

# MEDITATIONEN ZUR INTEGRATION DES LICHTKÖRPERS

DEIN WEGWEISER  
AUF DER SPIRITUELLEN REISE  
ZUM INNEREN LICHT

Ein Kurs mit eBook und Audio-Dateien

Thomas Berger

KLAR  
SINN  
AUSRICHTEN FÜR  
EINE KRAFTVOLLE ZEIT



«ICH BIN LICHT UND KANN MICH IN LICHT TRANSFORMIEREN.»

*BABAJI*

## INHALT

VORWORT .....	6
EINFÜHRUNG .....	7
MEIN MENSCHEN- UND WELTBILD .....	7
EINBETTUNG IN DIE AKTUELLE ZEITQUALITÄT .....	9
ARBEITEN MIT DEM KURS .....	10
TEIL 1 - GRUNDLAGEN .....	13
WAS SIND DER LICHTKÖRPER UND DER LICHTKÖRPERPROZESS? .....	13
DIE BALANCE VON PHYSISCHER, EMOTIONALER UND MENTALER EBENE HERSTELLEN .....	15
WIE LANGE DAUERT DER LICHTKÖRPERPROZESS? .....	16
TEIL 2 - MEDITATIONEN .....	18
EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATIONEN .....	18
BASISMEDITATION: IN DIE WAHRE GRÖSSE KOMMEN .....	20
ERSTE LICHTKÖRPERMEDITATION: EINLADEN UND ANNEHMEN DES LICHTKÖRPERS .....	21
ZWEITE LICHTKÖRPERMEDITATION: LICHTWANDLUNG DES PHYSISCHEN KÖRPERS .....	22
DRITTE LICHTKÖRPERMEDITATION: DEN VERSTAND TRANSFORMIEREN .....	23
VIERTE LICHTKÖRPERMEDITATION: AUSBALANCIEREN DES PHYSISCHEN, EMOTIONALEN UND MENTALEN KÖRPERS .....	24
TEIL 3 – DEN LICHTKÖRPERPROZESS IM ALLTAG LEBEN .....	25

ALLTAGSMEDITATION 1: REGENERATION IM RAUM DES UNENDLICHEN LICHTS UND DER ALLUMFASSENDEN LIEBE .....	27
ALLTAGSMEDITATION 2: VERBINDUNG MIT DER ERDE UND DER QUELLE .....	28
MENSCHEN, DIE MICH INSPIRIEREN.....	29
SCHLUSSWORT .....	31
THOMAS BERGER.....	32
IMPRESSUM .....	34

## VORWORT

Mit diesem Selbststudienkurs möchte ich Menschen auf ihrem Weg der Transformation und des Aufstiegs ein Werkzeug für einen essenziellen Schritt mitgeben. Der Kurs basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen mit dem Lichtkörperprozess.

Der integrierte Lichtkörper unterstützt die Verbindung unserer irdischen Existenz mit dem höheren Selbst und ermöglicht einen tieferen Zugang zur eigenen Authentizität und zum Selbstkontakt. Unsere Körperzellen und die Materie treten dabei in einen neuen Schwingungszustand ein.

Durch die Integration des Lichtkörpers wird es möglich, mehr und mehr im Zustand innerer Ruhe und tiefen Urvertrauens zu verweilen. Man fühlt sich getragen, findet innere Orientierung und eine klare Ausrichtung. Das Innenleben und die äußere Welt beginnen, sich zu vereinen, wodurch zunehmend Synchronizität wahrgenommen wird – eine Übereinstimmung zwischen äußeren Ereignissen und der eigenen inneren Welt.

Die Integration des Lichtkörpers hat meine Lebensqualität tiefgreifend verändert. Mein Dank gilt all den inspirierenden Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet haben.

Diesen Kurs habe ich entwickelt, um meine Erfahrungen weiterzugeben und anderen zugänglich zu machen. Jeder Schritt der persönlichen Transformation ist ein Schritt in ein erfüllteres Leben und zugleich ein wertvoller Beitrag zur kollektiven Wandlung der Erde.

## EINFÜHRUNG

Begriffe wie „Lichtkörper“ und „Lichtkörperprozess“ wirken auf viele Menschen westlicher Prägung abstrakt, da sie nicht Teil der Alltagskultur sind und oft schwer greifbar erscheinen. Ein kulturelles oder religiöses Fundament, das ein tiefes Verständnis für transpersonale Dimensionen fördert, fehlt uns häufig. Auch der Teil der Wissenschaft, der sich mit transpersonalen Themen auseinandersetzt, gehört nicht zum etablierten wissenschaftlichen Mainstream.

Dieser Kurs und die folgenden Ausführungen lassen sich daher nicht in herkömmliche schulische oder wissenschaftliche Kategorien einordnen und haben auch keinen Anspruch darauf. Dennoch können die Inhalte inspirieren, weshalb ich hier meine Sichtweise, mein Menschenbild und mein Weltbild als Bezugsrahmen darlege.

Für das Verständnis des Kurses ist es hilfreich, die Ausführungen zumindest als Möglichkeit in Betracht zu ziehen, sie mit deinen eigenen Erfahrungen zu verknüpfen und darauf zu achten, was sich für dich stimmig anfühlt. Wenn du Widerstände verspürst, können dies wertvolle Hinweise auf tief verwurzelte Glaubenssätze, Prägungen und Annahmen sein. Sich damit auseinanderzusetzen, eröffnet die Chance, das eigene Weltbild zu erweitern.

