

Die Pyramide

"Schließ nun Deine Augen und achte genau auf meine Worte - es ist äußerst wichtig, daß Du genau aufpaßt - jedes Wort ist wichtig!

Stell Dir nun eine große Pyramide vor - wenn Du sie innerlich sehen kannst, ist es gut, wenn nicht, denke einfach nur an eine Pyramide - dann stell Dir vor, wie Du diese Pyramide hinaufkletterst und daß dies Deinen Körper sehr ermüdet - wenn Du endlich oben ankommst, genießt Du das wunderschöne Panorama. Du siehst eine Tür, durch die Du in die Pyramide einsteigst. Nachdem Du ein paar Treppen hinabgestiegen bist, befindest Du Dich im ersten Raum dieser Pyramide: dieser Raum hat dunkelrote Wände, rechts von Dir befindet sich ein Fenster, am Boden liegt ein lindgrüner Teppich, auf der Wand vor Dir stehen in großen grünen Buchstaben die Worte:

Dies ist der Raum der Ruhe

Links von Dir führt eine Treppe tiefer in den nächsten Raum.

Wir merken uns, der erste Raum ist dunkelrot, hat einen lindgrünen Teppich, rechts ist ein Fenster, vor Dir steht in grünen Buchstaben: **dies ist der Raum der Ruhe** und links von Dir führt eine Treppe tiefer.

Irgendwie hast Du das Gefühl, daß dieser Raum wirklich Ruhe ausstrahlt, denn Du fühlst Dich irgendwie schon viel ruhiger - vollkommen ruhig gehst Du nun die Treppe zu Deiner Linken hinunter und kommst in einen grünen Raum.

Hier befindet sich ein Fenster in der gegenüberliegenden Wand. Dieser Raum ist größer als der erste Raum. Die Treppe in diesem Raum befindet sich in der rechten, hinteren Ecke. Der Boden unter Dir ist blau und irgendwie hast Du das Gefühl, daß sich Dein Körper hier viel schwerer anfühlt.

Wenn Du Dich der linken Wand zuwendest, siehst Du dort in großen roten Buchstaben die Worte:

Dies ist der Raum der Schwere

Und wenn Du dies liest, hast Du das Gefühl, daß Dein Körper tatsächlich viel schwerer geworden ist.

Wir merken uns: Dieser Raum ist grün, das Fenster befindet sich in der gegenüberliegenden Wand; der Raum ist größer als der erste und die Treppe ist in der rechten, hinteren Ecke. Der Boden ist blau, an der linken Wand steht in roten Buchstaben: **Dies ist der Raum der Schwere.**

Du gehst nun zur Treppe in der rechten, hinteren Ecke und spürst ganz deutlich die Ruhe aus dem ersten Raum, die Schwere aus dem zweiten Raum und steigst langsam die Treppe hinunter, immer tiefer und tiefer, und Du bemerkst, daß dieser dritte Raum, den Du jetzt betrittst, sich auf einer viel tieferen Ebene befindet. Die Wände in diesem Raum sind mit einem beruhigendem Blau versehen. Er ist noch größer als

der vorhergehende und nur spärlich beleuchtet. Der Boden ist mit vielen weichen Kissen bedeckt. Du legst Dich auf diese Kissen und siehst an der Decke in großen, gelben Buchstaben die Worte:

Dies ist der Raum der Müdigkeit

Und tatsächlich kannst Du ganz deutlich ein Gefühl der Schläfrigkeit wahrnehmen, das sich hinter Deinen Augen ausbreitet. Und während sich dieses angenehme Gefühl der Müdigkeit, der Schläfrigkeit in deinem Körper ausbreitet, merken wir uns: Dies ist der dritte Raum, seine Wände sind mit einem beruhigenden Blau versehen. Er ist größer als der vorhergehende Raum und nur spärlich beleuchtet. Der Boden ist mit vielen weichen Kissen bedeckt und an der Decke stehen in gelben Buchstaben die Worte:

Dies ist der Raum der Müdigkeit.

