

REISE DURCH DEN KÖRPER ©

Unterbewusstseins-Reise. Autorin und Stimme: Sylvia Reifegerste.

Lege oder setze dich bequem hin, und schließe deine Augen. Jetzt atme mehrmals tief ein, und tief aus, und entspanne. Lasse alles los, was dich belastet, und atme dabei weiterhin tief ein und tief aus.

Jetzt mache deine rechte Hand für einige Sekunden mit aller Kraft zur Faust. Öffne sie nun wieder. Wiederhole das drei Mal, und beobachte dabei die Empfindungen. Wie fühlt sich deine Hand an?

Nun wiederhole diese Übung mit deiner linken Hand. Mache sie zur Faust. Halte diesen Zustand einige Sekunden an. Jetzt wiederhole diese Übung mit deiner linken Hand. Mache sie zur Faust. Halte diesen Zustand einige Sekunden an. Lasse dann wieder los. Und wiederhole diese Übung drei Mal.

Strecke jetzt deine Arme weit und fest von dir weg. Halte diese Spannung einige Sekunden, dann entspanne wieder, und lasse deine Arme locker fallen. Spanne die Arme drei Mal nochmals in dieser Form an. Nimm die anschließende wohltuende Entspannung in deinen Armen und Händen wahr.

Ziehe jetzt deine Schultern bis zu deinen Ohren hoch. Bleibe einige Sekunden in dieser Haltung, und lasse sie dann wieder locker herabfallen. Wiederhole diese Übung drei Mal, und nimm wahr, wie sich deine Schulter anfühlt.

Jetzt spanne beide Beine fest an, halte diese Spannung einige Sekunden, und löse dann die Spannung. Wiederhole diese Übung drei Mal.

Jetzt spanne deinen ganzen Körper an. Ziehe dabei eine Grimasse. Beiße die Zähne zusammen. Verziehe deinen Mund. Lege deine Stirn in Falten. Spanne jeden Muskel deines Körpers an. Halte diese Spannung einige Sekunden, und lasse dann wieder alles los. Entspanne. Wiederhole diese Übung ebenfalls drei Mal.

Bleibe nun in einer entspannten Haltung, und atme mehrmals tief ein und tief aus. Wie fühlt sich dein Körper an? Spürst Du die Entspannung, die sich in deinem ganzen Körper ausgebreitet hat? Nimm deinen Körper wahr. Nimm wahr, wie Du nun wieder gleichmäßig ein- und ausatmest. Spüre die Wärme, die dein Körper ausstrahlt. Nimm auch die Energie wahr, die von deinem Körper ausgeht.

Dein Körper besteht aus vielen Zellen. Jede Zelle ist ein Lebewesen. Und jede Zelle hat ein Bewusstsein. Dein Bewusstsein ist der Hüter und Wächter deiner Zellen. Alle Zellen deines Körpers sind deine Freunde und sie hören auf die Botschaften, die Du ihnen übermittelst. Du bist der Hüter, Wächter, und auch der Architekt deines Körpers. Du kannst bestimmen, wie dein Körper aussehen soll. Wie er zu funktionieren hat. Deine Gedanken bestimmen, wie Du aussiehst, und wie dein inneres Befinden ist. Alle Organe, Drüsen und Körperteile folgen deinen Anweisungen und deinen Vorstellungen. Sie helfen dir bei der Verwirklichung deiner Gedanken.

Mache dir bewusst, was Du über deine Körperteile denkst. Überprüfe deine Gedanken. Und schaue, ob Du das, was Du denkst, auch verwirklicht haben willst. Denn die Gedanken bestimmen deine Realität. Dein Körper ist wie ein Haus, in dem Du wohnst. Du kannst alle Räume in diesem Haus besichtigen, und prüfen ob Du irgendetwas in deinem Haus verändern möchtest. Vielleicht ist das eine oder andere Möbelstück nicht mehr nach deinem Geschmack, oder aber die Wände benötigen neue Farbe, oder Tapeten. Es kann auch sein, dass einige Fenster geputzt, der Boden geschrubbt, und die Räume gereinigt werden sollten. Sicherlich könnten auch einige Gedanken in eine positivere Richtung gebracht werden.

Vielleicht ist aber auch alles genau so perfekt, wie Du es haben willst. Schau einfach, was sich dir jetzt zeigt. Du hast nun die Gelegenheit, dein inneres Haus kennenzulernen.

