



LICHTMEDITATION



Ich lade dich ein, dich ganz auf die Musik einzulassen

Ich lade dich ein, deine Augen zu schließen, deinen Atem zu spüren und tief ein und auszuatmen
Ganz in deinem eigenen Rhythmus

Nimm auch gleichzeitig dein Herz wahr, dein Herzzentrum

Wie fühlt es sich an?

Atme tief ein und wieder aus

Ein und aus

Und atme ein und wieder aus
Ganz in deinem eigenen Rhythmus

Beim Einatmen dehne dich weit über deinen Körper, über deinen Kopf hinaus aus

Und beim Ausatmen atme tief in Mutter Erde hinein

Dehne dich aus, weit über deinen Kopf hinaus und tief in Mutter Erde hinein

Atme auch aus deinem Herzzentrum heraus nach vorne
Verströme deinen Atem nach vorne, weit über deinen physischen Körper hinaus

Und dehne dich auch über deinen Rücken weit über deinen physischen Körper hinaus aus

Atme auch nach links und nach rechts, verströme deinen Atem um dich herum, weit über deinen physischen Körper hinaus



Nimm deine Herzgegend wahr

Du bist mehr als der Körper

Dein Wahres Sein ist weit mehr als dein physischer Körper

Du bist verbunden und eins mit der universellen Schöpferkraft

Du bist eins mit allem

Nimm dein Herzzentrum wahr. Und stell dir vor wie aus der Tiefe deines Herzens
reines heilendes Licht sich ausdehnt

Wie nimmst du es wahr?

Als einen kleinen Lichtpunkt? Als einen Juwel? Als ein Strahlen?

Wie nimmst du dein eigenes Licht wahr?

Schau, es wird größer und größer

Es dehnt sich aus wie dein Atem

Dieses Licht dehnt sich aus

Dieses Licht, dieses universelle Licht, dieses universelle Heilungslicht verströmt sich aus dir heraus
In jede Zelle deines Körpers. In dein ganzes Sein

Es durchströmt deinen Körper, jede Zelle, alle Organe

Es ist das Heilungslicht

Und es verströmt sich weiter, wie dein Atem, weit über dich hinaus

Über deinen Physischen Körper hinaus

Es ist das Heilungslicht. Das Licht der Liebe

Spüre die Frequenz von diesem Licht

Das Licht, das Heilungslicht
Bade in diesem Licht

Tauche ganz ein in dieses Licht

Das Licht ist für dich

Das Licht umhüllt dich

Das Licht verströmt sich aus dir heraus

Es ist DEIN Licht

Das Licht

Bade in diesem Licht

Es hüllt dich ein

Es ist dein Licht
Es ist FÜR Dich

Du bist das Licht

Du bist das Licht

Licht

Dein Licht

Du bist das Licht

Wie fühlst du dieses Licht?

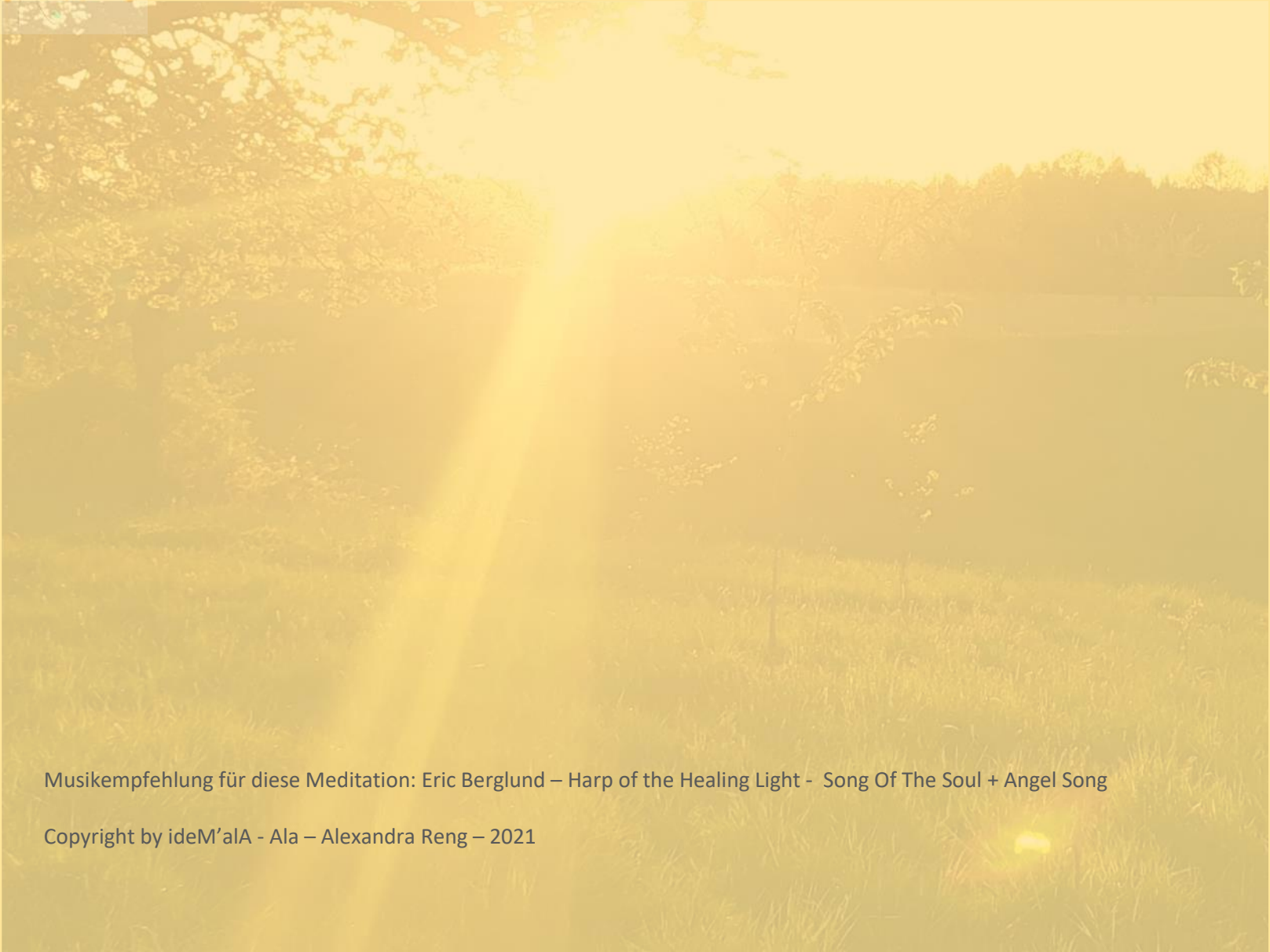
Wie fühlst du dich?

Wie wirkt dieses Licht auf dich?

Bade in diesem Licht

In deinem Licht

Dem Schöpfungs- und Heilungslicht



Musikempfehlung für diese Meditation: Eric Berglund – Harp of the Healing Light - Song Of The Soul + Angel Song

Copyright by ideM'ala - Ala – Alexandra Reng – 2021