

Optische Meditation auf eine Kerzenflamme

Vorbereitung:

- Positioniere die Kerze etwa 1-2 Meter vor Dir und auf Höhe Deiner Nasenwurzel (Idealfall! Alternativ: stelle sie auf einen Tisch oder den Boden vor dir).
- Entzünde die Flamme der Kerze.

Haltung:

- Einfache Sitzhaltung, aufrechter gerader Rücken, Kinn ist leicht zur Brust gezogen.

Ablauf:

- Lass den Atem sich entspannen und natürlich fließen.
- Richte Deine Augen auf die Flamme und sehe den Lichtkranz um die Flamme herum.
- Versuche so wenig wie möglich zu blinzeln. Wenn Deine Augen aber ermüden oder beginnen zu brennen oder schmerzen, schließe Deine Augen.
- Spüre, wie mit dem Licht der Flamme, Licht, Kraft, Weisheit und Positivität in Dich hineinströmen.

Fokus:

- Konzentriere Dich auf den Bereich knapp unter der heißesten Spitze der Flamme, wo sich ein dunkler Fleck befindet.
(An diesem Punkt verbinden sich Licht und Dunkelheit.)

Abschluss:

- Atme tief ein und aus, schließe die Augenlider und schaue Dir das Nachbild ganz bewusst an. Nimm Dir dafür gerne ein paar Minuten Zeit.

Zeitdauer:

- 3 (besser 11) bis 31 Minuten

Wirkung:

- Schärft die Konzentration auf einen Punkt.
- Ist die Kerzenflamme auf Höhe der Nasenwurzel, so wird das Frontalhirn stimuliert und die Intuition gestärkt.