



Óegyiptomi emlékeken találkozhattunk először ezzel a szimbólummal. Az ankh az örök élet, a teremtés jelképe és szinte minden minőséget megtestesít: tisztít, feltölt, gyógyít és véd.

Nap szimbólumként is számon tartják, így az erő megtestesítőjeként is tisztelik. Mindeközben a szeretetet, a békét, a nyugalmat és a harmóniát is képviseli. Míg a szimbólum felső hurka az örök életet jeleníti meg, addig az alsó része a fizikai síkot.

Meditáció közben, miután ellazutunk, képzeletben helyezzük ezen szimbólumot szívcsakránk elé úgy két-három centiméternyire és szívjuk magunkba az életadó Nap és Szeretet energiákat. Hagyjuk, hogy ez az energia teljesen feltöltsön minket.