

mind
& soul

GABRIELE ROSSBACH

▶ plus kostenlos online

Meditation mit inneren Bildern

Heilsame, tiefenwirksame
Symbolbilder für die Seele

G|U

mind
& soul

GABRIELE ROSSBACH

▶ plus kostenlos online

Meditation mit inneren Bildern

Heilsame, tiefenwirksame
Symbolbilder für die Seele

G|U

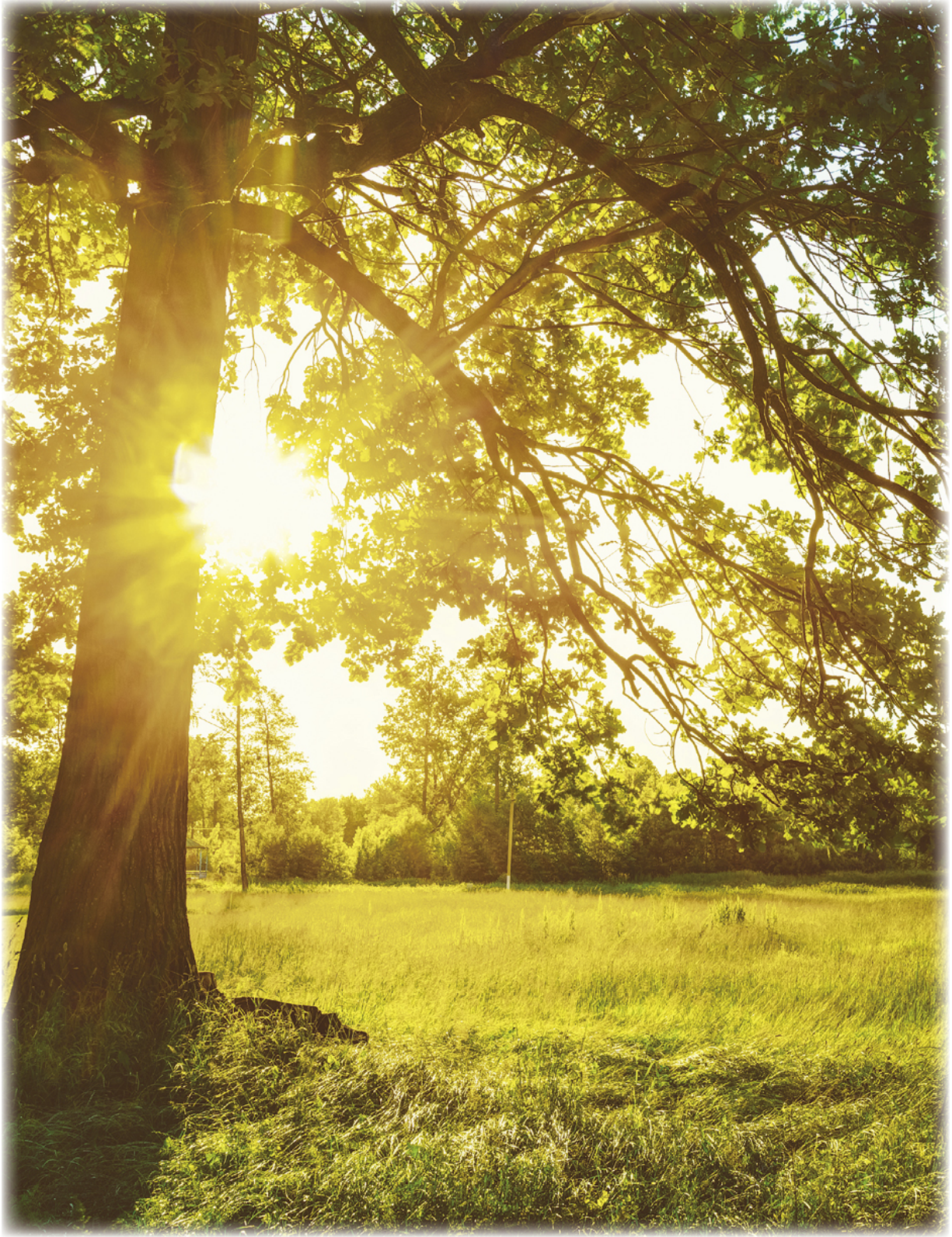
Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN AUCH ONLINE:

Üben Sie jederzeit und überall mit Ihrem freien Online-Zugang. So einfach funktioniert's: Gehen Sie auf www.gu-balance.de/buch/bildmeditation-streaming
Geben Sie bei Name und Passwort jeweils den folgenden Begriff ein: bildmeditation.

