

## **Meditation mit dem Goldenen Licht**

Im (ca. 10-20 Minuten)

Setzen Sie sich bequem, mit aufrechter Wirbelsäule und zugleich entspannt hin, lockern Sie zu enge Kleidungsstücke, die Beine können nebeneinander stehen oder locker übereinander geschlagen sein, wie es Ihnen am angenehmsten ist. Sie können Ihre Hände auf die Oberschenkel legen oder locker zusammenfallen. Wichtig ist, dass Ihre Wirbelsäule wirklich so aufrecht ist, wie dies Ihr Körperzustand zulässt, aber ohne jede Verkrampfung. Lehnen Sie sich ruhig hinten an der Stuhllehne oder an der Wand an!

Atmen Sie dreimal nacheinander tief ein und tief aus, in einem ruhigen Rhythmus. Denken und spüren Sie beim Ausatmen, dass alle Giftstoffe und alle sie belastenden Probleme Ihren Körper verlassen.

Atmen Sie nun normal ruhig weiter, ohne an etwas zu denken. Stellen Sie sich jetzt vor, dass eine violette Flüssigkeit von oben über Ihren Scheitel und Ihren Kopf in sie hineinfließt. Diese Flüssigkeit reinigt Sie inwendig vollkommen, löst auch schon lange vorhandene Ablagerungen heraus, und gleichzeitig alle körperlichen, gefühlhaften und geistigen Belastungen.

Die violette Flüssigkeit fließt in kreisenden Bewegungen durch Ihren ganzen Kopf. Mit der inneren Reinigung entspannt sich auch Ihr Gesicht äußerlich.

Die violette Flüssigkeit strömt weiter in kreisenden Bewegungen durch Ihren Hals, auch durch die Halswirbelsäule, und verteilt sich in beide Schultern, Schulterblätter, Arme und Hände, bis hinein in die Fingerspitzen.

Nun fließt die violette Flüssigkeit durch Ihre Brustwirbelsäule, und gleichzeitig hinein in den Oberkörper, den Brustraum und die Rückenpartien, durch das Herz, die Lungen, den Magen, durch die Leber rechts innen unter den Rippen, durch die Milz und die Bauchspeicheldrüse links innen unter den Rippen. Wenn Sie das Gefühl haben, in einem Organ oder in einem Bereich mehr reinigen zu müssen, so lassen Sie die violette Flüssigkeit bewusst jede einzelne Körperzelle in dieser Zone durchströmen.

Weiter kreist die violette Flüssigkeit durch Ihre Taille hinunter in den Unterkörper, durch Ihren gesamten Darm, durch Nebennieren etwa hinten innen unter den Rippen, sowie durch die Nieren, die darunter liegen.

Weiter fließt die reinigende Flüssigkeit durch den Unterleib, durch die Keimdrüsen, bei Frauen durch die Eileiter, Eierstöcke und die Gebärmutter, bei Männern durch die Prostata, und schließlich durch die Blase und den Anus.

Dann verteilt sich die violette Flüssigkeit in beide Beine und strömt erst durch die Beckenschaukeln, danach durch die Oberschenkel, kreist durch beide Knie, die Waden, durch die Knöchel, die Fersen und durch beide Füße bis zu den Zehenspitzen.

Die violette Flüssigkeit tritt schließlich an den Zehenspitzen wieder aus und fließt tief in die Erde hinein, bis ins Innerste, wo die heraus geschwemmten Ablagerungen, Giftstoffe, Belastungen, negativen Gedanken und Gefühle, Verspannungen und Probleme verbrannt und energetisch transformiert werden.

Lassen Sie es nun einige Male tief in Ihnen aufatmen und werden Sie sich mit dem ruhigen Atemfluss, der frische, neue Luft bringt, bewusst, dass Sie nun innerlich gereinigt sind. Jetzt sind Sie aufnahmefähig für neue Energien und neue Qualitäten. Erst nach einer solchen Reinigung von alten Schlacken können frische Energien wirksam aufgenommen werden. Bleiben Sie bequem, mit aufrechter Wirbelsäule und zugleich entspannt sitzen.

Atmen Sie nun normal ruhig weiter, ohne an etwas zu denken. Stellen Sie sich nun jetzt vor, dass eine goldene Flüssigkeit von oben über Ihren Scheitel und Ihren Kopf in sie hineinfließt. Diese Flüssigkeit erfüllt jede Zelle mit reiner kosmischer und göttlicher Energie. Diese Energie strahlt durch alle Dimensionen und in alle Ihre drei Körper — den geistig-spirituellen, den astral-emotionalen und den physisch-materiellen Körper.

