

# Inspirationen für die Chakra Meditation :)

## **Gefühle:**

- Freude
- Lebendigkeit
- Frieden
- Ruhe
- Gelassenheit
- Liebe
- Mut
- Loslassen
- Hoffnung
- Zuversicht
- Stärke
- Vertrauen
- Einssein
- Erfüllung
- Traurigkeit
- Entschlossenheit
- Wut
- Standhaftigkeit
- Mitgefühl
- Durchhaltevermögen...

## **Farben:**

- Dunkelblau
- Hellblau
- Türkis
- Sonnengelb
- Hellgelb
- Rot
- Rosa
- Bordeauxrot
- Orange
- Lila
- Violett
- Grün
- Hellgrün
- Weiß

Die Farben können glasklar und durchscheinend sein oder ganz dicht, beweglich oder statisch, beziehungsweise auch ein Zusammenspiel untereinander ist möglich, je nach Bedürfnis und je nachdem was sich gut anfühlt;).

## Naturbilder

- Blumen:  
(einzelne oder mehrere) in jeder Größe, Farbe und Form.  
Auch bewegt z. B. wie von einer Brise, oder ruhig, auch Wandel in der Färbung sind möglich, da sind dem Spielen mit schönen Vorstellungen keine Grenzen gesetzt!
  
- Wasser:  
in Form
  - eines wunderschönen, ruhigen Sees,
  - als Meer, einzelne Wogen/Wellen,
  - als Wasserfall, auch hier je mit unterschiedlichen lebendigen oder gleichbleibenden Farben

(lass deine Fantasie "von der Leine", lass sie experimentieren, das macht einerseits total glücklich, andererseits macht es innerlich ganz flexibel und kann die eigene Schöpferkraft, inneren Reichtum und Freiheit spürbar machen).

- Landschaften:  
Alles was für dich schön ist z. B.:
  - Weite grüne Ebenen mit Wäldern in der Ferne
  - Eine verwunschene traumhaft schöne Waldlichtung
  - Ein schöner Strand mit Klippen oder Palmen...
  - Gebirgslandschaften mit Schnee
  - Oder eine Gebirgswiese mit üppigen Gräsern, Blumen, Moos

Bei alledem kannst du in deiner Vorstellung je nach Belieben neues erfinden und in dir entstehen lassen wie zum Beispiel neue Blumenarten und Landschaftskreationen...Es kann ein großer Genuss sein in diesen inneren "Welten" zu schwelgen und darin zu spielen.