

IMAGAMI® MEDITATION > ANEMONE



imagami-Nr.116 > Anemone:

„Ich empfangen den Segen des Neubeginns.“

IMAGAMI® MEDITATION > ANEMONE

DIES IST EINE EINLADUNG zu einer meditativen Begegnung mit imagami Energien. Die Meditation mit der ANEMONE 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 ANEMONE 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 ANEMONE bereit. Schließen sie zur Einstimmung vorher die Augen und spüren sie, wie sich Stille in Ihnen ausbreitet. Was sie bislang gehört, gefühlt und gedacht haben, verliert seine Bedeutung und ist jetzt unwichtig. Atmen sie bewusst ein und aus. Mit jedem Atemzug atmen sie Frieden ein und Frieden aus. Mit jedem Atemzug atmen sie Klarheit ein und Klarheit aus. Mit jedem Atemzug atmen sie Dankbarkeit ein und Dankbarkeit aus. Wenn sie Frieden, Klarheit und Dankbarkeit in sich spüren, nehmen sie wahr, das diese Energie sich auch in ihrem Umkreis ausbreitet. Eine Kraft, die sie umgibt, schützt und nur Erfahrungen zulässt, die ihnen gut tun.

Wenn sie Frieden in sich spüren und vollständig in Licht gehüllt sind, öffnen sie die Augen und betrachten die ANEMONE. 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 ANEMONE in ihrem Licht auf mich?
- Welche Stimmung nehme ich wahr?
- Wo reagiert mein Körper besonders auf die ANEMONE?
- Wie kann mich die ANEMONE persönlich unterstützen?
- Wie lautet die Botschaft der ANEMONE 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 ANEMONE. Bewegen sie folgenden Satz mit ihrer Aufmerksamkeit:

„Ich empfangen den Segen des Neubeginns.“

Vergegenwärtigen sie sich die zarte Stimmung und die Impulse die ihnen die ANEMONE entgegen bringt. Visualisieren sie eine weiße Lichtkugel aus der Energie der ANEMONE vor sich in Höhe ihres Herzens. Sehen sie, wie ihre Kugel wächst und immer stärker leuchtet. Die Kugel umspielt eine Aura von Leichtigkeit und Wandelkraft. Die ANEMONE kann sie darin unterstützen, Überlebtes zu erkennen und auch zu ändern. Erscheint etwas im ANEMONEN-Licht vor ihrem inneren Auge, dass sie verändern möchten? Sie können jetzt einen Entschluss fassen. Wenn es für sie stimmig ist, visualisieren sie, wie sich ihre Absicht auswirken wird. Spüren sie in die Emotionen, die dabei auftreten werden. Wenn sie möchten, geben sie nun Ihren Entschluss in das Licht der ANEMONEN Kugel und beobachten sie, was nun geschieht. Lassen sie los und öffnen sie sich für die Energie, die Ihnen jetzt aus dem Licht entgegen kommt. Sie kräftigt und unterstützt ihren Mut zum Neubeginn. Lassen sie nun los und beenden sie die Übung.

Bedanken sie sich bei der ANEMONE für die Erfahrungen, die sie machen durften. Verabschieden sie sich und atmen sie einige Male tief ein und aus. Kehren sie zurück an die Oberfläche Ihres Bewusstseins. 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 ANEMONE freut sich über eine Begegnung mit ihnen. Eine größere Abbildung erhalten sie in ihrer Wunschgröße unter > www.sirtaro.com.