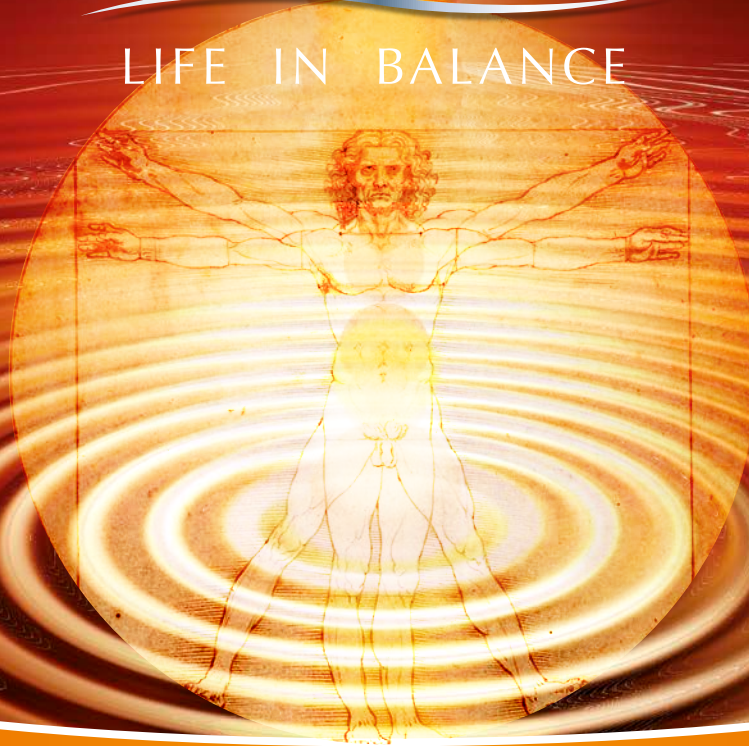


brainLight®

LIFE IN BALANCE



Sinfonie des Lichts –
Heilmeditationen für die inneren Organe

*Nicht der Arzt heilt
die Krankheit, sondern
der Körper heilt die Krankheit.
Hippokrates – griechischer Arzt*

Vorwort

*Sehr geehrte*r Kunde*in,
sehr geehrte*r Interessent*in,*

Sie halten diese Broschüre in Ihren Händen, weil Sie sich dazu entschlossen haben, Ihren Körper aktiv dabei zu unterstützen, gesund zu werden oder zu bleiben. Wir haben jahrzehntelange Meditationserfahrung und möchten Ihnen die Wirkung und Wirksamkeit von Meditation aufzeigen und Sie ermutigen, sich auf den Weg zu machen, durch regelmäßiges Meditieren Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken. Dabei halten wir die Informationen bewusst kurz, denn geschrieben wurde schon viel. Und so wie Sie das Klavierspiel nicht durch das Lesen eines Buches über Beethoven erlernen, sondern nur durch das tägliche Üben, so erlernen Sie auch das Meditieren nur über das tägliche Tun.

Dazu will unsere Broschüre Sie ermuntern!
Ihr **brainLight**-Team

Einführung

Die zehn geführten Heilmeditationen für den Körper aus der Reihe „Sinfonie des Lichts“ haben wir entwickelt, um Sie auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Life Balance durch die Aktivierung Ihrer Energiezentren und Heilungskräfte zu unterstützen.

Diese Programme gibt es in dreifacher Ausführung:

- die Programme 170 – 179 beinhalten Einleitung & Informationstext zum Organ, Meditation und Abschlussmusik
- die Programme 180 – 189 beinhalten Meditation und Abschlussmusik ohne Einleitung & Informationstext
- die Programme 190 – 199 beinhalten nur die Musik zum jeweiligen Organ, ganz ohne Sprachführung.

Die Musik zu diesen außergewöhnlichen Heilreisen durch den Körper wurde von **Dietrich von Oppeln** komponiert. Sie 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 darin Ihre neuen Bewusstseins-Erfahrungen aufschreiben?



Die Wirkung von Meditation

Zwischen unseren Gedanken und Vorstellungen einerseits und unserem gleichzeitigen körperlichen Geschehen besteht eine intensive Wechselwirkung.

In Phasen der Niedergeschlagenheit oder Ausweglosigkeit haben wir eine erhöhte Bereitschaft, Infekte oder sonstige Erkrankungen zu bekommen. In Zeiten des Hochgefühls und der Zuversicht sind wir andererseits im Allgemeinen auch belastbarer.

Umgekehrt gilt allerdings auch: Körperliche Veränderungen haben einen Einfluss auf unser seelisches Befinden.

Wenn Sie in sich zusammensinken, werden Sie sich nach einiger Zeit kraft- und mutlos fühlen. Richten Sie sich aber äußerlich auf, so wird auch das Auswirkung haben auf Ihre innere Verfassung – Sie werden sich entschlossener und kraftvoller fühlen. Nutzen Sie dieses Wissen!

**Meditation bewirkt eine Beruhigung oder Entstressung und Entspannung.
Sie kann helfen, körpereigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken.**

Stress dämpft die Immunantwort. Durch Entspannung gibt der Körper eine „Antistressantwort“: Der Blutdruck sinkt, der Puls wird langsamer. Stresshormone werden abgebaut, sogenannte Glückshormone werden ausgeschüttet. Die Stoffwechselrate wird reduziert. Die Bildung von Genprodukten in Richtung entzündungshemmender und antitumoraler Botenstoffe lässt sich durch Entspannung beeinflussen, wobei besonders der Stoffwechsel der Mitochondrien, die Insulinproduktion, das Immunsystem und die Zellalterung betroffen sind.

Meditation hilft, in die innere Ruhe und zu uns selbst zu kommen.

Wenn Sie sich auf Ihre Gesundheit und das Hier und Jetzt fokussieren anstatt auf Krankheit und Missempfindungen, können Sie belastende negative Gedanken und Ängste loslassen und sich entspannen.