## MEIN MENSCHEN- UND WELTBILD

Schon während meines ersten Studiums als Chemieingenieur stellte ich mir die grundlegenden Fragen: Was ist Materie? Was ist Realität? Glücklicherweise hatte ich einen Chemiedozenten, der tief in der indischen Spiritualität verwurzelt war. Er half mir zu verstehen, dass die Modelle über den Aufbau von Atomen und Molekülen zwar als nützliche Werkzeuge im Studium dienen, jedoch nicht als absolute Wahrheit angesehen werden sollten. Vielmehr sind sie Hilfsmittel, um die Welt zu beschreiben.

Die chemischen Modelle sind faszinierende Denkwerkzeuge. Sie beschreiben Materie größtenteils als leeren Raum zwischen Teilchen – und je tiefer man schaut, desto mehr verschwinden die Teilchen. Letztlich liegt es im Auge des Betrachters, ob man etwas als Teilchen oder als Welle wahrnimmt. Kein Wunder, dass viele bekannte Quantenphysiker: innen in die Spiritualität fanden (u.a. David Bohm, Fritjof Capra, Werner Heisenberg).

„DER ERSTE TRUNK AUS DEM BECHER DER NATURWISSENSCHAFTEN MACHT ATHEISTISCH, ABER AUF DEM GRUND DES BECHERS WARTET GOTT.“

WERNER HEISENBERG

Mein Eintauchen in den leeren Raum während der Meditation verwandelte Wissen in direkte Erfahrung. Es entstand das Verständnis, dass beides gleichzeitig existiert: Die äußere Welt ist zwar als sinnlich erfahrbare Erscheinung vorhanden, doch Materie ist keine endgültige, objektive Wirklichkeit. Im Hinduismus wird diese äußere Welt der Wahrnehmung als *Maya* bezeichnet. Dennoch bewege ich mich als Mensch in dieser physischen, materiellen Welt. Es geht nicht darum, ihre Existenz zu negieren oder abzuwerten, sondern in ihr zu leben, ohne an der äußeren Erscheinung festzuhalten.

Ich betrachte den Menschen als ein beseeltes Wesen. Unsere Seele ist reines Bewusstsein, ein Teil eines größeren, universellen Bewusstseins. Das formlose göttliche Bewusstsein manifestiert die gesamte materielle Schöpfung, einschließlich der Menschheit und unserer physischen Körper. Als Teil dieses universellen Bewusstseins sind wir in unserem Kern unsterbliche, göttliche Lichtwesen – hier auf Erden im temporären «Raumanzug» des physischen Körpers.

Unser Verstand jedoch ist so konditioniert, dass das tiefere Verständnis des Menschseins außerhalb seines gewöhnlichen Repertoires liegt. Der Verstand ist wie einer unserer Sinne (Sehen, Riechen, Schmecken, ...). Er dient zur Interpretation und Orientierung in der physischen, materiellen Welt. Er kann jedoch nur den Teil erkennen, der für ihn zugänglich ist und nicht das grosse Ganze.

Mystiker und Heilige vergangener Zeiten haben diese Begrenzungen überwunden: Sie konnten sich aus den Programmen der materiellen Welt lösen und erkannten Materie als Manifestation von Energie, nicht als endgültige Wahrheit. Nun ist die Zeit gekommen, wo wir als Menschen genau das auch erkennen können. Das ist es, was ich unter Transformation und Aufstieg verstehe.

„SIND DIE MYSTIKER UND WEISEN VERRÜCKT? DENN SIE ERZÄHLEN DOCH ALLE VARIATIONEN DERSELBEN GESCHICHTE, ODER? DIE GESCHICHTE DAVON, WIE MAN EINES MORGENS AUFWACHT UND ENTDECKT, DASS MAN EINS MIT DEM GANZEN IST, AUF ZEITLOSE, EWIGE UND UNENDLICHE WEISE.“

KEN WILBER

## EINBETTUNG IN DIE AKTUELLE ZEITQUALITÄT

Als Menschheit stehen wir an einem Wendepunkt, an dem ein nächster Entwicklungsschritt bevorsteht. Es geht darum, sich aus den Begrenzungen des Getriebenseins, der Hektik und eines überwiegend materiell orientierten Menschenbildes sowie der “Kampf ums Überleben”-Mentalität zu lösen. Stattdessen treten wir in ein Bewusstsein ein, das das Feinstoffliche integriert und aus der Fülle schöpft. Gesellschaftlich vollzieht sich dieser Wandel mit lautem Krachen, da alte Systeme zusammenbrechen, um dem Neuen Raum zu geben.

Mit dem Zusammenbruch der Systeme meine ich den bestehenden gesellschaftlichen Rahmen: Institutionen, Autoritätsfiguren und Strukturen, an die wir Verantwortung abgegeben haben. Auch Werte, kollektive Konventionen und Glaubenssätze verändern sich. Das Sich-selbst-Kleinhalten und das starre Denken in Hierarchien haben ausgedient.

Über lange Zeiträume betrachtet, entwickelte sich der Mensch vom Individuum hin zu einem Leben, das in ein straff reguliertes gesellschaftliches Kollektiv eingebettet war. Doch nun stehen wir am Beginn einer neuen Epoche, in der es darum geht, Selbstverantwortung zu übernehmen. Dies geschieht jedoch in einer Weise, die bewusst die Verbindung

mit allem, was ist – mit Menschen und der Natur – in den Mittelpunkt stellt. Nicht länger aus einer darwinistischen Ellbogenmentalität heraus, sondern mit Achtsamkeit und Mitgefühl. So wächst das Bewusstsein für die Harmonie mit der Schöpfung und die Verantwortung für unser Tun und Lassen und dessen Auswirkungen auf die Erde.

