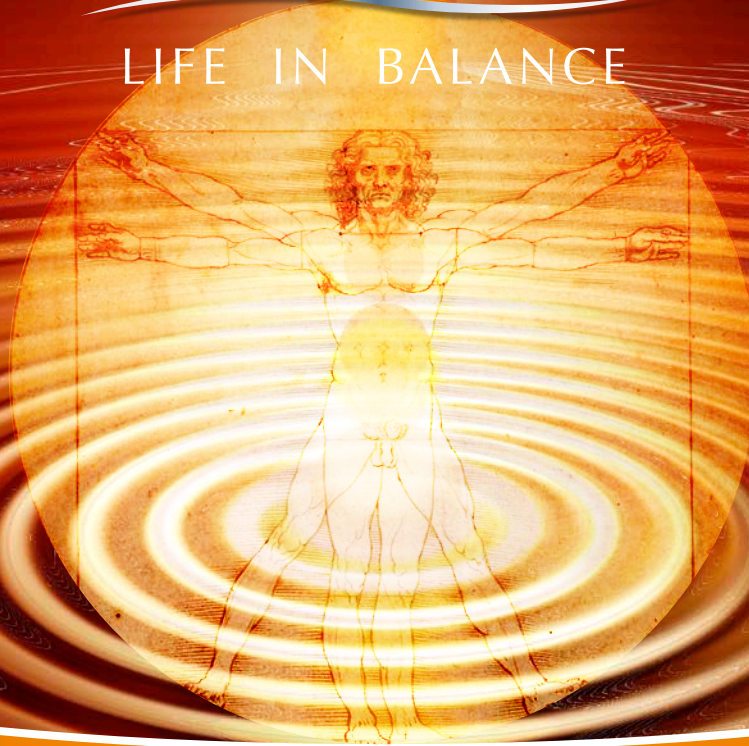


# brainLight®

LIFE IN BALANCE



Sinfonie des Lichts –  
Heilmeditationen für die inneren Organe

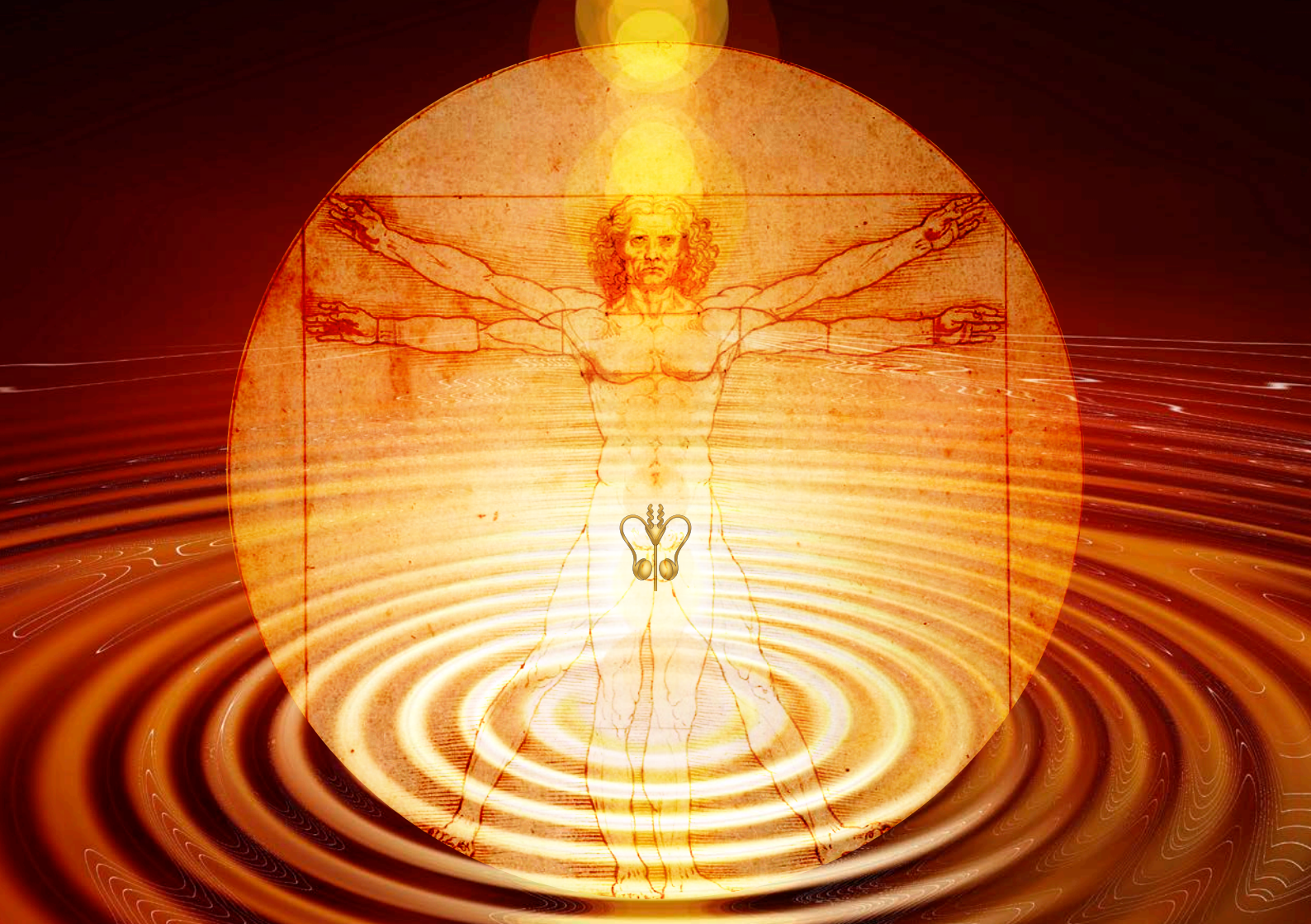
*„Ein erfolgreich erreichtes Ziel  
ist das Ergebnis innerer Vision mit Hingabe  
und äußerer Handlung mit Ausdauer.“*

**David Wared**

## Vorwort

Die zehn geführten Meditationen der Serie „Sinfonie des Lichts – Heilmeditationen für die inneren Organe“ haben wir entwickelt, um Sie auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Life Balance durch die Aktivierung Ihrer Energiezentren und Heilungskräfte zu unterstützen. Die Musik zu dieser außergewöhnliche Heilreise durch den Körper basiert auf den überlieferten Grundresonanzen der Energiezentren (Chakras), die eng mit den hier angesprochenen Organen verknüpft sind. So sind es nicht nur die Worte, sondern es ist auch die Musik, die direkt heilend auf den Körper einwirkt. Sie geht eine Synergie mit dem Verlauf der Meditation und den Affirmationen ein und verankert diese tief im Bewusstsein.

