

Hinführung

Setze dich zur Meditation auf ein Meditationskissen oder auf einen Stuhl. Zünde eine Kerze an und stelle diese so vor dich, dass du bei aufrechter, entspannter Haltung das Licht der Kerze im Blick haben kannst.

Meditation

Sitze ruhig und aufrecht und betrachte die Flamme der Kerze. Sie leuchtet warm und hell.

Nimm das Flackern und jede kleine Bewegung der Flamme wahr. Sie leuchtet mal hoch, mal tief, bewegt sich mal nach links, mal nach rechts... Entspanne dich, während dein Blick dem Licht folgt.

Das Licht ist ein Symbol für Geborgenheit. Es strahlt Energie und Helligkeit aus, Klarheit und Kraft...

Schließe nun deine Augen und behalte das Licht vor deinem inneren Auge. Es ist nicht heiß, es ist eine helle, kraftvolle und klare Lichtquelle...

Stelle dir vor, dass ein solches Licht und dessen Energie und Wärme über deinem Kopf schwebt. Das Licht kann dir Kraft und Klarheit geben...

Fühle, wie die Wärme langsam in deinen Kopf hinein sinkt... Es kann deinem Geist Klarheit und Offenheit ermöglichen...



Von dort aus lasse das Licht hinab wandern, in die Mitte deines Herzens... Stell dir dein Herz wie eine schöne, geschlossene Lotusblume vor... Ihre Blütenblätter öffnen sich langsam, sobald das Licht deinem Herzen entgegenseht...

Atme ein, ziehe das Licht in die Richtung deines Herzens. Atme aus, und die Kraft des Lichts öffnet langsam die Lotusblume deines Herzens... Mit jedem Atemzug, öffnet sich die Blume mehr, öffnet sich dein Herz mehr...

Dein Herz ist offen für Licht... Liebe... Helligkeit... Kraft... Das Licht nimmt in der Mitte der Blume seinen Platz ein und erfüllt dein Herz mit Liebe...

Nun breitet sich das Licht von deinem Herzen weiter aus, es wird größer und strahlender, erfrischt deinen Körper ...

Wir wollen auch den anderen Bereichen unseres Körpers Kraft und Liebe geben...

Das Licht flutet durch deine Arme bis hinab in deine Hände... Es hilft dir, liebevoll zu handeln.

Das Licht strahlt von deinem Herzen bis zu deinen Beinen hinab... bis in deine Füße... Es hilft dir, deinen Weg sicher und ohne Angst zu gehen...

Jeder kleinste Teil deines

Körpers wird nun in warmem, wohltuenden Licht gebadet.

Auch dein Mund... deine Zunge... deine Nase ... deine Augen... und deine Ohren.

Lasse dein Licht in jeden Bereich deines Körpers dringen...

Du kannst das Licht nun in deinem ganzen Körper wahrnehmen... Dein gesamter Körper ist erfrischt... Dein Körper ist ganz von wohltuendem Licht erfüllt. Du fühlst dich vital und erfrischt...

Nun strahlt das Licht in deinen Geist... Es durchdringt deinen Geist, um ihm Klarheit zu bringen...

Müdigkeit, negative Energien, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und geistige Dumpfheit – alles läßt du von warmem und klarem Licht durchdringen. Fühle, wie dein Geist durch das Licht neue Kraft schöpft... Dunkelheit und negative Energien sind aufgelöst... An ihre Stelle tritt Klarheit und leuchtende Energie... Tauche tief ein in diese Kraft...

Spüre noch einmal liebevoll das Licht und sei dir bewusst, dass du dieses Licht als ständige Energie in dir trägst... Es ist immer in dir und immer für dich da...

Du selbst kannst dir die Kraft und Vitalität geben, die du, dein Geist und dein Körper brauchen...

Zurückkommen

Das Licht bleibt in dir. Fühle nun allmählich wieder ganz bewusst deinen Körper, den Boden auf dem du sitzt, deinen Atem.

Atme einige Male ganz tief ein, atme entspannt und frei aus... öffne langsam wieder die Augen.