Sie können eine positive Haltung zu sich selbst und zu Ihrem Körper entwickeln. Sie können leben und Dinge tun, die Ihnen Spaß machen. Bleiben Sie dabei im Kontakt mit sich und mit anderen und fühlen Sie sich zugehörig! Durch das regelmäßige Üben kommen Sie mehr und mehr in Ihren inneren Frieden und lernen, Ihre Gedanken zu beobachten und zu beherrschen.



Auf die richtige Atmung kommt es an

Durch bewusste, ruhige, tiefe Atmung lenken Sie Ihr Bewusstsein auf Ihren Körper und auf Ihr Herz.

Stellen Sie sich vor, dass heilendes Licht über den höchsten Punkt an Ihrem Kopf (Kronenlichtpunkt) durch Ihren Körper in Ihr Herz strömt und sich von dort aus in Ihrem Körper liebevoll ausbreitet. Wenn Sie beginnen zu meditieren, werden Sie vermutlich verschiedene Phasen durchlaufen. Das ist normal. Tauschen Sie sich mit anderen aus und halten Sie durch. Veränderungen brauchen ihre Zeit.

Phasen der Tiefenerfahrungen nach Dr. Ulrich Ott:

Hindernisse: Unruhe, Langeweile, Motivations-/Konzentrationsprobleme

Entspannung: Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe

Konzentration: Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden

Essentielle Qualitäten: Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz

Nicht-Dualität: Gedankenstille, Eins-Sein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, in die Entspannung zu gelangen.

Exemplarisch seien folgende genannt:

- MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn
- Yoga – meditativ
- Tai-Chi, Qigong
- Autogenes Training
- Musik- und Klangtherapie
- Visualisierungstechniken (Simonton, Bochumer Gesundheitsmodell)
- Verschiedene Meditationstechniken.





Meditation auf Knopfdruck

Eine technische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert, ist das Tiefenentspannungssystem der **brainLight** GmbH. Es handelt sich um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte spüren direkt eine Meditationswirkung.

Positive Affirmationen, heilsame Worte und entspannende Musik sind in die Meditation integriert. Abschweifende Gedanken werden immer wieder eingefangen und positive Ausrichtungen immer wieder bestärkt. Innere Bilder können Gefühle auslösen. So wirken z. B. Therapien besser, wenn Patienten nicht nur körperlich „mitarbeiten“, sondern sich das Gesund- und Heilwerden auch vorstellen. Genau dies wird mit einem **brainLight**-System aktiv unterstützt. Die Visualisierungsbrille führt auch Ungeübte mit Hilfe von Lichtimpulsen schnell und zuverlässig in tiefe Entspannung. So können Kranke, aber auch Gesunde ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren.

Anwendungshinweise

Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken, empfehlen wir tägliche Meditation.

Bei einem Synchro PRO: Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die Ziffer(n) Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide oder dem relaxTower PRO. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffer(n) eines anderen Programms eingeben. Das gewählte Programm können Sie nach dem Start abbrechen, indem Sie auf der Pyramide die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang berühren, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint, auf dem relaxTower PRO, indem Sie die Sterntaste * drücken. Anschließend können Sie ein neues Programm wählen. Schließen Sie nun Ihre Augen und setzen Sie die Visualisierungsbrille auf. Alles Weitere hören Sie über den Kopfhörer. Und jetzt, einfach loslassen und geschehen lassen ...

Gegenindikationen:

Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen brainLight-System Synchro PRO (Pyramide) oder brainLight mobil ohne Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Bei Anwendungen mit einem brainLight-Komplettsystem Synchro PRO, relaxTower PRO oder station mit Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte nur Programme ohne Massage.



Impressum

Autoren*innen (Programmtexte): Petra Umann,

Ursula Sauer, Purak Klaus Hensel

Sprecherin Haupttext: Ursula Sauer

Musik: Dietrich von Oppeln

Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland

Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: Sabrina Sauer



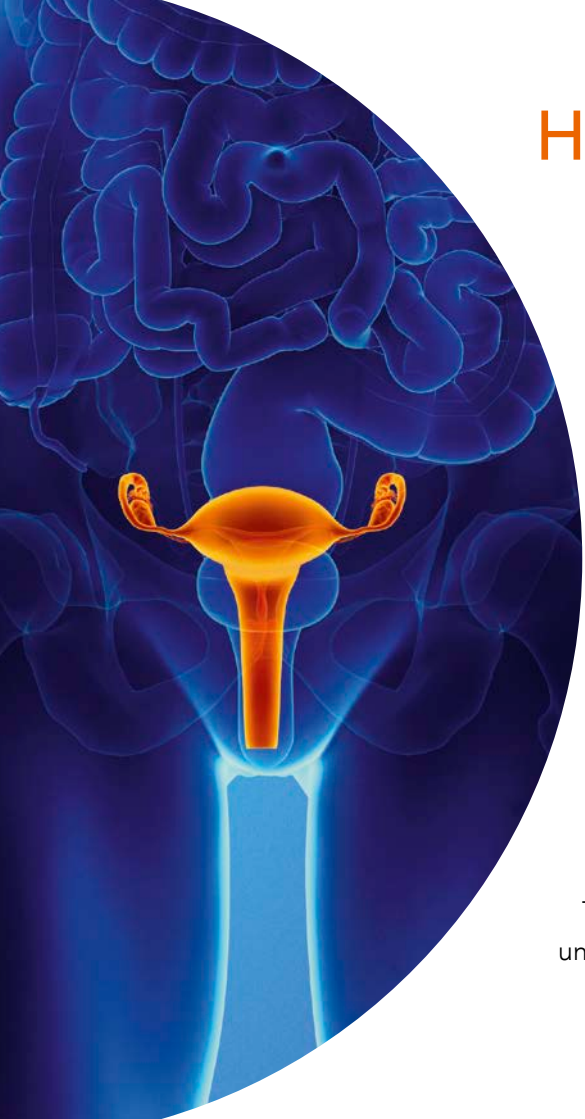
Die Programme

Heilmeditationen für den Körper:

Seite

• Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane (25 Min.)	12
• Heilung für Ihre Blase (25 Min.)	14
• Heilung für Ihre Niere und Nebennieren (28 Min.)	16
• Reinigung der Leber (31 Min.)	18
• Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse (23 Min.)	20
• Wohlgefühl im Bauch (21 Min.)	22
• Heilung für Ihre Lungen (24 Min.)	24
• Ein freies und offenes Herz (25 Min.)	26
• Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen (26 Min.)	28
• Heilung für Ihren Körper (33 Min.)	30

Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight**-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit dem Einführungsprogramm: Einführung + Anwendung.