Wir empfehlen, die einzelnen Meditationen 21-mal hintereinander, am besten zur gleichen Tages- oder Uhrzeit durchzuführen, entweder an 21 aufeinanderfolgenden Tagen oder verteilt über die Dauer von 7 Wochen mit wöchentlich drei Anwendungen. Achten Sie ganz bewusst auf die positiven Veränderungen in Ihrem Körper und in Ihrem Leben. Vielleicht möchten Sie ein Tagebuch führen und Ihre neuen Bewusstseins-Erfahrungen darin niederschreiben?

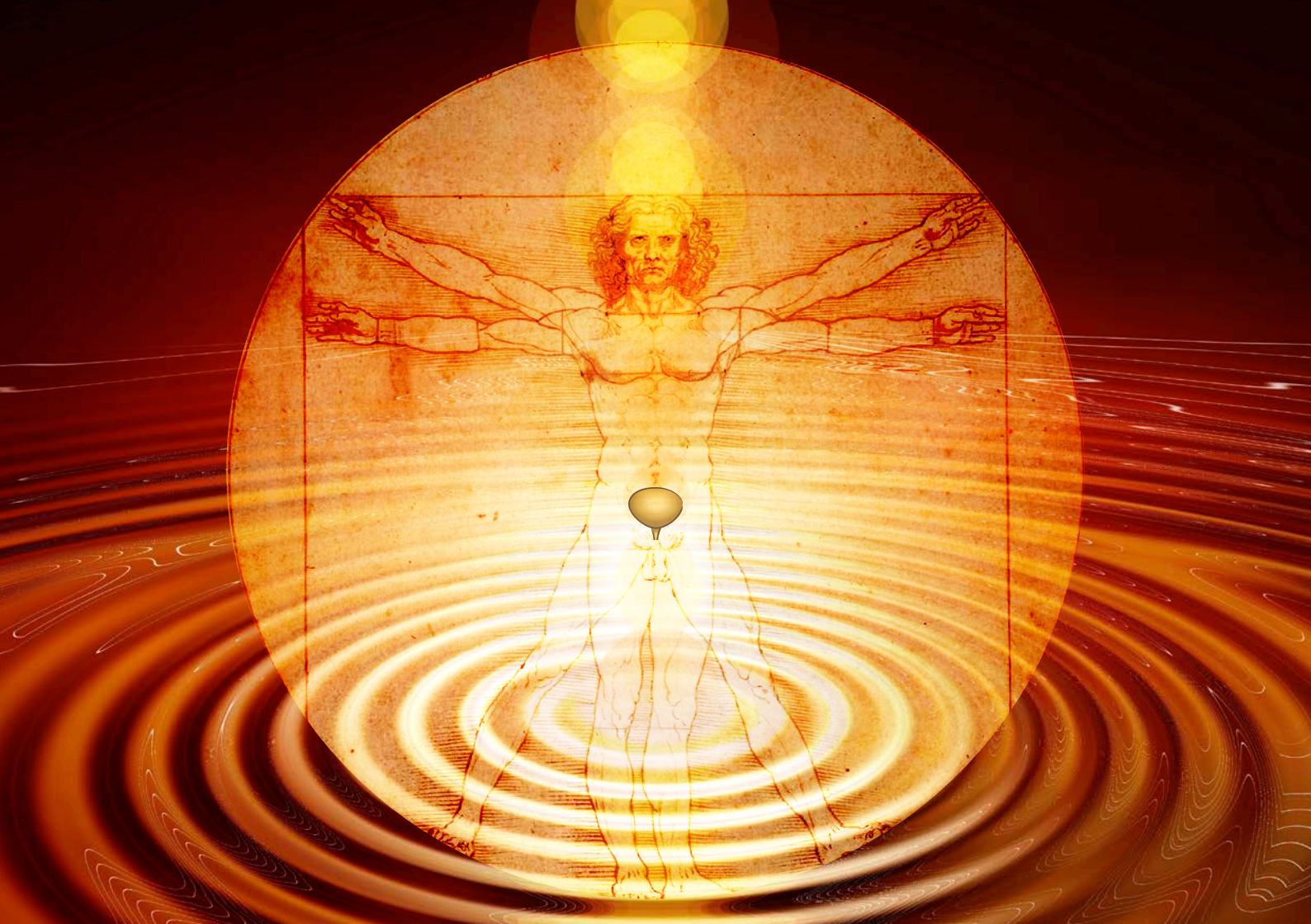


## Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane

### Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen

Energetisch betrachtet entsprechen die Fortpflanzungsorgane der Grundlage des menschlichen Energiesystems. Wenn unser Energiefluss in Balance ist und wir spüren, dass wir in diesem Leben gut aufgehoben sind, wissen wir zu strahlen und mutig im Leben voranzuschreiten. Wenn dem nicht so ist, verstricken wir uns leicht in Schuld- und Schamgefühle, die sich oft auf unsere Sexualität auswirken. Diese Meditation ist eine Gelegenheit, tiefsitzende Glaubensmeinungen umzugestalten, die zu Beschwerden und Unwohlsein führen und einen sicheren Raum zu schaffen, damit Sie die Freiheit haben, ein ausdrucksstarkes Leben voll unbegrenzter Kreativität zu führen.



