

Grundande meditation

Kort meditation som kan användas överallt

Sitt eller stå med stängda ögon.

Föreställ dig en pelare eller en sladd som är fylld av universellt ljus som kommer från Universum ner genom ditt kronchakra och vidare ner genom din ryggrad.

Låt ljuset fortsätta genom dina ben och förenas under dina fötter till en kraftigare pelare/sladd.

Visualisera hur ljuset fortsätter ända ner till moder Jords mitt.

Där förenas ljuset med en stor skinande bergskristall.

Föreställ dig nu ljuset som flödar ända från himlen, genom din kropp och till jordens mitt.

Ta tre djupa andetag.

Upprepa när du behöver jorda dig, känner dig orolig eller ofokuserad.

