

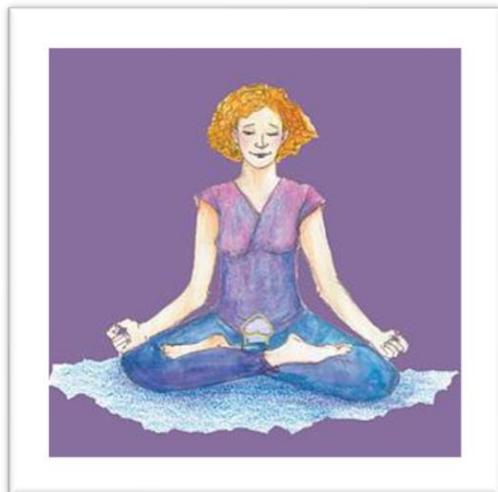
# Auszüge aus der Lichtlingammeditation

Ein Artikel von Regina Heckert



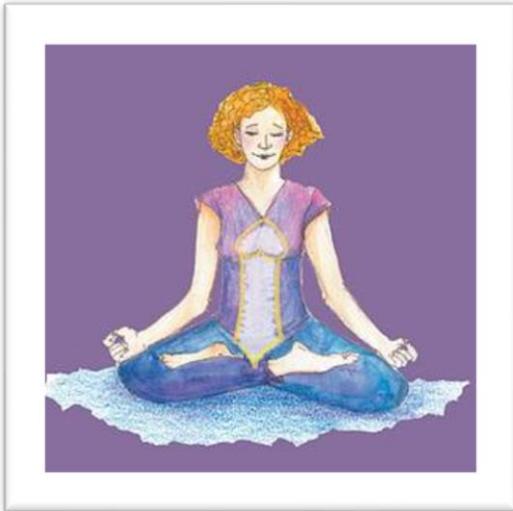
Setze dich bequem auf dein Meditationskissen oder auf einen Stuhl, ohne dich anzulehnen. Achte auf eine gute Körperhaltung. Die Knie sollten tiefer als das Becken sein, die Schultern locker und der Kiefer entspannt. Entspanne auch so gut wie möglich deinen unteren Bauch. Atme ein paar Male tief durch und auf, und stelle dich darauf ein, deine Aufmerksamkeit auf das Innere deines Körpers zu richten.

Beginne jetzt so voll und tief zu atmen wie du nur kannst. Fülle den Bauchraum ganz mit Atem aus und lasse dann den Atem auch hochsteigen und deinen Brustkorb ausdehnen.



Dann stelle dir vor, du atmest zwischen deinen Beinen durch deine Yoni ein: Licht, Wärme, Liebe, Gegenwärtigkeit. Lass deinen Atemstrom ganz sanft sein, wie einen leichten warmen Wind, so dass dein ganzer Beckeninnenraum davon liebkost wird. Entspanne deine Yoni mit dem Ausatmen. Lass sie ganz weich werden.

Ein Lingam aus Licht wartet jetzt an der Pforte zu deiner Yoni. Einatmend nimmst du ihn auf, so weit wie es dir möglich ist. Spiele damit, dich ganz entspannt zu öffnen für diesen Heilstab, der kommt um zu segnen, zu heilen, zu nähren, Liebe zu bringen.



Stell dir vor, du lässt den Lichtlingam so weit herein, dass er mit seiner Eichelspitze dein Herzzentrum ganz sanft berührt. Öffne dein Herz für diesen Zauberstab der Liebe. Lass dich tief im Innersten von ihm berühren. Alle alten Erinnerungen an Schmerz und Leid, unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte aus der Vergangenheit darf er mit seinem Licht einfach löschen. Atme erleichtert auf und durch. Und freue dich, wenn der Licht bringende Heilstab dein Herz weitet für Dich selbst, für den Mann deines Herzens, für alle Männer deines Lebens und für alle Männer dieser Welt.



Im Atemrhythmus spanne den Beckenbodenmuskel an, um das Einsaugen der Liebesenergie noch zu verstärken. Lass dich selbst zu einem leuchtenden Lingam werden: deine Oberschenkel zu Hoden, dein Körper zum Schaft, dein Kopf zur Eichel. Alles leuchtet und pulsiert. Spüre wie der göttliche Funke sich in Form von Hitze, Wärme, Heilkraft in deiner Yoni sammelt und konzentriert. Lass jetzt diese verdichtete Liebesenergie in deinem inneren Kanal hochschießen. Spüre wie der Lichtregen wie ein Feuerwerk aus deinem Scheitel herausschießt und liebend, segnend auf dich herab regnet. Spüre das Licht im Körperinnern und fühle dich auch von außen davon umhüllt, geliebt, überströmt. Verweile dann in entspannter Ruhe.

Artikel von Regina Heckert, veröffentlicht auf im [Connection-Magazin](#)