



[TEXT]

## „SONNENREISE“

Gemeinsam wollen wir uns nun auf eine „Sonnenreise“ begeben. Setze dich bequem hin. Spüre, wie du sitzt. Nimm dich ganz wahr und lass dich fallen. Du bist getragen. Lass alles los, was dich beschäftigt und belastet aus deinem Alltag.

Schließe deine Augen und spüre, wie der Atem durch dich fließt. Nimm bewusst deinen Atem wahr und atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug wirst du leichter und gelassener. Deine Gedanken kannst du jetzt ruhig loslassen. Sie ziehen vorbei, wie die Wolken.

Du gehst jetzt in deinen Gedanken auf eine grüne Sommerwiese. Stelle dir vor, dass du dort im Gras liegst und die Wolken am Himmel beobachtest. Schau zu, wie sie langsam und träge über das Blau des Himmels hinwegschieben und wie sich kleine Teile von ihnen in der Sonne auflösen. Spüre die Sonne, die deine Haut erwärmt. Stelle dir vor, dass du diese Wärme der Sonne mit deiner Haut aufnehmen kannst. Die Wärme der Sonne ist eine ganz natürliche und starke Energie, die das Leben auf der Erde erst ermöglicht. Du kannst diese Sonnenenergie in das Innere deines Körpers weiterleiten, kannst die Wärme in Regionen deines Körpers leiten, in denen du diese Wärme als besonders angenehm empfindest. Stell dir vor, wie sich dort langsam immer mehr Wärme ansammelt.

Erinnere dich: Du liegst auf der Sommerwiese, genießt es, in den Himmel zu schauen, spürst die Wärme der Sonne auf der Haut und nimmst diese Energie auf. Spüre nach, wie du die Wärme allmählich bemerken kannst. Erst ist sie kaum zu fühlen, dann – langsam, ganz langsam – wird es warm. Die Wärme wird stetig mehr. Langsam kommt immer mehr Sonnenenergie nach, die diese kleine Wärmequelle in deinem Körper versorgt und sich langsam ausbreiten lässt. Beobachte und genieße diesen Vorgang in aller Ruhe. Lass dir Zeit dafür. Du kannst dieser wärmenden Sonnenenergie auch eine Farbe geben. Denke dir, dass die Sonnenstrahlen, wenn sie durch deine Haut scheinen, ihre Farbe von strahlendem Gelb in ein warmes, leuchtendes Rot wechseln. Jetzt kannst du dir die Stelle in deinem Körper, an die du die Energie leitest, als kleinen roten Punkt, als winzige rote Sonne vorstellen, die sanft ihr Licht verströmt. Diese kleine rote Sonne wird immer neu mit Energie aus der großen gelben Sonne versorgt. Beobachte und spüre, wie sich das rote Licht in deinem Körper langsam ausbreitet. Stelle dir vor, wie die kleine rote Sonne ihre Energie in den ganzen Körper sendet, wie dein Inneres in rotes Licht getaucht wird.

Wenn du genügend Wärme und Sonne in deinen Körper geleitet hast, dann genieße es noch eine Weile auf der Sommerwiese zu liegen, die Wolken zu beobachten, die Atmosphäre dieser Situation auszukosten, dich an deinen positiven Gefühlen zu erfreuen.

Verlasse dann die Sommerwiese und komme aus deinen Gedanken wieder hier in diesen Raum zurück. Jetzt kannst du deine Augen wieder öffnen.

Quelle: <https://docplayer.org/35031274-Spiritueller-impuls-zum-thema-sonne.html>

