

Ich mache es mir nun einmal ganz bequem, schließe meine Augen, lasse die Außenwelt bewusst los und richte meine Aufmerksamkeit nach innen. Ich konzentriere die Vielfalt meiner Gedanken auf einen Punkt und beobachte meinen Atem - nichts verändern, einfach nur beobachten.

Und während ich meinen Atem beobachte, lasse ich ihn behutsam tiefer werden. Mein Atem wird immer tiefer und fließt ganz ruhig und gleichmäßig. Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig und mit jedem Atemzug lasse ich mich tiefer und tiefer sinken in ein wunderbares Gefühl der Ruhe und Entspannung. Ich bin ganz ruhig und gelöst, atme ruhig und gleichmäßig und fühle mich wohl - ich fühle mich unsagbar wohl und sinke mit jedem Atemzug tiefer. Nun bestimme ich ganz bewusst die Qualität meines Atems. Ich atme Ruhe und Gelassenheit und spüre, wie sich ein wunderbares Wohlgefühl in meinem ganzen Körper ausbreitet. Ich bin Ruhe und Gelassenheit. Ich bin ganz still und friedlich und lasse mich vertrauensvoll hinein sinken in die allumfassende Ordnung der Welt und ruhe in der Mitte meines wahren Wesens. Ich bin ganz still und ruhe in der Mitte meines wahren Wesens.

Ich atme jetzt einmal tief ein und während ich ausatme, stelle ich mir die Farbe ROT vor. Vor meinem geistigen Auge sehe ich jetzt nur noch die Farbe Rot und während ich dieses Rot vor meinem geistigen Auge deutlicher und klarer sehe, spüre ich, wie ich innerlich ruhiger und gelöster werde. Ganz bewusst lasse ich alles Äußere vollkommen los und sinke immer tiefer und tiefer in einen wohltuenden Ruhezustand. Mein Geist ist völlig gelöst und frei. Ein wunderbares Wohlgefühl durchströmt meinen ganzen Körper und gebe mich ganz diesem wunderbaren Wohlgefühl hin.

Ich atme nun wieder tief ein und während ich ausatme, stelle ich mir die Farbe ORANGE vor. Ganz deutlich sehe ich nun vor meinem geistigen Auge die Farbe Orange. Immer deutlicher und leuchtender wird dieses helle Orange und während ich dieses leuchtende Orange immer deutlicher sehe, entspanne ich meine Beine. Ich lasse meine Beine vollkommen los. Meine Beine sind nun vollkommen gelöst und entspannt.

Ich atme nun wieder tief ein und während ich ausatme, stelle ich mir die Farbe GELB vor. Ich genieße den Anblick dieses leuchtenden Goldgelbs und lasse es auf mich wirken. Immer leuchtender wird dieses Gelb und während diese Farbe mein Bewusstsein erfüllt, lasse ich nun auch alle Muskeln des Unterkörpers bewusst los. Meine Beine und mein Unterkörper sind nun völlig gelöst und entspannt. Ich fühle mich wohl und lasse mich immer tiefer sinken in dieses wunderbare Wohlgefühl.

Ich atme nun wieder tief ein und während ich ausatme, stelle ich mir die Farbe GRÜN vor. Ganz deutlich sehe ich dieses leuchtende Grün vor mir und während ich diese Farbe immer deutlicher sehe und auf mich wirken lasse, entspanne ich ganz bewusst Bauch und Brust. Dabei beruhigt sich auch mein Gemüt und spüre nur noch ein wunderbares Wohlgefühl in mir, das meinen ganzen Körper erfüllt. Mein Gemüt ist ganz ruhig und still wie die Oberfläche eines klaren Sees. Ich lasse alle Gedanken verwehen und bin ganz still.

Ich atme wieder tief ein und während ich ausatme, stelle ich mir die Farbe BLAU vor, ganz deutlich sehe ich nun dieses leuchtende Blau vor mir und spüre, wie ich dabei immer ruhiger werde. Mein ganzes Sein ist erfüllt von dieser wunderbaren Ruhe und Zufriedenheit. Es ist schön, so ruhig und zufrieden zu sein. Während ich dieses leuchtende Blau sehe und diese wunderbare Ruhe und Zufriedenheit in mir spüre, lasse ich nun ganz bewusst die Muskeln meiner Arme und Schultern los. Arme und Schultern sind ganz locker und entspannt. Mein Körper ist vollkommen gelöst und entspannt.

Ich atme nun wieder tief ein und während ich ausatme, stelle ich mir die Farbe LILA vor, ganz deutlich sehe ich vor meinem geistigen Auge die Farbe Lila. Und während ich dieses klare Lila sehe, lasse ich ganz bewusst meinen Nacken und meinen Kopf los. Auch die kleinen Muskeln im Gesicht, um die Augen und den Mund sind locker. Ich lasse sie los und bin völlig gelöst und entspannt. Nichts ist mehr wichtig. Nichts kann mich noch berühren. Ich fühle mich einfach nur wohl und gebe mich ganz diesem wunderbaren Wohlgefühl hin.