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. Der Grundton der Begleitmusik ist der Ton C, um den herum die Musik sich bewegt. Es ist der Ton des 2. Chakras, des Energiezentrums für Lebensfreude, Kreativität und befriedigende Sexualität.

Es ist die Hingabe an das eigene Beste, die Schöpfung überhaupt möglich macht. Sich selbst in Liebe zu geben, ist Erfüllung. Es ist der Anfang und die Ewigkeit allen Lebens.

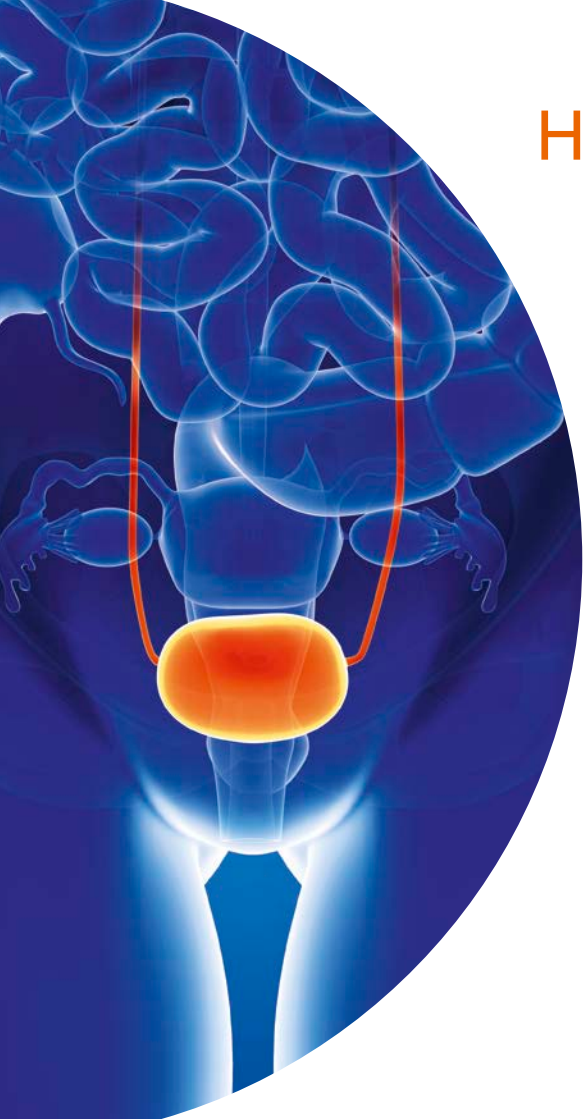
Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Die ausgewählte Meditation habe ich immer morgens vor dem Aufstehen ausgeführt und empfand sie als sehr bewusst und tiefgehend. Die Atemübungen waren sehr intensiv und belebend und ich fühlte mich den Tag über fit und voller Energie. Meine sexuelle Lust hat sich gesteigert und gleichzeitig war ich entspannt und voller innerer Zufriedenheit. Ich bin weicher und offener im Bezug auf meine Gefühle und bringe dies auch vermehrt zum Ausdruck. Ich achte mehr auf meine innere Stimme, deren ich mir immer öfter bewusst werde und fühle mich in vielen Begegnungen mit Menschen besonders berührt. Ich bin sehr dankbar für die tiefgreifenden Erfahrungen und persönlichen Erkenntnisse ...

... Habe gefühlt, dass ich ein Kind des Lichtes und der Liebe bin. Glücksgefühle! Ein tiefes Vertrauen in mein Leben gespürt. Tiefe Dankbarkeit und Freude empfunden. Die Aussage: ‚Mit dem Leben spielen‘ bewegt mich – habe nie mit dem Leben gespielt – beginne jetzt damit. In der Innenschau die Kraft meiner inneren Wahrheit und Würde gespürt. In einer persönlichen Angelegenheit klar und eindeutig zu dieser Wahrheit gestanden. Entdecke in der Tiefe meines Wesen – meine Einzigartigkeit. Fühle Leichtigkeit in meinem Körper, mein Gemüt ist fröhlich, mein Geist beweglich mit neuen Ideen. Habe kreative Zukunftsvisionen – blicke entspannter in meine Zukunft. Mein Herz ist voll Dankbarkeit! ...

... Ich fand es schwierig, mich auf die Meditation für die Fortpflanzungsorgane einzulassen, konnte dann jedoch immer lebhaftere Bilder in Bezug auf meine Eierstöcke entwickeln. Während sie mir in meiner Vorstellung bei den ersten Anwendungen leblos und ausgetrocknet erschienen, habe ich sie am Ende lebendig und pulsierend visualisieren können. Ich habe bei den letzten Anwendungen dann auch ein korrespondierendes Gefühl in meinem Unterleib spüren können. Sehr spannend! ...



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. Auch die Blase ist verbunden mit dem zweiten Chakra und damit mit dem Resonanzton C. Das Thema ist, sich den Wogen des Lebens hinzugeben und sich dadurch für kreative Manifestationen zu öffnen.

Fülle empfangen und geben – das ist der lustvolle Rhythmus des Lebens. Leere das Glas für den neuen Wein! Pulsierende Klänge lassen deine Moleküle tanzen – mach es wie sie.

Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Diese Meditation hat mich sehr angesprochen und vor allem entspannt. Da ich mich schnell verantwortlich fühle, Probleme zu lösen und gerne die Kontrolle behalte, hat die Aufgabe der Blasenmeditation sehr gut gepasst. Loslassen können ist für mich schwer ...

... Ich habe das Programm ‚Heilung der Blase‘ gewählt, da ich in diesem Bereich immer wieder und gerade akut Probleme wahrnehme. Ich spüre nun seit einiger Zeit eine positive Veränderung meiner eigenen Körperwahrnehmung. Mitten am Tag spüre ich anders in mich hinein, erlebe meinen Körper auf eine andere, intensivere Weise. Dies gibt mir ein besonderes Gefühl einer wohlwollenden Achtsamkeit mir selbst gegenüber. Dieses Wohlwollen, wie ich es hier nenne, stimmt mich oftmals etwas zuversichtlicher, als es bei mir lange Zeit der Fall war. Ich nehme eine neue Form der Gelassenheit in mir wahr und dies ist ein sehr gutes Gefühl. Ich kann auch in stressigen Momenten schneller wieder dahin gelangen und mich zurückholen in einen Zustand des Vertrauens ...

... Die Meditation ‚Heilung für Ihre Blase‘ arbeitet mit dem Bild einer Liege, aus der heilende Energie den Körper des Liegenden umgibt und in ihn hinein fließt. Eine wunderbare Vorstellung, die mir sehr gut tut und die ich seitdem immer wieder zwischendurch nutze, um meinen Körper mit Kraft zu füllen oder auch um Verspannungen zu erspüren und zu lösen. Mir ist aufgefallen, dass ich flexibler auf Situationen reagiere und ich nicht mehr so schnell oder auch gar nicht auf Stresssituationen reagiere, wenn mal etwas nicht nach Plan läuft ...



Heilung für Ihre Nieren 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. Die Nieren sind ebenfalls dem 2. Chakra zugeordnet und damit dem Ton C. Es geht um die Bewahrung und das mutige Leben der eigenen Werte, ohne die es keine wirkliche Kreativität und Erfüllung gibt.

Deine Kraft ist in Deinen Werten. Der Mut, da zu sein, zu wirken und zu geben, ist höchstes Glück. Der magische Teppich des Lebens hat die Farben des Regenbogens.

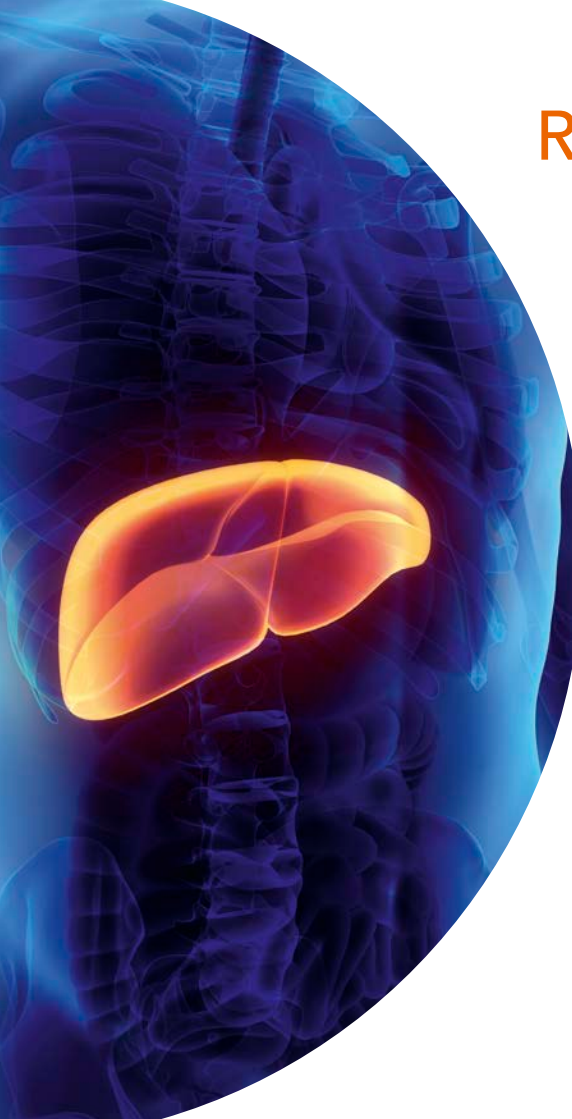
Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Schon nach der ersten Woche ist die innere Anspannung und Unruhe aus meinem Körper gewichen. Der Kopf konnte abschalten, der Körper in einen Ruhezustand schweben. Somit wurde der ganze Körper entspannt und ich konnte neue Kräfte sammeln. Meine Nieren und Nebennieren bekamen Aufmerksamkeit und Zuwendung, was sie stärkt ...

... Heilung der Nieren. Die Erklärung der Organe war für mich sehr lehrreich. Die Wärme der Hände konnte ich beim Auflegen deutlich spüren. Die herzliche, beruhigende Stimme hat mir sehr geholfen, einfach gelassener, ja richtig dankbarer zu werden ...

... Während der täglichen Meditationen konnte ich eine Art Kommunikation mit meiner Niere aufbauen. Die Nierenleistung ist wegen eines Harnleiterstaus stark reduziert. 2 Kontrolluntersuchungen in der letzten Woche haben jedoch ergeben, dass sich die nephrologischen Blutwerte deutlich verbessert haben. Und auch die Ultraschalluntersuchung der Niere zeigte eine positive Stabilisierung. Aufgrund dieser Ergebnisse wurden die Kontrollintervalle deutlich verlängert. Ebenfalls konnte ich meine Übungseinheiten an einem Crosstrainingsgerät deutlich steigern. Ich gehe davon aus, dass die Anwendungen einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf diese positive Entwicklung haben und freue mich auf den weiteren Verlauf ...