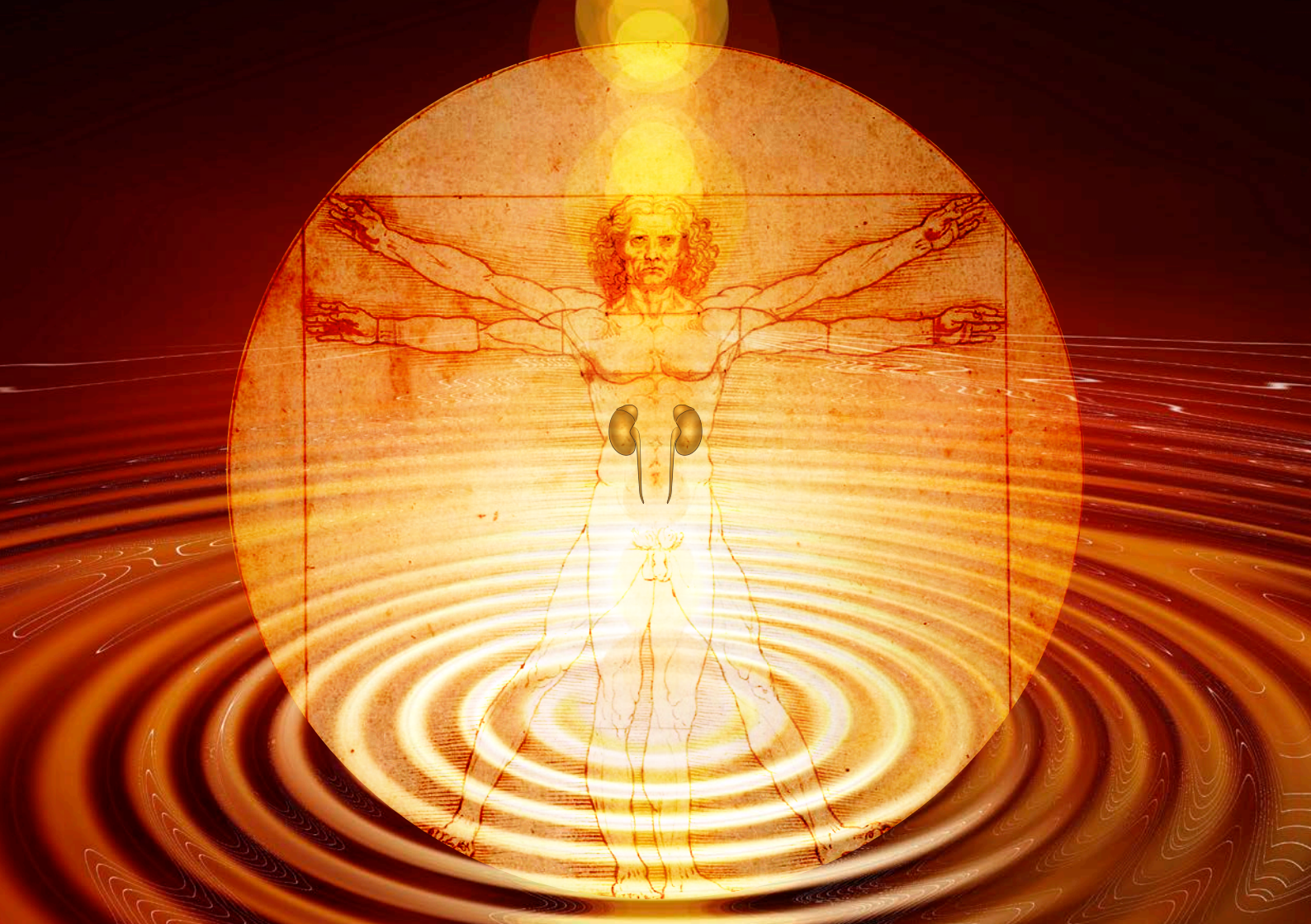


## Heilung für Ihre Blase

### Einfach loslassen und entspannen

Die Blase ist ein ungeheuer flexibles Organ, das sich immer wieder ausdehnt und zusammenzieht. Eine gut funktionierende Blase spiegelt sich auch auf energetischer Ebene in der Fähigkeit wieder, elegant und mühelos auf verschiedenste Situationen reagieren zu können, und zwar ganz automatisch, als sei es die natürlichste Sache der Welt. Wenn wir auf diesem Gebiet Probleme haben, sind wir stattdessen schnell gereizt, launisch und es fällt uns schwer, die Kontrolle abzugeben. Diese Meditation ist eine Gelegenheit, angestaute Gefühle und Spannungen loszulassen und wirklich tief zu entspannen, damit Sie in den natürlichen Rhythmus des Aufnehmens und Abgebens zurückfinden können.



