

mind
& soul

GABRIELE ROSSBACH

Meditationen auf CD
mit 70 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

Meditation mit inneren Bildern

Heilsame, tiefenwirksame
Symbolbilder für die Seele

G|U



Innere Bilder – Quelle des Glücks

6 Das Unterbewusstsein spricht in Bildern

- 6 Glückssamen für die Seele
- 7 Die älteste Sprache der Welt
- 8 Die Wiederentdeckung unserer wahren Natur
- 8 Botschaften an das Unterbewusstsein

10 Ein paar nützliche Informationen

- 10 Formulierungen, die der Seele gefallen
- 12 Wie wende ich eine Bildmeditation an?
- 12 Welche Haltung?
- 14 Praktische Hinweise
- 14 Einrahmung der Meditation
- 15 Info: Den Meditationsplatz schön gestalten

Emotionen harmonisieren

18 Innere Blockaden und eine trübe Stimmung auflösen

- 18 Der bewertende Blick
- 19 Bewusst im Jetzt sein
- 20 Die innere Ladung loswerden
- 21 Übung: Holzfallerschwing
- 22 Sich von Blockaden befreien
- 23 Meditation: Weisheitsfeuer zur inneren Befreiung

26 Emotionsmanagement

- 26 Strategien im Umgang mit Gefühlen
- 28 Meditation: Erfrischende Quelle mit funkeldem Wasser
- 30 Meditation: Im Grand Canyon
- 32 Innerer Frieden und Gelassenheit
- 32 Bei sich selbst ankommen
- 33 Meditation: Frieden atmen
- 34 Einfach dankbar sein
- 35 Meditation: Glück auf einer Sommerwiese
- 36 Klarheit finden und einen kühlen Kopf bewahren
- 36 Meditation: Funkelnder Raureif im Mondschein
- 38 Loslassen und frei sein
- 38 Die Loslass-Übung
- 38 Meditation: Flug der weißen Feder
- 40 Unser unverwundlicher Kern
- 40 Das Stehaufmännchen in uns
- 41 Meditation: Fels in der Brandung
- 43 Meditation: Meine innere Buddhanatur

Selbstliebe – Basis für ein erfülltes Leben

46 Mich annehmen, wie ich bin

- 46 Ein gutes Selbstwertgefühl
- 47 Achtsames Selbstmitgefühl
- 49 Yogaübung: Kugelsitz mit tiefer Atmung
- 50 Meditation: Südsee
- 52 Übung: Magie des Glückslächelns

53 Meditation: Selbstliebe

54 Glücksquelle Herz

- 54 Eigentlich ist es ganz einfach
- 55 Meditation: Befreiende Herzatmung
- 56 Die Magie der Freundlichkeit
- 56 Das Geheimnis unserer Großmütter
- 58 Freundlichkeitsmeditation 1
- 60 Freundlichkeitsmeditation 2

Verjüngung auf Zellebene

64 Was uns fit und jung hält

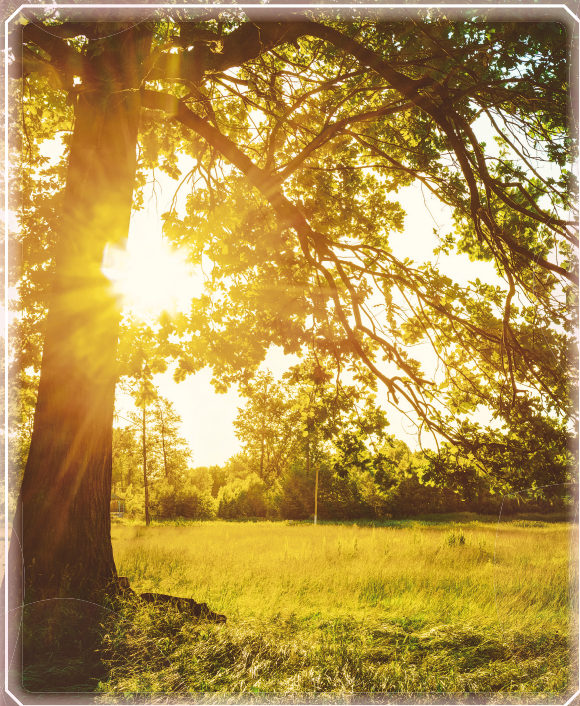
- 64 Die Heilkraft der Lichtvisualisierung
- 65 Yogahaltung Krokodil
- 66 Meditation: Detox-Wasserfall aus Licht
- 68 Meditation: Bad im Jungbrunnen
- 70 Heilung und Vitalisierung der Körperzellen
- 70 Meditation: Lichtenergetisierung der Zellen
- 72 Das Zusammenspiel von Körper und Seele

