



# Chakra - Meditation für den Frühling

Stelle dir vor, du machst einen Spaziergang im Frühling durch einen schönen Park. Überall nimmst du die Blumen und Bäume wahr, die in allen Farben leuchten. Du schaust dich um und nimmst nach und nach die wunderbare Farbenpracht wahr.

Direkt vor dir siehst du rote Tulpen und rote Beeren an Sträuchern, die in der Sonne leuchten. Lass ihr kräftiges Rot einen Moment auf dich wirken, bevor du deinen Weg durch den Park fortsetzt.

Am Wegrand entdeckst du eine Gruppe orange-farbener Primel, die wie helle Flammen in orange flackern. Nimm ihr leuchtendes Orange einen Moment wahr. Dann setzt du deinen Weg fort.

Weiter vorne fallen dir viele, gelbe Narzissen auf. Lass ihr strahlendes Gelb einen Moment auf dich wirken, bevor du weiter durch den Park spazieren gehst.

Du bist jetzt in der Mitte des Parks angekommen. Dort ist eine wunderschöne Wiese, die dich magisch anzieht, um dich dort auszuruhen. Du machst eine Pause und setzt dich auf die grüne Wiese. Du spürst das weiche Gras unter deinen Händen, nimmst ihren Duft wahr. Genieße den Blick auf das Grün. Du hörst die Vögel um dich herum zwitschern. Um sie zu beobachten, legst du dich nun auf die Wiese.

Du blickst durch einen Blütenbaum hindurch in den hellblauen Himmel. Lass das Himmelblau einen Moment auf dich wirken. Dann stehst du langsam auf, und gehst weiter durch den weitläufigen Park.

Du siehst am Wegrand ein paar schöne, dunkelblaue Stiefmütterchen. Schau sie dir genau an und betrachte ihre samtigen, dunkelblauen Blätter.

Am Ende des Parks strahlen dich noch einige Krokusse in leuchtendem Lila an. Genieße den Anblick dieser Frühlingsblumen und nimm ihr kräftiges, lebendiges Lila wahr.

Lass den Spaziergang durch deinen Lieblingspark mit all den Blumen, mit ihren kräftigen, leuchtenden Farben vor deinem Auge Revue passieren, ehe du langsam wieder hier im Raum ankommst.

