

## Fernheilungsmeditation

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und atmen sie tief durch. Spüren Sie, wie die Anspannung aus Ihrem Körper weicht. Mit jedem Atemzug lockern Sie Ihre Muskulatur mehr und mehr. Sie spüren Ihr Kopf entspannt sich, der Nacken und die Schultern entspannen sich, die Muskulatur des Oberkörpers löst sich und auch der Unterleib wird locker. Mit jedem Atemzug werden Sie noch entspannter und schliesslich lösen sich auch alle Verspannungen in den Beinen.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer Treppe mit 10 Stufen und Sie steigen Stufe um Stufe hinunter.

10 - Sie sind gelöst.

9 - Sie atmen dabei tief ein und aus.

8 - Sie spüren ihr Körper ist ganz entspannt.

7 - Tiefer und tiefer entspannen Sie sich.

6 - Sie werden ruhiger und ruhiger.

5 - Ihr Atem geht ganz ruhig und gleichmässig.

4 - Mit jedem Atemzug entspannen sie sich noch mehr.

3 - Sie spüren eine tiefe Ruhe.

2 - Ganz ruhig und ganz entspannt.

1 - Sie haben den Fuss der Treppe erreicht, sind wunderbar entspannt und fühlen sich wohl.

Sie befinden sich an Ihrem idealen Entspannungsort, an diesem Ort fühlen Sie sich sicher und geborgen. Hier herrscht eine ruhige angenehme Atmosphäre. Vielleicht erkennen Sie auch Details, Möbel oder Pflanzen, eine Landschaft oder einen Raum. Vielleicht gibt es hier Farben, Geräusche oder Gerüche. Egal was Sie wahrnehmen, es ist Ihr idealer Entspannungsort.

Und wie Sie so diesen Ort geniessen, öffnet sich Ihr Herz ganz weit. Sie spüren dieses Öffnen in der Mitte ihrer Brust, vielleicht in Form von Wärme oder in Form eines Kribbeln. Sie spüren, Ihr Herz öffnet sich mehr und mehr. Und in der Mitte der Brust bildet sich nun eine wunderschöne Lichtkugel. Immer grösser und grösser wird diese Lichtkugel. Vielleicht können Sie das spüren, vielleicht entsteht in Ihnen das Bild dieser Lichtkugel.

Wenn sie das Gefühl haben, dass die Lichtkugel ausreichend gross ist, können Sie sie nun auf die Reise zu dieser lieben Person schicken. Stellen Sie sich einfach die Person vor und stellen Sie sich vor, wie sie die Lichtkugel erhält. Diese Person hat die Möglichkeit die Lichtkugel anzunehmen oder auch abzulehnen, das liegt ganz in ihrem Ermessen. Diese Person hat auch die Möglichkeit die Lichtkugel an die Stelle zu platzieren, wo sie Heilung am besten brauchen kann. Ihre Aufgabe ist mit der Bildung und der Versendung dieser Lichtkugel abgeschlossen.

Sie können nun noch weitere Lichtkugeln bilden, für sich selbst oder für andere. Sie können auch noch die Ruhe und Entspannung an Ihrem Entspannungsort geniessen.

Irgendwann ist es Zeit zurückzukommen und Sie gehen zurück zur Treppe und steigen die Stufen wieder empor.

1- Die Entspannung nehmen sie mit.

2 - Sie atmen tief durch.

3 - 4 - 5 - Alle positiven Energien führen ihre Wirkung fort.

6 - 7- 8 - Sie fühlen sich gut und erholt.

9 - 10 - Sie sind wieder topfit, voll Kraft und guter Energie.