72 Die gute Nachricht

- 73 Übung: Die Basiskraft wecken
- 74 Meditation: Indianischer Ausritt

76 Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Register
- 80 Impressum



Annere 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.*



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 nährenden 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 Lammes 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.

ERFRISCHENDE QUELLE MIT FUNKELNDEM WASSER

Diese tiefenwirksame Bildmeditation befreit von jeder Art Stress, regeneriert und schenkt inneren Frieden. Nehmen Sie nun Ihre Meditationshaltung ein oder legen Sie sich hin. Lassen Sie sich in tiefe Entspannung sinken.

- Ich finde mich an einem sonnigen Frühlingsmorgen auf einer saftig grünen Almwiese in den Bergen wieder.
- Die Morgensonne durchwärmt mich und ich fühle mich voller Energie. Es ist warm und ich trage weiße luftige Kleidung, die meinen Körper locker umfließt. Mit nackten Füßen laufe ich über das weiche Gras. Barfuß laufe ich über die saftige Wiese mit den bunten Blumen. Das Gras unter meinen Füßen ist weich. Die Frische dieses Frühlingsmorgens funkelt als Morgentau im Gras wie Abertausende aufblitzende Diamanten. Erfrischend benetzt er meine Fußsohlen.
- Vor mir erhebt sich ein majestätischer Fels. Diesem Steinfelsen entspringt in großer Höhe ein schmaler, weißer Wasserfall.
- Dort möchte ich hin! Ich laufe darauf zu und erreiche bald die sprühende Gischt dieses Wasserfalls. Darin sehe ich einen Regenbogen aufleuchten. Wie schön die zarten, leuchtenden Regenbogenfarben schimmern!
- Dabei weht mir ein feiner Wasserschleier entgegen. In der warmen Morgensonne legt sich dieser feine Nebelhauch kühl auf mein Gesicht. Wie erfrischend sich der hauchzarte Wasserschleier anfühlt!
- Ich hocke mich an den Fuß des sprudelnden Wasserfalls. Ein steinernes Becken fängt das herabströmende Wasser auf. Auf dem Grund dieses Wasserbeckens tanzen goldene, sonnige Lichtreflexe.
- Aus diesem überquellenden Becken entspringt ein kleiner Gebirgsbach und strömt aus dem Becken hinaus. Silbrig und glucksend fließt er zwischen ein paar moosbewachsenen Felsbrocken zum Tal hinab.
- Ich schöpfe eine Handvoll des reinen Quellwassers, nehme einen Schluck und benetze mein Gesicht mit dieser klaren Frische. Kleine funkelnde Tropfen sammeln sich in meinen Wimpern, und wenn ich blinzle, sehe ich das Sonnenlicht in den Wimperntropfen schimmern. Die Kühle erfrischt meine Augen.
- Ich setze mich auf einen moosbewachsenen Stein und gebe das, was mich innerlich noch belastet, der strömenden Quelle mit. Alles trägt sie mit sich fort und befreit mich davon. Was immer ich an innerem Druck noch mit mir herumtrage, gebe ich aufatmend in das klare Strömen des Bachs.
- Ich fühle mich bis ins tiefste Innere gereinigt und befreit. Ein sonniges Gefühl durchstrahlt meinen Herzraum wohligh warm.
- Zufrieden ruhe ich in mir selbst.