Ich atme nun noch einmal tief ein und während ich ausatme, stelle ich mir die Farbe VIOLETT vor. Während ich dieses tiefe Violett vor mir sehe, spüre ich in mir die absolute Stille. Ich bin ganz still. Ich

bin nun im innersten meines wahren Wesens. Vollkommen gelöst ruhe ich in der Mitte meines wahren Wesens. Während ich vollkommen gelöst in der Mitte meines wahren Wesens ruhe, erkenne ich in mir ein Licht. Voller Freude nehme ich das Licht in meinem Innersten wahr und gehe nun einmal hinein in dieses Licht. Ich gehe hinein in meine lichte Innenwelt. Die lichte Innenwelt öffnet sich mir und ich gehe ganz hinein in diese lichte Welt in mir. Unendliche Weite umgibt mich und ich erkenne vor mir in dieser lichten Welt eine Wiese und gehe nun einmal hinein in diese Wiese. Ich rieche den Duft der Blumen, höre die Vögel zwitschern, höre das Rauschen des Windes in den Bäumen. Ich spüre die warme Sonne auf meiner Haut und nehme das Gras unter meinen Füßen bewusst wahr. Ich suche mir eine Frucht und beiße einmal herzhaft hinein. Ich nehme die Wiese mit allen Sinnen ganz bewusst wahr. Es ist meine Wiese und ich nehme sie ganz in Besitz. Hier fühle ich mich wohl.

Ganz in der Nähe ist ein Wasser, ein See, ein Fluss oder sogar das Meer. Ich gehe nun einmal hin zu diesem Wasser und trinke daraus. Es ist vollkommen klares und reines Wasser und während ich davon trinke, wird auch mein Bewusstsein geklärt und gereinigt. Und wenn ich will, steige ich nun einmal ganz in dieses Wasser und nehme ein Bad. Ich spüre, wie dieses Bad mich von allen Gedanken reinigt, die unvollkommen sind. Dieses wunderbare Bad spült alle Unvollkommenheit von mir ab und ich spüre, wie ich immer reiner werde. Es ist ein richtiger Jungbrunnen, der mich erfrischt und verjüngt. Bewusst genieße ich dieses wunderbare Bad und steige dann erfrischt, verjüngt und gesund aus diesem Bad heraus. Ich trockne mich ab und ziehe mich wieder an. Nun bin ich ganz ruhig und rein und fühle mich unsagbar wohl.

Ich schaue mich einmal um und sehe ganz in der Nähe einen Berg. Ich gehe hinüber zu diesem Berg. Am Fuße des Berges erkenne ich einen Weg, der bis auf die Spitze des Berges führt. Ich gehe nun einmal auf diesem Weg hinauf auf den Berg. Ruhig Schritt für Schritt gehe ich immer höher. Bis auf die Spitze des Berges. Endlich bin ich oben angekommen. Auf der Spitze des Berges wende ich mich nun einmal ganz der Sonne zu. Ich schließe meine Augen, breite die Arme aus und öffne mich ganz diesem strahlenden Licht. Ich spüre, wie dieses Licht jede Zelle meines Körpers durchdringt und erfüllt, jede Zelle meines Körpers ist durchdrungen und erfüllt von diesem strahlenden Licht. Mein inneres Licht erstrahlt ganz hell, verbindet sich nun mit diesem geistigen Licht zu einem Licht. Mein Bewusstsein wird eins mit dem Allbewusstsein. In dieser Einheit mit dem Licht erinnere ich mich an meinen Wunsch und mein Ziel. Ich sehe das Bild der Erfüllung klar und deutlich vor meinem geistigen Auge und setze nun ganz bewusst eine Ursache. Wort, Bild und Gefühl sind eins und stehen ganz klar vor meinem geistigen Auge. Und ich setze damit im schöpferischen Bewusstsein eine Ursache und fühle mich wert, Erfüllung jetzt zu empfangen. Im schöpferischen Bewusstsein setze ich jetzt eine Ursache und fühle mich wert, Erfüllung jetzt zu empfangen. Ich identifiziere mich jetzt bewusst mit dem erfüllten Endzustand. Ich nehme ihn in Besitz.

Pause

Während ich dieses Bild des erwünschten Endzustandes noch einmal deutlich vor mir sehe, werde ich erfüllt von einem starken Gefühl der Freude und Dankbarkeit. Denn ich weiß, dass die Ursache jetzt gesetzt ist und sich die erwünschte Wirkung in meinem Leben verwirklichen muss. Das ist ein geistiges Gesetz und dafür bin ich dankbar. Ich bin aus tiefstem Herzen froh und dankbar.

Pause

Von nun an liegt es in meiner Hand, mein Schicksal selbst zu gestalten. Ganz bewusst trete ich mein geistiges Erbe an und setze meine Fähigkeiten und Kräfte bewusst und gezielt ein, um mein Leben selbst zu gestalten. Ich fühle mich wert, Erfüllung zu empfangen und lebe bereits in der Verwirklichung des erwünschten Endzustandes. Und dafür bin ich dankbar. Ich habe mein geistiges Erbe angetreten und bin aus tiefstem Herzen froh und dankbar.

Ca. 5 Minuten Pause.

Noch einmal nehme ich ganz bewusst dieses wunderbare Licht wahr, das mein wahres Selbst erfüllt und bringe dieses Licht in meine Umwelt, hinaus in meinen Alltag. Ich bin selbst ein Licht, das stets aus dieser ewigen Quelle schöpft und allen Menschen hilfreich ist in dienender Liebe.

Nun löse ich mich allmählich aus diesem Erlebnis und kehre wieder zurück an die Oberfläche des Seins, zurück ins Hier und Jetzt. Wann immer ich bereit bin, öffne ich die Augen und bin wieder ganz im Hier und Jetzt. Ich recke und strecke mich, fühle mich ganz wohl und bin wieder bewusst im Hier und Jetzt.