Die äußere Unsicherheit fördert den inneren Prozess, Ausrichtung und Sicherheit in uns selbst zu finden – im eigenen Inneren – und die Verbindung zum Urvertrauen ins Dasein zu spüren.

Mit der bewussten Integration des Lichtkörpers in unser menschliches Sein vollziehen wir diese Transformation auf persönlicher Ebene. Wir transformieren uns selbst und treten in eine neue Form des Daseins ein, bei der unsere feinstofflichen Sinne eine entscheidende Rolle spielen. Eine Verbindung von Fühlen, Herzqualität, und Denken. Es ist kein Entfliehen aus der materiellen Welt in eine vergeistigte Sphäre, sondern ein Sein, das sowohl in der Welt als auch tief verbunden mit der transpersonalen Ebene ist.

Dieser Prozess der Bewusstwerdung ist zugleich ein Akt der Heilung. Man könnte ihn als Aufstieg, als Durchlichtung der Materie oder als Erhöhung der Schwingung bezeichnen.

## ARBEITEN MIT DEM KURS

### GRUNDLAGEN, PRAXIS UND LICHTKÖRPERPROZESS IM ALLTAG

Der Kurs ist gegliedert in drei Teile:

#### *Teil I Grundlagen*

Dieser Abschnitt unterstützt unseren Verstand dabei, den Lichtkörper und den Lichtkörperprozess besser intellektuell zu begreifen. Die Ausführungen bieten unserem Denken Orientierung und Sicherheit, und schaffen so eine Grundlage, um sich vertrauensvoll auf den Lichtkörperprozess einzulassen.

### *Teil II: Meditationen*

Dieser Abschnitt umfasst ein Set von fünf Meditationen: Zunächst wird die Ausgangsbasis geschaffen – das bedeutet, sich durch die Verbindung mit der Quelle auszurichten und in die eigene wahre Größe zu kommen. Danach folgen vier Meditationen für die Integration des Lichtkörpers: Das Einladen und Annehmen des Lichtkörpers, zur Wandlung des physischen Körpers, zur Transformation des Denkens sowie zum Ausbalancieren von physischem, emotionalem und mentalem Körper.

### *Teil III Den Lichtkörperprozess im Alltag leben*

In diesem Abschnitt sind Ausführungen zu den Lichtkörperprozess unterstützenden Verhaltensweisen sowie zwei Meditationen dazu: Eine zur energetischen Regeneration deines gesamten Systems und eine weitere zur Verbindung mit der Erde und der Quelle.

Die Reihenfolge der drei Teile und deren Kapitel ist aus Gründen der Verständlichkeit und Logik sinnvoll aufgebaut. Entscheidend ist jedoch, dass du deinem eigenen Empfinden folgst. Vielleicht hast du diesen Kurs gewählt, um nur ein bisher fehlendes Puzzlestück zu finden und kannst andere Elemente überspringen. Oder vielleicht unterstützt dich die klare Struktur des Kurses, und du möchtest jeden Schritt in der beschriebenen Reihenfolge durchlaufen.

Vertraue auf deine Intuition und nutze die Ausführungen und Meditationen, die dich im jeweiligen Moment am meisten ansprechen.

## EBOOK ALS PDF

Das eBook vermittelt dir Grundlagen über den Lichtkörperprozess und erläutert die Meditationen. Die PDF-Datei ist optimiert für die Ansicht auf dem Bildschirm (Tablet, Desktop) und für den Ausdruck auf A4 (eine Seite pro Blatt wie auch zwei Seiten pro Blatt sind gut lesbar).

## MEDITATIONEN ALS AUDIO-DATEIEN

Die Meditationen stehen mit dem eBook als mp3-Audio-Dateien zum Download zur Verfügung. Damit kannst du die Meditationen auch ohne

Internetanbindung und beispielsweise auf dem Mobilgerät im Flugmodus mit geringerer elektromagnetischer Strahlung nutzen. Das Abspielen ist direkt aus dem Dateiverzeichnis (Doppelklick auf die Datei zum Start des Mediaplayers, der mit mp3 verbunden ist) oder nach Import in dein Abspielprogramm (z.B. Apple Music) möglich.

## TEIL 1 - GRUNDLAGEN

### WAS SIND DER LICHTKÖRPER UND DER LICHT- KÖRPERPROZESS?

#### LICHTKÖRPER

Der Lichtkörper ist ein Bindeglied zwischen der Seele und dem physischen Körper. Eine Zwischenstufe in der zunehmenden Dichte von der Seelenebene zur physischen Ebene – du kannst ihn dir vorstellen als den Körper deiner Seele.

Wir alle haben eine individuelle Seele und einen Lichtkörper. Seele und Lichtkörper existieren ausserhalb der «normalen» Wahrnehmung. Über die Chakren und die Meridiane sind der Lichtkörper und der physische Körper miteinander verbunden. Lebensenergie fließt vom Lichtkörper über diese Verbindungen in den physischen Körper.



Mit der Integration des Lichtkörpers wird dieser stark mit dem physischen Körper verbunden. Ziel ist die vollständige Verbindung. Dann ergibt sich eine volle, wache und weite Präsenz im Hier und Jetzt und gleichzeitig eine Wahrnehmung des physischen Körpers als dicht und lebendig, kräftig und schwerelos.

## LICHTKÖRPERPROZESS

Der Lichtkörperprozess ist der bewusste Schritt, den Lichtkörper anzunehmen und in das irdische menschliche Sein zu integrieren. Ich sehe darin die vollständige Verschmelzung der Seele mit dem physischen Körper – bis auf Zellebene. Dabei geht es vor allem darum, sich deiner Identität als göttliches Lichtwesen bewusst zu werden.

