

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



## Annere 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: Holzfüllerschwingung
- 22 Sich von Blockaden befreien
- 23 Meditation: Weisheitsfeuer zur inneren  
Befreiung

## 26 Emotionsmanagement

26 Strategien im Umgang mit Gefühlen

28 Meditation: Erfrischende Quelle mit funkelndem 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 unverwüstlicher 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





## Die Wiederentdeckung unserer wahren Natur

Wenn wir uns die grundlegenden Prinzipien der Meditationen mit inneren Bildern, auch visuelle Meditationen genannt, zunutze machen, kommen Lebensfreude, Herzenglück 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 Jahrtausenden 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 Alm- wiese 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 Frühlingmorgens 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 Aufbruch steht der Gelassenheit im Weg. Genauso wenig ist es dienlich, wenn man äußerlich ruhig bleibt, während es innerlich brodelt. Eine brauchbare Erste Hilfe besteht darin, zunächst dessen gewahr zu werden, dass man gerade dabei ist, in einen aufgeregten 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 MONDSCHHEIN

### ▶ 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 spaziere 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 Blättchen 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 spaziere ich weiter. Ich spüre die innere Würde, die mir innewohnt. Es ist so schön, ICH zu sein.
- › Murrendes 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 klettere 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 851018



PEFC/04-31-1459

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**