Was Sie damit erreichen können

- Zentriert in innerem Frieden und wohliger Gelassenheit ruhen
- Ihre Selbstliebe ebenso wie Ihr Selbst-Bewusstsein stärken
- Geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit gewinnen
- Depressiven Verstimmungen vorbeugen oder diese auflösen
- Mehr Herzlichkeit empfinden und sich der positiven Resonanz erfreuen
- In zutiefst gesunden, erholsamen Tiefschlaf versinken
- Gesundheit auf allen Ebenen intensivieren
- Verjüngungsprozesse auf der Zellebene aktivieren
- Frische und vitale Energie erwecken
- Deutlich mehr an Lebensfreude genießen



Innere Bilder - Quelle des Glücks

Tief in uns liegt ein Schatz verborgen: Selbstliebe und Lebensfreude, ursprüngliches Wohlbefinden und Vitalität - oder ganz einfach die Fähigkeit, glücklich zu sein. Doch oft ist der Zugang zu diesem Potenzial verschüttet. Ein Schlüssel dazu sind Meditationen, die aus einem unermesslichen Reservoir an Bildern und archetypischen Symbolen schöpfen. Diese Bilder wirken tief in unserer Seele und entfalten von dort ihre Möglichkeiten.

Das Unterbewusstsein spricht in Bildern

Sie dürfen die tiefenwirksamen, heilenden Meditationsbilder in wohliger Entspannung wunderbar anstrengungslos in Ihr Unterbewusstsein sinken lassen. Beglückende innere Veränderungen werden von selbst entstehen und sich auch im Außen, in Ihrem Alltag manifestieren.

Glückssamen für die Seele

Wer möchte das nicht: entspannt und ausgeglichen sein, zufrieden und gesund und dazu vitale Frische, Selbstbewusstsein und Lebensfreude ausstrahlen! Diese Wohlfühlqualitäten kann jeder von uns in kürzester Zeit aus dem eigenen Unterbewusstsein heraus entfalten. Das ist sogar ganz einfach, selbst wenn wir uns gerade gestresst und unzufrieden fühlen.

Wie ist das möglich? Zunächst einmal sind all diese positiven Eigenschaften bereits in Ihnen vorhanden, sie sind in jedem von uns angelegt. In Kindheitstagen war der Weg zu Fröhlichkeit und einfacher Zufriedenheit noch unverstellt oder wenigstens leichter zugänglich. Diesen ursprünglichen Zustand brauchen wir nur wieder freizulegen.

Dafür gibt es ein effizientes und zugleich angenehmes und wunderbar entspannendes Werkzeug – ein Tool, wie die Psychologen es nennen: nämlich schöne und herrlich entspannende Bildmeditationen. Die Wirkung basiert darauf, dass tiefenwirksame Bilder und archetypische Symbole wie Samenkörner ins Unterbewusstsein einsinken, um von dort aus zu wachsen und sich gleich duftenden Blüten zu entfalten. Diese Glückssamen harmonisieren die Seele, schenken Stille und Frieden und ein heiteres Lebensgefühl.

Meditationen mit einer besonderen Tiefenwirkung

Hier liegt der Unterschied zu den Traum- oder Fantasiereisen, auch wenn diese durchaus entspannend sein können. Die Wirkung der Bildmeditationen geht jedoch weit darüber hinaus. Die Bilder, die hier einfließen, entstammen einer bewährten, lang erprobten Heilsymbolik: zum einen der Archetypenlehre von C. G. Jung und zum anderen dem uralten tibetischen Buddhismus mit seiner komplexen Bilderwelt. Dazu gleich mehr.