Durch die Integration des Lichtkörpers wird die Seele tief mit unserer mentalen, emotionalen und physischen Ebene verbunden, was zu einer Anhebung der Schwingung auf allen Ebenen des Menschseins führt. Der Lichtkörper hilft dabei, diese Ebenen in Balance zu bringen, sodass wir immer bewusster im Moment leben und der Führung unseres höheren Selbst, unseres Seelenwegs, folgen können.



## DIE BALANCE VON PHYSISCHER, EMOTIONALER UND MENTALER EBENE HERSTELLEN

Der Lichtkörperprozess adressiert drei wesentliche Ebenen: Die Schwingungsanhebung des physischen Körpers, die Herzöffnung und die Transformation des Gehirns.

Bei vielen Menschen ist die Seele aufgrund von Traumata nicht vollständig im Körper inkarniert. Diese Traumata können sich in Form von Glaubenssätzen (begrenzenden mentalen Konzepten), energetischen Blockaden auf Zellebene oder emotionaler Verhärtung zeigen. Beispiele sind wenig Mitgefühl mit sich selbst und der Schöpfung oder das Gefühl des Getrenntseins von beidem.

Im Lichtkörperprozess vervollständigt sich die Verbindung von Seele und Körper. Damit einher geht die Ausbalancierung der physischen, emotionalen und mentalen Ebene. Das Verhalten wird zunehmend weniger von unbewussten, verstandesmäßigen Konditionierungen, Rollenbilder und Emotionen gesteuert. Dieser Bewusstwerdungsprozess kann herausfordernd sein, da Blockaden spürbar und sichtbar werden, um sich aufzulösen. Ein gewisses Maß an Fähigkeit zu Selbstkontakt und Reflexion sind jedoch auch Voraussetzung, um überhaupt den Lichtkörperprozess beginnen zu können.

### *Physische Ebene*

Auf dieser Ebene wird die Verbindung zwischen Körper und Seele neu konstituiert. Jede einzelne Zelle erfährt eine Schwingungsanhebung, indem energetische Blockaden bis auf Zellebene transformiert werden - bildlich gesprochen eine «Durchlichtung der Materie».

Meine Wahrnehmung des durchlichteten Körpers gleicht einem weiten Raum, durchzogen von einem Netzwerk aus regenbogenfarbenem oder goldenem Licht. Die Wahrnehmung kann individuell unterschiedlich sein. Manche nehmen vielleicht das Gefühl einer «Renaturierung» mit viel Grün, Pflanzen, Wasser, Natur wahr. Insgesamt wird der Körper lichter und erfüllter.

### *Emotionale Ebene*

Das Gefühl des Getragenseins und des Urvertrauens wird gestärkt. Das Energiesystem verändert sich so, dass das Herzchakra zur zentralen Verbindung wird. Du entwickelst tieferes Mitgefühl mit dir selbst und der gesamten Schöpfung. Emotionale Hochs und Tiefs bleiben Teil des Lebens, aber du kannst das «Schauspiel» des Lebens und deine eigene Rolle darin aus der Perspektive des Regisseurs betrachten, nicht nur als identifizierter Schauspieler oder Schauspielerin.

### *Mentale Ebene*

Auf mentaler Ebene werden die linke und rechte Gehirnhälfte, also Ratio und Intuition, synchronisiert. Der Verstand kommt in ein Gleichgewicht mit den anderen Ebenen. Der Teil des Verstandes, welcher vermeintlich allwissend Erfahrungen wiederholt und die Handlungen steuert verliert seine dominierende, konditionierte Rolle. Stattdessen wird die Stimme des höheren Selbst und der Intuition stärker und prägender. Die Verbindung von Herz und Verstand wird gestärkt. Das Herz führt den Verstand, nicht umgekehrt.

Die im Menschsein grundsätzlich vorhandenen Fähigkeiten für Hellsichtigkeit, Hellfühligkeit, Intuition etc., das Ganz-mit-der-Quelle-in-Verbindung-sein, wurde über die Jahrtausende durch eine überbordende Rolle des Verstandes limitiert. Diese Denkmuster und Programme gilt es zu erkennen und zu auflösen.

## WIE LANGE DAUERT DER LICHTKÖRPERPROZESS?

Erkenntnisse und Bewusstseinsweiterungen, die sogenannten «Aha-Momente», geschehen augenblicklich, außerhalb der linearen Zeit. Allerdings benötigen unser Verstand und der Körper Zeit für die Freigabe mentaler Konzepte und dem Lösen von Abspeicherungen auf Zellebene. Teils wirst du schnelle, unmittelbare Veränderungen feststellen, teils das

Gefühl, es geht gar nicht vorwärts. Der Prozess braucht Zeit und Raum. «Leere», nicht von Aktivität im Aussen gefüllte Zeiten sind wichtig.

In *Teil 3 – Den Lichtkörperprozess im Alltag leben*, findest du Ausführungen dazu, welche Einstellungen, Verhaltens- und Lebensweisen den Lichtkörperprozess unterstützen.

## TEIL 2 - MEDITATIONEN

### EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATIONEN

Die Meditationen des Lichtkörperprozesses sind aus der Verbundenheit mit Erde und Quelle aufgenommen und eröffnen einen Raum, in welchem Transformation möglich ist. In diesen Raum kannst du eintauchen, dich damit verbinden.