Stell dir vor, eine gute Fee berührt dich mit ihrem Zauberstab. Und durch diese Berührung wirst Du immer kleiner und kleiner. Du wirst so klein, dass Du kleiner als ein Stecknadelkopf bist, so dass Du auf einem Blutplättchen durch deinen ganzen Körper reisen kannst. Du beginnst mit dem Einstieg in deinen Körper an deinem linken Fuß. Du durchquerst und durchreist ihn durch das Bein, hoch zu deinem Beckenraum.

In deinem Beckenraum befindet sich deine Lebenskraft. Du erlebst, wie sich dein Becken weitet und warm durchblutet wird. Dein Becken ist der Ort der Lebensfreude, der Stabilität. Hier balancierst Du deine Standfestigkeit aus. Du erlebst die Freuden und die Lust der Liebe, die Zusammengehörigkeit. Im Becken befinden sich deine Sexualorgane. Schau dir alles in Ruhe an. Prüfe ob alles gesund und gut durchblutet ist. Gibt es irgendetwas, was Du vielleicht verändern möchtest?

Vom Becken reist Du weiter in deinen Bauchraum. Es ist der Ort, in dem alle Gefühle und seelische Schmerzen eingelagert werden. Schaffe dir Raum in deinem Bauch. Schmeiße alles raus, was dich behindert und blockiert. Lasse alte negative und schmerzhaft Erfahrungen los.

Erkunde nun deinen Magen, deine Därme, deine Leber und deine Galle. Solltest Du mit irgendeinem Organ Probleme haben, oder Beschwerden, kannst Du jetzt mit diesem Organ sprechen. Du kannst jedes Organ fragen, ob es eine Botschaft für dich hat, und was es dir sagen möchte. Sollte dir ein Organ Schmerzen bereiten, frage es „Was hast Du davon, wenn Du mir diese Schmerzen sendest? Was kann ich für meine Heilung tun? Was brauchst Du?“ Sieh dir alles in Ruhe an, und sei dir dabei bewusst, dass alle Zellen deiner Organe auf dich hören. Spreche jetzt deine Wünsche aus.

Vom Bauchraum reist Du weiter in den Brustkorb. Hier sind deine feineren Gefühle eingelagert. Dein Herz wird von deinem Brustkorb geschützt. In deinem Herzen wohnt die Liebe. Schau dir dein Herz an. Wie zeigt es sich dir? Weich und warmherzig, oder kalt und halbherzig? Ist alles gut durchblutet, oder sind einige Verhärtungen oder Versteinerungen aufzulösen? In unserem Herzen vergraben wir auch unseren Liebeskummer. Unsere sogenannten Liebesleichen. Kannst Du welche entdecken? Wenn ja, dann ist jetzt die Zeit des Aufräumens gekommen. Achte darauf, was dir hier in deinem Herzen begegnet. Und wenn Du meinst, etwas passt nicht mehr in dein Herz hinein, dann schmeiß es hinaus. Transportiere es einfach ab. Du kannst jetzt in dir aufräumen und dich innerlich reinigen und säubern, und dich von altem Müll und Ballast befreien. Stell dir jetzt ein wunderbares

Smaragdgrün vor. Hülle dein Herz mit dieser Farbe ein. Streichle es mit diesem Licht, und umarme dein Herz mit deiner ganzen Liebe. Dein Herz ist auch der Ort deiner Kraft, deiner Vitalität, und deiner Lebensfreude.

Die Reise geht weiter zu deinen Lungen. Betrachte die gitterartigen Lungenbläschen. Das regelmäßige Dehnen und Zusammenziehen des pumpenden Herzens. Sei einfach ein staunender, stiller Beobachter. Jetzt schaue dir deine Bronchien an. Sie verzweigen sich wie Seeanemonen. Schau, ob deine Lungen und Bronchien etwas von dir brauchen. Vielleicht sind alte Ablagerungen durch Rauch und Gifte zu lösen. Trenne dich von allem was deine Lungen belastet. Die Zeit der Heilung und der Reinigung ist jetzt gekommen.

Jetzt besichtige deinen Kehlkopf, der in das Hellblau des Hals Chakras eingebettet liegt. Hier findet der Austausch zwischen Bewusstem und Unbewusstem statt. Es ist dein Kommunikationszentrum und hängt mit den zwischenmenschlichen Beziehungen zusammen. Prüfe ob alles frei und durchlässig ist. Oder aber ob etwas den Austausch nach oben hin verhindert. Vielleicht ist etwas aus dem Wege zu räumen. Schaffe dir ein Ventil damit Du Luft hast für all deine Gefühle. Gefühle die dir bisher vielleicht den Hals zugeschnürt haben. Achte auch auf deine Schilddrüse. Was braucht sie von dir?

