

PranaVita Übung mit den Elementen

(Gewidmet de Opfern der Kernschelze in Fukushima, Japan, April 2011)

Setze dich aufrecht und bequem hin
Schließe deine Augen

Atme dreimal hörbar durch die Nase Regenbogenlicht ein
und hörbar durch den Mund dunkle Wolken von Störungen jedweder Art aus - lächle
Atme dreimal hörbar durch die Nase Regenbogenlicht ein
und dreimal hörbar durch die Nase dunkle Wolken von Störungen aller Art aus - lächle

Jetzt atmest du langsam dreimal in dein Herzzentrum
und lässt die Energie nach unten zum Erdmittelpunkt
und nach oben in den weiten offenen Raum fließen -
lächle

Du blickst geistig nach Osten:

Vor dir taucht in angenehmer Entfernung ein einzelner runder Wassertropfen und
eine Schneeflocke auf -
darunter ein Glas mit Trinkwasser.
Daneben siehst du deinen weißen klaren, durchscheinenden Wasserkörper
darüber entsteht ein weißer Engel oder Buddha -
lächle

Zwischen ihnen und deinem Herzzentrum fließen jetzt Strahlen des weißen Lichts des
Wassers **aktiv** - hin und her.
Das weiße Licht fließt in dich und füllt deinen Körper vollständig auf.
Du atmest 3x ein und aus –
beim Einatmen denke „rein“ und beim Ausatmen denke „klar“

Nun drehst du dich eine Vierteldrehung nach rechts und blickst geistig nach Süden:

Vor dir taucht in angenehmer Entfernung die Erdkugel auf -
über der Erde schwebt ein Füllhorn, aus dem beständig wunderbare Juwelen auf die Erde fallen.
Daneben siehst du deinen goldgelb strahlenden Erdkörper
darüber entsteht ein goldener Engel oder Buddha -
lächle

Zwischen ihnen und deinem Herzzentrum fließen jetzt Strahlen des goldenen Lichts der Erde **aktiv**
- hin und her.
Das goldene Licht fließt in dich und füllt deinen Körper vollständig auf.
Du atmest 3x ein und aus –
beim Einatmen denke „reich“ und beim Ausatmen denke „strahlend“

Nun drehst du dich eine Vierteldrehung nach rechts und blickst geistig nach Westen:

Vor dir taucht in angenehmer Entfernung der rote Feuerball der untergehenden Sonne auf -
unter der Sonne eine Kerzenflamme.
Daneben siehst du deinen rot-strahlenden Wärmekörper
darüber entsteht ein roter Engel oder Buddha -
lächle

Zwischen ihnen und deinem Herzzentrum fließen jetzt Strahlen des roten Lichts des Feuers **aktiv** - hin und her.

Das rote Licht fließt in dich und füllt deinen Körper vollständig auf

Du atmest 3x ein und aus –

beim Einatmen denke „warm“ und beim Ausatmen denke „hell“

Nun drehst du dich eine Vierteldrehung nach rechts und blickst geistig nach Norden:

Vor dir taucht in angenehmer Entfernung eine Blumenwiese auf – und ein alter Baum - Vögel und Schmetterlinge schweben im Wind.

Daneben siehst du deinen grün-schillernden **Windkörper**

darüber entsteht ein grüner Engel oder Buddha -

lächle

Zwischen ihnen und deinem Herzzentrum fließen jetzt Strahlen des grünen Lichts des Windes **aktiv** - hin und her.

Das grüne Licht fließt in dich und füllt deinen Körper vollständig auf.

Du atmest 3x ein und aus –

beim Einatmen denke „leicht“ und beim Ausatmen denke „frei“

Nun drehst du dich erneut eine Vierteldrehung nach rechts und blickst wieder geistig nach Osten:

Du siehst jetzt alle vier Strahlen gleichzeitig:

vor dir im Osten weißes Wasser - rein und klar

rechts im Süden goldene Erde - reich und strahlend

hinter dir im Westen rotes Feuer - warm und hell

links im Norden grüner Wind - leicht und frei

lächle und entspannte dich

lächle und entspannte dich

Schicke nun alle Strahlen in die Krisenregionen zu allen Betroffenen und bitte die Elemente um Mithilfe

Schicke nun alle Strahlen ins Herzzentrum aller Mitmenschen.

Als einzelne Zelle zu allen anderen Zellen unseres gemeinsamen Menschheits-Körpers.

Kreiere den starken Wunsch, dass alle Menschen in den vollen Einklang mit den Elementen hinein erwachen mögen.

Bedanke dich in aller Bescheidenheit bei den Elementlichtern –

mögen alle Menschen friedvoll und glücklich sein

Öffne langsame die Augen und sprich einige Zeit nicht.