

good bye old patterns

Limb Cleaning

Willkommen zum sechsten Tag deiner Meditation Challenge –
dem Limb Cleaning!

Bei dieser Challenge, die etwa 10 Minuten dauert, ist es am besten, wenn du dich bequem hinsetzt, die Beine und Arme sind dabei nicht überkreuzt. Deine Beine sind parallel ausgerichtet, deine Füße ruhen auf dem Boden. Deine Hände liegen entspannt auf deinen Oberschenkeln. Jetzt schließt du sanft deine Augen.

- 1** Stell dir vor, wie ein Lichtstrom aus der Quelle von oben auf dich herabfließt und über den Scheitel in dich einströmt. Du lenkst diesen Strom nun weiter in dein Herz. Fühle wie dein ganzes Herz von Licht erfüllt wird.
- 2** Jetzt lenkst du diesen Lichtstrom vom Herzen zu deiner linken Schulter und weiter zum linken Arm. Während das Licht ganz langsam durch deinen Arm fließt, stellst du dir vor, dass es alles Komplexe, alles Schwere, alle Ängste und alle alten Muster mit sich fortträgt. Vom Oberarm hinunter durch den Ellenbogen, den Unterarm, das Handgelenk, die Handfläche und alle Finger. Nimm dir dafür 2 bis 3 Minuten Zeit, bis der Lichtstrom auch die Fingerspitzen deiner linken Hand erreicht hat, über die er deinen Körper dann allmählich wieder verlässt und alles Schwere mit sich heraus trägt.
- 3** Jetzt stell dir vor, dass du den von oben auf dich herabfließenden Lichtstrom erneut über den Scheitel in dein Herz lenkst, bis dein Herz ganz davon erfüllt ist. Dieses Mal lenkst du den Lichtstrom vom Herz weiter über die linke Seite deines Rumpfes zur linken Hüfte und weiter zu deinem linken Bein. Du nimmst dir wieder 2 bis 3 Minuten Zeit, um den Strom langsam durch den Oberschenkel, das Knie, den Unterschenkel, zum linken Fuß bis zu den Fußzehen zu führen. Und dabei nimmt der Lichtstrom wieder alles Komplexe, alles Schwere, alle Ängste und alle alten Muster mit sich und trägt es schließlich über die Zehenspitzen aus deinem Körper ganz allmählich hinaus.

4 Das gleiche passiert jetzt auch auf der rechten Seite deines Körpers. Der Vorgang ist dir jetzt schon vertrauter. Du lenkst den aus der Quelle auf dich herabfließenden Lichtstrom wieder über den Scheitel in dein Herz und fühlst wie es ganz davon erfüllt wird.

5 Jetzt lenkst du den Strom von deinem Herzen über deine rechte Schulter zum rechten Arm. Nimm dir wieder 2 bis 3 Minuten Zeit, um den Lichtstrom durch deinen Arm fließen zu lassen - durch deinen Oberarm, Ellenbogen, Unterarm, das Handgelenk, die Handfläche, bis in alle Finger. Stell dir wieder vor, wie dabei alles Komplexe, alles Schwere, alle Ängste und alle alten Muster mit fortgetragen werden und schließlich über die Fingerspitzen mit dem Lichtstrom deinen Körper allmählich verlassen.

6 Von deinem Herz führst du den Strom jetzt über die rechte Seite deines Rumpfes zur rechten Hüfte. Ganz langsam, etwa 2 bis 3 Minuten lang, fließt er durch dein rechtes Bein – durch den Oberschenkel hinunter zum Knie, durch den Unterschenkel bis in den Fuß. Und stell dir dabei wieder vor, dass alles Komplexe, alles Schwere, alle Ängste und alle alten Muster von dem Lichtstrom mitgenommen und schließlich über die Zehen aus deinem Körper hinausgetragen werden. Und hier gibt es eine kleine Besonderheit: Fokussiere dich zum Schluss für einen Moment intensiv auf den großen Zeh deines rechten Fußes.

Habe unbedingt die Zuversicht und das Vertrauen, dass alle Ängste und alten Muster, alles Schwere und Komplexe dein System verlassen haben. Du ermutigst dich, dich authentisch und ausgeglichener zu fühlen.

Bis bald und nimm dein neues Lebensgefühl mit in den Tag!

www.heartfulnessmeditation.de

day 6