Und als sich diese Müdigkeit in Deinem Körper immer mehr und mehr ausbreitet, weißt Du, das Du noch tiefer gehen kannst in dieser Pyramide. Du weißt, daß es unter Dir noch weitere Räume geben muß. Aber Du hast vergessen, wo sich die Treppe in diesem Raum befindet oder ob es überhaupt eine Treppe in diesem Raum gibt. Und während Du immer müder und schläfriger wirst, versuchst Du, Dich an die vorhergehenden Räume zu erinnern.

An ihre Farben und Formen.

Und irgendetwas in Dir erinnert sich nun an den Raum unter Dir, der noch tiefer liegt und auf dessen Boden in großen Buchstaben

Der Raum des Schlafes

geschrieben steht.

Und Du weißt, daß Du diesen Raum schon oft betreten hast, aber nie weißt Du, wie Du ihn betreten hast. Du bemerkst aber auch, daß es diesmal irgendwie anders ist. Du kannst Worte wahrnehmen und auf Worte reagieren und trotz allem tief und fest schlafen.

Und während Du auf diese sonderbare Weise schläfst, öffnen sich Dir neue Räume, immer tiefer und tiefer gehst Du in dieser Pyramide hinunter, und obwohl Du nicht genau weißt, wie dies geschieht, fühlst Du Dich sehr wohl dabei und erreichst den tiefsten Raum.

Dieser Raum ist von starken Mauern umgeben, in ihm befinden sich mächtige Säulen, und Du weißt, von diesen Mauern und Säulen wird die gesamte Pyramide getragen.

Hier in diesem Raum kannst Du meine Worte klar und deutlich wahrnehmen und jedes Wort, das in diesem Raum gesprochen wird, durchdringt die gesamte Pyramide - jedes Wort prägt sich tief und fest ein und Du hörst jedes Wort nun klar und deutlich."

Hier werden die Spezialsuggestionen gegeben!

(**Reise zum Stein:** Entspannung - Wiese - Fluß überqueren - Wald - Regenbogen mit Wächter - Ebene - Gespräch mit wichtigen Menschen - Verabschiedung - Spiegel - hindurch - Leere - Stein erscheint in der Ferne - eine Botschaft ist darauf geschrieben - plötzlich Wiese - fliegender Teppich - Flug über Land, Stadt, Straßen, Haus - aktueller Raum)

Hausaufgabe: Das Wichtigste der Reise zeichnen lassen, mit einem Vertrag, die Ziele auch zu erreichen

(**Das Gesundheitsstudio:** Entspannung - Besonders schöner, vielleicht bekannter Ort - Haus errichten lassen - zwei Räume einrichten - Bildschirm/Monitor mit Regiepult/Steuerungsanlage - Reinigungsanlage aus Licht o.ä. - Knopf, der diese Reinigung jederzeit anschaltet - Ort verlassen - inneren Ratgeber treffen lassen - Gelegenheit, ihn zu befragen - fliegender Teppich - aktueller Raum)

Hausaufgabe: zeichnen lassen

(**Der Ort meiner Erfüllung:** Entspannung - Inneren Ratgeber wiedertreffen - langer Flug - Ort der Erfüllung aus der Ferne sehen lassen - näherkommen und erkunden lassen - Ort - Umstände - Menschen - Anderes - fliegender Teppich - aktueller Raum)

Hausaufgabe: zeichnen lassen.

"So, wie ein Traum zu Ende geht, verlässt Du nun diesen Raum und erwachst im dritten Raum der Pyramide, dem Raum der Müdigkeit. Um Dich herum die vielen Kissen am Boden - Du kommst zurück in den zweiten Raum, den Raum der Schwere - steigst die Treppe empor zum ersten Raum, dem Raum der Ruhe, Du verlässt die Pyramide durch dieselbe Tür, durch die Du sie betreten hast und kommst zurück hierher in diesen Raum, und wenn Du gleich Deine Augen öffnest, bist Du hellwach und fühlst Dich sehr wohl.

Bewege nun Deinen Körper, recke Dich ein wenig, öffne jetzt Deine Augen, Du bist ganz wach und fühlst Dich sehr wohl."