



Kleebauer Hof Chakren-Weg

Und die Seele breitet ihre Flügel aus.

Chakren

Energiezentren des Menschen

Der Begriff „Chakra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Kreis“ oder „Rad“. Chakren sind nicht sichtbare Zentren von Lebensenergie im und außerhalb des Körpers. So wie die Seele, haben auch sie keinen festen Sitz.

Die Chakren-Lehre hat in den vedischen Schriften ihren Ursprung, wo sie lange Zeit nur mündlich überliefert wurde. In Europa haben u.a. Johann Wolfgang von Goethe und der Begründer der Anthroposophie, Rudolf Steiner, die Philosophie der Chakren neu geprägt.

Die sieben Haupt-Chakren liegen entlang der Wirbelsäule bis zum Scheitel. Ihre Aufgabe ist, Energie von außen in das menschliche Organsystem zuzuführen. Darin liegt die Bedeutung, die Chakren geöffnet zu halten und den Energiefluss ohne Blockaden und Störungen zu ermöglichen.

Der Chakren-Rundweg am Kleebauer Hof eignet sich dazu, die einzelnen Chakren zu spüren, mehr über sie zu erfahren und bei Meditationen zu stärken.

Wurzel Chakra

Muladhara Chakra

DIE BEDEUTUNG DES WURZEL CHAKRAS

Eigenschaften und Lage: Das Wurzel Chakra symbolisiert Standfestigkeit, Selbstvertrauen und Lebenskraft und befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule.

Bezug im Körper: Knochen, Wirbelsäule, Zähne, Nägel, Blut, Darm

Störungen führen zu: Antriebslosigkeit, Existenzängsten, Gewichtsproblemen

Stärkung durch: Barfußgehen, rote Kleidung, Bewegung in der frischen Luft

Element: Erde

MEDITATION

Finde einen angenehmen Platz, entweder im Sitzen oder Stehen, so dass du deine Wirbelsäule sanft aufrichten kannst. Am besten mit deinem Rücken an den großen Baum gelehnt oder mit dem Blick auf den Baum ausgerichtet. Schließe deine Augen.

Atme nun 3x ganz tief ein und langsam wieder ganz tief aus, so dass du ganz voll wirst und langsam wieder leer wirst. Mit jedem Einatmen kommst du noch ein bisschen mehr an deinem Platz an und mit jedem Ausatmen lässt du noch ein bisschen mehr los.

Lass den Atem nun frei fließen.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Wurzel Chakra.



Atme genau dort hin und spüre dort hinein. Wie fühlt sich dieser Bereich an? Mache dich vertraut mit diesem Teil deines Körpers. Werde ganz feinfühlig. Lass dir Zeit.

Wenn du diesen Bereich gut durchdrungen hast, atme die Kraft des großen Baumes tief in dein Wurzel Chakra hinein und mit dem Ausatmen lässt du aus deiner Basis Wurzeln in den Boden wachsen.

Lass die Kraft des Baumes dich mit jedem Einatemzug durchdringen und sich in deinem Wurzel Chakra sammeln. Und mit jedem Ausatemzug wachsen deine Wurzeln in die Erde. Sie verbinden dich mit der Erde unter dir und erden dich.

Dein Wurzel Chakra wird so fein und sanft energetisiert und aktiviert. Wenn du das Gefühl hast, der Raum deines Wurzel Chakras ist vollständig mit der Baumenergie erfüllt und du bist verbunden mit der Erde unter dir, lass den Atem frei fließen und spüre.

Wie fühlt es sich an, in dieser Kraft und Verbindung zu sein? Komme an und sei.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, die Meditation zu beenden, löse dich sanft von ihr.

Lege deine Hände auf deine Herzgegend, verneige dich liebevoll vor dir selbst und danke dir und dem Universum.

Sakral Chakra

Svadhithana Chakra

DIE BEDEUTUNG DES SAKRAL CHAKRAS

Eigenschaften und Lage: Das Sakral Chakra steht für Genuss, Lust, Freude, Kreativität, Beziehungen und befindet sich etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel.