Es gibt unterschiedlichste Methoden, um in meditative Bewusstseinszustände zu gelangen. Ich gehe davon aus, dass du Erfahrung in Meditation und eine für dich aktuell stimmige Praxis hast. Eine persönliche Praxis, welche dir hilft, deine Kanäle, deine Wahrnehmung zu öffnen.

Im Folgenden einige Ausführungen, die nach meiner Erfahrung das Verbinden mit den transpersonalen Dimensionen unterstützen. Wenn du magst, versuche diese Punkte bei den Lichtkörpermeditationen in deine eigene Praxis einfließen zu lassen.

#### GLEICHZEITIGER FOKUS AUF DIE PHYSISCHE, MENTALE UND EMOTIONALE EBENE

- Während der Meditation mit einem Teil des Bewusstseins auf die Herzgegend fokussieren und ein warmes, liebendes Gefühl in die Präsenz holen.
- Während der Meditation nicht aus dem Körper dissoziieren (sich mit dem Bewusstsein aus dem Körper zurückziehen), sondern im Gegenteil die Körperwahrnehmung stärken, das Erleben der Meditation im Körper verankern. Unser Körper ist immer im Moment präsent. Das Eintauchen in die Körperwahrnehmung ermöglicht, sich mit der Weisheit des Körpers zu verbinden (Felt Sense). Am einfachsten ist dies für die meisten von uns über den Atem sowie die Wahrnehmung von Hand- und Fussflächen, weil diese mit den vielen Nervenbahnen besonders spürbar sind. Einen Teil des Bewusstseins während der

Meditation auf die Körperwahrnehmung gerichtet zu halten hilft, sich weg von ablenkenden Gedanken in den Augenblick zu bringen.

- Gleichzeitig die Position des Beobachters einnehmen. Wenn etwas auftaucht - Bilder, Körperwahrnehmungen, Gefühle - nicht in die Identifikation gehen, sondern ein «Ah, interessant. Ich nehme wahr, dass ..., ich sehe, dass ...». Damit schaffst du die Grundlage, um in die Kommunikation mit den Anteilen, den Energien zu gehen, welche sich zeigen.

### THEMEN WAHRNEHMEN UND INTEGRIEREN

Unsere Seele kommuniziert in der Meditation, ähnlich wie wir es aus Träumen kennen, mit unserem Tagesbewusstsein. Energetische Themen können sich in Bildern zeigen. Beispielsweise eine Blockade als hartes, altes Metall, das einen Weg versperrt.

Umgang mit diesen Bildern:

- Innere Haltung im gesamten Prozess: Mehr Beobachten als Handeln. Geschehen lassen. Zurücklehnen, entspannen
- Annehmen dessen, was du siehst: Wahrnehmen, innerlich aussprechen «ich sehe dich, ich nehme dich wahr.».
- Frage stellen «Was hattest du für eine Funktion? Wovor hast du mich geschützt?»
- Braucht es das noch? Wie kann es gelöst werden? Bilder der Lösung auftauchen lassen, bspw. ein Lichtstrahl, der das alte Metall auflöst, oder ein feinstoffliches Lichtwesen, welchem du die Aufgabe übergeben kannst.
- Den freiwerdenden Raum aus dem Herzen mit einer stimmigen Qualität füllen.

## BASISMEDITATION: IN DIE WAHRE GRÖSSE KOMMEN

Die Basismeditation führt dich in die Wahrnehmung des höheren Selbst. Aus dieser Position kannst du dich mit der Weisheit deiner Seele verbinden und dich immer mehr von ihr führen lassen. Der Stimme, die aus der Quelle schöpft, und nicht den konditionierten Programmen des Verstandes folgen.

In der Meditation kannst du dich durch einen Prozess führen lassen, in welchem du dich zuerst in dich hineinsinken lässt und dich mit deinem innersten göttlichen Kern verbindest. Von dort aus erfolgt ein Ausdehnen der Wahrnehmung, des Bewusstseins, über die physische Grösse hinaus, ein Aufrichten zur wahren Grösse und die Verbindung mit der Quelle allen Seins. In diesem Bewusstseinszustand kannst du verweilen.



## ERSTE LICHTKÖRPERMEDITATION: EINLADEN UND ANNEHMEN DES LICHTKÖRPERS

In der ersten Lichtkörpermeditation gibst du dir bewusst die Erlaubnis, den Lichtkörper vollständig anzunehmen. Als Träger des Lichtkörpers bist du hier in diesem Leben, um dein Bewusstsein zu heben. Alle notwendigen Erfahrungen, Lernschritte hast du bereits in vergangenen Inkarnationen gesammelt.

Im ersten Teil der Meditation erspürst du mit deiner Intuition, ob ein Ja zu diesem Vereinigungsprozess kommt oder ob ein Widerstand da ist. Falls du einen Widerstand spürst, diesem Nachgehen, den Segen geben und im Hier und Jetzt freigeben – die Meditation führt dich da durch.

Im zweiten Teil erkundest du den Lichtkörper. Wie nimmst du deinen Lichtkörper wahr, wie zeigt sich dir diese Energie, welche Bilder erscheinen, welche Körpergefühle tauchen auf? Diese Bilder und Körpergefühle wahrnehmen und in Bewusstsein und im Körper verankern



## ZWEITE LICHTKÖRPERMEDITATION: LICHT- WANDLUNG DES PHYSISCHEN KÖRPERS

In der zweiten Lichtkörpermeditation geht es darum, dass du auf energetischer Ebene Abspeicherungen in den Zellen von allem, was nicht zu deinem eigentlichen Kern, nicht mehr zu Dir gehört, loslassen kannst.

