

# Meditation: Bedingungslose Liebe – Chakra 3

Veröffentlicht am [18. Januar 2016](#)

Bedingungslose Selbst-Liebe – Chakra 3  
Suzanne Lie (18.01.2016)

**Seid gesegnet, hier folgt unsere Meditation für euer drittes Chakra.**

Richtet euch auf diese Meditation aus, indem ihr einen langsamen, tiefen Atemzug nehmt. Nehmt euch wirklich einen Augenblick Zeit, die Augen zu schließen und atmet ein — eins, zwei, drei, vier — haltet, haltet das *innere Licht*.  
Atmet langsam aus — eins, zwei, drei, vier fünf, sechs — und lasst alles los.  
Fühlt, wie sich euer Solarplexus, euer drittes Chakra, mit dem Einatmen *nach oben ausdehnt* und sich mit dem Ausatmen *nach unten entspannt*.

Das wiederholen wir noch einmal. Einatmen — eins, zwei, drei, vier — den Atem halten, halten, *haltet* die bedingungslose Liebe, die mit dem Atem fließt.

Und jetzt atmet die bedingungslose Liebe in euer Leben hinein — eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs. Und denkt daran, euch zu sagen:

„Ich **liebe** mich bedingungslos,  
ich liebe **mich** bedingungslos,  
ich liebe mich **bedingungslos**.“

Während ich mich auf mein drittes Chakra konzentriere, nehme ich wahr, dass dies das Chakra meines Solarplexus ist, meines eigenen persönlichen *Sonnensystems meiner inneren Sonne*. Und wie ich diese *Kraft in meinem Inneren* fühle, erlaube ich jener Kraft, die *bedingungslose Liebe* hereinzuholen, die ich nun direkt in meinen Solarplexus schicke – in jenen Bereich, der auch meinen Magen reguliert.

Der Magen ist der Bereich, wo ich das Leben *verdau*e. UND was ich jetzt verdaue, was ich weiß, was ich fühle, was ich vielleicht bisher aber noch nicht bemerkt habe, ist das *Höhere Licht*, das durch dieses angeborene innere *Portal* der Solaren Sonne meines dritten Chakras hereinkommt.

Ich fühle diesen Wirbel, wie er sich mit meiner bedingungslosen Liebe öffnet, indem ich *bedingungslose Liebe* in diesen Wirbel schicke, und ich fühle, wie er sich immer mehr öffnet.

Diesen Wirbel verknüpfe ich mit meinem Ego-Selbst, d.h. mit den Gedanken um meinem Alltag, die mir täglich durch den Kopf gehen und die durch das dritte Chakra beherrscht werden.

Und ich gehe mutig in jenes Portal, in jene interdimensionale Wirklichkeit, in der sich das Gelb, die gelbe Tönung meiner alltäglichen Wirklichkeit des dritten Chakras, immer mehr von meiner persönlichen Essenz in die *goldene Essenz meiner Seele* transmutiert.

Ich fühle diese Kraft in meiner Seele, und ich öffne jenes Portal, so dass meine Seele in meine täglichen Gedanken kommt.

In meinen täglichen Gedanken kann ich meine *eigene innere Kraft* fühlen.  
Indem ich mich auf meine innere Kraft konzentriere, sammle ich diese Kraft und tränke,  
vermische und kombiniere sie mit der bedingungslosen Liebe, die ich für mich selbst  
habe, und die ICH BIN.

Ich erkenne, dass mein drittes Chakra das Konzept von  
,Macht über' im Gegensatz zur ,Macht im Inneren' reguliert.

Ich *fühle* die Botschaften, die Erinnerungen, die Gedanken, die Siege und das Leid,  
wenn ich mein Leben in Situationen *fühle*, in denen ich die Erfahrung machte, dass  
*andere Macht über mich hatten*, oder wenn ich erlebte, dass ich *Macht in mir  
selbst hatte*.

Jetzt nehme ich mir viel Zeit, mich an einen Zeitpunkt in meinem Leben zu erinnern, in  
dem ich das Gefühl hatte, dass jemand anderes über mich Macht hatte, und wie mich  
das schmerzte oder verletzte und wütend, traurig und/oder ängstliche machte.

Doch nun habe ich gelernt, mich selbst *bedingungslos zu lieben*, und  
ich fühle diese Kraft in mir. Und mit der *Kraft in meinem Inneren* gehe ich zu jener  
Person, gehe ich an jenen Ort oder gehe ich in jene Situation, in der ich damals das  
Gefühl hatte, dass jene Situation oder jene Person Macht über mich hatten.

Ich *liebe mich bedingungslos*,  
ich *fühle jene Kraft in mir*,

und ich breite jene BEDINGUNGSLOSE LIEBE und KRAFT IM INNEREN  
über jene Person, jenen Ort, jene Situation und/oder jenen Gegenstand aus,  
die mich einst verletzt haben.

**Jetzt weiß ich, dass ich genügend *bedingungslose Liebe* zu mir selbst habe,  
*um meine Wunden zu heilen und in meine volle  
Kraft in meinem Inneren zu gehen.***

Weitergabe gern, ungekürzt und unverändert mit folgenden Angaben:

Quelle: Suzanne Lie, [www.Multidimensions.com](http://www.Multidimensions.com)

<http://suzanneliephd.blogspot.de/2016/01/unconditional-love-for-your-self-chakra.html>

Übersetzung: Karla Engemann [www.klang-weg.de/blog](http://www.klang-weg.de/blog)