

12 Heilige Nachten



Licht Meditatie

Volg de instructies in deze tekst op en oefen om licht te zijn.

Stel je voor dat je Licht bent

Als je mediteert, bidt, of een tekst leest,
of als je wil dat je bedoelingen zuiver zijn,
stel je dan voor dat je licht bent.

Overal om je heen – in elk hoekje en aan elke kant – is licht.
Wend je naar rechts, en je zult stralend licht ontdekken;
Wend je naar links en zie een stralend licht.

Ertussen, en in je hart, het licht van de Aanwezigheid.
Daaromheen het licht van het leven.

Bemerk hoe je licht in- en uitademt,
Zie hoe alles om je heen in een gloed van stralend licht verandert.

Richt je aandacht hoog boven je kruin en zie een kroon van licht,
die je hele lichaam doorstraalt,
die de aspiraties van het denken kroont,
de paden van de verbeelding verlicht en
de straling van inzicht verspreidt.

Het licht is onpeilbaar en eindeloos.
Voel dat je dit wonderlijke licht bent!

~ Naar aanleiding van Azriël van Gerona [13e eeuw]



ACADEMIE VOOR
GEESTESWETENSCHAPPEN