Du betrittst den Raum des unendlichen Lichts und der allumfassenden Liebe. Dieser Raum ist in dir und um dich. Beim Einatmen lässt du dich stärkendes und aufbauendes Licht in alle Zellen. Beim Ausatmen lässt du alles los, was dir nicht mehr dienlich ist, was nicht zu dir gehört.

Beobachten, wie sich dir dies zeigt, beispielsweise dunkle Partikel oder ein Nebel, welche den Körper verlassen. Wahrnehmen, welche Qualität sich danach zeigt, wie sich das im Körper anfühlt.



## DRITTE LICHTKÖRPERMEDITATION: DEN VERSTAND TRANSFORMIEREN

In dieser Meditation geht es um das Ausbalancieren der rechten und linken Gehirnsseiten, von Logik und Intuition sowie um das Lichten und Loslassen von alten Programmen.

Wie zeigen sich dir Denkmuster, Glaubenssätze auf energetischer Ebene? Welche Bilder tauchen bei dir auf für die Steuerung, das «Kontrollzentrum» im Kopf? Die Neuronen werden «durchgeputzt», neue Verbindungen geknüpft.



## VIERTE LICHTKÖRPERMEDITATION: AUSBALANCIEREN DES PHYSISCHEN, EMOTIONALEN UND MENTALEN KÖRPERS

In dieser Meditation schaust du mit dem Blick aus dem Höheren Selbst auf dich. Wie zeigt sich dir die Anordnung, die Hierarchie der verschiedenen Körper? Sind physischer, emotionaler und mentaler Körper im Gleichgewicht? Wie zeigen sie sich dir? Das Mentale hat seine Funktion, aber nicht die Aufgabe der Steuerung von Empfinden (Emotionalkörper) und Verhalten (physischer Körper). Das, was sich zeigt, kannst du aus dem Herzen heraus wahrnehmen.

Darum bitten und in Auftrag geben, dass alle Körper, alle Energieschichten in die göttliche Harmonie gesetzt werden. Die Meditation führt dich durch diesen Prozess.



## TEIL 3 – DEN LICHTKÖRPERPROZESS IM ALLTAG LEBEN

Die Integration des Lichtkörpers ist ein Veränderungsprozess. Wachstum und Veränderung, persönliche Entwicklung, können dazu führen, dass das alte Aussen nicht mehr stimmig ist. Sich auf einen Veränderungsprozess einlassen kann heissen, dass Beziehung, Wohnen, Erwerbsarbeit, Ernährung etc. sich stark verändern bzw. das Alte und Eingeübte sich nicht mehr stimmig anfühlt.

Mit dem Fortschreiten des Lichtkörperprozesses wird die Stimme der Seele deutlicher wahrnehmbar, stimmiges und nicht-stimmiges Verhalten deutlicher spürbar. Wenn du dich mit Menschen, Arbeits- oder Wohnsituationen, mit ablenkender Unterhaltung umgibst oder beschäftigst, kann dich das von deinem eigenen Kern wegbringen. Je stimmiger deine Innenwelt und Aussenwelt sind, umso mehr kannst du in deiner Mitte sein.

### DEINE HALTUNG DIR SELBST GEGENÜBER

Fördernd ist eine ganzheitliche, von Selbstmitgefühl geprägte Haltung. Verdrängte oder unbewusste Themen, blinde Flecken, wollen gesehen, ins Bewusstsein gebracht und integriert werden.

### BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Der physische Körper ist das Gefäss, das unserer Seele in dieser Inkarnation die Erfahrung in der Materie ermöglicht. Ihn mit der Qualität und Menge an Lebensmitteln zu versorgen, die ihm guttun, ist essenziell. Ich habe für mich während dem Lichtkörperprozess sehr gute Erfahrungen mit mehrwöchigem Fasten gemacht. Wenn ich esse, dann kleine Mengen energetisch hochwertiger Lebensmittel. Es kann aber auch sein, dass für dich Erdung über kräftigende Nahrung wichtig ist.

## DEIN TAGESABLAUF

Die für dich stimmige Balance von Ruhe und Aktivität, von innerer Einkehr, Natur, Ruhe. Dein Selbstkontakt ist wie ein Muskel, der durch Training und Regelmässigkeit wächst. Eine stimmige tägliche Praxis unterstützt dich darin, sei es einfach ruhig dasitzen und Tee trinken, bewusst Duschen, Meditation, Körperübungen, Musik etc. Diese Praxis kann auch wechseln. Wichtig ist, dass du dir die Zeit für dich und deinen Prozess gibst. Und wenn mal nicht, verurteile dich nicht dafür, sondern nimm die Situation als Fakt an.

## STÄRKENDES UMFELD

Vernetze dich mit anderen Menschen, welche dir guttun. Stärken dich deine sozialen Kontakte, deine Berufstätigkeit, das Umfeld wo du wohnst, oder lenken sie dich vom wesentlichen ab, benötigst du viel Energie für die Regeneration? Das Tun, was dir Freude bereitet und das tun, was getan werden muss, ohne damit zu hadern. Massenmedien und soziale Medien minimieren oder ganz weglassen – die Informationen, die wirklich wichtig sind, erhältst du aus transpersonalen Ebenen.

