

## **Meditatie met de zon:**

Doe alsof je in de natuur bent en de zon schijnt. Doe je ogen maar dicht als je wilt. Adem het licht van de zon in door je derde oog (je voorhoofd) en laat het naar je hart gaan. Je hart vul je helemaal op met dat zonlicht. En dan laat je die bol van licht groter worden tot op een armslengte afstand van je lichaam. Geniet een paar minuten ervan.

Daarna zie je je licht ook uit je stromen, je overstroomd van zonlicht als een fontein van licht. Je blijft je nog meer vullen met zonlicht, totdat je IKje niet meer bestaat, jij BENT nu dat licht. Je bent nu een vormloos wezen van licht, juist heel bewust aanwezig in je IK BEN gevoel. Geniet hier een paar minuten van.

En dan voel je, dat je bal van licht groter wordt, lichter, hoger en met al het andere licht in het universum versmelt. Je bent nu het Oneindige Overal aanwezige Licht. En voel en zie dat licht om je heen, het vult nu je kamer, je huis, je straat, je dorp of stad, je land, je werelddeel, moeder aarde, de planeten en het hele oneindige universum. Kom weer rustig terug beweeg je vingers en tenen en open je ogen wanneer jij er klaar voor bent.

Happy Diwali