- Jetzt laufe ich noch ein Stück am klaren Bach entlang, der in der Morgensonne funkelt. Die Luft ist herrlich klar und ein frischer Wind weht meine Haare aus dem Gesicht. Mein Körper fühlt sich warm und lebendig an. Weich wie Seide fließt meine Kleidung über meine Haut.
- Wie gut ich mich fühle! Ich spüre wieder die Freiheit und Leichtigkeit meiner frühen Kindheitstage... meine »Kindheitsfrische«. Ich habe Lust, zu springen, zu lachen, zu laufen und meine Arme auszuweiten. Mich befreit nach oben zu recken und den Himmel zu umarmen. Ich fühle mich gut. Ich liebe meine Lebendigkeit!
- Glücklich und frei komme ich jetzt mit meiner Aufmerksamkeit wieder in der äußeren Umgebung an. Mein Wohlbefinden, die Leichtigkeit und die innere Frische bringe ich mit.
- Ich spanne die Muskeln der Beine und der Arme und löse die Anspannung wieder. Genussvoll recke und strecke ich mich. Mit ein paar tiefen Atemzügen kommt meine Aufmerksamkeit wieder ganz in der äußeren Situation an.

Klarheit finden und einen kühlen Kopf bewahren

Zu innerem Frieden und Gelassenheit gehören auch geistige Klarheit und ein kühler Kopf. Sei es, dass man vor Ärger in Grübeleien versinkt oder vor lauter Wut gar nicht mehr weiß, wo rechts und links ist – solch emotionaler Aufruhr steht der Gelassenheit im Weg. Genauso wenig ist es dienlich, wenn man äußerlich ruhig bleibt, während es innerlich brodeln. Eine brauchbare Erste Hilfe besteht darin, zunächst dessen gewahr zu werden, dass man gerade dabei ist, in einen aufgeregt oder bekümmerten Zustand überzuwechseln – um es dann mit ein paar Stichworten kurz zu notieren. So erhellt man die Situation durch wahres Selbst-bewusst-Sein. Darüber hinaus schenkt man sich auf diese Weise eine liebevolle Zuwendung und erzeugt Distanz zum Geschehen.

Je nach Situation können Sie unter die Notizen einen kurzen hilfreichen Rat für sich selbst schreiben. Falls Sie die Möglichkeit haben, sich jetzt eine kleine Auszeit zu nehmen, um sich zu entspannen und bewusst zu atmen, umso besser. Diese Strategie sorgt nicht nur für eine Entschärfung der momentanen Situation – sie trainiert das Gewahrsein auch für die Zukunft. Hat man erst Distanz gefunden und ist ruhiger geworden, ist ein konstruktives, souveränes Verhalten mit kühlem Kopf möglich. Die folgende Meditation ist ganz speziell für diese innere Abkühlung und Distanzierung konzipiert.

FUNKELNDER RAUREIF IM MONDSCHNEI

▶ TRACK 2

Nehmen Sie Ihre angenehme Meditationshaltung im Sitzen ein.

- ▶ Ich entspanne mich mit ruhigen Atemzügen und lasse meine Fantasie spielen. Wie im Traum finde ich mich an einem klaren Märzabend wieder. Es ist noch einmal frostig kalt geworden. Warm angezogen mache ich einen Spaziergang durch die Natur. Tiefblaue Dämmerung umgibt mich.
- ▶ Ich wandere durch eine frische, grün schimmernde Wiesenlandschaft. Meine Schritte knirschen leise auf dem erdigen alten Weg, der durch die Wiesen führt.
- ▶ Mit jedem Ausatmen sehe ich die dunstige Nebelfahne meines Atems in die kalte Nachtluft hinauswehen. Genussvoll atme ich die herrlich klare, frische Luft. Jeder Atemzug durchweht meinen Brustraum mit kühler Frische. Mein Brustraum fühlt sich weit und frei an.
- ▶ Der Vollmond geht über den grün schimmernden Hügeln auf und ich blicke hinauf in den nachtblauen Himmel. Ich sehe die Sterne am klaren Nachthimmel funkeln.
- ▶ Mein Kopf ist kühl und frisch und klar. Kein Denken mehr, kein Wollen, einfach ICH sein, mich selbst fühlen, ruhig und klar. Und warm in meiner Mitte zentriert.