## HANDELN IN ÜBEREINSTIMMUNG MIT DER ZEITQUALITÄT

Wie im Kapitel «Einbettung in die aktuelle Zeitqualität» ausgeführt, erleichtert und beschleunigt die gegenwärtige Umbruchsituation den Lichtkörperprozess. Die Erde und unsere Gesellschaft befinden sich in einer intensiven Phase der Transformation. Die Turbulenzen im Außen spiegeln die Diskrepanz wider zwischen der Schwingungsanhebung der gesamten Erde und den alten, nicht mehr tragfähigen, zerfallenden Systemen. Du kannst den Schwung dieser Veränderungszeit nutzen, indem du dich nicht gegen die inneren und äußeren Veränderungen wehrst, sondern dem Ruf des stimmigen Neuen folgst.

## ALLTAGSMEDITATION 1: REGENERATION IM RAUM DES UNENDLICHEN LICHTS UND DER ALL- UMFASSENDE LIEBE

Eine Meditation, welche hilft in die Ruhe zu kommen, sich wieder zu Zentrieren, Auszurichten und aufzurichten. Sie kombiniert die Meditation 1 zur Verbindung mit dem Höheren Selbst mit der Meditation 3, der Regeneration im Raum des unendlichen Lichts und der allumfassenden Liebe.

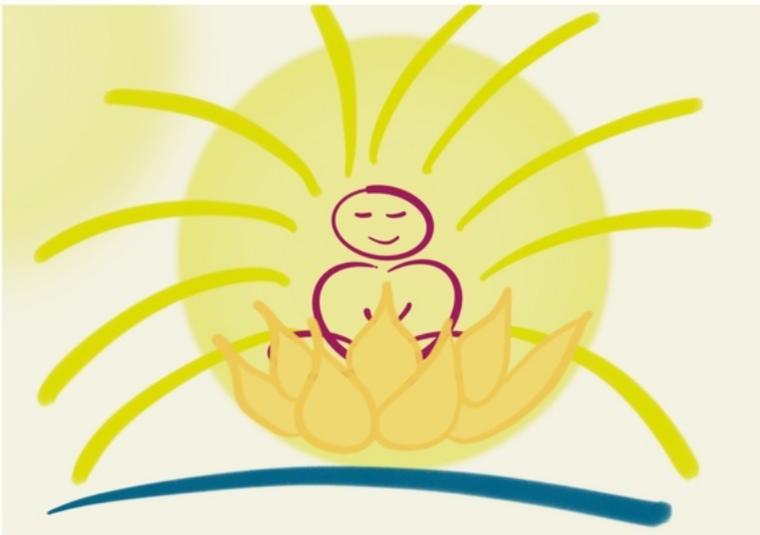
Wenn du diesen Raum betreten hast, lässt du einen Strom von Licht und Liebe in deinen Körper auf allen Ebenen, in deine Umgebung und auf deinen Seelenweg strömen. Dann in dieser Energie verweilen.



## ALLTAGSMEDITATION 2: VERBINDUNG MIT DER ERDE UND DER QUELLE

Verbindung mit den lichtvollen Ebenen der Erde. Füße, Becken, Wurzeln, sprudelndes Quellwasser im Herztempel. Qualität von Pflanzen, Natur. Öffnen einer Blüte. Spüren, wie der Körper, wie alle Zellen, mit der Erde verbunden sind. Weiter über den physischen Körper hinaus, über das Kronenchakra bis in die Quelle.

Loslassen der Vorstellung. Eintauchen in weisses Licht im Herzen. Loslassen dieser Vorstellung und nur noch im Raum, in der Herzensqualität, der Liebe sein.



## MENSCHEN, DIE MICH INSPIRIEREN

Hier eine Auswahl an Büchern und Meditationen von Menschen, welche für mich auf meinem Weg wichtig waren (und sind) und die ich weiterempfehlen kann:

### ADRIANA MEISSER

Die von Adriana Meisser gechannelten Rauhachtsmeditationen mit Engeln und aufgestiegenen Meisterinnen und Meistern empfinde ich als sehr kraftvoll. Sie begleiten mich nicht nur in den Rauhächten, sondern das gesamte Jahr hindurch.

<https://adrianameisser.com>

### CHRISTINE WOYDT

Das Buch «Die Meisterschaft des Seins. Wege zur Selbstermächtigung für das Goldene Zeitalter» von Saint Germain, gechannelt von Christina Woydt, begleitete mich über mehrere Jahre in meiner Entwicklung.

<https://www.christine-woydt.de>

### CHRISTINA WIESNER UND NICI SATHERA DOMINÉ

Das spirituelle Coaching bei Christina und Nici unterstützte mich entscheidend im Lösen von Blockaden und alten Programmen und das Verbinden mit dem echten Wesenskern. Ein Goldstück in spiritueller Begleitung.

<https://wesenskern.ch>

### CHRISTOPHER M. BACHE

Chris Bache ist wohl einer der am weitesten gereisten westlichen Psychonauten. In seinem Buch «LSD and the mind of the universe. Diamonds from heaven» beschreibt er seine über zwanzig Jahre entstandene Land-

karte und die Herausforderungen des Unterwegs seins ausserhalb von gesellschaftlichen Konditionen.

<https://chrisbache.com>

### CHRISTIAN MEYER

Lebendig werden, authentisch sein und Aufwachen. Christian Meyer gibt in seinem Buch «Erleuchtung kann jeder» anschauliche und umsetzbare Handlungsempfehlungen.

<https://zeitundraum.org>

### DIETER BROERS UND SIMON FOX

Die Klangmeditation Transition ist eine Co-Produktion des Wissenschaftlers Dieter Broers und des Tonmeisters Simon Fox. Die Musik stimuliert mit speziellen Tonfrequenzen die Gehirnwellensynchronisation und ist ein einfacher Weg für das Eintauchen in tiefe Bewusstseinschichten.

