

Meditation „DAS INNERE LÄCHELN“

Nimm eine entspannte Haltung im Stehen, Sitzen oder Liegen ein. Schließe die Augen. Entspanne die Stirn. Du kannst dir vorstellen, dass du einen wunderschönen Sonnenaufgang betrachtest. Lasse jetzt in deinem Innern ein Lächeln entstehen und leite dieses Lächeln mit Hilfe der Vorstellung in deine Augen. Bleib hier mit der Aufmerksamkeit für einige Atemzüge und spüre, wie die Augen sich entspannen, ruhig und weit werden und innerlich zu strahlen beginnen.

Dann lass die Energie und das Lächeln auf den Punkt zwischen den Augenbrauen fließen und weiter zur Nase und den Wangen. Spüre wie die Haut sich langsam entspannt & ganz weich wird und sich auch die Gesichtsmuskeln entspannen,

Stell dir vor, wie das Lächeln weiter zum Mund, den Lippen und der Zunge gelangt. Und auch den Kiefer entspannt. Von der Zunge strömt die heilende Energie des Lächelns vom Ober- und Unterkiefer in die Kehle und den Nacken.

Die Kehle ist der Sitz unserer Kommunikation und der Schilddrüse. Lächle in die Kehle, bis sich ein Gefühl von Weite einstellt.

Lass dein Lächeln dann weiter nach unten gleiten durch die Thymusdrüse unter dem oberen Brustbein bis ins Herz. Schenke deinem Herzen ein Lächeln und stell dir vor, wie es mit Licht, Liebe, Freude und Mitgefühl durchströmt wird. Das Herz füllt sich ganz mit der Kraft des Inneren Lächelns und schickt diese heilende Lebenskraft mit jedem Pulsschlag durch den ganzen Körper.

Lass das Lächeln jetzt in die Lungen fließen. Das Lächeln durchdringt die Lungen bis in jede kleinste Zelle, löst alle Trauer und Depression, lässt dich tief und ruhig atmen. Schicke deinen Lungen Licht & Dankbarkeit für ihre Arbeit, unseren Organismus mit Sauerstoff zu versorgen und Giftstoffe & Kohlendioxid abzugeben.

Schicke jetzt dein Lächeln in die Leber unter dem rechten Rippenbogen. Die heilende Kraft von Freude und Lebensmut aus Herz und Lungen löst in der Leber allen Ärger und Zorn auf und weckt Phantasie, Tatkraft und Freundlichkeit.

Leite diese lächelnde, freundliche Energie in die Nieren, und spüre, wie die Nieren frischer und reiner werden. Lächle tief in die Nieren. Lebensangst und Furcht werden weggespült, und die Nieren füllen sich mit Sanftheit und Gelassenheit.

Leite diese sanfte Gelassenheit jetzt nach oben in die Milz, die ihren Sitz unter dem linken Rippenbogen hat. Verborgene Sorgen kannst du jetzt mit einem Lächeln auflösen.

Lächle noch einmal tief in deine Augen, öffne anschließend sanft die Augen, und schaue dich bewusst um. Nimm alle Farben und alle Formen wahr, und lausche auf alle Geräusche um dich herum. Die Umgebung wird dir jetzt bestimmt bunter und lebendiger erscheinen.