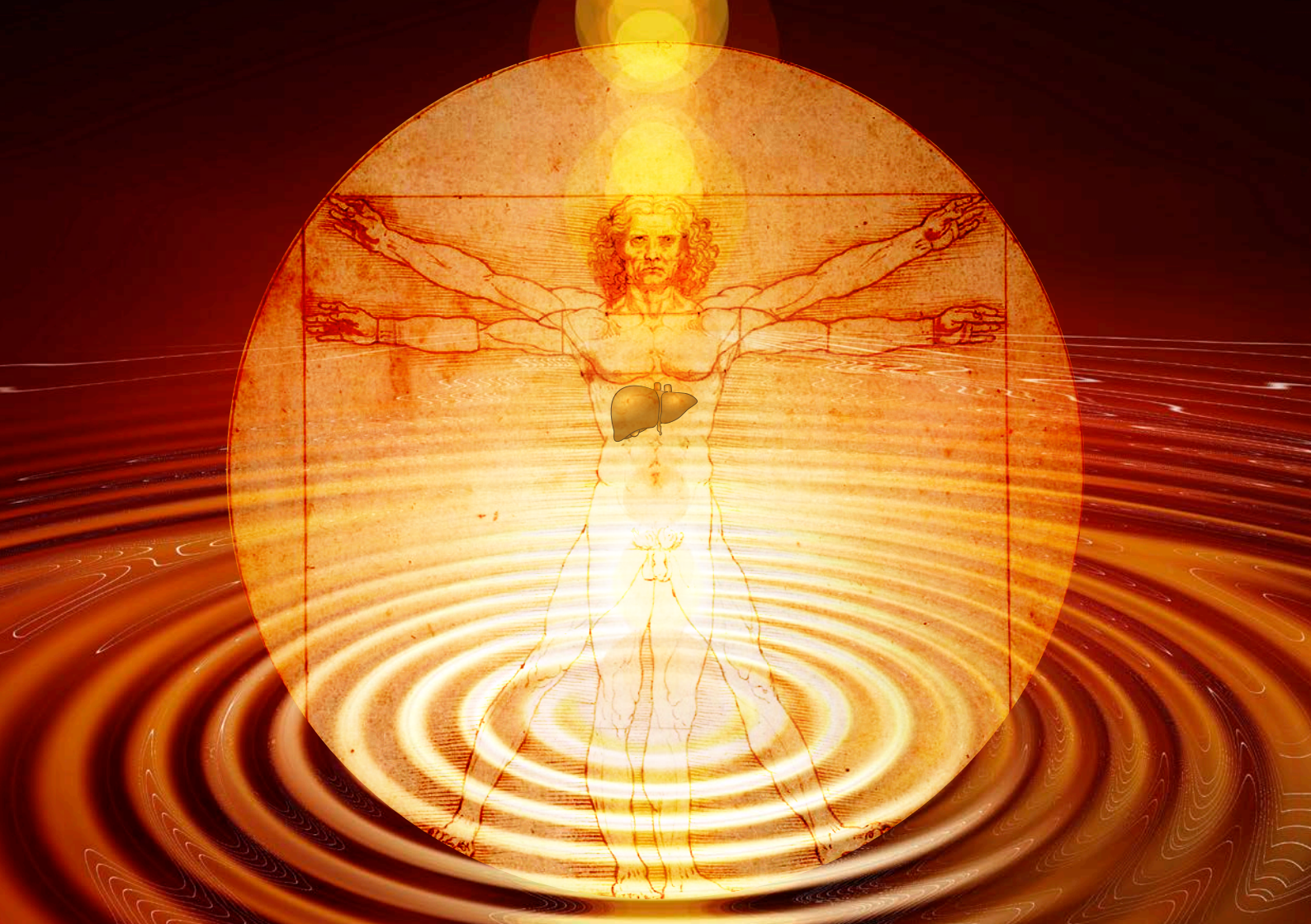




## Heilung für Ihre Niere und Nebennieren

### In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben

Die Nieren und Nebennieren sind eine beachtliche Filter-Anlage, die dafür sorgt, dass Giftstoffe und negative Faktoren aus unserem Blut, Körper und im übertragenen Sinne auch aus unserem Leben entfernt werden. Wenn dies gut funktioniert, werden unsere Energiereserven automatisch erneuert und wir fühlen uns präsent, kraftvoll und offen für das, was uns begegnet. Wenn dieser Prozess überlastet ist, fällt es uns dagegen schwer, Situationen richtig einzuordnen und wir verfallen in Dauerstress. Diese Meditation ist eine Einladung, von den Stressfaktoren in Ihrem Leben Abstand zu nehmen und in Ihre Kraft zu treten.

