

Anleitung: White Light Meditation

1. Schließe deine Augen und atme tief über die Nase ein und über den Mund aus.
2. Stelle dir vor, dass sich über dir ein weißes Licht befindet. Das ist deine persönliche Wahrheit.
3. Das weiße Licht fließt jetzt in dein System hinein. Es strömt durch deinen Kopf, deinen Hals, durch deine Arme bis in die Fingerspitzen, durch den Oberkörper und durch deinen Unterkörper. Das weiße Licht fließt weiter durch deine Oberschenkel, durch die Unterschenkel, durch die Fußsohlen hindurch bis zum Erdmittelpunkt.
4. Dort angekommen nimmst du bitte noch einen tiefen Atemzug.
5. Das weiße Licht fließt zurück durch deine Fußsohlen, durch die Unterschenkel, Oberschenkel, Unterleib, Oberkörper, Arme, Hals und Kopf.
6. Du bist jetzt vollkommen verbunden mit deiner persönlichen Wahrheit.
7. Denke bitte an eine Zeit zurück, wo du diesen Glaubenssatz das erste Mal entwickelt hast?
8. In welchem Alter ist das passiert? Die erste Zahl ist die Richtige. Bitte nenne mir einfach diese Zahl, ohne sie zu hinterfragen.
9. Wo spürst du den Glaubenssatz im Körper am meisten?
10. Welches Gefühl verbindest du damit?
11. Spüre jetzt, wie das weiße Licht genau in diese Region fließt und alles reinigt und klärt.
12. Auf allen Ebenen, in alle Dimensionen und in alle Richtungen der Zeit, in Liebe und zum Wohle aller Beteiligten, wird jetzt alles gereinigt und geklärt, was mit dieser Blockade zu tun hat.
13. Und das weiße Licht fließt weiter von oben nach unten. Von unten nach oben und um dich herum zirkuliert jetzt das weiße Licht der Wahrheit.
14. Stelle jetzt in Gedanken die Frage an dein höheres Selbst: Was brauche ich,

um,?

15. Wenn du eine Antwort bekommen hast, dann sag mir die Antwort. Wenn du keine Antwort bekommst, ist das auch völlig okay.

16. Atme noch einmal tief ein und aus und dann kannst du deine Augen jetzt wieder öffnen.