

Übung mit Lichtkugeln

Setze oder lege dich entspannt hin. Atme ein paar mal tief ein und aus.

Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen. Spüre nur deine Fußsohlen. Kein anderer Teil deines Körpers hat deine Aufmerksamkeit. Spüre eine sanfte Schwingung an den Sohlen deiner Füße.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit langsam nach oben in Richtung Fußgelenke, und gehe weiter von den Knöcheln in Richtung Knie. Du spürst deine Füße und Beine von den Fußsohlen bis zu den Knien. Gehe langsam weiter, durch die Oberschenkel hinauf, bis zu den Leisten. Deine ganze Aufmerksamkeit ist jetzt in deinen beiden Beinen und Füßen

Stelle dir vor, wie beide Beine und Füße von rein weißem Licht eingehüllt sind. Mit deinen Gedanken bildest du den intensiven Wunsch, daß nur Gesundheit in deinen Beinen herrscht.

Bewege dich nun weiter durch dein Becken hindurch in deinen Bauchraum, bis zu deinem Brustkorb. Entspanne und spüre deinen Bauchraum.

Sieh nun wie der gesamte Bauchraum von einem strahlend himmelblauen Licht umgeben und durchdrungen wird, wie eine leuchtende Kugel. Mit deinen Gedanken wünschst du dir nun vollkommene Gesundheit in deinem grobstofflichen Körper.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit weiter in deinen Brustkorb. Entspanne die Schulterblätter, den oberen Rücken und den gesamten Brustraum und atme tief ein und aus. Du spürst den gesamten Brustraum.

Stelle dir nun eine Kugel aus weiß-rosa Licht vor, die deinen Brustkorb durchdringt und umgibt. Mit den Gedanken bildest du den Wunsch, vollkommene Gesundheit in Empfindung und Emotionen zu haben.

Jetzt bewegst du deine Aufmerksamkeit durch die Schultern, Oberarme und Unterarme hindurch in deine Handflächen hinein. Spüre deine Arme, Hände und Finger. Stelle dir nun vor, wie beide Hände und Arme von strahlend weißem Licht durchdrungen sind. Wünsche dir, daß du immer guten Gebrauch von deinen beiden Händen machst.

Spüre dann deine Schilddrüse und hülle diese Region in weiß-oranges Licht. Auch hier wünschst du dir völlige Gesundheit für deinen grobstofflichen Körper.

Du bewegst dich nun langsam weiter, in deinen Kopf empor. Du spürst deinen Nacken, deine Kopfhaut, deine Augen entspannen sich, dein Kiefer ist locker und dein Mund entspannt.

Stelle dir in und um deinen Kopf herum ein weiß-goldenes Licht, wie eine strahlende Sonne, vor. Wünsche dir rechtes Denken und Gesundheit für deinen gedanklichen Körper.

Weiß-goldenes Licht umgibt und durchdringt nun deinen Kopf, weiß-rosa Licht deinen Brustkorb, weiß-himmelblaues Licht deinen Bauchraum und deine Beine und Arme sind von weißem Licht umgeben. Stelle dir jetzt vor, wie ein leuchtend weißes Lichtoval deinen gesamten Körper einhüllt. Wünsche dir, das dieses weiße Licht alles von außen Kommende, Negative, auflöst und alle guten Gedanken und Wünsche zu dir hindurchläßt.

Wünsche dir , daß vollkommene Gesundheit in deiner derzeitigen Persönlichkeit vorherrscht.