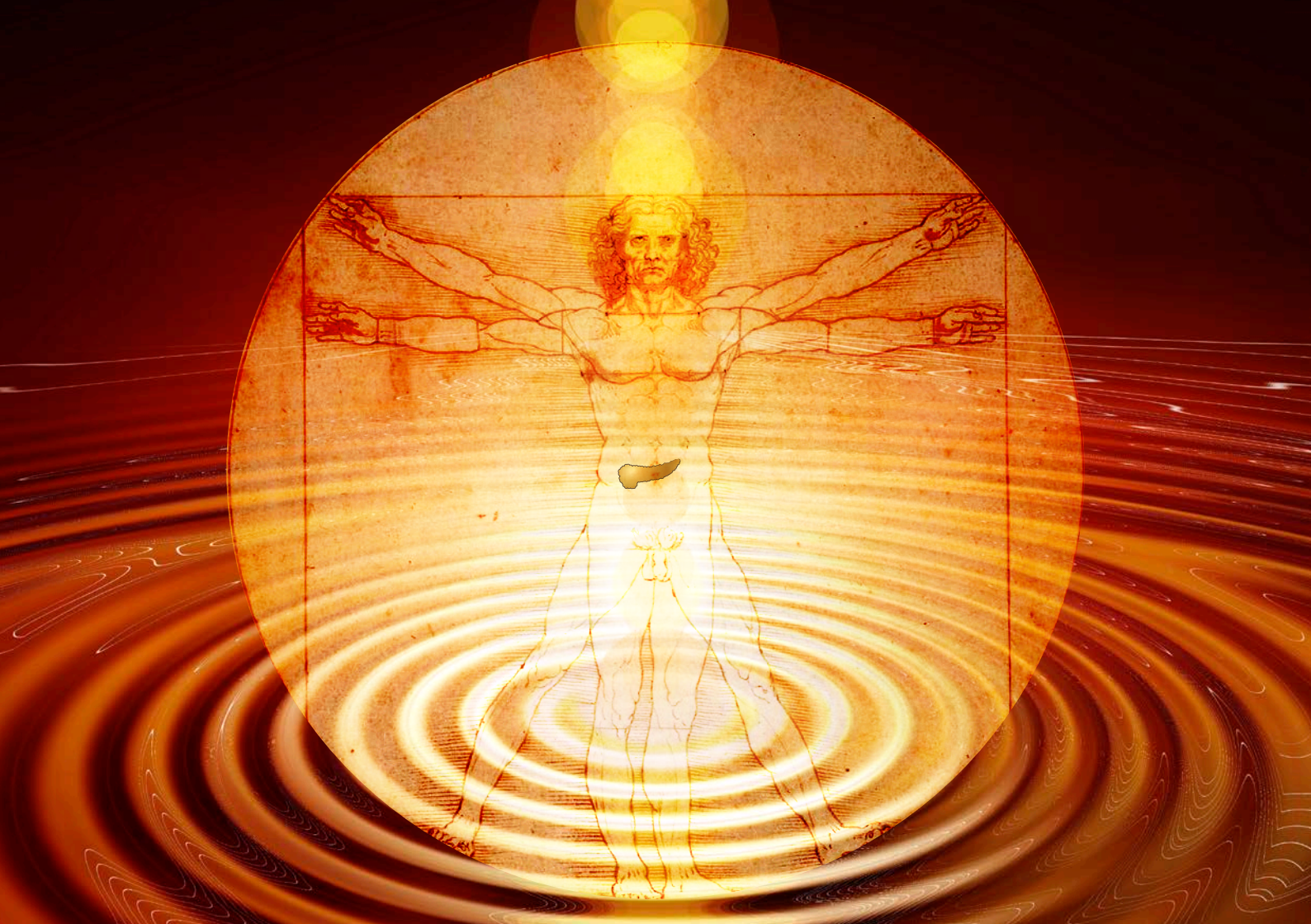


## Reinigung der Leber

Mach es deiner Leber doch so leicht wie möglich

Die Leber ist für unsere Entschlackung zuständig, sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler und spiritueller Ebene. Wenn die Leber ihre Aufgabe gut erfüllt, fällt es uns leicht, dem Lauf unseres Lebens zu vertrauen und für die Gaben des Lebens tiefe Dankbarkeit zu empfinden. Wenn uns dies nicht gelingt, geraten wir schnell in einen Kreislauf aus Müdigkeit und Traurigkeit, der bis zu Gefühlen der Resignation führen kann. Diese Meditation ist eine Gelegenheit, Ihre Leber beim Entgiftungsprozess zu unterstützen und die Leichtigkeit in Ihrem Leben zu entfachen.



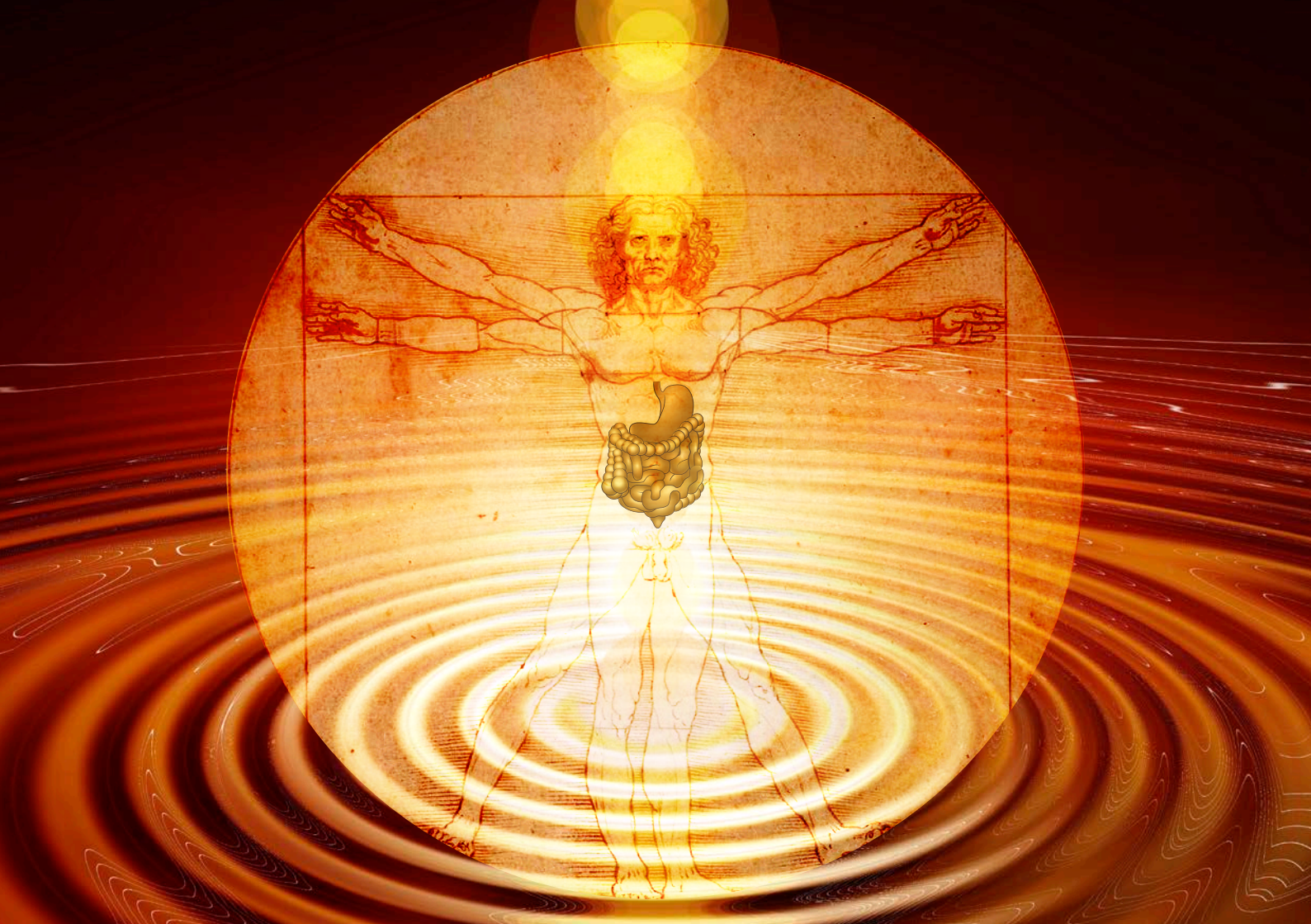




## Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse

### Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist

Die Bauchspeicheldrüse spielt eine entscheidende Rolle im Verdauungsprozess und vermag es, Nahrungsbestandteile so zu zerlegen, dass sie sinnvoll aufgenommen werden können. Wenn es uns gelingt, ein Leben im rechten Maß und in Balance zu führen, unterstützen wir die Arbeit der Bauchspeicheldrüse ungemein. Wenn wir stattdessen zu Exzessen oder zur Askese neigen, burden wie unserem Körper zu viel auf, oder enthalten ihm wertvoll Nährendes. Diese Meditation lädt Sie ein, Ihre Bauchspeicheldrüse neu zu verstehen und auszubalancieren, damit Sie Ihr „Life in balance“ in vollen Zügen genießen können.

