



Meditation, um das eigene Licht und die Liebe zu stärken und auszudehnen

Setze dich bequem und locker hin, deine Füße stehen fest auf dem Boden.

Nimm jetzt ein paar tiefe Atemzüge.

Stelle dir vor, wie spiralförmige Wurzeln aus deinen Fußsohlen in die Erde wachsen, langsam und stetig, bis sie zum Mittelpunkt der Erde gelangen. Dort befindet sich ein großer, wunderschöner Kristall, um den sich nun deine Wurzeln schlingen. So bist du stark und kraftvoll mit der Erde verbunden.

Jetzt lässt du einen ebenfalls spiralförmigen Faden von deinem Kopf bis zu Schöpfung wachsen. Stelle dir einfach vor, wie dieser goldene Faden bis hinauf in den Himmel reicht und dich mit der Schöpfung verbindet.

Nimm nun wahr, wie goldenes Licht durch diese Verbindung zu dir fließt und sich langsam in jede deiner Körperzellen ausbreitet. Vielleicht kannst du dieses wohlige, angenehme warme Gefühl spüren. Lass dich richtig mit dem Licht durchfluten. Nimm es mit deinen tiefen Atemzügen weiter in dich auf.

Jetzt fließt bedingungslose Liebe zu dir und auch sie strömt in alle deine Zellen, bis sie komplett damit aufgefüllt sind. Lass es einfach geschehen und nimm es an. Spüre, wie sich die bedingungslose Liebe in dir ausbreitet.

Wenn du dich mit Licht und Liebe richtig aufgetankt fühlst, dann komme langsam wieder in deinen Raum zurück, nimm den Stuhl unter dir wahr. Lausche auf die Geräusche in deiner Umgebung. Bewege leicht deine Hände und Füße und öffne in deinem eigenen Tempo wieder deine Augen.

Du möchtest gerne Licht und Liebe um die Welt schicken? Dann kannst du das z.B. folgendermaßen machen:

Wenn du dich selbst gut aufgeladen mit Licht und Liebe fühlst, kannst du dir vorstellen, dass sich beides nun über deinen Körper hinaus ausdehnt. Wie ein großer Ring aus Licht und Liebe. Über das Haus, in dem du wohnst, (jeweils so lange fließen lassen, wie es für dich stimmig ist, 1-2 Minuten oder länger) über deinen Wohnort, über den Landkreis, über das Bundesland, über das Land, in dem du lebst, über Europa, über die Nordhalbkugel, über die Südhalbkugel und um die ganze Erde.

Lasse nach deinem Gefühl die Energie so lange fließen, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

(Durch die Verbindung mit der Erde und der Schöpfung fließt immer mehr nach. Du gibst nichts von deiner Energie her, du bist sozusagen ein Kanal, durch den die Energie fließt.)

Dann komme langsam wieder in deinen Raum zurück und nimm den Stuhl unter dir wahr. Lausche auf die Geräusche in deiner Umgebung. Bewege leicht deine Hände und Füße und öffne in deinem eigenen Tempo wieder deine Augen.

Danke, dass du diesen Service für die Erde und ihre Bewohner gemacht hast.

Sabine Eggersglüß