<https://transition-experience.com/de/willkommen/>

### RALPH UND TAMARA WILMS

Im Format der Ausbildung zum Transpersonalen Coach haben Ralph und Tamara Wilms die Essenz der Spiritualität aus vielen Kulturen komprimiert und mit praktischen Meditationstechniken verbunden.

<https://transpersonal.ch>

### STANISLAV UND BRIGITTE GROF

Mit der Methodik des Holotropen Atmens hat Stanislav Grof einerseits ein Werkzeug entwickelt, um über intensives Atmen in erweiterte Bewusstseinszustände zu gelangen. Andererseits gibt er in «Der Weg des Psychonauten» aus wissenschaftlicher Sicht eine Orientierung zur Einordnung transpersonaler Wahrnehmungen und zum Umgang mit diesen.

## SCHLUSSWORT

Ich freue mich über deine Rückmeldung zu den Erfahrungen mit dem Kurs. Sende mir doch eine Mail an:

[kontakt@klarsinn.ch](mailto:kontakt@klarsinn.ch)

Schön, wenn du das eBook und die Meditationen weiterempfehlst!

Ebenso freue ich mich über dein Testimonial zur Publikation auf der Website – auch ein Testimonial ohne Namensnennung ist möglich.

## THOMAS BERGER

Mit achtzehn hatte ich bei einem Fallschirmabsprung, als sich der Hauptschirm nicht öffnete, eine erste ausserkörperliche Erfahrung: Gleichzeitig mit einem Bewusstseinsteil mich von aussen beobachtend, ein zweiter Bewusstseinsteil mit dem Schicksal hadernd – unfair, zu früh! – und ein dritter Bewusstseinsteil klardenkend, analysierend was jetzt zu tun ist und auf der physischen Ebene handelnd.

Ganz ähnlich sehe ich rückblickend meinen Lebensweg nach nun sechzig Jahren in dieser Inkarnation. Gleichzeitig ganz in der Welt sein, dem Weg ins Übersinnliche folgend, die Sinn-Frage in den Vordergrund stellen.

Während über drei Jahrzehnten habe ich beruflich in der Organisationsentwicklung Menschen und Organisation durch Transformationen begleitet.

Privat erlebe ich das Wachsen, Gestalten und Wandeln mit Ehe und Partnerschaft, zwei erwachsenen Töchtern und bereits drei Enkelkindern. Ich hatte und habe das Glück, gemeinsame Entwicklungsschritte mit hochsensitiven, spirituell orientierten Partnerinnen gehen zu können.

Mit meinen Ausbildungen bewegte ich mich vom Studium als Chemie- und Wirtschaftsingenieur über den Executive Master in Advanced Leadership hin zum Transpersonalen Coach.

Mittlerweile ist es nicht mehr erlerntes Wissen (ich studierte mal Chemie), dass das, was sich uns als feste Materie präsentiert, eine Manifestation von Energie ist. Nun ist es verinnerlichte Erfahrung. Bewusst in den leeren Raum eintauchen, vom Raum zwischen den Atomen bis in den Kosmos und weiter in das reine Licht der Quelle ausserhalb von Raum und Zeit.

Die immer feinere Wahrnehmung auf energetischer und transpersonaler Ebene ermöglichte mir die direkte Verbindung mit lichtvollen Energien und unterstützenden Wesen wie Saint Germain, Hermes Trismegistos, den Goldenen (den aufgestiegenen Meisterinnen und Meister), Vertreter und Vertreterinnen der Plejadiern und Anderen.

Immer mehr verbinden sich bei mir die äussere Welt und die innere Welt. Dadurch sind das Urvertrauen und die innere Stimmigkeit im Alltag fortwährend präsenter.

In dieser Verbindung zur tiefen Ruhe und gleichzeitig in der Welt sein ist der Lichtkörperprozess für mich der essenzielle Schritt, der dieses innere Erleben in den eigenen physischen Körper überführt.

## IMPRESSUM

Thomas Berger  
Meditationen zur Integration des Lichtkörpers  
Dein Wegweiser auf der spirituellen Reise zum inneren Licht  
eBook mit Audio-Dateien

Bezug dieses eBooks und der Meditationen ausschliesslich über  
[www.klarsinn.ch](http://www.klarsinn.ch). Vertrieb und öffentliche Wiedergabe setzen die  
schriftliche Genehmigung des Autors voraus.

Herausgeber und Verlag:  
Thomas Berger  
Eggen 218  
9115 Dicken  
Schweiz

[kontakt@klarsinn.ch](mailto:kontakt@klarsinn.ch)  
[www.klarsinn.ch](http://www.klarsinn.ch)

Text, Umschlagfoto, Illustrationen und Layout: Thomas Berger  
Lektorat und Porträt: Leonie Burri

© 2025 Thomas Berger



Transformation und Aufstieg finden nicht außerhalb von uns statt, sondern in unserem Inneren. Unsere Körperzellen, die Materie, und unser ganzes Sein treten in einen neuen Schwingungszustand ein. Der Lichtkörper verbindet das physische Selbst, die emotionale und mentale Ebene tief mit der Seele. Diese Verbindung hilft, alle Ebenen in Einklang zu bringen, sodass der Mensch immer bewusster im Moment leben und der Führung seines höheren Selbst folgen kann.

Im Lichtkörperprozess wird diese Verbindung zwischen Seele und menschlichem Sein bis auf Zellebene durchlaufen. Mit diesem eBook und den Meditationen erhältst du einen Wegweiser durch diesen Prozess.

[www.klarsinn.ch](http://www.klarsinn.ch)