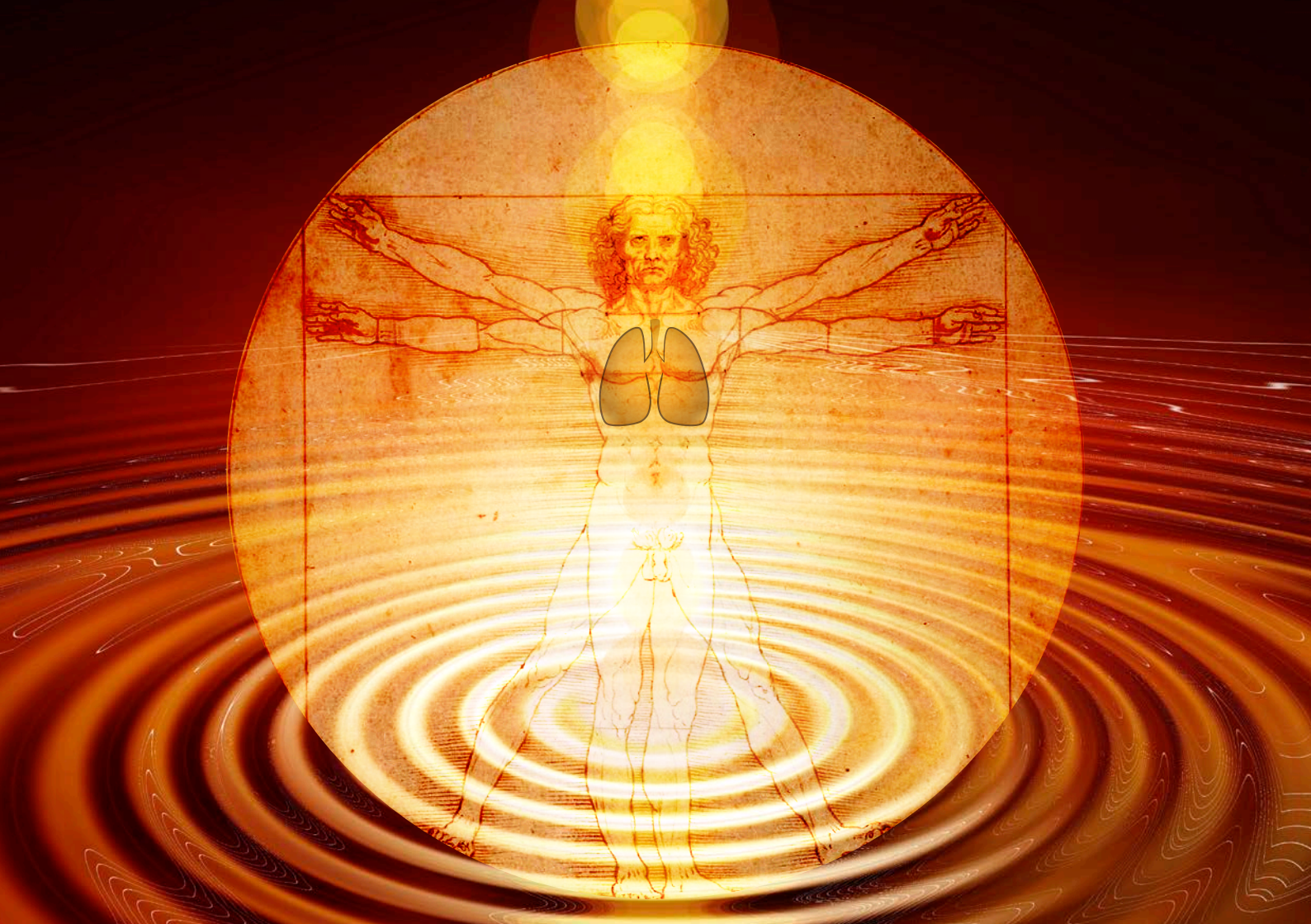


## Wohlgefühl im Bauch

### In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist

Zwischen unserem Gehirn und unserem Darm besteht eine vielschichtige Verbindung und negative Gedanken sowie Emotionen wirken sich schnell auf die Verdauung aus. Besonders Stress lenkt unseren Verdauungstrakt davon ab, aufgenommene Nahrung zu verarbeiten, um uns die Energie und Nährstoffe zur Verfügung zu stellen, die wir benötigen, um uns wohl zu fühlen. Diese Meditation ermöglicht Ihnen eine Auszeit von den Anforderungen Ihres Lebens und hilft Ihnen, zu einem Ort inneren Friedens zu finden.



