

Willkommen zu PranaVita Chakra Journey

Sitze mit geradem Rücken oder lege dich hin
sitzen und liegen bringt unterschiedliche Erfahrungen
verbinde dich aus deinem Herzen mit dem Zentrum der Mutter Erde unter dir und dem weiten
Himmel über dir
halte dein Gewahrsein in deinem Herz-Zentrum

Nun bewege dein Gewahrsein zum **Wurzelchakra**, am Ende der Wirbelsäule
es ist die feuerrote stabile Wurzel, die dich mit der Erde verbindet, als Schwerkraft
es ist der rote Berg oder der starke zärtliche Elefant - geformt aus Granat
es ist das rote Nest der roten Kundalini-Schlange

U LAM (sind die Klänge der Wurzel)

die rote Basis spiegelt sich in der 1000blättrigen Krone und die weiße Krone spiegelt sich in
der roten Basis

Nun bewege dein Gewahrsein zu deinem **lotus-weißen Kronenchakra**
der weiße tausendfache Diamant
als ob tausend funkelnde Sterne sich im spiegelgleichen Lotus still spiegeln
voller Freude darüber, dass ihr Strahlen zu ihnen zurückkehrt im Blau der Nacht
in der Mitte des weißen Lotus blickt die rote Schlange entspannt in das Blau -
glücklich darüber, sich als Teil dieses Raums zu erkennen;

(in vollkommener Stille) **AUM**

da ist eine Kugel um dich herum
mit ihrem Südpol in der Wurzel und dem Nordpol in der Krone
die rote Schlange als eine mögliche Achse,
das Herzzentrum als das eine und einzig mögliche Zentrum

Nun bewege dein Gewahrsein zum **3. Auge**, auf deiner Stirn

Ajna – das indigo-blaue dritte Auge
indigo - wie der blaue Himmel an einem sonnigen Tag
keine Wolken, keine Gedanken, nur die strahlende Sonne im blauen Himmel
Auge eins und zwei sind die dualistischen Kinder
sie sehen die Strahlkraft als das Licht auf den Blumen
Ohr eins und zwei hören das Flüstern des Windes - in vollkommener Stille

I OM

Nun bewege dein Gewahrsein zum **Nabelchakra**

der süße orange Eichenbaum
es ist der orange Vollmond der aufgeht
der die Abenddämmerung sieht und Licht in die Nacht der Liebenden bringt
es ist die seltene orange Ring, sichtbar während der Mondfinsternis

O VAM

der Nabel - von dem unsere Erdenkörper aus unserer Mutter kommen
um gemeinsam als eine Menschheit die Wunder dieser Welt zu genießen
sichtbar für die Augen;

den Körper zu sehen - verbindet das 3. Auge mit dem Nabel
wir sehen uns - geboren als liebe Menschenkinder der Mutter Erde.
Das dritte Auge erwacht durch das Betrachten der Schönheit der Natur und durch das Hören
der Klänge der Natur und der Stille

das Gefühl von Glück ist im **Solarplexus-Chakra**

die Sonne tanzt auf dem gelben warmen Bernstein
ihr Licht strahlt überall hin – unbehindert durch dunkle Emotionen
als schöpferische Freude - leicht – wie Bienen, die gemeinsam den goldenen Honig
heimsummen im

O RAM

Nun bewege dein Gewahrsein zum **blauen Halschakra**, die Stimme, die deine Gefühle als
Lieder der Freude spiegelt

der blaue Kreis des Halses ist mit deinem Mund verbunden
aus dem deine Worte herauskommen und eingehen in die Welt von Beschreibungen und
Gedankensystemen.
hier spricht der hellblaue Elefant Silber in seinem goldenen Schweigen, der goldenen
Ausstrahlung des Solar Plexus im Raum.

E HAM

stille Ergriffenheit voller Freude, keine Worte möglich –

Nun bewegst du dein Gewahrsein in dein **grünes Herz-Chakra**

bedingungslose mitfühlende Liebe
der natur-grüne Smaragd im Zentrum - als unsere Natur
weiter Raum – voller Liebe - als die tiefste Basis des Lebens in jedem einzelnen Menschen
unbeschreiblich, unaussprechlicher Friede, der Urgrund
die liebende Mutter allen Seins selbst

A YAM

So ist die Chakra-Reise zu Ende

wann immer eine der angesprochenen Qualitäten in deinem Geist auftauchen - zentriere dich
in deinem Herzen und genieße!