

## Meditation mit visueller Ausrichtung

Setze oder lege dich bequem hin, so dass du dich vollständig locker und entspannt fühlst. Halte die Wirbelsäule gerade und stell dir vor, dass sie ein Lichtkanal ist, der dich nach oben mit dem Himmel und nach unten mit der Erde verbindet. In dieser Verbundenheit mit dem Universum und dir selbst bist du in der Lage, visuelle Eindrücke aus höheren Dimensionen zu empfangen. Du kannst Informationen symbolisch in Form von inneren Bildern wahrnehmen, aber du kannst diese Informationen auch abstrakt als „inneres Wissen“ aufnehmen. Wenn du willst, kannst du einen geistigen Helfer, eine Helferin oder ein Lichtwesen bitten, dir vor deinem inneren Auge zu erscheinen. Seine Gestalt wird dir etwas über seine Qualitäten verraten, und du kannst seine Energie auch spüren. So ist es für dich unschwer erkennbar, ob es sich wirklich um ein hochschwingendes Wesen handelt. Vielleicht ist dein Helfer auch ein formloses Lichtwesen, aber es vermittelt dir vielfältige bildhafte Eindrücke über seine archetypischen Qualitäten.

Solche Wahrnehmungen sind sehr schön und erhebend, und sie spiegeln dir auch etwas über dein eigenes Sein. Du kannst dieses Wesen um hilfreiche Energien bitten oder ihm Fragen stellen und einfach spüren, schauen und lauschen, was kommt.

Wenn du genug Eindrücke gesammelt hast, beende die Meditation und schreibe oder male etwas auf, wenn du möchtest. Wenn du die Übung öfters durchführst und sie vielleicht nach deinen Bedürfnissen abwandelst, werden sich mit der Zeit immer klarere und intensivere Wahrnehmungen einstellen.

Meditation aus dem Buch „Kraft für den eigenen Weg. Meditationen, Phantasie Reisen und Übungen“ von Monika Mahr