

Meditation mit

Arelia-Blütenbildern

Setzen Sie sich bequem und in einem angenehmen Abstand vor das Bild. Atmen Sie mehrmals langsam und tief ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie beim Ausatmen alle Gedanken und Anspannung durch Ihre Füße in den Erdboden hinein sinken lassen - wie ein Blatt, das langsam zu Boden sinkt. Lassen Sie mit jedem Ausatmen alle Gedanken und Gefühle durch Ihre Beine und Füße in den Erdboden fließen. Mutter Erde kann diese Energien aufnehmen und transformieren. Führen Sie dies einige Minuten lang durch, bis Sie innerlich still geworden sind.

Richten Sie dann Ihren Blick auf das Arelia-Blütenbild, ohne ein bestimmtes Detail zu fixieren. Lassen Sie Ihren Blick weich und unscharf werden. Öffnen Sie sich erwartungslos für die Ausstrahlung des Bildes, bereit, die wohltuenden Impulse aufzunehmen. Wenn Sie möchten, stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Atemzug die Kraft des Bildes in sich aufnehmen, vielleicht sogar in ein bestimmtes Energiezentrum (Chakra) hinein. Sie können sich auch vorstellen, wie die wohltuende Energie des Bildes mit Ihrem Atem in all Ihre Körperzellen hineinströmt.

Genießen Sie diese meditative Auszeit, strengen Sie sich nicht an und machen Sie sich keinerlei Gedanken über die Wirkungsweise. Manche Wirkungen können sich auch später, im Lauf der nächsten Stunden oder Tage ergeben.

Vielleicht möchten Sie auch für eine Weile die Augen schließen und die Erfahrung wirken lassen, oder eine weitere Meditation anschließen. Folgen Sie Ihrer inneren Weisheit und verweilen Sie so lange bei der Betrachtung des Blütenbildes, wie es Ihnen guttut.

Wenn Sie möchten, können Sie sich bei der Natur für Ihre segensreiche Kraft bedanken.