Die goldene belebende Flüssigkeit fließt durch Ihren ganzen Kopf. Damit beginnt Ihr Gesicht auch äußerlich Freude und Leben auszustrahlen.

Die kosmische goldene Flüssigkeit strömt weiter durch Ihren Hals, durch die Halswirbelsäule, und verteilt sich in beide Schultern, Schulterblätter, Arme und Hände, bis hinein in die Fingerspitzen. Vielleicht spüren Sie so etwas wie ein belebendes Kribbeln oder eine angenehme Wärme — das ist ganz in Ordnung.

Nun fließt die goldene Flüssigkeit durch Ihre Brustwirbelsäule, und gleichzeitig hinein in den Oberkörper, den Brustraum und die Rückenpartien, durch das Herz, die Lungen, den Magen, durch die Leber rechts innen unter den Rippen, durch die Milz und die Bauchspeicheldrüse links innen unter den Rippen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie in einer bestimmten Körperzone mehr dieser stärkenden göttlichen Energie brauchen, lassen Sie die goldene Flüssigkeit bewusst möglichst jede einzelne Zelle in diesem Bereich durchfließen.

Weiter strömt die goldene Flüssigkeit durch Ihre Taille hinunter in den Unterkörper, durch Ihren gesamten Darm, durch Nebennieren etwa hinten innen unter den Rippen, sowie durch die Nieren, die darunter liegen.

Weiter fließt diese lichte Flüssigkeit durch den Unterleib, durch die Keimdrüsen, bei Frauen durch die Eileiter, Eierstöcke und die Gebärmutter, bei Männern durch die Prostata, und schließlich durch die Blase und den Anus.

Dann verteilt sich diese goldene Flüssigkeit in beide Beine und strömt erst durch die Beckenschaufeln, danach durch die Oberschenkel, fließt durch beide Knie, die Waden, durch die Knöchel, die Fersen und durch beide Füße bis zu den Zehenspitzen.

Die göttliche kosmische golden-energiegeladene Flüssigkeit tritt schließlich an den Zehenspitzen wieder aus und fließt tief bis ins Innerste der Erde hinein.

Werden Sie sich bewusst, wie Sie sich jetzt fühlen im Vergleich zum Beginn der Übung vor der Reinigung durch die violette Flüssigkeit, und im Vergleich zum Beginn der Übung mit dem goldenen Licht, nach der Lösung von alten Mustern. Fühlen Sie sich jetzt angenehmer, klarer, frischer, wacher, aktiver, glücklicher?

Zum Abschluss der Übung, um »zurückzukommen«, spüren Sie in Ihre Füße hinein, mit denen Sie fest auf dem Boden ruhen und mit ihm verwurzelt sind, und atmen Sie dreimal betont tief ein und aus. Öffnen Sie langsam Ihre Augen und kehren Sie in Ihren Tag zurück.

Wir Menschen dienen als Brücke und »Transformator« der göttlichen Energien für die irdische Welt, für die Erde. Die goldene Kraft bringt nicht nur uns selbst frische Lebendigkeit, sondern lässt auch der Erde neue Energien zuströmen. Wir Menschen sind für uns UND für unseren Heimatplaneten verantwortlich.

Sie können diese Meditation mit dem goldenen Licht weiter führen, indem Sie sich nun auf Ihr drittes Auge oder Augenbrauzentrum konzentrieren. Dort stellen Sie sich dann auf Licht ein, das in verschiedenen Farben auftauchen kann. Die Farbe, die dann auftaucht, wird benutzt, um individuelle Themen und Probleme zu harmonisieren und sich zu stärken.

Wenn Sie den ersten Teil der Übung an lieber mit goldenem oder silbernen Licht, mit Rosa oder Grün und so fort machen möchten, könnte das für Sie unter Umständen noch geeigneter sein. Violett soll reinigen und heilen, Blau beruhigen, Türkis klären, Grün harmonisch ausgleichen, Lemon (Grüngelb) Stauungen lösen, Gelb anregen, Rosa Liebe und Sanftheit ausstrahlen, Silber klären und beleben, Gold schließlich heilen und vitalisieren. Für den zweiten Teil könnte sich je nach Stimmung statt goldenem Licht auch rosa oder hellblaues eignen. Probieren Sie selber aus, was Ihnen gut tut.

aus: Meditation von Wulfig von Rohr