Bezug im Körper: Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Urin, Sperma, Tränen

Störungen führen zu: Essstörungen, sexuellen Störungen, Einsamkeit, Neid, Eifersucht, tiefer Trauer

Stärkung durch: Kontakt zu Wasser, kreative Tätigkeiten, Kräutertees, orange Kleidung oder orange Einrichtungsgegenstände

Element: Wasser

MEDITATION

Finde einen angenehmen Platz, entweder im Sitzen oder Stehen, sodass du deine Wirbelsäule sanft aufrichten kannst. Am besten mit dem Blick auf den kleinen Bach gerichtet. Schließe deine Augen.

Atme nun 3x tief ein und langsam wieder tief aus, sodass du ganz voll wirst und langsam wieder leer wirst. Mit jedem Einatmen kommst du noch ein bisschen mehr an deinem Platz an und mit jedem Ausatmen lässt du noch ein bisschen mehr los.

Lass den Atem nun frei fließen.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Sakral Chakra.



Atme genau dort hin und spür dort hinein. Wie fühlt sich dieser Bereich an? Mache dich vertraut mit diesem Teil deines Körpers. Werde feinfühlig. Lass dir Zeit.

Wenn du diesen Bereich gut durchdrungen hast, lenke deine Aufmerksamkeit auf das Wasser, das im Bach fließt und lausche diesem. Vielleicht öffnest du die Augen und fokussierst auf das Spiel des Wassers im Bachlauf. Und so wie das Wasser im Bachbett widerstandslos dahingleitet, werde auch du zu Wasser.

Atme die reinigende Energie dieses Elements tief in dein Sakral Chakra ein, und mit dem Ausatmen lass durch diese Wasserenergie alles wegspülen, was nicht mehr gebraucht wird, was gehen darf.

Dein Sakral Chakra wird so fein und sanft energetisiert und aktiviert. Wenn du das Gefühl hast, der Raum deines Chakras ist ganz mit der Wasserenergie erfüllt, lass den Atem frei fließen und spüre.

Wie fühlt es sich an, in dieser Energie und Verbindung zu sein?

Komme an und sei.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, die Meditation zu beenden, löse dich sanft von ihr.

Lege deine Hände auf deine Herzgegend, verneige dich liebevoll vor dir selbst und danke dir und dem Universum.

Solarplexus Chakra

Manipura Chakra

DIE BEDEUTUNG DES SOLARPLEXUS CHAKRAS

Eigenschaften und Lage: Sitz der Persönlichkeit, der Gefühle und Bedürfnisse. Es liegt zwischen Bauchnabel und Magen.

Bezug im Körper: vegetatives Nervensystem, Leber, Magen, Galle, Bauch

Störungen führen zu: Verdauungsproblemen, Wutausbrüchen, Kraftlosigkeit

Stärkung durch: Bauchatmung, Kerzenlicht, Kamin oder Lagerfeuer, Sonnenbad

Element: Feuer

MEDITATION

Finde einen angenehmen Platz, entweder im Sitzen oder Stehen, sodass du deine Wirbelsäule sanft aufrichten kannst. Schließe deine Augen.

Atme nun 3x tief ein und langsam wieder tief aus, sodass du ganz voll wirst und langsam wieder leer wirst. Mit jedem Einatmen kommst du noch ein bisschen mehr an deinem Platz an und mit jedem Ausatmen lässt du noch ein bisschen mehr los.

Lass den Atem nun frei fließen.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Solarplexus Chakra. Atme genau dort hin und spür dort hinein. Wie fühlt sich dieser Bereich an? Mache dich vertraut mit diesem Teil deines Körpers. Werde ganz feinfühlig. Lass dir Zeit.



Wenn du diesen Bereich gut durchdrungen hast, nimm den Wald um dich herum wahr. Kannst du die Ruhe, den Frieden, den Atem des Waldes wahrnehmen? Werde ganz feinfühlig, öffne dafür auch gerne die Augen.

