

11. Übung –Meditation: durch den Regenbogen

Halt an und nimm dir bewusst Zeit (mindestens 30 Minuten) für diese Meditationsübung.

Sei ungestört, schalte alle Störquellen aus und unterbrich die Meditation nicht.

Du kannst diese Meditation täglich wiederholen. Wenn du spürst, dass dich diese Meditation öffnet, bewusster macht und du den Geschmack von Glückseligkeit empfindest, wechsele zur nächsten Übung.

Die Regenbogenmeditation aktiviert und reinigt deine 7 Hauptchakren. Du kannst diese Meditation, sowie auch die anderen Meditationen als Audiodatei von meiner [Homepage](#) herunterladen.

Begib dich jetzt in die Meditationsposition.

Die Beine sind überkreuzt, wie im Schneider- bzw. Lotussitz oder sitze ganz bequem auf einem Stuhl.

Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, Handinnenflächen sind nach oben geöffnet.

Der Rücken ist gerade, der Kopf ist aufrecht, das Kinn ist leicht zur Brust gesenkt und der Nacken gestreckt. Augen und Mund sind geschlossen.

Lass deine Wirbelsäule ganz gerade werden und die Energie vom Steißbein bis über deinen Scheitel fließen.

Nimm einige tiefe langsame Atemzüge.

Mit jedem Ausatmen entspannen sich deine Muskeln, Sehnen und Knochen.

Du spürst, dass dein Körper sich entspannt, schwerer und schwerer wird.

Mit jedem Ausatmen entspannt sich auch dein Verstand. Gedanken ziehen ohne Beachtung an deinem geistigen Horizont vorüber und verlieren sich in der Weite und Zeitlosigkeit.

Frieden und Ruhe kommen in dir auf.

Du fühlst dich wohl und geborgen in dir.

In dir ist Ruhe und Frieden.

Und du lässt dich noch tiefer in die Ruhe des Loslassens und Geschehenlassens hineinfallen.

Vor deinem geistigen Auge erscheint ein wunderschöner, bunter Regenbogen.

Er spannt seinen Bogen von links nach rechts.

Langsam gehst du auf die Stelle zu, wo der Regenbogen die Erde berührt.

Du begibst dich auf eine Wanderung durch die Farben des Regenbogens, die gleichzeitig deine 7 Hauptchakren aktivieren und reinigen.

Als erstes trittst du in einen leuchtend roten Farbnebel ein.

Er umstrahlt dich warm und schenkt dir kraftvolle Energie.

All deine Körperzellen saugen diese kraftvolle Energie in sich auf.

Genieße für ein paar Momente diese kraftvolle Energie in deinem ganzen Körper.

Und dann gehst du weiter.

Der leuchtende Nebel wird heller und wandelt sich in ein helles Orange.

Dieses Orange umgibt dich ganz und lädt dich mit freudvoller Energie auf.

All deine Körperzellen saugen diese freudvolle Energie in sich auf.

Du bist erfüllt von Lachen und Freude über dein Sein im Hier und Jetzt.

Genieße für ein paar Momente diese Freude in dir.

Vom orangefarbenen Lichtnebel wanderst du in ein sonnig gelbes Lichtfeld.

Es umstrahlt dich wohligh und erfüllt dich mit Mut und Selbstbewusstsein.

All deine Körperzellen saugen dieses Selbstbewusstsein in sich auf.

Genieße für ein paar Momente dieses Selbstbewusstsein in dir.

Das Sonnengelb geht über in ein zartes, helles Frühlingsgrün, das wunderbar heilend wirkt.
Dein ganzer Körper wird umhüllt mit diesem Grün und alle Blockaden und Verspannungen lösen sich auf.
Du atmest tief ein, dein Brustkorb wird weit und du fühlst dich leicht und sanft.
Genieße für ein paar Momente diese Leichtigkeit und Sanftheit in dir.

Nun gelangst du in einen strahlenden, türkisfarbenen Lichtnebel, der dich mit Frische und Klarheit durchweht.
Du atmest diesen türkisen Nebel ein und fühlst dich wach und klar.
Genieße für ein paar Momente diese Wachheit und Klarheit in dir.

Du gehst weiter und der Lichtnebel wird zu einem reinen Blau.
Du spürst wie dein Geist sich ausdehnt in diesem blauen weiten Leuchten,
das weit wie der blaue Himmel oder der grenzenlose Ozean ist.
Mit jedem Atemzug atmest du Weite und Freiheit ein.
Du wirst unendlich weit und grenzenlos.
Genieße für ein paar Momente diese Unendlichkeit und Grenzenlosigkeit in dir.
Dein Drittes Auge öffnet sich und du fühlst dich frei.

Das klare, weite Blau verwandelt sich in ein schimmerndes Violett.
Geheimnisvolles, tiefes Leuchten umgibt dein Sein.
Du nimmst dich selbst ganz intensiv wahr als freie Energie in Unendlichkeit.
Du bist erfüllt von wohligem, geistigen Frieden und tiefer innerer Stille.
Genieße für ein paar Momente diesen Frieden und die tiefe innere Stille in dir.

Nun trittst du ganz langsam aus dem Regenbogen hervor und befindest dich in
einem blendend weißen Sonnenlicht.
Die Sonnenstrahlen durchfluten alle Zellen und dein Bewusstsein.
Du schwebst in diesem funkelnden, friedvollen Licht.
Genieße für ein paar Minuten die friedvolle Ruhe in dir und um dich herum.

Und ganz langsam nimmst du deinen Körper wieder wahr.
Das weiße Leuchten umgibt dich schützend wie ein Lichtmantel.
Und du bleibst weiterhin in dem Zustand des wohligen Friedens.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und kraftvoll aktivierst du deinen Körper.

Du spannst sanft deine Muskeln an und fühlst dich sehr wach und lebendig.

Und wenn es an der Zeit ist, öffnest du ganz vorsichtig deine Augen...