Meditation

Strahlendes, goldenes Licht

Sitze aufrecht und entspannt,
ganz gesammelt, ganz ruhig,
im Hier und Jetzt.
Lasse die Gedanken kommen und gehen,
ohne ihnen zu folgen und ohne sie abzulehnen,
verweile einfach so.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du die reinste Energie des ganzen Universums
in Form von strahlendem, goldenem Licht einatmest.
Fühle, wie dieses Licht jede Zelle deines Körpers erhellt.
Atme aus und visualisiere,
dass alle verbrauchte, alte,
stagnierende, kranke Energie
deinen Körper verlässt und
sich einfach im weiten Raum auflöst.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du die erhabene Schönheit und Kraft der Natur,
die reine Energie der Wälder,
weiten Ebenen, Meere und Berge,
in Form von strahlendem, goldenem Licht einatmest.
Fühle, wie dieses Licht jede Zelle deines Körpers erhellt.
Atme aus und visualisiere,
dass alle verbrauchte, alte,
stagnierende, kranke Energie
deinen Körper verlässt und
sich einfach im weiten Raum auflöst.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du die Majestät und Weite des Himmels,
die reine Energie der Sonne,
des Mondes und der Sterne
in Form von strahlendem, goldenem Licht einatmest.
Fühle wie dieses Licht jede Zelle deines Körpers erhellt.
Atme aus und visualisiere,
dass alle verbrauchte, alte,
stagnierende, kranke Energie
deinen Körper verlässt und
sich einfach im weiten Raum auflöst.

Atme ein und stelle dir vor,
dass du den tiefen Frieden
und die beglückende Freude,
die überall im Universum gegenwärtig sind, einatmest.
Fühle, wie du von Frieden und Freude erfüllt wirst.
Atme aus und visualisiere,
dass du diesen tiefen Frieden
und diese beglückende Freude
allen fühlenden Wesen im ganzen Universum schickst.

Dann lasse alle Vorstellungen los
und verweile offen und weit im Hier und Jetzt.