Und dann stell dir vor, ein Feuer brennt in deinem Solarplexus Chakra. Atme nun die reinigende Kraft des Waldes tief in dein Solarplexus Chakra hinein, fache dieses Feuer mit ihr an. Und mit dem Ausatmen lass die Feuerenergie alles Angestaute in deinem Solarplexus sich auflösen.

Lass die Kraft des Waldes dich mit jedem Einatemzug durchdringen und sich in deinem Solarplexus Chakra sammeln. Und lass mit jedem Ausatemzug das Feuer dieses Chakras reiner und feiner lodern.

Dein Solarplexus Chakra wird so fein und sanft energetisiert und aktiviert. Wenn du das Gefühl hast, der Raum deines Solarplexus Chakras ist vollständig mit der Waldenergie erfüllt, lass den Atem frei fließen und spüre.

Wie fühlt es sich an, in dieser Kraft und Verbindung zu sein? Komme an und sei.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, die Meditation zu beenden, löse dich sanft von ihr.

Lege deine Hände auf deine Herzgegend, verneige dich liebevoll vor dir selbst und danke dir und dem Universum.

Herz Chakra

Anahata Chakra

DIE BEDEUTUNG DES HERZ CHAKRAS

Eigenschaften: Sitz der Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Heilung.

Lage: Herz

Bezug im Körper: Herz, Lunge, Kreislauf

Störungen führen zu: Gefühllosigkeit, Intoleranz, innerer

Leere, Allergien, Asthma, Suchtverhalten

Stärkung durch: Naturerleben, Selbstfürsorge, empathisches Verhalten

Element: Luft

MEDITATION

Finde einen angenehmen Platz, entweder im Sitzen oder Stehen, so dass du deine Wirbelsäule sanft aufrichten kannst.

Dein Blick geht über den Fischteich ins Land.

Schließe deine Augen.

Atme nun 3x tief ein und langsam wieder tief aus, sodass du ganz voll wirst und langsam wieder leer wirst. Mit jedem Einatmen kommst du noch ein bisschen mehr an deinem Platz an und mit jedem Ausatmen lässt du noch ein bisschen mehr los.

Lass den Atem nun frei fließen.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Herz Chakra.

Atme genau dort hin und spür dort hinein. Wie fühlt sich die-



ser Bereich an? Mache dich vertraut mit diesem Teil deines Körpers. Werde ganz feinfühlig. Lass dir Zeit.

Wenn du diesen Bereich gut durchdrungen hast, öffne deine Augen und nimm den Teich und das Land um dich herum wahr. Tauche ein. Kannst du wahrnehmen, wie alles lebendig ist? Wie alles einen eigenen Herzschlag hat?

Wie alles seinem ureigenen Rhythmus folgt? Und doch im Einklang mit allem anderen ist? Nimm wahr, wie du durch deinen Ein- und Ausatemzug mit allem um dich herum verbunden bist.

Atme nun diese lebendige Kraft dieses Ortes tief in dein Herz Chakra hinein. Und mit dem Ausatmen lass diese Lebensenergie sich in deinem ganzen Herzen ausbreiten.

Dein Herz Chakra wird so fein und sanft energetisiert und aktiviert. Wenn du das Gefühl hast, der Raum deines Herz Chakras ist ganz mit der Lebensenergie, die dich umgibt, erfüllt, lass den Atem frei fließen und spüre.

Wie fühlt es sich an, in dieser Kraft und Verbindung zu sein? Komme an und sei.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, die Meditation zu beenden, löse dich sanft von ihr.

Lege deine Hände auf deine Herzgegend, verneige dich liebevoll vor dir selbst und danke dir und dem Universum.

Hals Chakra

Vishuddha Chakra

DIE BEDEUTUNG DES HALS CHAKRAS

Eigenschaften und Lage: Zentrum der Kommunikation, Ausdruck der Gefühls- und Gedankenwelt. Es befindet sich bei Hals und Kehlkopf.

