.

Man kann auch sagen: Du stellst dir vor, wie etwas aussehen *würde*, wenn du es jetzt sehen *könntest*.

Manchen fällt das Visualisieren von Chakra-Aspekten sehr leicht, andere tun sich (anfangs) schwer damit. Grundsätzlich kann das aber jeder (lernen), der sich beispielsweise vorstellen kann, wie sein Bett zuhause aussieht. Es ist derselbe Vorgang.

### #3 – Klang- / Chanting-Meditation

Da beschäftigst du dich mit klanglichen Aspekten der Chakras, indem du die jeweils zugehörige Tonhöhe summst, oder die Mantras, Bijas oder Vokale der Chakras chantest.

Da gibt es eine große Fülle wunderbarer Möglichkeiten.

## 1.3 Chakra-Meditation nach Chakra-Aspekten

Zu den Chakra-Aspekten gehören die vielen Details, mit denen Chakras beschrieben werden.

Das sind...

- Farben der Chakras und der Chakra-Symbole (ein besonders variantenreiches und komplexes Thema)
- Tiere (Schutztiere, Krafttiere)
- Naturelemente (Tattwas)
- Farben der Chakra-Symbole
- Sanskrit-Zeichen
- Götter
- Mantras
- Bilder
- ... und weitere.

Die Möglichkeiten sind unendlich.



## 1.4 Kombinierte Chakra-Meditation

Das ist besonders schön.

1.4.1 Einige der Chakra-Aspekte vertragen sich naturgemäß sehr gut mit bestimmten Sinneskanälen, andere weniger.

Einen Chakra-Klang kann man beispielsweise prima chanten, oder das Chakra-Mantra rezitieren.

Beim Visualisieren von Klängen wird es für viele schwieriger. Obwohl es tatsächlich geht.

Andersherum gilt dasselbe.

Chakra-Farben und Symbole kann man gut visualisieren.

Sie zu „*hören*“ ist anspruchsvoll. Und mit viel Übung kann auch das möglich werden.

## Wie baut man eine gute Chakra-Meditation auf?

Eine **gute Chakra-Meditation** kombiniert verschiedene Aspekte und Sinneskanäle, um über die daraus entstehende intensive Konzentration eine **völlige Gedankenstille** zu erreichen.

Das ist der Moment, in dem die **Magie** passiert: Du beginnst die Chakras zu *erleben*.

Das ist der absolute Wahnsinn. 😊😊😊  
Das ist sehr beeindruckend, und immer sehr individuell.

Auf den oben verlinkten Seiten habe ich für dich umfangreiche Anleitungen dazu vorbereitet.

So gehst du vor:

**Anleitung:**

**Wie du deine Chakra-Meditation schrittweise aufbaust**

1. Am besten fängst du mit *einer* Sache (Sinneskanal, Aspekt) an.
2. Und sobald dir das leicht fällt, nimmst du die nächste Sache dazu.
3. Der Weg besteht darin den eigenen Denkapparat (Geist) immer so intensiv zu beschäftigen, dass er *keine sonstigen Gedanken* mehr produziert.
4. Sobald du dich dabei ertappst, dass du „*rumdenkst*“ oder gar einschläfst, dann steigere die Intensität. Dann nimm ein weiteres Element hinzu, so dass du es gerade noch schaffst.
5. Der Trick besteht darin, immer genau eine Sache zuviel dabei zu haben, so dass der Geist richtig gefordert ist. Dann gibt er Ruhe und hört auf zu plappern.

## 1.5 Hier findest du umfangreiche Zusammenstellungen der verschiedenen Aspekte jedes Chakras

Das ist das geballte Hintergrundwissen meiner 20-jahre währenden Chakra-Erforschung.

Am besten gehst du die Chakra-Anleitungen in exakt dieser Reihenfolge durch:

- Erstes Chakra:  
[Erd-Chakra, Muladhara-Chakra](#)
- Zweites Chakra:  
[Wasser-Chakra, Swadhisthana-Chakra](#)
- Drittes Chakra:  
[Feuer-Chakra, Manipura-Chakra](#)
- Viertes Chakra:  
[Luft-Chakra, Anahata-Chakra](#)
- Fünftes Chakra:  
[Raum/Äther-Chakra, Vishuddha-Chakra](#)
- Sechstes Chakra:  
[Geist-Chakra, Ajna-Chakra](#)
- Siebtes Chakra:  
[Kronen-Chakra, Sahasrara-Chakra](#)

## 1.6 Der direkte Weg!

☞ Einen ganz unmittelbaren und direkten Weg zu deinen Chakren bekommst du mit dieser [Video-Anleitung auf die Emotionen, Gefühle und Stimmungen der Chakras](#). ☞

Das ist der direkteste Zugang überhaupt.

Denn all die vielen verwirrenden Details der Chakras, die ich oben aufgeführt habe, haben alle dasselbe Ziel: **Deine Emotionen zu harmonisieren.**

Prana, die universelle Lebenskraft, ist ein direkter Ausdruck der menschlichen Emotionalität.

Sich **direkt auf seine Gefühle, Emotionen und Stimmungen auszurichten und sie sauber aufeinander abzustimmen** ist die beste funktionierende Abkürzung.

Und das geht ohne erst lange Umwege über Symbole, Farben, Klänge, Mantras, Götter und so weiter gehen zu müssen.

## Lust auf mehr Lebens-Energie und -Freude?

Wie du in 23 Minuten eine ***individuell auf dich passende*** Chakra-Flow-Meditation aufbaust, welche die Problemen und Anspannung zugrunde liegenden *unbewussten & negativen* Emotionen & Gefühle auflöst, dich dadurch von der Belastung durch innere Disharmonien befreit, und dir so deine **volle Kraft und Lebensfreude** zurück gibt.

Hol dir den **Zugang** zum Mitgliederbereich mit der kostenlosen **Video-Anleitung:**

 **zum Video**

(... das ist auch ein tolles Konzept für deine Meditations-Kurse, falls du unterrichtest!)

Dieses Ebook ist urheberrechtlich geschützt.

Es ist erlaubt dieses Ebook unverändert und kostenfrei weiter zu geben.