

Vorbereitung:

Lege die Matten sternförmig im Raum auf und stelle eine brennende Kerze in die Mitte des Kreises. Setze dich im Lotos oder halben Lotos auf die Matte, verschränke die Hände im Mudra der Leere und konzentriere deine Blick auf die Flamme in der Mitte des Kreises. Blicke in die Flamme, nimm die Bewegungen, die Wärme und das Licht in dich auf. Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet, du atmest tief und gelassen in den Bauch ein und aus. Schließe nach einigen tiefen Atemzügen die Augen.

Meditation um eine Kerze

Ich sehe die Flamme der Kerze und stelle sie mir zwischen meinen Augenbrauen, im Stirnchakra, vor.

Sie ist das göttliche Licht, das nun in die Mitte meines Kopfes fließt und sich über meinen Hals in meinem Herzen verankert. Von dieser Quelle aus durchströmt das Licht meinen ganzen Körper, nach oben in den Kopf bis zu den Händen und nach unten bis in die Füße. Über meine Waden und den Rücken strömt das Licht zurück in den Kopf.

Mein Körper ist vollkommen von göttlichem Licht erfüllt, das nun aus dem Kronenchakra fließt und mich wie eine Kugel umhüllt. Ich bin eine Lichtkugel. Mit göttlichem Licht umhülle ich nun all meine Lieben, alle Menschen – auch die, die ich nicht mag. Ich umhülle alle Tiere, Pflanzen, Mineralien und Elemente. Ich umhülle mein Land, meinen Kontinent, alle Kontinente, die gesamte Erde, unser Sonnensystem und die gesamte Schöpfung.

Nun kehre ich mit dem göttlichen Licht über mein Kronenchakra in mein Herz zurück.

Um mich ist Licht und Liebe, in mir ist Licht und Liebe, ich bin Licht und Liebe. Ich bin das Licht des Universums, die allwissende Kraft, die allumfassende Liebe. Ich bin!

Text aus dem Indischen.

