

Atme ein paarmal tief ein und aus.

Atme dabei bewusst in Deinen Bauch, so, wie die Babies atmen.

Sei Dir bewusst, während Du atmest, dass dieser Atem Deinen Körper belebt und Dich mit allem verbindet.

Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit in Deine Herzgegend und stell Dir vor, dass dort ein Licht leuchtet. Du kannst Dir eine Kerze, Laterne oder einfach ein Leuchten vorstellen, was immer Dir hilft. Dieses Licht leuchtet warm und kräftig – es ist ein wunderschönes Licht – es ist Dein Licht, Dein Leuchten, das, was Du bist.

Stell Dir nun vor, dass dieses Licht beim Einatmen kräftiger wird, und beim Ausatmen grösser.

Beim Einatmen kräftiger, und beim Ausatmen grösser.

Stell Dir vor, wie es sich langsam in Deinem ganzen Körper ausbreitet, wie eine warme, wohltuende Flüssigkeit überallhin fliesst – in Deinen Unterkörper bis zu den Zehen, in Deinen Oberkörper, in die Arme, Hände, bis in die Fingerspitzen, den Hals hinauf in den Kopf bis zu den äussersten Haarspitzen, sodass schlussendlich Dein ganzer Körper von diesem Licht, diesem kräftigen, wunderschönen, warmen Licht durchflutet ist. Beim Einatmen wird es kräftiger, beim Ausatmen grösser.

Lasse nun das Licht weiter wachsen, über Deinen Körper hinaus in Deine Aura, beim Einatmen wird es kräftiger, beim Ausatmen grösser.

Kräftiger und grösser, sodass Du nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich vollständig von diesem Licht durchflutet und umgeben bist – Du bist dieses Licht.

Spüre nun die Ruhe und Gelassenheit, welche sich in Dir ausbreiten. Du bist dieses Licht, ein wunderschönes, einzigartiges Licht, das einfach ist, voller Liebe und Schönheit.

Bleibe nun einige Minuten in diesem Zustand.

Nimm einen tiefen Atemzug.

Atme wiederum ein paarmal tief ein und aus.

Werde Dir mit jedem Atemzug Deines Körpers mehr und mehr bewusst:

Deiner Füsse, Deiner Beine, Deines Unterkörpers, Bauches, Deiner Brust, Arme, Hände, Deines Halses und Kopfes, bis Du Deinen ganzen Körper wieder spürst.

Bewege nun langsam Deine Füsse und Hände, Deinen Kopf und öffne langsam Deine Augen und werde Dir Deiner Umgebung wieder bewusst.