Bezug im Körper: Schilddrüse, obere Lunge, Bronchien, Speiseröhre, Stimmbänder

Störungen führen zu: Sprachlosigkeit, Schüchternheit, Angst, Schilddrüsen-Fehlfunktionen

Stärkung durch: Singen, Musikhören, Schreiben

Element: Äther

MEDITATION

Finde einen angenehmen Platz, entweder im Sitzen oder Stehen, so dass du deine Wirbelsäule sanft aufrichten kannst. Dein Blick ist in die Weite ausgerichtet.

Schließe deine Augen.

Atme nun 3x tief ein und langsam wieder tief aus, sodass du ganz voll wirst und langsam wieder leer wirst. Mit jedem Einatmen kommst du noch ein bisschen mehr an deinem Platz an und mit jedem Ausatmen lässt du noch ein bisschen mehr los.

Lass den Atem nun frei fließen.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Hals Chakra.



Atme genau dort hin und spür dort hinein. Wie fühlt sich dieser Bereich an? Mache dich vertraut mit diesem Teil deines Körpers. Werde ganz feinfühlig. Lass dir Zeit.

Wenn du diesen Bereich gut durchdrungen hast, wende deine Aufmerksamkeit deinen Ohren zu. Was kannst du hören? Nimm dir Zeit und lass dein Hören immer subtiler werden. Lass dich anstecken von diesem Schatz der Achtsamkeit. Versuche zu hören, ohne zu interpretieren. Die Natur zeigt sich uns genau so, wie sie ist, unverstellt, authentisch. Höre ihre Wahrheit.

Atme nun diese Wahrheit tief in dein Hals Chakra hinein. Und mit dem Ausatmen lass diese Energie sich in deinem ganzen Hals ausbreiten. Lass dich berühren von der Wahrheit, die dich umgibt.

Dein Hals Chakra wird so fein und sanft energetisiert und aktiviert. Wenn du das Gefühl hast, der Raum deines Hals Chakras ist vollständig mit der Energie, die dich umgibt, erfüllt, lass den Atem frei fließen und spüre.

Wie fühlt es sich an, in dieser Kraft und Verbindung zu sein? Komme an und sei.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, die Meditation zu beenden, löse dich sanft von ihr.

Lege deine Hände auf deine Herzgegend, verneige dich liebevoll vor dir selbst und danke dir und dem Universum.

Stirn Chakra

Ajna Chakra

DIE BEDEUTUNG DES STIRN CHAKRAS (DRITTES AUGE)

Eigenschaften und Lage: Sitz der Intuition, des Geistes, Verstandes und der Visualisierungskraft. Es liegt in der Kopfmittle zwischen den Augenbrauen.

Bezug im Körper: Augen, Nase, Ohren, Kleinhirn

Störungen führen zu: Sorgen, Ängsten, schlechten Träumen, Stress, Kopfschmerzen

Stärkung durch: Tagebuch führen, Visualisierungsübungen

Element: Licht

MEDITATION

Tritt an den großen Felsen heran und lege deine Handflächen auf ihn.

Schließe deine Augen. Wenn du möchtest, neige deinen Kopf sanft.

Atme nun 3x tief ein und langsam wieder tief aus, sodass du ganz voll wirst und langsam wieder leer wirst. Mit jedem Einatmen kommst du noch ein bisschen mehr an deinem Platz an und mit jedem Ausatmen lässt du noch ein bisschen mehr los.

Lass den Atem nun frei fließen.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Stirn Chakra, auf die Mitte deines Kopfes. Atme genau dort hin und spüre dort hinein. Wie fühlt sich dieser Bereich an? Mache dich vertraut



mit diesem Teil deines Körpers. Werde ganz feinfühlig. Lass dir Zeit.

