

IMAGAMI® MEDITATION > GLOCKENBLUME



imagami-Nr.066 > Glockenblume:

„Im Schutze meiner geistigen Helfer öffne ich mein inneres Auge.“

IMAGAMI® MEDITATION > GLOCKENBLUME

DIES IST EINE EINLADUNG zu einer meditativen Begegnung mit imagami Energien. Die Meditation mit der GLOCKENBLUME können sie mit der folgenden Anleitung ausführen, auch wenn sie bislang noch keine Erfahrung mit Meditationen gemacht haben.

VORBEMERKUNG

Prüfen sie zunächst, ob sie sich dem imagami öffnen und der GLOCKENBLUME in der Meditation begegnen möchten. Wenn ja, schaffen sie die idealen Umstände für diese Erfahrung. Setzen sie sich nicht unter Druck und betrachten sie die Zeit, die sie für die Meditation aufwenden möchten, als Geschenk an sich selbst.

Sie können die Meditation alleine oder mit einem Partner ausführen. Wenn sie alleine meditieren möchten, sollten sie diese Anleitung vor der Meditation lesen und sich über den Ablauf klar werden. Bei der Partner Meditation können sie zunächst den Partner mit dem folgenden Text durch die Meditation führen und anschließend wechseln.

VORBEREITUNG

Wählen Sie einen günstigen Zeitraum, in dem Sie ungestört sein werden. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre und nehmen Sie eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzend meditieren, sollten beide Fußsohlen den Boden berühren. Sie sind dann in Kontakt mit der Erde und ihre energetische Struktur kann sich gut entfalten, was wiederum ihre Wahrnehmungsfähigkeit erhöht. Spüren Sie, ob noch etwas stört und ändern Sie dies gegebenenfalls.

DIE MEDITATION

Legen sie das Bild der GLOCKENBLUME bereit. Schließen sie zur Einstimmung vorher die Augen und kommen sie zur Ruhe. Was sie bislang gehört, gefühlt und gedacht haben, verliert seine Bedeutung und ist jetzt unwichtig. Gehen sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu ihrem Atem. Nehmen sie wahr, wie er kommt und geht, ohne ihn zu verändern. Nehmen sie wahr, dass ihr Atem sie verbindet mit der Welt. Mit jedem Atemzug wird die Außenwelt zur ihrer Innenwelt und ihre Innenwelt wird zur Außenwelt. Es gibt keine Trennung zwischen innen und außen. Sie sind verbunden mit den ewigen Kreisläufen der Welten. Nehmen sie wahr, dass die ewigen Kreisläufe auch in ihnen leben. Spüren sie die Sicherheit in diesen ewigen Zeitenkreisen und es wird ihnen klar, dass nur das nur das geschehen kann, was ihnen gut tut.

Wenn sie den ewigen Rhythmus in sich spüren und die Ruhe in sich spüren, öffnen sie die Augen und betrachten die GLOCKENBLUME. Nehmen sie die Formen, die Farben und das Licht in Ruhe wahr. Nähern sie sich langsam und behutsam der Mitte und stellen sie sich folgende Fragen:

- Wie wirkt die GLOCKENBLUME in ihrem Licht auf mich?
- Welche Stimmung nehme ich wahr?
- Wo reagiert mein Körper besonders auf die GLOCKENBLUME?
- Wie kann mich die GLOCKENBLUME persönlich unterstützen?
- Wie lautet die Botschaft der GLOCKENBLUME an mich?
- Stellen Sie weitere Fragen, die Sie persönlich betreffen.

Wenn sie das imagami ausgiebig erfasst haben, schließen sie noch einmal die Augen und vergegenwärtigen sich die Stimmung, die Atmosphäre und die Qualität der GLOCKENBLUME. Bewegen sie folgenden Satz mit ihrer Aufmerksamkeit:

„Im Schutze meiner geistigen Helfer öffne ich mein inneres Auge.“

Visualisieren sie eine violette Lichtkugel mit der Energie der GLOCKENBLUME vor sich in der Höhe ihres Stirnchakras. Sehen sie zu, wie ihre Kugel wächst und immer stärker leuchtet. Die Kugel ist wie ein Traum, den man erlebt und lebendig erinnern kann. Nehmen sie wahr, wie sich nun ein violetter Strahl aus der Kugel löst und sich mit ihrem Stirnchakra verbindet. Spüren sie einen lebendigen Austausch mit der GLOCKENBLUMEN Energie. Sie sind nun äußerst wach und achtsam für eine Botschaft, die nun in ihrem Bewusstsein kondensieren möchte. Sie halten einen Zustand offener Bereitschaft, der alles ermöglicht und nichts erzwingt. Neue Ideen flattern wie Schmetterlinge um ihren Kopf. Im Flügelschlag können sie erfasst und geborgen werden. Bleiben sie verbunden mit den geistigen Räumen der GLOCKENBLUMEN Energien und beenden sie nun die Übung.

Bedanken sie sich bei der GLOCKENBLUME für die Erfahrungen, die sie machen durften. Verabschieden sie sich. Atmen sie einige Male tief ein und aus. Nehmen sie ihre Wahrnehmung nun zurück auf ein Maß, das ihnen angenehm ist. Berühren sie wieder die Oberfläche Ihres Tagesbewusstseins. Bewegen sie Hände und Füße. Öffnen sie langsam die Augen.

NACHBEREITUNG

Notieren sie sich die Botschaften und Erlebnisse, die sie von der Reise mitbringen am besten sofort. Geistige Erlebnisse sind sehr flüchtig und können später nur schwer erinnert werden.

Sie können diese Meditation jederzeit wiederholen und mit anderen Teilen. Die GLOCKENBLUME freut sich über eine Begegnung mit ihnen. Eine größere Abbildung erhalten sie in ihrer Wunschgröße unter > www.sirtaro.com.