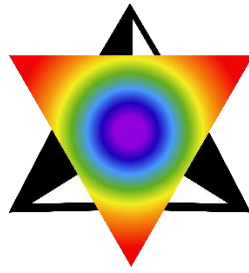


# Ray of Divinity



## Mitten in der Natur

Du trittst hinaus aus deiner Tür und verweilst ein wenig an der Türschwelle.

Deine Beine stehen gerade und deine Schultern sind ein wenig nach hinten gestrafft. Schließe deine Augen und atme tief ein. Die Sonne wärmt dein Gesicht und du kannst die Vögel zwitschern hören.

So stehst du eine Weile, ganz ruhig und sanftmütig.

Deine Augen öffnen sich leicht und du erblickst den strahlend blauen Himmel hoch über dir, ein laues Lüftchen streichelt deine Haut. Du genießt diesen Hauch von Zärtlichkeit.

Du bewegst dich langsam, jeden deiner Schritte bedacht, auf die blühende Wiese zu. Ein paar Grashalme streifen deine nackten Füße in den Sandalen.

Deine Hände ziehen Wellen über die langen Grassträucher und an den großen, dicken Bäumen erkennst du aufspringende Knospen und frische grüne Zweige.

Bienen und Hummeln summen um die Wipfel der Büsche, und ein Rotkehlchen betrachtet dich neugierig in naher Entfernung.

Du begrüßt es freundlich mit deinen Gedanken. Du bist entzückt von der Fülle der bunten Natur. Reinheit, Frieden und neuartige Kraft umhüllt dich. Wunderbar.

Du schreitest langsam Richtung kleinem See, das Wasser ist blau-grün und glänzt an seiner Oberfläche. Es ist ganz ruhig, nur ein kleiner Wasserläufer drückt das Wasser leicht herunter mit seinen sanften Füßchen.

Du setzt dich auf den großen, warmen Stein und ruhst dich in der Sonne aus. Du hängst deine Zehen ins Wasser und merkst, wie aufgewärmt das Wasser schon ist und doch gleichzeitig kühl und erfrischend.

Unter der Wasseroberfläche entdeckst du heranreifende Knospen der Wasserlilien und manche Stängel erreichen schon fast die Oberfläche.

Ein weißer Schwan schwimmt gemächlich herbei, sein Gefieder scheint hell und leuchtend in der Sonne. Sein Weibchen begrüßt ihn am Rande des Schilfes, wo sie im Sommer ihr Nest bauen werden, wie jedes Jahr.

Du schließt friedlich und sanft, mit einem Lächeln auf deinen Lippen, deine Augen.

Die Sonnenstrahlen wärmen dich und deine Hände gleiten auf den warmen Stein und berühren seine Stabilität und Festigkeit. Die Energie des Selbstbewusstseins und der Standfestigkeit fließen in dich hinein.

In der Ferne hörst du den Schrei einer Krähe und im Gebüsch ganz dicht bei dir, den lieblichen Gesang eines Zaunkönigs.

Eine Weile bleibst du ganz einfach dort sitzen und bist ganz im Einklang mit der Natur.

Du entspannst deinen Körper, deine Gedanken ebbten hinein in eine Art Ruhe und deine Gefühle kommen in dein emotionales Gleichgewicht.

Du fühlst dich sicher und verstanden.

Du fühlst dich im Zentrum deines Seins, im Einklang und gegenseitigem Verständnis mit der Natur.

Mit einem Lächeln im Herzen, voller Elan und Frische stehst du auf und schreitest, neu aufgetankt, gemächlich von Dannen.

Du atmest langsam ein...und wieder langsam aus. Und einatmen...und langsam aus. Ein...und aus.