Bring nun deine Aufmerksamkeit aus deinem Stirn Chakra heraus auf deine Handflächen. Fühle aus dem Bereich deines Stirn Chakras den Felsen. Wie fühlt er sich an? Spüre auch hier genau hin. Werde immer subtiler in deiner Wahrnehmung aus deinem dritten Auge heraus. Kannst du vielleicht die Energie des Felsens in deinen Händen oder Armen spüren? Zeigen sich dir vielleicht Bilder?

Atme nun diese Kraft des Felsens tief in dein Stirn Chakra hinein. Und mit dem Ausatmen lass diese Energie sich in deinem ganzen Kopf ausbreiten.

Dein Stirn Chakra wird so fein und sanft energetisiert und aktiviert. Wenn du das Gefühl hast, der Raum deines Stirn Chakras ist vollständig mit der Energie des Felsens erfüllt, lass den Atem frei fließen und spüre.

Wie fühlt es sich an, in dieser Kraft und Verbindung zu sein? Komme an und sei.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, die Meditation zu beenden, löse dich sanft von ihr.

Lege deine Hände auf deine Herzgegend, verneige dich liebevoll vor dir selbst und danke dir und dem Universum.

Kronen Chakra

Sahasrara Chakra

DIE BEDEUTUNG DES KRONEN CHAKRAS

Eigenschaften und Lage: Das Tor zum Universum. Es ist das Chakra des höchsten Wissens und steht für Gottvertrauen, Spiritualität, Freiheit, Vollendung, Demut vor dem universellen Größeren. Es liegt am höchsten Punkt des Kopfes.

Bezug im Körper: Es hat eine schützende Wirkung auf den gesamten Körper.

Störungen führen zu: geistiger Erschöpfung, innerer Leere und Schlafstörungen

Stärkung durch: Erweiterung des Horizontes, reisen, Punkte mit Weitblick suchen, sich verneigen vor sich und anderen

Element: Denken

MEDITATION

Finde einen angenehmen Platz, entweder im Sitzen oder Stehen, so dass du deine Wirbelsäule sanft aufrichten kannst. Dein Blick ist in die Weite ausgerichtet.

Schließe deine Augen.

Atme nun 3x tief ein und langsam wieder tief aus, sodass du ganz voll wirst und langsam wieder leer wirst. Mit jedem Einatmen kommst du noch ein bisschen mehr an deinem Platz an und mit jedem Ausatmen lässt du noch ein bisschen mehr los.

Lass den Atem nun frei fließen.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Kronen Chakra,



auf den höchsten Punkt deines Scheitels. Atme genau dort hin und spür dort hinein. Wie fühlt sich dieser Bereich an? Mache dich vertraut mit diesem Teil deines Körpers. Werde ganz feinfühlig. Lass dir Zeit.

Spüre dann in den Raum über deinem Kronen Chakra hinein.

Stell dir vor, eine reine, weiße, durchschimmernde Säule aus Licht strebt von deinem Kronen Chakra zum Himmel. Atme dieses reine, klare, weiße Licht aus dem Himmel über das Kronen Chakra ein. Und lass es von dort mit dem Ausatmen sich in deinem ganzen Körper bis durch die Fußsohlen ausbreiten. Wiederhole das einige Male.

Dein Kronen Chakra wird so fein und sanft energetisiert und aktiviert. Wenn du das Gefühl hast, dein Körper ist vollständig mit dieser göttlichen Energie erfüllt, lass den Atem frei fließen und spüre.

Öffne nach einigen Atemzügen auch gerne sanft deine Augen und lass deinen Blick in alle Richtungen schweifen, sich 360° ausbreiten.

Wie fühlt es sich an, in dieser Kraft und Verbindung zu sein? Komme an und sei.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, die Meditation zu beenden, löse dich sanft von ihr.

Lege deine Hände auf deine Herzgegend, verneige dich liebevoll vor dir selbst und danke dir und dem Universum.

*Wer den Weg zur Natur findet,
findet auch den Weg zu sich selbst.*