Die älteste Sprache der Welt

Bei uns im Westen haben Anfang des 20. Jahrhunderts der Tiefenpsychologe Sigmund Freud und mehr noch sein Zeitgenosse Carl Gustav Jung die Macht der Bilder erforscht. Jung, seines Zeichens Psychiater, fand heraus, dass es Bildmotive gibt, die auf alle Menschen gleich wirken, ungeachtet der Kultur, aus der sie stammen, und ungeachtet ihres Hintergrunds. Ob Eskimos, Europäer, US-Amerikaner, Neuseeländer, Afrikaner, Indianer, Russen oder Lateinamerikaner, ob Bäcker oder Börsenmakler, Männer oder Frauen, Kinder oder Senioren – bestimmte Bildsymbole wirken auf uns Menschen gleich einer globalen Sprache, die jeder versteht. Denken Sie zum Beispiel an das Bild einer flauschigweißen Feder, die in den blauen Himmel emporschwebt. Würde irgendein Mensch auf der Welt sie als Symbol für Kampf und Krieg verstehen und daraufhin gar wütend angreifen? Natürlich nicht. Jeder würde dieses Bild als freundliches, gutes und friedliches Zeichen erkennen. So simpel sind die Botschaften archetypischer Bilder für uns Menschen zu entziffern.

Da manche Symbolbilder so machtvoll in ihrem Ausdruck und ihrer Wirkung sind, bezeichnete C. G. Jung diese als Archetypen – archaische, schöpferische Ursymbole. Darauf

gründet seine Archetypenlehre. Er bediente sich ihrer zum Beispiel bei der Traumdeutung und ermöglichte so seinen Patienten einen Zugang zum eigenen Unterbewusstsein. Die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein bildete den damals revolutionären Grundstein für therapeutische Heilung. Und das war nur ein Bruchteil des energetischen Wirkens der Arbeit mit Bildern und Symbolen, die der Schlüssel zu Glück und Lebensfreude, Ausgeglichenheit und innerem Frieden sein kann.

Tatsächlich wurde vor Freud und Jung bereits jahrtausendlang erfolgreich mit tiefenwirksamen Bildsymbolen gearbeitet, auch im Rahmen von Meditationen. Im Hinduismus und im Buddhismus beispielsweise werden zahlreiche Bildvisualisierungen angewendet. So meditieren im tibetischen Buddhismus Mönche mit inspirierenden und heilenden Symbolbildern seit über zweitausend Jahren. Meist handelt es sich dabei um bestimmte Qualitäten, welche oft als männliche und weibliche Gottheiten personifiziert werden, oder um die detailreiche Visualisierung einer emotionalen Transformation. Man bedient sich dieses Werkzeugs, um mit den tiefsten Schichten des eigenen Wesens zu kommunizieren, um das Unterbewusstsein von allem Negativen und Blockierenden zu befreien, um den Geist zu klären, die Seele zu harmonisieren und unsere ursprüngliche klare und glückliche Natur zu enthüllen. Genau das werden wir uns zunutze machen.

Wer buddhistische Mönche und Nonnen kennengelernt hat, weiß, wie friedvoll, unbeschwert und gelassen sie sind. Auch den Dalai Lama kennen wir als Menschen, der unerschütterlich in sich selbst ruht. Dieses Charisma von Frieden, Gelassenheit und Heiterkeit zeigt die Wirkung solcher Meditationen.



In jedem von uns ist eine ganz ursprüngliche Lebensfreude angelegt, die nur darauf wartet, hervorgerufen zu werden.

Die Wiederentdeckung unserer wahren Natur

Wenn wir uns die grundlegenden Prinzipien der Meditationen mit inneren Bildern, auch visuelle Meditationen genannt, zunutze machen, kommen Lebensfreude, Herzensglück und innerer Frieden zum Vorschein – all jene Kostbarkeiten unseres wahren Wesens, die in jedem von uns im Verborgenen schlummern. Die Bildmeditationen in diesem Buch sind einfach und klar. Wir werden wirkungsvolle positive Archetypen nach C. G. Jung ebenso wie Aspekte des tibetischen Buddhismus mit einbinden – so entstehen wohltuende und beglückende Urbilder der Seele.

