



Licht-Meditation

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du für die nächsten 15 Minuten nicht gestört wirst.

Wenn du möchtest, kannst du eine Kerze anzünden, oder dir angenehme Musik auflegen.

Setze dich aufrecht hin, beide Fußsohlen haben guten Kontakt zum Boden und stehen fest und sicher.

Die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben geöffnet auf den Oberschenkeln.

Schließe nun die Augen und stelle dir weißes Licht vor, dass durch dein Kronenchakra (den höchsten Punkt deines Scheitels, dort wo beim Baby die Fontanelle ist) in jede Zelle deines Körpers fließt. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst und gehe jeden Winkel deines Körpers durch. Fülle ihn mit reinigendem, strahlendem, vitalisierendem, weißem Licht. Vielleicht musst du an einigen Stellen länger mit deiner Aufmerksamkeit verweilen. Wenn du bis zu den Zehenspitzen in weißem Licht erstrahlst, versuche, das Licht über die Begrenzung deiner Haut hinweg in das dich umgebende Energiefeld auszudehnen. Gehe auch hier in deinem Tempo langsam und bewusst vor.

Fühle wie das Licht durch dich hindurchfließt und dir aus einer unerschöpflichen Quelle aus dem Universum zur Verfügung steht. Es ergießt sich in dir. Du bist Licht und sendest Licht aus, über deine Hände, über deine Gesten, über deine Gedanken über deine Taten, über deinen Geist.

Komme nun dankbar wieder im Hier und Jetzt an und verbringe einen lichtvollen Tag in Leichtigkeit.

