

Lege dich bequem auf den Rücken, die Beine sind leicht gegrätscht, die Arme liegen neben dem Körper. Lasse dir ausreichend Zeit um eine bequeme Position zu finden, damit du dich während der Übung nicht bewegen musst. Eine leichte Decke sorgt dafür, dass dir währen der tiefen Entspannung nicht kalt wird.

Lasse die Augen während der ganzen Übung geschlossen. Bleibe bewusst der Übung und schlafe nicht ein. Sei entspannt aber wach und klar.

Nimm deinen Atem wahr, ohne ihn zu beeinflussen. Dein Atem wird dich tiefer und tiefer führen. Bewusstes Ausatmen hilft dir, dich von den Gedanken des Alltags zu lösen. Jedes Ausatmen führt dich tiefer und tiefer in die Entspannung. Lasse dich mit jedem Ausatmen tiefer in die Unterlage einsinken. Beobachte die Gedanken und Gefühle wie von außen. Auftauchende Gedanken stören dich nicht. Lasse nach und nach ein Gefühl der Ruhe entstehen.

Meditation

Stelle dir vor, du atmest helles Licht durch die rechten Finger ein. Dieses Licht wandert mit dem tiefen Einatmen durch den Arm, durch den Schultergürtel zum linken Arm, zur linken Hand. Über die Finger der linken Hand steigt die verbrauchte Energie aus deinem Körper wie grauer Rauch auf und verläßt deinen Körper.

Stelle dir nun vor, du atmest helles Licht durch die linken Finger ein. Dieses Licht wandert mit dem tiefen Einatmen durch den Arm, durch den Schultergürtel zum linken Arm, zur rechten Hand. Über die Finger der rechten Hand steigt die verbrauchte Energie aus deinem Körper wie grauer Rauch auf und verläßt deinen Körper.

1x wiederholen.

Nun spürst du wie du das helle, strahlende Licht durch deine rechten Zehen einatmest. Es wandert durch deinen Fuß, dein rechtes Bein, deine rechte Hüfte, den Darmbereich, Magen, zur linken Hüfte, linkes Bein, linker Fuß. Die verbrauchte Energie verläßt wie grauer Rauch über deine Zehen deinen Körper.

Nun atmest du das helle Licht über deine linken Zehen ein. Es wandert durch deinen Fuß, dein linkes Bein, deine linke Hüfte, den Darmbe-

reich, Magen, zur rechten Hüfte, rechtes Bein, rechter Fuß. Die verbrauchte Energie verläßt wie grauer Rauch über deine Zehen deinen Körper.

1x wiederholen

Stelle dir nun vor, du atmest das goldene Licht durch die Zehen beider Füße ein und es wandert durch den Körper, über deine Füße, Beine, Hüften, Darmbereich, Magenbereich, untere Rippen, Lunge, Schultergürtel, Hals, Rachen, Nase, Augen, Stirn bis hoch zum Scheitel. Und die verbrauchte Energie steigt über den Scheitel wie grauer Rauch auf.

Als letztes atmest du das goldene Licht durch den Scheitel ein und es wandert auf seinem reinigenden Weg durch den Körper bis zu den Zehen. Scheitel - Stirn - Augen - Nase - Rachen - Hals - Schultergürtel - Lunge - untere Rippen - Magenbereich - Darmbereich - Hüften - Beine - Füße - und über die Zehen verläßt die verbrauchte Energie wieder den Körper wie grauer Rauch.

Atme dreimal tief durch und beginne deinen Körper wieder langsam zu bewegen und komme über die Seite ins Sitzen zurück.