Botschaften an das Unterbewusstsein

Zu den einfachen, aber machtvollen und heilsamen archetypischen Bildsymbolen gehören die vier Elemente in ihrer ursprünglichen Form, weil sie uns seit Jahrmillionen vertraut sind. Unsere Seele liebt diese archaischen Kräfte des Lebens – die frische Luft des weiten Himmels, das wärmende Feuer des goldenen Sonnenscheins, kristallklares Wasser und die nährende Mutter Erde mit ihrer verlässlichen, stabilen Kraft. Die Symbolik klaren Wassers wirkt besonders klärend auf die Emotionen und den Geist, aber ebenso heilend auf den Körper. Auch Bilder von grüner Natur, bestimmten Bäumen, Kräutern oder Blüten weiß das Unterbewusstsein zu lesen. Sie wirken beruhigend und erdend und geben uns ein Gefühl der Sicherheit. Genauso entziffert das Unterbewusstsein die Gemütszustände, die durch bestimmte Tiere symbolisiert werden. Beispielsweise wirkt das Bild eines flauschigen Lamms besänftigend auf unsere Gefühle, während uns ein kraftvoller Tiger vitalisiert. Auch Farben transportieren emotionale Informationen. So lässt uns der Gedanke an Rot etwas anderes empfinden als die Vorstellung von Türkis.

Vorsicht vor negativen Bildern

Noch viel stärker als Farben wirken Bilder. Liefern wir dem Unterbewusstsein symbolkräftige Bilder, dann kann es gar nicht anders, als zu verwirklichen, was wir ihm zeigen, denn wir benutzen damit seine Sprache. Es ist immer wieder faszinierend, zu beobachten, wie das Unterbewusstsein die Macht besitzt, alles Realisierbare, was wir ihm wiederholt bildhaft zeigen, zu manifestieren. Seien wir also vorsichtig, dem Unterbewusstsein negative Bilder über uns selbst oder angstvolle Zukunftsvisionen zu übermitteln. Es unterscheidet nämlich nicht zwischen dem, was wir uns wünschen, und dem, was wir fürchten. Wenn wir ihm Bilder oder auch nur die Beurteilung eines visuellen Eindrucks geben, nimmt es das als reale Information.

Doch wie gerade beim Thema Farben gesagt, kommt es auch auf den Kontext an. Während ein großer, mächtiger Baum ein unzweideutiges Symbol für Stabilität und langsames, aber stetiges Wachstum ist, gibt es viele Bilder, mit denen verschiedene Menschen Unterschiedliches verbinden. Dem können beispielsweise Erfahrungen oder Glaubenssätze zugrunde liegen. Aus einem ursprünglich neutralen Bild kann so ein negatives werden.

Falls Sie also in der neuen weißen Jeans vor dem Spiegel stehen und denken: »Meine Güte, hab ich einen fetten Po!«, wird das Unterbewusstsein als Information aufnehmen, dass Sie dick und hässlich sind, verbunden mit dem mitgelieferten Gefühl des Missfallens. Mit diesem im Hintergrund abgespeicherten »Wissen«, scheinbar unattraktiv und unliebenswert zu sein, wird die Laune erheblich sinken, oder?

Sie können dem Unterbewusstsein aber ebenso gut eine positive Beurteilung des visuellen Eindrucks geben: »Klasse, in der weißen Jeans sehe ich sehr feminin aus.« Das Unterbewusstsein merkt sich, dass Sie schön und liebenswert sind. Damit mögen Sie sich und sind

selbstbewusst und fröhlich. Da wir weiblichen Wesen selten an einem Mangel an Selbstkritik leiden, lassen wir uns ohnehin noch genügend »Korrekturmaßnahmen« einfallen ... Sobald wir die Sprache des Unterbewusstseins kennen und anwenden, erschließen wir uns kreative Fähigkeiten, ein wunderbares Selbstwertgefühl und ursprüngliche Lebensfreude, die vielleicht schon viel zu lange verschüttet sind. Die Bilder, mit denen wir das erreichen, wirken heilsam und harmonisierend auf Psyche, Lebensgefühl und Gesundheit.