

# Geführte Meditation: Lichtmess - Die Rückkehr des Lichts

Beginne diese Meditation an einem ruhigen Ort, wo du bequem sitzen oder liegen kannst. Schließe die Augen und nimm einige tiefe Atemzüge, um Kontakt zu deinem Körper im Hier und Jetzt aufzunehmen und um dich zu zentrieren.

Stelle dir vor, du befindest dich an einem friedlichen Ort in der Natur. Vielleicht in einem Wald, auf einer Wiese, an einem Gewässer oder in einem Garten. Sieh die noch kahlen Bäume, betrachte den gefrorenen und bald auftauenden Boden und spüre die sanften und wärmenden Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Mit jedem Einatmen nimmst du die frische Energie der Natur in dich auf; mit jedem Ausatmen lässt du alle Anspannungen los. Spüre, wie dein Körper sich immer mehr entspannt und dein Geist mit jedem Atemzug ruhiger und ruhiger wird.

Während du atmest und sich dein Körper immer mehr entspannt, lade dich nun ein, dir vorzustellen, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen. Aus deinen Füßen wachsen Wurzeln, die mit jedem Atemzug tiefer und tiefer in den Boden wachsen. Die Wurzeln verzweigen sich, verbinden sich, wachsen weiter, werden feiner. Spüre wie verbunden du mit Mutter Erde bist, die dir Stabilität und Sicherheit gibt.

Die dunkelsten Wintertage sind vorbei, und die Natur bereitet sich auf das Wiedererwachen vor. Gib nun hier und jetzt alle Ängste und Sorgen an die Erde ab, spüre, wie die Erde sie aufnimmt und transformiert. Sie unterstützt, nährt und stärkt dich.

Vielleicht hast du schon bemerkt, dass die Tage allmählich heller und länger werden. Nimm das wachsende, heller werdende Licht wahr, und die Hoffnung, die Vorfreude und die Zuversicht, die es mit sich bringt. Spüre die Wärme der Sonne, die dich in deinem Herzen berührt und den Funken der Hoffnung entzündet, dass der Frühling naht.

Nun lade ich dich ein, dir vorzustellen, dass die Wärme des aufkommenden Lichts dein Herz berührt, es ein kleines bisschen öffnet und dir ein Gefühl tiefer Dankbarkeit und Verbundenheit schenkt. Fühle die Liebe und die Freude, die nun von deinem Herzen nach außen strahlen. Du bist ein Teil dieser wunderschönen Natur und bist mit allem Lebendigen verbunden.

Nimm dir einen Moment, um dich mit den Zyklen des Jahreskreises zu verbinden. Spüre die Schönheit und den Rhythmus des Lebens um dich herum. Lasse dich von der Natur inspirieren und fühle die tiefe Verbindung, die du mit ihr teilst.

Langsam und bewusst nimmst du jetzt nochmal ein paar tiefe Atemzüge und bringst deinen Geist sanft zurück ins Hier und Jetzt, während du mit der Erde verbunden bleibst und das wärmende Licht in deinem Herzen spürst.

Und wenn du bereit bist, blinzele ein bisschen, recke und strecke dich, öffne sanft deine Augen. Nimm das Gefühl der inneren Ruhe und der naturnahen Verbindung mit in den Abend.