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. Die Leber ist dem 3. Chakra zugeordnet, dem energetischen Emotions- und Manifestationszentrum. Der Resonanzton ist G und die Musik vornehmlich in G-Dur. Die Resonanzen unterstützen bei der emotionalen Reinigung und Transformation auf allen Ebenen. Damit bleiben die täglichen Manifestationen leichter, erfüllender und fließender.

*Leber und Leben sind Geliebte. Ihre Begegnung
ist der sichere Raum. Wie Bäume legen sie sich
in den Wind der Ewigkeit, lauschend auf den
Gesang der Sterne über der Blumeninsel.*

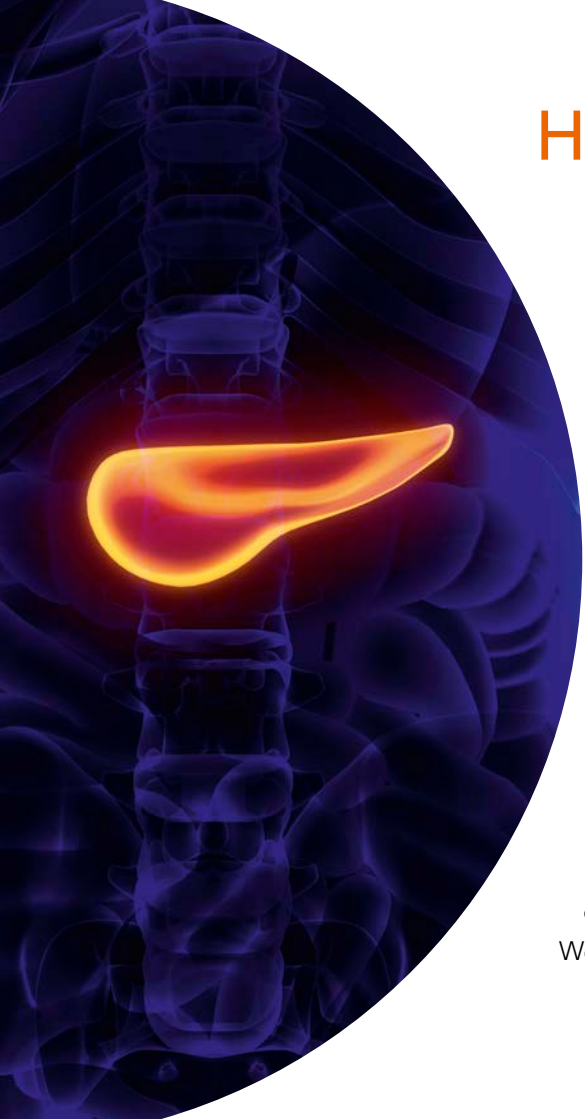
Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“
zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Ich war erstaunt, was meine Leber so alles kann. Das ist ein so leistungsfähiges Organ. Bisher hatte ich die Leber nur als Entgiftungsorgan gesehen. Dass die Leber mein Lebensgefühl widerspiegelt ist überraschend. Um so häufiger ich das Programm gehört hatte, um so mehr achtete ich im Laufe des Tages auf Situationen, die mir nicht so gut tun. Ich bin wirklich erstaunt, dass ich mich besser fühle, wenn ich im Verhalten zum Beispiel bei der Schwiegermutter ruhiger bleibe. Ich achte manchmal auch auf meine Essgewohnheiten. Und sehe das Programm für die Leber nun als Motivation mich noch ein wenig gesünder zu ernähren. Mir ist klar geworden, warum ich oft genug nicht so gut drauf bin. Das finde ich super. Das Programm hat mir ausgesprochen gut getan ...

... Ich habe in der Zeit der 21 Tage Leber-Heilmeditation 6 Tage Heilfasten mit drei Tagen Entlastung davor und 3 Aufbautagen danach erlebt. Das Heilfasten fiel mir noch nie so leicht, mir ging es sehr gut. Ich war nicht schlapp, kraftlos, gereizt oder verwirrt, sondern hatte Energie, Lebenslust, Kraft und Geduld ...

... Die starke Übelkeit und Mattheit während der Chemotherapie konnte ich durch die regelmäßige Anwendung besser verkraften. Insgesamt hatte ich das Gefühl, dass eben durch dieses Programm mein Körper die Gifte der Chemo besser ausscheiden konnte. Ich bin positiv überrascht, dass ich ein viel besseres Körpergefühl habe als im Vergleich zu den 3 Zyklen davor. Und die Dauer der Übelkeit und des eigenartigen Geschmacks im Mund, aufgrund des Mittels, hat sich gefühlt um eine 1/2 Woche verringert. Durch das Programm nehme ich meinen Körper anders wahr und lerne, in mich hinein zu horchen ...



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,bürden wir 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. Die Bauchspeicheldrüse ist dem 3. Chakra, dem Solarplexus-Energiezentrum, zugeordnet und damit dem Grundton G. Es geht um die persönliche Fähigkeit und Authentizität, etwas Erschaffenes zu steuern, ohne permanent die Abläufe kontrollieren zu müssen. Inputs werden in Weisheit verarbeitet – und so bleibt genug Raum für die »Süße des Lebens«.

*Wie süß ist das Lächeln des Kindes in den Armen
der Mutter. Wie süß ist Vergebung, wenn alles
wieder gut ist. Wie süß sind die Galaxien in den
Augen des Geliebten in einer sanften Mondnacht.*

Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbsteilungskräfte erforschen“ zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Es war sehr wohltuend, mich auf die Bauchspeicheldrüse einzulassen, an die ich sonst gar nicht denke, ihre Arbeit zu schätzen und dankbar dafür zu sein. Immer öfter merke ich, dass ich auch tagsüber ‚Liebe‘ ein- und ‚Gesundheit‘ ausatme! Insgesamt hat sich mein Wohlfühl im ganzen Verdauungsapparat ausgebreitet ...

