



Lysmeditation 1

Før du igangsætter lys-meditationen - tænder du et sterinlys - gerne så flammen befinder sig i øjenhøjde.

Sætter eventuelt efter ønske noget roligt musik på og sørger for at afbryde tlf + mobil.

Du sidder i en behagelig og afspændt stilling. Indstiller dig på at skulle udføre en Lys- meditation.

Hænderne ligger afslappet i dit skød - med højre hånd ovenpå den venstre og tommelfingrende let mod hinanden.

Du tager nu et dybt åndedræt - ånder roligt og dybt ind - og udånder langsomt. Tag gerne 3 - 4 rolige åndedræt på denne måde.

Se nu roligt og vedholdende på flammen foran dig, indtil du føler billedet stå klart for dit indre øje.

Luk nu langsomt dine øjne og før billedet af flammen ind i dit hjertecenter midt på brystkassen.

Du ser, hvorledes dit hjertecenters 12 blade åbner sig - som Lotusblomstens kronblade åbner sig for Solens lys.

Flammen i midten af dit hjertecenter, driver al mørke, alle mørke følelser og tanker ud af dit hjertecenter

Nu er dit hjertecenter fyldt med lys - liv og fred

Forestil dig nu, hvorledes lyset i dit hjerte expanderer - bliver større og større - bliver mere og mere strålende og udstråler dets lys ud hele overkroppen - videre til dine arme og helt ned til hænderne.

Du mærker nu, hvorledes dine hænder langsomt bliver fyldt op med lys..... ..

Dine hænder er nu fulde af Lys og er blevet et instrument for lys og kærlighed. Med dette lys vil du kun udøve gode gerninger og tjene alle.....

Du ser nu, hvorledes lyset fra dit hjertecenter , breder sig langsomt ned igennem din krop ud i begge benhelt ud til fødderne fylder begge fødder med lys

Dine fødder er nu helt omgivet og fyldt op med lys..... og med dette lys vil du kun møde gode mennesker, gå til gode steder - hvor der er kærlighed - lys og fred

Fra dit hjertecenter leder du nu lyset op til din nakke - og lader lyset brede sig til din mund og tungedin mund og tunge er nu fyldt med lys med dette lys vil du tale mildt - blødt og venligt og sandt og kun sige det der nødvendigt og nyttigt

Langsom breder lyset sig op til dine ører - fylder hver øre med lys - og med dette lys i ørene, vil du kun høre gode ting ----- lad nu lyset brede sig videre til øjnene. Begge øjne bliver nu fyldt med lys koncentrerer dig på lyset i dine øjne. Med dette lys vil du kun se gode ting

Nu ser du, hvorledes lyset fylder resten af hovedet ud fylder det med lys som renser sindet og tankerne dit hoved er nu fyldt med lys og med dette lys forsvinder alle mørke og negative tanker du ser nu, hvorledes lyset omgiver hele dit hoved og omgiver det med en krone af lys mørket kan ikke være nærværende og du vil kun have gode tanker

Du ser nu - hvorledes lyset i dig bliver stærkere og stærkere lysere og lysere mere og mere intenst lad det nu stråle hele vejen rundt omkring dig og fyld dig helt op med skinnende kærlighed og lys

Lad nu dette lys expandere og omgive alle dine kære - familiemedlemmer - venner og fjender, især dem der er fjendtlige mod dig må de alle blive fyldt med lys - kærlighed og fred

Lad nu lyset sprede sig til hele verden - hele kloden - til dyr - planter og alle levende væsner lad dem alle blive fyldt op med kærlighed - lys og fred

Se dig selv værende i dette lys bliv et med lyset sig mentalt til dig selv Jeg og Lyset er et send nu lyset ud i hele universet alle ting er lys kærlighed og fred

Bliv siddende i denne enhed med lyset et nogle minutter, eller lige så lang tid du oplever det er rigtigt for dig eller som du har behov for

