

## LICHTMEDITATION

---

Setzen Sie sich entspannt mit den Beinen nebeneinander in den Händen auf den Schoß und den Handflächen nach oben. Denk an nichts.  
Atme tief ein und aus, tief ein und aus .....

Ich öffne jetzt mein Herz und lasse reine Liebe ausfließen. Ich kann sehen, wie diese Liebe wie ein großes weißes Licht aus meiner Mitte heraus scheint.  
Ich fühle ihre Schwingung in mir und um mich herum.  
Ich fühle mich mit diesem Lichtpunkt eins. Ich bin voll von diesem Licht.  
Ich bin erfüllt von diesem Licht.  
Ich bin dieses Licht.

Jetzt werde ich dieses Licht aussenden, damit es anderen Lichtern begegnen kann. Ich weiß, dass dies hier und jetzt und überall auf dieser Erde geschieht.

Ich kann sehen, dass alle Lichter ineinander fließen und zusammen ein Licht bilden.  
Wir sind jetzt dieses eine Licht.

Das eine Licht des Friedens, der inneren Ruhe, der Liebe und des Verständnisses strömt aus. Es fließt überall und berührt jede müde Seele. Und jetzt ist jede Seele erfrischt und erfüllt von diesem Licht.

Und das Licht wächst weiter, überall auf der Welt und im gesamten Universum. Alles und jeder wird von diesem Licht berührt. Alles ist jetzt eins geworden.

Und in dieser Einheit finden wir den Allmächtigen, der uns antwortet.  
Und sein Wort ist: Liebe.

Jegliche Dunkelheit und Unverständnis lösen sich im Licht dieser Liebe auf.  
In uns ist Frieden, vollkommener Frieden.  
Und es gibt vollkommene Harmonie und vollkommene Liebe.  
Und weil alle eins sind, herrscht dieser Frieden und diese Liebe jetzt überall im Universum.

Und so ist es.