

## Meditation auf das Licht in dir

Wenn du dein inneres Licht gefunden hast und dich immer wieder mit ihm verbindest, dann gelingt es dir viel leichter, wie ein Fels den Stürmen des Lebens standzuhalten.



- Komme in einen bequemen Sitz nach deiner Wahl und schliesse die Augen, wenn es dir angenehm ist.
- Entspanne die Muskeln deines Gesichts und des Mundraums bis sich das Gesicht ganz weich, der Mundraum geräumig anfühlt.
- Entspanne den Stirnraum, also den gesamten Raum oberhalb deiner Augenbrauen.
- Denke nun an den Bereich in dir, den du am ehesten mit Licht verbindest. Vielleicht ist es dein Herz, vielleicht ist es eine bestimmte Eigenschaft die dich auszeichnet, vielleicht ist es dein Glaube. Finde etwas, das beständig und unbeeindruckt vom Auf und Ab des Alltags in dir lebt. Oder stell dir vor, dass es in deinem Herzraum ein Licht gibt, das immer und unter allen Umständen vom Leid unberührt bleibt.
- Verbinde dich mit dieser inneren Kraft. Stell dir vor, dass du jederzeit dort Zuflucht nehmen kannst und dass das Licht oder die lichtvolle, wärmende Energie dir Zuversicht und innere Ruhe schenkt.
- Übe diese Meditation über einen längeren Zeitraum, bis du die positiven Wirkungen in dir deutlich zu spüren vermagst. Stärke dich so ganz bewusst und aktiv deine positiven inneren Kräfte, bis sich das Gefühl in dir entwickelt hat, dass es dir wirklich jederzeit verlässlich zur Verfügung steht. Ein schönes und wirksames inneres Bild, um diesen Zustand auszudrücken, ist: "Ich stehe wie ein Fels in der Brandung!"



**YOGA**SUNSHINE