... Konnte sehr gut entspannen; war nach der Entspannung leistungsfähiger; gefühlt wurde meine Bauchspeicheldrüse aktiviert; lebe bewusster; war eine sehr gute Einschlafhilfe; hatte die Pyramide während einer zweiwöchigen Fortbildung dabei: Nach zehn Unterrichtsstunden war ich konzentrationsmäßig erschöpft, jedoch war nach einer kurzen Entspannungsphase ein Weiterlernen am Abend ohne Probleme möglich ...

... Ich bin all denen, die mich zu dieser Studie gebracht haben, ungeheuer dankbar. Ich bin sehr stolz auf mich, dass ich diese wirklich sehr gute und kostenlose (was für mich sehr wichtig war) Gelegenheit, an dieser Studie teil zu nehmen, wirklich genutzt und genossen habe und ich es geschafft habe, bereits 4 Wochen meinen Körper nicht mehr durch Alkohol zu schädigen ...

... Ich konnte sehr gut bei der Meditation entspannen. Hierzu haben die Lichtimpulse noch zusätzlich beigetragen ...



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. Der Bauch, Dünndarm und Dickdarm sind interessanterweise dem 1. Chakra zugeordnet, und damit dem Grundton F. Das Thema ist Vertrauen in sich selbst und in die Welt. Dabei muss viel verdaut und so manches vergeben werden. So kann man in Frieden mit sich selbst und anderen leben.

*Heiße dich willkommen. Öffne dich für Fülle.
Dein Frieden berührt dich sanft, wenn die
Sonne über dem Meer erwacht und die Wale
singen.*

Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Im Alltag habe ich gemerkt, dass ich sehr viel ausgeglichener bin. Ich habe zuvor noch nie über einen solchen Zeitraum so konsequent meditiert. Meine Verdauungsprobleme haben sich über den Zeitraum ebenfalls gebessert, was ich definitiv der Meditation zuschreibe ...

... Durch viel Stress und unangenehme Menschen im Berufsalltag hatte ich häufig Bauchschmerzen und eine Neigung zur Diarrhoe. Meine ‚Wut im Bauch‘ verursachte zudem ein häufig hörbares Grummeln, welches sich zu Beginn der Meditationen verstärkte. Doch mit jeder Session nahm das Grummeln ab und es breitete sich Wärme im Bauch aus. Auch die immer wieder auftretende Übelkeit reduzierte sich. Außerhalb der Sessions ist es sehr hilfreich, sich die Aussagen der Meditation in Erinnerung zu rufen, um im Alltag gelassener zu werden. Mir hilft z.B. die Aussage, dass ich mich nicht stressen oder mit anderen vergleichen muss. Zudem wird mir jetzt bewusster, dass ich aus meiner Komfortzone ausbrechen muss, um etwas zu verbessern. Und ein wichtiger Schritt ist dabei, mir für mich selber Zeit zu nehmen und anzunehmen, was ist. Dazu gehört auch, meine Grenzen zu erkennen und öfter mal ‚Nein‘ zu sagen ...

... Da ich Probleme mit der Verdauung habe sowie oft unter Völlegefühl leide, habe ich die Meditation ‚Wohlgefühl im Bauch‘ gewählt. Ich konnte schon während der Meditation spüren, wie sich der Bauch entspannt hat. Damit wurde mir bewusst, dass meine Probleme zu einem großen Teil an der Anspannung im Bauch liegen müssen. Durch diese Erkenntnis habe ich mir angewöhnt, auch am Tag während sämtlicher Tätigkeiten meinen Bauch immer wieder bewusst zu entspannen. Ich kann eine deutliche Verbesserung meiner Beschwerden wahrnehmen. Auch mein Schlaf hat sich verbessert. Ich schlafe nach der Meditation besser ein und deutlich öfter durch ...



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 zu entdecken, die in Ihrem Inneren schlummert. Die Lunge verbindet das 4., das Herz-Chakra mit dem 5. Chakra, dem Zentrum für den seelenhaften Ausdruck. Der Basiston ist der Ton A. Das Ein- und Ausatmen entspricht der Balance zwischen dem Geben und dem Empfangen, ohne die es keine wahre Lebensfreude gibt.

*Die Luft bringt die Orgel erst zum Klingen.
Kein Adler kreist ohne sie über dem Tal.
Atme bewusst – in Dankbarkeit.*

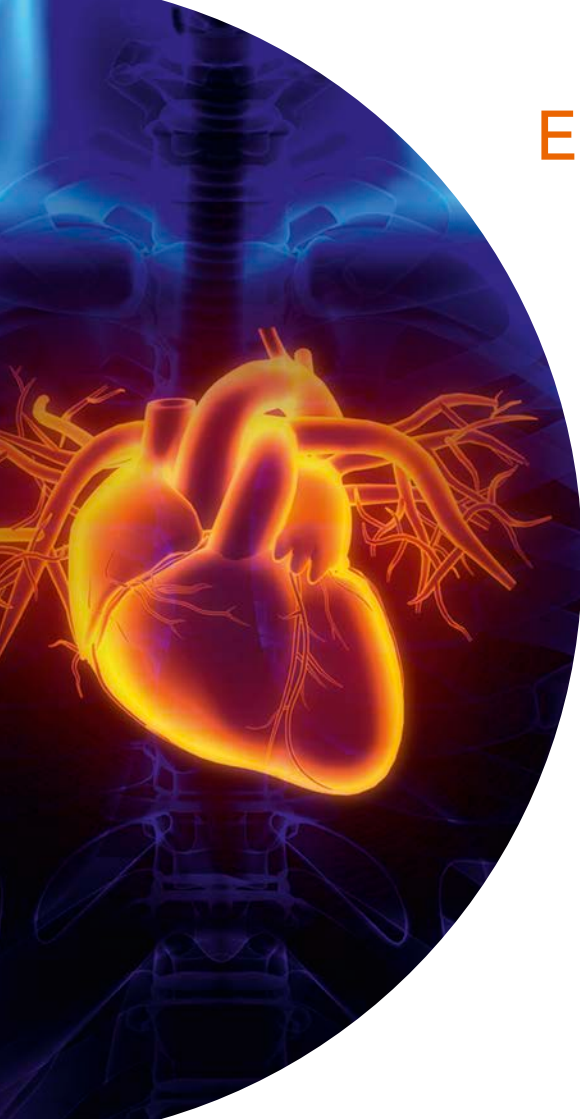
Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“
zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Die Lungenmeditation habe ich bewusst gewählt, weil ich Raucher bin. Ich muss sagen, dass sich auf Grund des gesteigerten Gesundheitsbewusstseins, vor allem über dieses Organ, mein Zigarettenkonsum gegen Null bewegt. Es ist wirklich erstaunlich, was diese Heilmeditation bewirkt. Das Mehr an gesundheitlichem Bewusstsein führte bei mir zu durchweg positiven Ergebnissen, welche durch das stark verminderte Verlangen zu rauchen, deutlich messbar waren. Und das schon nach der 6. Anwendung. Ich bedanke mich sehr dafür, dass ich diese Erfahrung machen durfte ...

