



Eine leichte, aber sehr wirkungsvolle Meditationsübung für Ihre Ayurvedakur.

Sie können die Meditation im Liegen oder im Sitzen praktizieren. Diese Übung verstärkt das Körperbewußtsein, aktiviert die Selbstheilungskräfte und hilft Ihnen Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Hierfür sollten Sie sich mindestens 20 Minuten Zeit nehmen.

Sie sitzen aufrecht und Ihre Hände liegen locker auf Ihren Oberbeinen, oder Sie liegen flach auf dem Rücken. Sie haben die Augen geschlossen und richten Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Geistigen Auge, in etwa Stirnmitte.

Stellen Sie sich vor, Sie und Ihr ganzes Sein ist in diesem Punkt. Betrachten Sie nun von diesem Punkt aus, nacheinander jeden Teil Ihres Körpers und fühlen Sie sich eins mit ihm. Es ist sehr hilfreich, wenn Sie sich vorstellen, wie ein goldenes Licht die Stelle Ihres Körpers durchflutet, auf welche Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Wohl gemerkt, Ihr Bewußtsein sitzt in der Mitte Ihres Geistigen Auges und von dort aus lenken Sie die Energie nach und nach von einem Punkt zum andern.

Als erstes beginnen Sie Ihre Aufmerksamkeit in die große Fußzehe des linken Beines zu lenken. Sie spüren und sehen das goldene Licht, das pulsierend diesen Teil Ihres Körpers durchdringt. Dieses goldene Licht wird Ihrer Aufmerksamkeit von einem zu dem anderen Körperteil folgen und Heilung, Vitalität und Verbundenheit mit dem Sein ausstrahlen.

Sie verweilen eine Zeit in Ihrer großen Zehe, Sie spüren wie das Licht jede Zelle durchflutet. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zu der nächsten Zehe, dann zu den anderen, danach zur Fußsohle, den Versen und Knöcheln. Führen Sie dann Ihre Reise durch Ihren Körper über das Schienbein, den Knien und Oberschenkeln fort. Je tiefer Ihr Bewußtsein und somit das heilbringende, goldene Licht in jede Zelle eindringt um so besser. Wenn Sie am Ende Ihres Oberschenkels angekommen sind, beginnen Sie das Gleiche an Ihrem rechten Bein.

Danach setzen Sie Ihre Reise durch den Unterleib fort. Führen Sie Ihr Bewußtsein nacheinander in jedes Organ und verweilen Sie jeweils einige Minuten. Sehen Sie wie gut jeder Teil Ihres Körpers seine ganz spezielle Aufgabe meistert und in Harmonie mit allen anderen zusammenarbeitet.

Wenn Sie an Ihrem Hals angekommen sind, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zur linken Hand und beginnen in der Spitze Ihres kleinen Fingers. Spüren Sie wie das Blut pulsiert und von dem Glanz des goldenen Lichtes erfüllt ist. Sie gehen dann von einem Finger zum anderen und über die Handfläche, Handrücken, Gelenke, Unter- und Oberarmen weiter bis zur Schulter.

Danach tun Sie das Gleiche mit dem rechten Arm. Wieder an der Schulter angekommen, trifft das goldene Licht auf die Nackenwirbel.

Folgen Sie nun dem goldenen Licht über Ihr Kinn, dem Mund und jedem einzelnen Zahn.

Das Licht setzt, nachdem es an jeder Stelle ein wenig verweilt, seinen Lauf zusammen mit Ihrer Aufmerksamkeit über Nase, Augen und Ohren fort. Schließlich gelangen Sie in Ihr Gehirn und auch dort verstrahlt das goldene Licht heilende und ausgleichende Energie.

Nun erhebt sich das Licht und Ihr Bewußtsein einige Zentimeter über Ihren Kopf und durchflutet von dort Ihren ganzen Körper in gleisendem Licht. Sie spüren wohlige Wärme und sind eins mit allem.

Verweilen Sie in diesem Zustand solange wie es Ihnen Angenehm ist und kehren Sie langsam wieder zurück in Ihr Tagesbewußtsein.