- ▶ Ruhig und friedvoll spazierte ich den Weg entlang hinab zum Tal, durch den ein Bach fließt, von hohen alten Bäumen umsäumt.
- ▶ Was ist das für ein geheimnisvolles Funkeln unten im Gras? Ich beuge mich hinab und sehe, dass die zahllosen Grashalme und einzelnen Blättern von weißem Raureif bedeckt sind. Von einer hauchzarten funkelnden Schicht, die an den Rändern dichter wird. Ein fragiles, zauberhaftes Kunstwerk, wie es kein Goldschmied je fertigbringen könnte. Abermilliarden winziger Raureifkristalle glitzern im Mondlicht wie feinste Diamanten!
- ▶ Ich hocke mich hin, um das Glitzern in Ruhe zu betrachten. Das Mondlicht spielt mit den winzigen Diamantkristallen und verwandelt die ganze Wiese in ein Meer weiß glitzernder Grashalme und Blättchen. Ich bin wie verzaubert von dieser magisch funkelnden Schönheit.
- ▶ Die funkelnde Wiese scheint auf die funkelnde Schönheit der Sterne zu antworten.
- ▶ Inmitten dieser mondlichtglitzernden Schönheit finde ich tief zu mir selbst.
- ▶ In tiefer Gelassenheit und innerer Sammlung spazierte ich weiter. Ich spüre die innere Würde, die mir innewohnt. Es ist so schön, ICH zu sein.
- ▶ Murmelndes Plätschern ist zu hören. Mit wenigen Schritten gelange ich zum strömenden Wasser des klaren Bachs. Zu meinem Lieblingsplatz mit der knorrigen alten Eiche, die es fertiggebracht hat, diesen Bach mit einer dicken Wurzel zu

- überbrücken. Erst auf der anderen Bachseite wächst die Wurzel hinab in die Erde.
- ▶ Wie schon so oft kletterte ich auf diese breite Wurzel und betrachte das strömende Wasser unter mir. Wie flüssiges Silber schimmert es im Mondschein. Klare kühle Frische fließt unter mir hindurch und trägt letzte Gedankenreste mit sich fort.
- ▶ Friedvoll atme ich die kühle Schönheit dieser mondklaren Nacht ein. Mein Geist ist wach und still. Ich fühle mich wunschlos glücklich, warm und zufrieden. Ich genieße mein Dasein, mein ICH.
- ▶ Dieses Wohlbefinden bringe ich mit, wenn sich meine Aufmerksamkeit wieder der Außenwelt zuwendet.



Mehr Selbstliebe und Lebensfreude durch die Kraft innerer Bilder

- Bei **Bildmeditationen** nutzen Sie das Unterbewusstsein als unerschöpfliche Quelle der Regeneration und Heilung für **Körper, Geist und Seele**.
- Seelische Blockaden und körperliche Verspannungen werden aufgelöst, Ihre Resilienz und **Widerstandskraft gestärkt**.
- Die Heilkraft der Visualisierung lässt Sie jung und vital bleiben und aktiviert sogar **Verjüngungsimpulse** auf Zellebene.
- Auf der CD: vier **heilsame Meditationen** für verschiedene Bedürfnisse und Lebenssituationen.

Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-5101-8



9 783833 185101

www.gu.de



G|U