

Sonnenstrahldusche

Sie schließen die Augen und lassen Ruhe und Besinnung einkehren, mit jedem Ausatmen entspannen Sie sich mehr und mehr. Und je mehr Sie sich entspannen, umso wohler können Sie sich fühlen. Und sobald wir uns wohler fühlen, können wir leichter heilenden Phantasien nachgehen. Gleichgültig, was eben noch wichtig erschien, es verhallt, verebbt, verblasst. Und in Ihrer Vorstellung entrollt sich vor Ihren Füßen ein saftig sattgrüner Rasen. Ein samtiger Rasen, von der Sonne beschienen, von einer Landschaft umrahmt, die Ihnen gefällt. Das Gras duftet, Libellen stehen kleinen Hubschraubern gleich in der Luft, Schmetterlinge flattern von Blüte zu Blüte. Alles ist unbeschwert, heiter, sommererfüllt. Ist das nicht einladend? Schon tragen Ihre Füße Sie wie von allein auf diese Wiese. Sie fühlen das zarte Kitzeln der Grashalme, die sich unter Ihren Füßen elastisch biegen. Und nun stehen Sie mittendrin, rundum Sommer. Voller Lebenslust strecken sich Ihre Arme nach oben, recken sich der Sonne entgegen. Die Handflächen drehen sich der Sonnenscheibe zu und fangen die Strahlen der Sonne ein. Fühlen Sie, wie die Strahlen der Sonne goldfarben warm in Ihren Körper hereinrieseln? Die Strahlen strömen durch Ihre Hände, durchfließen Unterarme, Oberarme, Schultern und durchfluten wohltuend Ihren gesamten Brustraum. Von dort durchrieseln sie in lustvollen Schauern den Bauch, ergießen sich ins Becken, sinken dann weiter durch Oberschenkel, Unterschenkel in die Füße. Vielleicht führt unten aus den Füßen vorerst noch ein Abfluss hinaus, durch den Unreinheiten und Schlackenstoffe entweichen. Allmählich aber schließen sich die Öffnungen, und der Körper füllt sich wie ein Gefäß nach und nach an. Von oben fließen die Strahlen der Sonne mit ihrem goldenen Licht hinein, stetig steigt von unten der Pegel der Energie genussvoll warm, harmonisierend und heilsam. Bedächtig füllt sich das Gefäß Ihres Körpers, bis es vollkommen goldfarben ausgeleuchtet ist. Haben Sie schon bemerkt, wie Ihr

Körper sich strafft und aufrichtet, und wenn der Körper sich aufrichtet, richtet sich auch die Seele auf. So stehen Sie da, wie eine Palme, sonnendurchflutet. Und der Himmel, der Himmel umhüllt Sie schützend mit einem lichtblauen Kokon, während die grüne Tragfläche Sie erdend hält. Je mehr der Körper nun Energie, Schutz und Halt verspürt, umso mehr breitet die Seele ihre Schwingen aus und erobert sich neue Freiräume. Der Geist – licht und klar – erhält Einsichten, die er wird nutzen können. Der Körper aber findet sein Gedächtnis für gesunde Funktionen und eindeutige Botschaften wieder. Ganz natürlich und völlig selbstverständlich aktiviert er sein Wissen um Heilung. Es sendet es an jede einzelne Zelle, und sein Immunsystem erkennt deutlich alle Fehler und weiß sie zu korrigieren. Im Gold der Sonne, im Blau des Himmels und Grün der Wiese geschehen wundersame Dinge. Mag sein, Sie haben Freude daran, sich auch von außen zu betrachten, als einiger Entfernung, vielleicht vom Rande der Wiese aus. Versunken in den schönen Anblick nehmen Sie das Bild Ihrer Gestalt tief in sich auf. Ein Bild, das in der Stille weiterwirken wird, damit sich des Rätsels Lösung und der Frage Antwort findet.