... Ich habe Lunge zur Prävention gewählt. Die Meditation war herrlich entspannend. Ich habe jede Sekunde genossen. Ich atme jetzt bewusster, tiefer, bin ruhiger und dankbarer. Ich habe jetzt eine konkretere Vorstellung von meiner Lunge und ihrer Funktion. Ich erlebe die Zeit nach der Meditation ruhiger und entspannter. Ich war selbst in einer Konfliktsituation gelassener. Ich glaube, ich kann jetzt leichter durchs Leben gehen. Ich empfinde viel Freude trotz der Corona-Krise. Mein Brustkorb fühlt sich geweitet an ...

... Die Anwendungen für die Lunge haben mir ein besseres Gefühl für das aktive und bewusste Atmen gegeben. In Stresssituationen achte ich mehr auf meine Atmung, was mir in Prüfungssituationen oder bei Vorträgen mehr Sicherheit gegeben hat. Auch zu Beginn einer Meditation helfen die tiefen Atemzüge, was mir durch die Anwendung deutlich bewusster wurde. In den 7 Tagen ohne Anwendung wurde mir klar, dass die Meditation meine Gedanken sortiert und besonders in schwierigen Situationen beruhigt hat ...



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. Das Herz ist dem 4. Chakra zugeordnet und damit dem Grundton D. Großartige und mitreissende Kompositionen sind in D-Dur entstanden, darunter das wundervolle und herzöffnende D-Dur-Violinkonzert von Beethoven. Das Herz orchestriert unser Leben – und wenn es weit und offen ist, ist es das Kraftvollste, was wir besitzen.

**Güte siegt immer, Liebe macht stark, Mitgefühl
ist Gnade. Nur mit Herz ist Dein Sein sanft, nur
mit Herz ist Dein Handeln gut.**

Dietrich von Oppeln

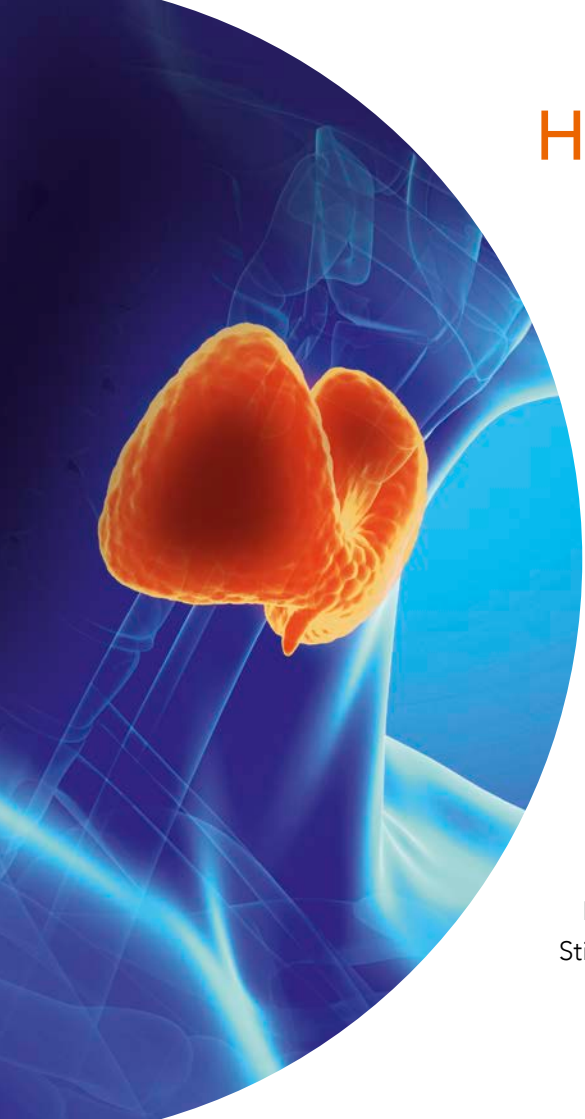
Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“
zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... gab mir vermehrt innere Ruhe und Stabilität. Ich bin zunehmend in der Lage, in mir zu ruhen und friedvoll mit mir zu sein. Umso mehr ist es mir möglich, liebend zu agieren, Gefühle erfüllend wahrzunehmen und dankbar zu sein. Gefühle überrennen mich nicht mehr so gewaltig. Die Meditation lässt mich schnell aus dem Alltag in einen wohltuenden tiefen Schlaf kommen. Luftenge und Herzrasen traten nicht mehr auf. Das Herz fühlt sich genährt und weit an. Es ist mir möglich, tiefe wohltuende Entspannung zu empfinden und so bewusst zur ganzheitlichen inneren Ruhe zu kommen ...

... Die Herzmeditation hat meine nervösen Herzbeschwerden beruhigt. Ich war sehr begeistert. Ich finde die Meditationen sehr wertvoll und gut ...

