

تمرين الضوء

خذ بعض الوقت لتسمح لنفسك بالتركيز على ذاتك.

ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس أو الاستلقاء لبضعة دقائق.

تستطيع ترك عينيك مفتوحة أو إغلاقها، تماماً بالشكل الذي تشعر أنه أكثر راحة وملائمة. في حال ترك عينيك مفتوحتين، ابحث عن نقطة تستطيع توجيه نظرك إليها.

الآن أود دعوتك إلى تمرين الضوء.

تخيّل ضوءاً، مجرد شعاع قادم من الكون. وتخيّل أيضاً أن هذا الشعاع له لون مميز، لون مرتبط بالنسبة لك بالشفاء.

تخيّل الآن، كيف أن هذا الشعاع الضوئي ذو اللون المميز الذي يدل على الشفاء يمر عبرك من رأسك إلى أخمص قدميك. أن تعلم أن مصدر هذا الضوء هو الكون. كلما أخذت منه أكثر يبقى المزيد متوفراً.

يتدفق الضوء خلال جمجمتك ويجري في جسدك وينتشر. أن تعلم، أن هذا الضوء ذو اللون المميز له قدرة على الشفاء، ينشط ويريح. أن لديه تأثير منشط، علاجي، ومهدئ على كل خلية، على كل أعضاء الجسم، على العضلات، على العظام، على الأعصاب، على كل الأجزاء الداخلية، وعلى البشرة.

أنت تسمح للمزيد والمزيد من هذا الضوء الشافي بلونه المميز أن يجري خلال جمجمتك وفي جسدك. هذا الضوء يجري بشكل طبيعي في جسدك، إنه يجري ويحدث ذبذبات صغيرة مريحة. دع الضوء يجري خلال جسدك وينشر تأثيراته الشافية، المهدئة والمريحة.

وإن أردت، دع الضوء يجري أيضاً حول جسدك، اجعل هذا الضوء ذو التأثير الشافي غلافاً لجسدك. كما تودده وكما هو مناسب لك.

إن كان هذا التمرين مريحاً لك، أعط نفسك لحظة أخرى لكي تتعمق في هذه التجربة

وتستمتع بها.

عد الآن إلى نمطك الاعتيادي، خطوة بخطوة وبانتباه.

بقلم: سايبينه كوخ، <http://www.koch-solingen.de>