

# Lichtübung

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit in der Sie sich erlauben, sich ganz allein auf sich selbst zu konzentrieren.

Suchen Sie sich eine Position, in der Sie für einige Minuten angenehme sitzen oder liegen können.

Sie können Ihre Augen geöffnet lassen oder sie schließen, ganz so, wie es für Sie angenehm und richtig ist. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet lassen, suchen Sie sich einen Punkt, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen können.

Nun möchte ich Sie zu einer Lichtübung einladen.

Stellen Sie sich ein Licht vor, irgendein Lichtstrahl, der aus dem Universum kommt. Und stellen Sie sich weiter vor, dass dieser Lichtstrahl eine besondere Farbe hat, eine Farbe, die für Sie in besonderer Weise mit Heilung verbunden ist.

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, wie dieser Lichtstrahl, in dieser für Sie einzigartigen Farbe, die für Sie in besonderer Weise mit Heilung verbunden ist, durch Ihre Schädeldecke in Ihren Körper fließt.

Sie wissen, dass die Quelle dieses Lichts das Universum ist. Je mehr Sie davon nehmen, desto mehr ist für Sie verfügbar.

Das Licht strömt durch Ihre Schädeldecke, es fließt in Ihren Körper und breitet sich durch aus. Sie wissen, dass dieses Licht mit seiner besonderen Farbe heilt, belebt und entspannt. Es hat eine belebende, heilende und beruhigende Wirkung auf jede Zelle, auf alle Organe, auf die Muskeln, auf die Knochen, auf die Nerven, auf alle inneren Organe, auf die Haut.

Sie lassen immer mehr von diesem heilenden Licht, in seiner besonderen Farbe durch Ihre Schädeldecke in Ihren Körper fließen. Das Licht fließt wie von selbst durch Ihren Körper, es durchflutet ihn und versetzt ihn in kleine angenehme Schwingungen. Lassen Sie das Licht durch Ihren ganzen Körper fließen und seine heilende, beruhigende und entspannende Wirkung sich ausbreiten.

Und wenn Sie mögen, lassen Sie abschließend das Licht um Ihren Körper herum fließen. Hüllen Sie Ihren Körper mit diesem Licht, das für Sie in besonderer Weise mit Heilung verbunden ist, ein. So, wie Sie es mögen, wie es hier für Sie stimmig ist.

Wenn diese Übung für Sie angenehm ist, nehmen Sie sich noch einen Augenblick Zeit, diese Erfahrung zu vertiefen und zu genießen.

Kehren Sie dann in Ihrem Tempo, Schritt für Schritt mit Ihrer Aufmerksamkeit hier in diesen Raum zurück.