... Ich bin kräftiger, stärker geworden, habe mehr Klarheit, habe meine Blutdrucktabletten von täglich 2 auf eine halbe Tablette reduzieren können. Habe wieder mehr Vertrauen zu meinem Körper entwickeln können. Wenn wieder Gefühle der Schwere auftauchen, erinnere ich mich an die während der Meditation gemachte Erfahrung der Leichtigkeit und entscheide mich bewusst für dieses Gefühl ...

... Ich lasse immer öfter Menschen an mich ran und bin offen für diese, spüre allerdings noch, aber selten, diesen Schutzanzug, der mich von der Welt abschirmt. Mein Blutdruck ist auf den Idealwert gesunken, kann man sich das vorstellen! ...



Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen

Freiheit zur Selbstentfaltung

Die Schilddrüse beeinflusst über Hormone nahezu jedes Organ und jeden 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 eine neue Lebendigkeit in Ihren Begegnungen zu erfahren. Die Schilddrüse ist verbunden mit dem 5. Chakra, dem Chakra des Ausdrucks und der Entfaltung der Seele. Der zugeordnete Grundton ist der Ton A, eine starke, die Kehle öffnende Resonanz. Nach ihm werden in Orchestern die anderen Instrumente gestimmt (Kammerton A). Die Botschaft ist: Gib Deiner Stimme Seele und Deiner Seele eine Stimme – und Dein Durst nach Ausdruck und Freiheit wird gestillt werden.

Der Schmetterling zeigt seine Schönheit im Entfalten seiner Schwingen. Anmut schwebt über den Blumen. Die Seele ruht in der klangvollen Stille.

Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Durch die Meditationen habe ich mehrmals täglich die Blaupausen für einen gesunden Körper und eine gesunde Schilddrüse mental heruntergeladen. Dadurch Besserung der Schilddrüsensymptome, wie Verringerung des hohen Pulses. Mehr Energie, mehr Verbindung mit der Innenwelt, mehr Ausgeglichenheit und verbesserter Schlaf als Auswirkung. Die Seele fühlte sich sehr wohl ...

... Da ich erst seit 5 Jahren weiß, dass ich ‚hashimoto thyreoiditis‘ habe und wahrscheinlich schon vor 20 Jahren oder noch länger die Unterfunktion einsetzte, war ich sehr gespannt auf Ihre Herangehensweise, über die Meditation ... Das Bild des Schmetterlings, in den die Farben strömen, taucht mittlerweile auch in anderen meditativen Zuständen auf. Meine kommunikativen Fähigkeiten haben sich in den letzten Wochen bereits dahin verändert, dass ich viel schneller in die Innenschau komme und mein Gegenüber schneller einschätzen kann. Ich konnte es auf zwei großen Messen, bei denen ich als Aussteller war, bereits beobachten. Meinen Kollegen, die mich teils über 20 Jahre kennen, fiel auf, dass ich schneller und flüssiger spreche und meine englische Kommunikation sehr viel flüssiger und vielfältiger ist ...

... Es war spannend, sich mit einem Organ zu befassen, das mir quasi fremd war. Es gab den Moment, als ich plötzlich das Gefühl hatte, tatsächlich meine Schilddrüse zu spüren (nicht zu ertasten). Insgesamt habe ich begonnen, eine Beziehung zu diesem Organ aufzubauen, das definitiv mehr Aufmerksamkeit verdient. Auch die angesprochenen Themen ergeben für mich als ‚Weiterentwicklungsfeld‘ großen Sinn ...

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. Alle Grundtöne, vom 1. bis zum 7. Chakra, bilden die Basis der Musik zu dieser Meditation. Sie haben Farben, von Rot bis Violett, über Orange, Grün, Blau und Indigo – die Farben des Regenbogens, die aus dem Licht entstehen, von dem wir kommen und zu dem wir heimkehren.

**Am Anfang war das Licht.
Wir sind aus Licht und kehren zu ihm zurück.
Dort sind wir ewig.**

Dietrich von Oppeln

Was die Teilnehmer*innen der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ zu diesem **brainLight**-Programm sagen:

... Ich nehme meinen Körper viel mehr wahr und bin viel mehr bei mir. Merke sehr stark, dass ich mich von äußeren Einflüssen viel besser abgrenzen kann und negative Einflüsse nicht zulasse und mehr Selbstbewusstsein habe ...

... Mir haben die täglichen Meditationen am Abend sehr gut getan. Ich bin jedes Mal!!! an unterschiedlichen Stellen der Meditation eingeschlafen und hatte einen sehr erholsamen Schlaf. Mir ist aufgefallen, dass ich mit Stress besser umgehen kann, und dass ich weniger erschöpft bin. Mein Körper fühlte sich lichtdurchflutet an, das hat auch angehalten. Insgesamt bin ich ausgeglichener ...

... Die Anwendung des Programms hat sich für mich sehr positiv ausgewirkt. Die Atmung wurde gleichmäßig und tief und das Lungenvolumen wurde bewusst ausgenutzt und gefühlt grösser. Die anfänglich noch vorhandene Unruhe entwich zugunsten einer tiefen Entspannung. Das Gefühl für den eigenen Körper wurde geschult. Die Sensibilität gegenüber meinem Körper wurde intensiviert ...

... Ich merke, dass ich meine Perspektive ändere. Ich frage nun häufig: Was möchte mein Körper jetzt? Ich sage mir deutlich: ‚Ich sage ‚Ja‘ zu meinem Leben. Ich gebe meiner Heilung Raum. Ich erlaube mir gesund zu sein. Ich bin mir selbst eine gute Mutter.‘ Manchmal, wenn es mir schlecht geht, dann sehe ich Visualisierungen aus der Meditation. Die positive Stimmung der Meditationen trägt mich auch in schwereren Stunden. Ich denke häufiger: Ich mache bald wieder eine Meditation, das wird mir helfen und mir Kraft und Zuversicht schenken ...

brainLight®

LIFE IN BALANCE

Preisgekrönt. Regelmäßig.



brainLight GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach / Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 590797 E-Mail: info@brainlight.de

www.brainlight.de