

IMAGAMI® MEDITATION > HECKENROSE



imagami-Nr.041 > Heckenrose:

„In Freude verschenke ich mich.“

IMAGAMI® MEDITATION > HECKENROSE

DIES IST EINE EINLADUNG zu einer meditativen Begegnung mit imagami Energien. Die Meditation mit der HECKENROSE 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 HECKENROSE 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 HECKENROSE bereit. Schließen sie zur Einstimmung vorher die Augen. Was sie bislang gehört, gefühlt und gedacht haben, verliert seine Bedeutung und ist jetzt unwichtig. Atmen sie bewusst ein und aus. Lassen sie ihre Gedanken ziehen, wie Wolken am Himmel. Gehen sie mit ihrer Aufmerksamkeit in ihren Herzraum. Nehmen sie die Energie ihres Herzens wahr. Nehmen sie ihre Herzensenergie wahr, die wie ein Licht leuchtet. Dehnen sie dieses Herzenslicht in ihren Brustraum aus. Dehnen sie ihr Herzenslicht weiter über die Schultern, den Kopf und die Arme, über die Beine in die Füße, bis ihr ganzer Körper in ihr Herzenslicht gehüllt ist. Ein Licht, das sie 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 HECKENROSE. 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 HECKENROSE in ihrem Licht auf mich?
- Welche Stimmung nehme ich wahr?
- Wo reagiert mein Körper besonders auf die HECKENROSE?
- Wie kann mich die HECKENROSE persönlich unterstützen?
- Wie lautet die Botschaft der HECKENROSE 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 HECKENROSE. Bewegen sie folgenden Satz mit ihrer Aufmerksamkeit:

„In Freude verschenke ich mich.“

Wenn es für sie stimmig ist, visualisieren sie nun eine Licht Kugel aus der Energie der HECKENROSE. Bilden sie diese Lichtkugel in Ihren Händen und legen sie ihre Hände wie eine Schale vor ihr Herz. Nehmen sie das Leuchten und die Farbe der Kugel wahr. Spüren sie, wie sich eine Energie der selbstlosen Liebe von der Kugel ausgehend im Raum ausbreitet. Genießen sie die klare Leuchtkraft und das Strahlen ihrer Kugel. Wenn sie möchten, legen sie die Energiekugel nun in Ihr Herzchakra oder an eine andere Stelle, die sich bei ihnen meldet. Falls Sie an Stellen Ihres Körpers Widerstände wahrgenommen haben, können Sie diese nun mit der liebe der HECKENROSE bearbeiten. Was bewirkt das Licht der HECKENROSE in Ihnen? Können sie sich der HECKENROSE vollständig öffnen? Wenn sie diese Erfahrung ausgiebig genossen haben, lassen sie die Übung los.

Bedanken sie sich bei der HECKENROSE für die Erfahrungen, die sie machen durften. Verabschieden sie sich. Atmen sie einige Male tief ein und aus. Nehmen sie Ihr Herzenslicht zurück auf ein Maß, das ihnen angenehm ist. 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 HECKENROSE freut sich über eine Begegnung mit ihnen. Eine größere Abbildung erhalten sie in ihrer Wunschgröße unter > www.sirtaro.com.