

## Die inneren hilfreichen Wesen

Mache Dir für einige Augenblicke bewusst, was für ein Wunder Dein Körper ist und dass da eine Weisheit wirkt, die größer ist als Dein bewusstes Ich, welche bewirkt, dass alle diese vielen Zellen und Organe zusammenarbeiten. Mache Dir bewusst, dass der Körper heilt, wenn es nötig ist, und wie komplex das alles ist. Dass es für unseren bewussten Verstand unmöglich ist, das zu steuern, und es dennoch funktioniert. Dieses Bewusstsein kann man die innere Weisheit nennen.

Gehe jetzt mit Deiner inneren Weisheit in Kontakt, entweder indem Du sie in einem Teil Deines Körpers besonders stark wahrnimmst oder in dem Du ihr eine Gestalt gibst. Und dann bittest Du Deine innere Weisheit, Dich mit dem ein oder anderen hilfreichen Wesen in Kontakt zu bringen. Wenn Du einen Kontakt herstellen konntest, dann kannst Du um Rat und Hilfe bitten.

Wenn Du etwas bekommen hast, dann ist es gut, sich dafür zu bedanken. Du kannst Dich auch für das Erscheinen der hilfreichen Wesen bedanken. Wenn Du möchtest, kannst Du Dich auch bei Deiner inneren Weisheit bedanken.

Und wenn Du keinen Kontakt bekommen hast, es dir aber wünschst, dann mach diese Übung einfach immer wieder, irgendwann wird der Kontakt dann da sein.

Komme dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.