



Farvemeditation med solen som udgangspunkt.

Du sidder eller ligger i en rolig, behagelig og afspændt stilling.

Du indstiller dig på at skulle udføre en farvemeditation, hvor solen er et naturligt udgangspunkt for solspektrets 7 farver eller energier.

Lukker blidt dine øjne og visualiserer en gylden/hvid flamme foran dig.

Leder flammen ind i dit hjertecenter midt på brystkassen og lade dette center for betingelsesløs og uselvisk kærlighed åbne sin 12 hjerteblade, som blomstens kronblade gør det for solens lys -----
-----.

Leder det bløde og livgivende lys ned igennem overkroppen, vær især opmærksom på at mave og underliv er afspændte, giv dig helt fri og lad alle spændinger gå.

Fra mave og underliv leder du afspændingen ud i benene, ud til lårene, til knæene underbenene og ud i fødderne og afspænd dem.

Du lader nu lyset strømme ud over moder jords fysiske legeme og ind og forbinder dig med hendes væsenskerne, gerne med et lysets vilje ske eller guds vilje ske -----
-----.

Når du oplever at der er faldet ro - harmoni over dine indre legemer, leder du din opmærksomhed opad til dit hjertecenter midt på brystkassen igen -----
Atter slipper du alle spændinger og forventninger om at skulle præstere noget udover det bare at være. Du er god nok og har altid været det, så nyd det og giv dig helt over til lyset i dit hjerte -----
-----.

Du tænder nu en genpart af flammen i dit hjertecenter, så den til stadighed befinder sig i en aktiv tilstand i hjertecenteret, uanset hvor du bevæger dig hen med din bevidsthed. Du leder nu den hvid/gyldne flamme op til halscenteret (foran struben) og lader den rense og belive dette center for kreativ skabelse og virksomhed -----
-----.

Når dette center opleves at være i en tilstand af ro - harmoni og balance, leder du flammen videre op til pandecenteret (3. øje) og lader den rense alle negative og uhensigtsmæssige tanker og følelser ud -----
-----.

Fra kronecenteret "ser" du opad med dit indre syn og ovenover dig ser du en strålende sol, som oplyser hele vor del af universet. Inde midt i solen skinner den klareste hvide flamme og du leder nu din bevidsthed fra kronecenteret op til solen og befinder dig nu foran den -----
-----.

Du fører din bevidsthed ind i kerneflammen og forener dig med den, gerne med et lysets vilje ske eller guds vilje ske -----
-----.



Du lader nu alle fordomme - spændinger - begrænsende tanker og følelser slippe fri i det smukke hvide lys -----.

Velvidende at du er fast forankret i din sjæls og ånds-sol, lader du nu en del af din bevidsthed glide ned af lyssøjlen igen, ned til din fysiske krop og ned til dit hjertecenter, hvor du lader indstrømningen af lys ske, du er helt rolig ved hvad der sker, da alt er styret fra din egen sjæl og ånd -----.

Du ser nu opad og oplever at et helt hvidt lys strømmer ned over dig, din fysiske krop og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det hvide lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----
og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det hvide lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt rubin rødt lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det rubinrøde lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----
og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det rubinrøde lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt orange lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det orange lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----
og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det orange lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt gult lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det gule lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----
og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det gule lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt grønt lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det grønne lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----
og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det grønne lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt blå lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det blå lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----
og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det blå lys -----.



Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt indigoblå lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det indigoblå lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----.

og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det indigoblå lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt violet lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det violette lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----.

og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det violette lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt rosa lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det rosa lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----.

og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det rosa lys -----.

Lyset fra solen ændrer sig nu til et smukt hvidt lys, som strømmer ned over dig og dine indre legemer -----.

Du bekræfter din enhed med det hvide lys med et lysets vilje ske/guds vilje ske -----.

og oplever helt eller delvis at smelte sammen med det hvide lys -----.

Det er tiden hvor du skal tilbage til dagsbevidsthed, men i erindringen om at du til stadighed er fast forankret i din højere bevidstheds sol, men blot skal "forny" forbindelsen med passende mellemrum, så denne ikke "stopper" til.

