

Dag 25

Øvelse 19. Chakraafbalancering: Sutra-meditation på chakraerne

8:32 min./ 6:40 min. uden indledning



84

Dette er en chakra-afbalancerings-praksis. I hvert af de 7 chakraer lægges 4 kvaliteter som frø, der kan få lov at spire, gro og sprede sig.

Ved at gennemgå alle 7 chakraer og lægge disse positive kvaliteter, balanceres chakra'erne ét efter ét. Ved at lægge frøene i energilegemet, vokser kvaliteterne ind i det mentale og mani-

festeres fysisk. Roligt og ubesværet over tid.

Følg blot instruktionen gennem de 7 chakraer uden at begynde at tænke over hvad, hvordan og hvornår. Mærk dig selv som et energilegeme, hvor kvaliteterne lægges og får optimale betingelser for vækst.

For optimal meditativ praksis

Den guidede meditation du kan lytte til her, er med indledning på 8:32 min. Når du har lyttet til versionen med indledning nogle gange, kan du springe direkte til at lytte til de 28 sutraer i guidningen på 6:40.

En så kort guidning fører ikke til en egentlig og dyb meditation – men tjener formålet at bringe dig tilbage til dit center, så du kan møde verden i en mere balanceret og flowagtig tilstand efterfølgende.

Vil du praktisere en egentlig meditation, kan du enten sætte guidningen på repeat, så du hører sutraerne 2-4 gange. Eller du kan bruge denne guidning som indgang til at lære sutraerne udenad og dermed med tiden blive selvguidet. Det optimale er at gentage sutraerne 4 gange i hvert chakra. Når du således over nogle ugers daglig praksis har fået lært de 28 sutraer udenad, er det en god idé at praktisere meditationen i ca. 30 minutter, efter at du i f.eks. 20 minutter har benyttet dig af din foretrukne teknik til at stilne tankestrømmen.

Accepter at det tager tid at blive familiær med denne potentielt meget dybe og livstransformerende meditationsform.

Konsulter gerne en erfaren meditationslærer eller allerhelst: Tag på et retreat hvor du kan fordybe dig i at få denne meditationsform til at fungere.

Tankerne bag øvelsen

Chakraerne er forbindelsesleddet mellem energilegemet og det fysiske legeme – er stedet hvor krop, sind og energi mødes. Metaforisk er chakraerne transformatorer og energifordelere.

En chakra-afbalancering har til formål at højne energien i hvert enkelt chakra samt sikre en uhindret forbindelse mellem dem, så der er flow i energilegemet.

(Meditationsbogens øvelse 11.02, side 169)

SUTRA'ERNE

ROD-CKAKRA

- Flexibilitet
- Transformation
- Sammenhæng
- Stabilitet

HARA-CHAKRA

- Renhed
- Næring
- Tiltrækning
- Sammensmeltning

SOLARPLEXUS-CHAKRA

- Ønske
- Intention
- Vilje
- Skæbne

HJERTE-CHAKRA

- Fred
- Harmoni
- Glæde
- Kærlighed

HALS-CHAKRA

- Kreativitet
- Velstand
- Overflod
- Anstændighed

ACHIA-CHAKRA

- Integration
- Sandhed
- Grænseløshed
- Visdom

KRONE-CHAKRA

- Uendelighed
- Udødelighed
- Fromhed
- Oplysning