

Wärme deine Handflächen auf, um den Energiestrom zu den Händen zu erhöhen. Dazu lasse die Hände bis zum Sonnenflecht sinken, damit die Energie besser fließt, und reibe sie aneinander. Du reibst weiter und führst die Hände zu den Augen. Forme dabei die Hände zu einer Schale, die du zum Abdunkeln auf die Augen legst. Die Finger liegen über-kreuzt an der Stirn. Die Wurzeln der kleinen Finger berühren sich und liegen an der Nasenwurzel, wo gewöhnlich das Brillengestell aufliegt.

Korrigiere die Hände so, dass kein Licht eindringt und gleichzeitig die Wimpern nicht die Handflächen berühren. Erst dann schließe die Augenlider. Die Energie aus den Handflächen geht direkt auf die Augäpfel. Damit die Energie ohne Hindernis fließen kann, befindet sich der Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule.

Jetzt darfst du die Augäpfel nach hinten »loslassen«, der Glaskörper berührt die hintere Netzhaut. Lider und Gesicht entspannen. Kiefer sind locker, Zunge ebenso, Schultern und Arme (hängen) ganz locker, Ellenbogen sind etwas zur Seite gedreht. Die Muskeln des ganzen Rumpfes sind entspannt.

Stelle einen Zustand von Losgelöstheit, Ruhe, Gedankenlosigkeit und Leere her. Du kannst auf alles pfeifen! Du betrachtest jetzt die Dunkelheit oder jedes beliebige Bild, das im Bewusstsein entsteht. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Nabel. Schaffe im Inneren die Empfindung der vollständigen Ruhe und Entspannung. Denke an nichts als an die Liebe zu dir selbst, zum Leben.

Richte nun deine Aufmerksamkeit in die Lebergegend (rechts unterhalb der Rippen) und lenke all deine Zärtlichkeit, die du empfinden kannst, dorthin. Fühle deutlich die Reaktion im Körper.

Nun richte analog die Aufmerksamkeit in die Nierengegend (am Rücken etwas über dem Gürtel), sende den Nieren ebenso in Gedanken Liebe und Zärtlichkeit und wünsche ihnen von ganzem Herzen Gesundheit. Erspüre die Antwortreaktion im Körper und schaffe Dankbarkeit zu dir selbst. Lasse die Hände sinken. Gönn dir eine vollständige Erholung.

Stell dir vor, dass der Hauch eines Lüftchens dich streift, schauke leicht von einer Seite auf die andere und entspanne dich vollkommen. Lasse die Muskeln von Waden und Oberschenkeln, von Becken, Gesäß, Kreuz, Nacken und Gesicht los. Alles außer den Muskeln der Harnblase!

Stelle dir vor, es ist Morgen. Du bist auf einem Hügel, unten liegt ein Fluss. In der Nacht fiel ein warmer Sommerregen, die Blätter auf den Bäumen glänzen. Ein Lüftchen vom Fluss her streichelt sie, und das Sonnenlicht dringt hindurch, sodass die Blätter selbst Licht ausstrahlen. In Seele und Körper herrscht absolute Gelassenheit.

Und jetzt öffne ruhig die Augen. Wie ist deine Stimmung? Denke daran zu lächeln. Wir heben die Emotionen noch um eine Stufe, in der Seele ist alles ok-ok, ganz leicht und beschwingt, du empfindest Wärme. Bewahre dieses Gefühl den ganzen Tag über, und wenn du es verlierst, mache die Übung möglichst bald noch einmal.