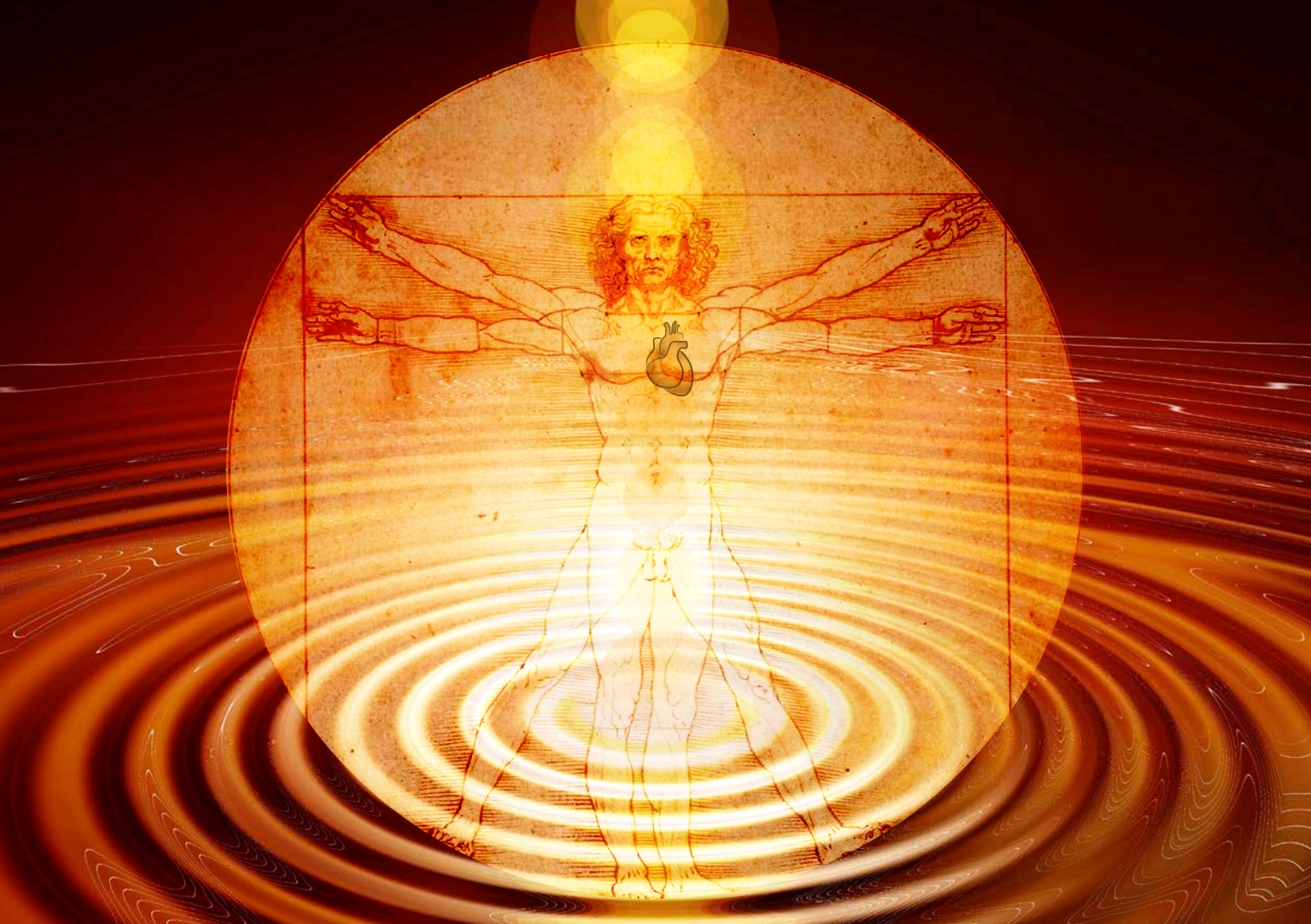


## Heilung für Ihre Lungen

### Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens

Unsere Lungen befeuern mit dem von ihnen aufgenommenen Sauerstoff die Lebenskräfte unseres Körpers. Wenn wir uns auf das Bild eines harmonisch, von alleine fließenden Atemvorgangs einlassen, können wir spüren, dass unser aller Leben einem beseelten Rhythmus folgt. Statt uns in Sinnfragen und Minderwertigkeitskomplexen zu verlieren, kann die Kraft der Lungen uns lehren, dass alles ganz leicht sein kann und darf. Diese Meditation lädt Sie ein, tief zu atmen, tief loszulassen und die Freude, die in Ihrem Inneren schlummert, zu entdecken.



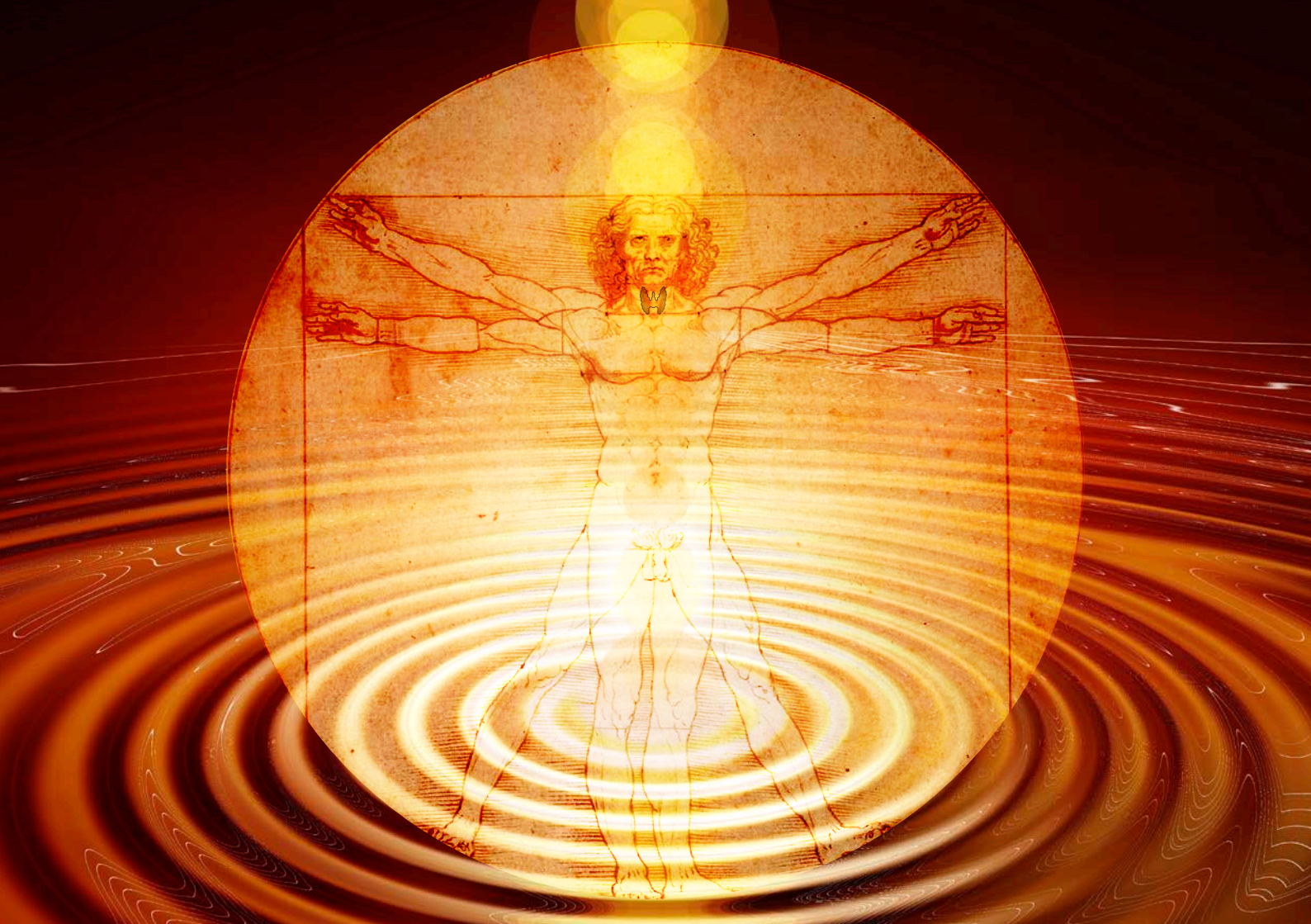


## Ein freies und offenes Herz

Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN

Unser organisches Herz ist stark mit unserer emotionalen Realität und unserem Charisma verbunden. Je unbelasteter es schlagen kann, umso leichter strahlen wir Freude aus. Wenn es jedoch aus seiner natürlichen Kraft gerät, neigen wir zu Schwere und Melancholie. Mit dieser Meditation möchten wir Ihrem Herzen dabei helfen, Niedergeschlagenheit loszulassen und Sie an einen inneren Ort der Fülle führen, aus dem heraus Sie liebend agieren können.



