

Lichtmeditation:

Die Visualisierungsübung wirkt vitalisierend, energetisierend und schützend.

Wir nutzen das Licht schon lange als Heilmittel gegen beispielsweise Depressionen, Schlafstörungen oder Hautkrankheiten.

Diese Meditation ist eine sehr schöne Möglichkeit, um sich ungestört und unbeobachtet in eine Tiefenentspannung zu bringen. Zur Hilfe kann eine kleine Lampe oder eine brennende Kerze genommen werden.

Setze dich im Lotussitz oder einer anderen bequemen Haltung aufrecht hin.

Atme tief ein und dann langsam wieder aus. Dein Blick geht auf die Flamme oder einen hellen Gegenstand in deiner Phantasie. Versuche, während du die Augen schließt, die innere Flamme mittig zwischen deinen Augenbrauen zu fühlen. Du kannst das Licht und die Wärme der Flamme spüren, das warme Gefühl gleitet in Richtung deiner Brust, wo dein Körper mit Licht, Wärme, Geborgenheit und Liebe gefüllt wird.

Die Wärme und das Licht breiten sich in deinem ganzen Körper aus und vertreiben Ärger, Stress und dunkle Energie.

Strecke mit der nächsten Einatmung deine Arme über deinen Kopf in die Höhe, deine Fingerspitzen berühren sich beinahe. Dein inneres Licht wird dadurch immer heller und heller. Mit einer tiefen Ausatmung lässt du deine Arme in einem weiten Bogen sinken. Deine Fingerspitzen formen einen hellen Lichtkreis, der bis unter deine Füße reicht. Stelle dir den glitzernden Lichtkreis als deine Schutzlinie vor.

Öffne nun langsam wieder deine Augen und versuche deine Schutzhülle auch im Alltag nicht zu verlieren. Die Schutzhülle wird stärker und stärker, wenn du sie öfters am Tag wiederholst.