

## Meditation von Elisabeth Bond

### Goldene Lichtsäule

*In dieser Meditation lassen wir uns in eine goldene Lichtsäule hüllen, deren Licht alle unsere Körpersysteme erfüllt. Eine wunderbare Meditation zum Einstimmen am Morgen und zur Schwingungserhöhung unseres physischen Körpers.*

*Dauer: 15 Minuten.*

---

Wir atmen mit dem Herzen ein und aus.  
Wir nehmen tiefe Atemzüge in den Herzensraum und atmen ein und aus.

Nun atmen wir mit dem Fluss der Gehirnströme und bringen sie  
in eine sanfte kosmische Ordnung, so dass sie ganz still fließen.  
Und immer noch atmen wir mit dem Herzen.

Nun bitten wir das Hohe Selbst, uns in eine weiss-goldene Lichtsäule zu hüllen,  
die weit ins Universum ragt. Eine grosse weiss-goldene Lichtsäule.  
Wir haben viel Platz darin.  
Wir sitzen still auf unserem Stuhl und die weiss-goldene Lichtsäule  
ragt weit in die Sphären des Lichts.

Das Hohe Selbst erstellt nun innerhalb der  
weiss-goldenen Säule aus Licht ein neues Gesundheitsnetz für uns.  
Alle Systeme im Körper werden mit dem Weiss-Gold der Säule  
in Resonanz gebracht, in die gleiche Schwingung eingebettet.

Das Hohe Selbst bringt die Chakras, das *Chakrasystem* im Körper,  
die sieben Chakras mit ihren Wurzeln am Rücken in Resonanz  
mit der Schwingung der weiss-goldenen Säule aus Licht.  
Nun bringt das Hohe Selbst das *Drüsensystem* in unserem Körper  
in Resonanz mit der weiss-goldenen Säule aus Licht.  
Auch bringt das Hohe Selbst das *Lymphsystem*,  
das den Wasserfluss in Deinem Körper kontrolliert,  
in Resonanz mit der Schwingung der weiss-goldenen Säule aus Licht.  
Du kannst immer besser mit dem Herzen atmen.  
Nun bringt das Hohe Selbst Dein *Nervensystem*  
in Resonanz mit der Schwingung der weiss-goldenen Säule aus Licht.  
Du wirst ruhig und ruhiger.

Nun bringt Dein Hohes Selbst das *Blutsystem*  
in Resonanz mit der Schwingung der weiss-goldenen Säule aus Licht.  
Du hast das Gefühl, dass das Blut sich verjüngt und im genau richtigen Rhythmus  
durch Deinen ganzen Körper fließt, bis in die äussersten Grenzen Deines Körpers.

Nun bringt Dein Hohes Selbst Dein *Immunsystem im Ätherkörper*  
in Resonanz mit der weiss-goldenen Säule aus Licht,  
Dein Immunsystem, das das Richtige zulässt und das Richtige abwehrt.

Langsam wirst Du zur weiss-goldenen Säule des Lichts  
und ragst weit in die Hohen Sphären des Lichts.  
Dein Gesundheitsnetz im Körper wirkt jetzt mit allen Systemen als Einheit.  
Fühle die Stärke und den Frieden in Dir.  
Spüre wie über Deinem 7. Chakra, der Krone, das Seelenchakra, das 8. Chakra,  
anfängt zu leuchten und zu vibrieren und Deinen Körper lenkt.  
Alle Deine Systeme funktionieren gut.  
Und auch das 9. Chakra, das Chakra des Hohen Selbst,  
ist in guter Resonanz mit Deinen Körpersystemen.

Du bist ganz, Du bist stark und bist nun bereit, aus den höheren Sphären  
durch Deine noch höheren Chakren, noch feiner schwingenden Chakren,  
Lichtintelligenz-Samen zu empfangen, die dann zu Wissen  
und zusammen mit Deiner Liebe und Wahrheit zu Weisheit führen.  
Empfange nun die Lichtintelligenz-Samen, die durch Dich  
und Deine Existenz im Körper in diese Welt fließen können.  
Und in dieser Stärke, in dieser Kraft, in diesem Wissen und in Deiner Wahrheit  
kommst Du zurück in die dritte Dimension und öffnest die Augen.