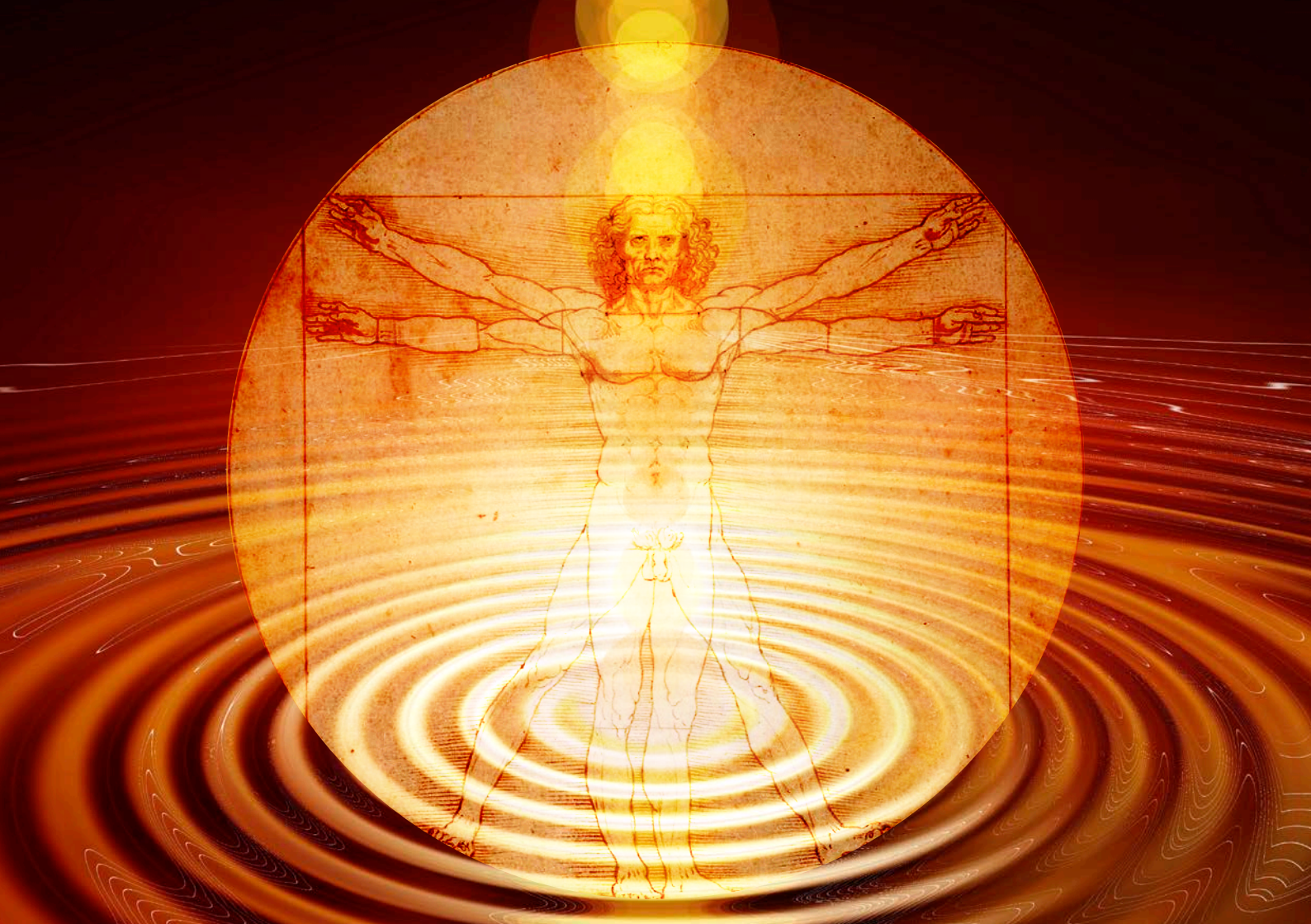


## Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen

### Freiheit zur Selbstentfaltung

Die Schilddrüse beeinflusst über Hormone nahezu jedes Organ und biologischen Prozess in unserem Körper. Energetisch gesehen symbolisiert sie, wie wir mit der Welt kommunizieren. Wenn die Schilddrüse in Balance und weder über- noch unteraktiv ist, sind wir in der Lage uns selbst und anderen mit Feinsinn und Achtsamkeit zu begegnen. Diese Meditation ist eine Gelegenheit, diese Qualitäten in Ihnen zu nähren und in Ihren Begegnungen eine neue Lebendigkeit zu erfahren.





## Heilung für Ihren Körper

### Gesundheit lichtvoll erschaffen

Der Körper wird oft als Spiegel unserer Seele bezeichnet und in der Tat lassen sich körperliche Beschwerden oft mit Sorgen und negativen Gedankenmustern erklären. In dieser Meditation erkunden Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß und erspüren Blockaden – vielleicht sogar welche, derer Sie sich gar nicht bewusst waren – und lassen diese dann gezielt eine nach der anderen los. So können Sie mit der Kraft Ihres Geistes die Gesundheit Ihres Körpers stärken und belastende Gefühle in tiefe Entspannung umwandeln. Erleben Sie die Alchemie Ihres Atems und Herzschlags.



# brainLight®

LIFE IN BALANCE

**brainLight** GmbH

Hauptstraße 52

63773 Goldbach / Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070

Telefax: +49 (0) 6021 540997

E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)

Preisgekrönt. Regelmäßig.



[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)