Reise jetzt weiter zu deiner Zirbeldrüse. Sie liegt direkt hinter deinem dritten Auge, und es ist der Ort des inneren Sehens. Von hier aus reist Du in dein Sehzentrum, und Du reinigst dieses Zentrum, damit sich alle Schleier von deiner inneren Sicht lösen, und deine Sichtweise immer mehr zunimmt. Und besser wird.

Anschließend reist Du in dein Geruchszentrum. Hier kannst Du alle Ablagerungen aus vergangenen Zeiten lösen, damit Du feiner riechen kannst. Besuche auch deine Nebenhöhlen, und prüfe ob hier alter Ballast zu entfernen ist. Es geht jetzt zu deinem Sprach- und Geschmackzentrum. Nimm auch hier alles genau wahr und schau dir alles an. Muss irgendetwas gereinigt oder verändert werden? Vielleicht braucht deine Stimme mehr Ausdruck. Vielleicht benötigt sie mehr Pause. Oder einen Urlaub? Wie sieht es mit deinem Geschmack aus? Was schmeckst Du in diesem Moment? Trenne dich von allem was eine feine Empfindung deines Geschmackszentrums verhindert.

Die Reise geht nun weiter zu deinem Gehörzentrum. Reinige den Ort des Hörens. Hörst Du gut? Hörst Du zu? Willst Du alles hören? Du kannst hier jetzt alle Blockaden die dich daran hindern zuzuhören oder gehorsam zu sein lösen. Schau was dein Gehörzentrum von dir braucht.

Nun reinige und entfalte all deine Sinne. Deine Sinne helfen dir bei deiner Bewusstwerdung.

Vom Gehörzentrum reise weiter zu deinem Kronen- oder Scheitel Chakra. Es befindet sich auf deiner Schädeldecke. Dies ist der Ort an dem Du mit der geistigen Welt Verbindung aufnehmen kannst. Wie sieht es hier aus? Schau dir alles in Ruhe an, und prüfe ob es irgendetwas gibt, was Du hier verändern möchtest.

Nun prüfe, ob es noch irgendetwas gibt, was Du dir in deinem Körper in Ruhe anschauen möchtest. Vielleicht meldet sich auch ein Körperteil in dir, oder ein Organ, was besondere Zuwendung von dir braucht. Du hast jetzt noch Gelegenheit Kontakt zu einem Teil deines Körpers aufzunehmen und mit ihm zu kommunizieren.

Nun lasse die Bilder verblassen, und reise auf deinen Blutplättchen hinab in dein linkes Bein. Und verlasse über dein linkes Bein wieder deinen Körper. Die gute Fee steht mit ihrem Zauberstab bereit, und berührt sanft dein Blutplättchen. Sogleich vergrößerst Du dich wieder zu deiner richtigen Körpergröße. Dein Körper fühlt sich wunderbar an. Er liebt es, wenn Du Kontakt zu ihm aufnimmst, und mit ihm wie zu einem Freund sprichst. Er liebt es, Aufmerksamkeit zu bekommen, gestreichelt, gepflegt, gut genährt, verwöhnt und unterhalten zu werden. Er liebt gute, positive Botschaften und Gedanken. Liebe deinen Körper und sprich mit deinen Zellen. Umarme sie, liebe sie, küsse sie, rede zärtlich mit ihnen, und bedanke dich bei ihnen. Lass deine Zellen und deinen Körper in seiner gesamten Liebe erstrahlen, indem Du ihm deine ganze Aufmerksamkeit gibst. Die Ernte wird groß sein. Denn dein Körper folgt deiner liebevollen Behandlung. Er wird dich lieben, und dich mit einer strahlenden, leuchtenden Gesundheit belohnen.

Bleibe noch so lange wie Du möchtest in diesem wunderbaren Zustand, und dann öffne wann Du magst wieder behutsam deine Augen, und schüttele dann deinen Körper aus.

ENDE

REISE DURCH DEN KÖRPER ©

Unterbewusstseins-Reise. Autorin und Stimme: Sylvia Reifegerste.

© Die Meditation ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für den persönlichen Gebrauch verwendet werden. Jede Form der Vervielfältigung, Vermietung, Aufführung oder Verbreitung ist nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Urhebers erlaubt.