

Gabriele Rossbach

# Visuelle Meditationen

Von der Entspannung zur  
tiefen Meditation



WINDPFERD

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgend welcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Windpferd Taschenbuch  
85624

1. Auflage Juli 2010

WINDPFERD  ist ein Imprint der  
Windpferd Verlagsgesellschaft mbH

© 1993 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

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

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung:

Kuhn Grafik Communication Design, Amden (CH)

Lektorat: Silke Kleemann

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg

Gedruckt auf Schleipen-Werkdruckpapier mit Zellstoff aus regelmäßig überprüften

Waldbewirtschaftungsbeständen, säurefrei, chlorfrei gebleicht

Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-624-4

# *Inhaltsverzeichnis*

<b>Vorwort</b>	
<i>Wirkungsweise und Ziel der Bildmeditationen</i> .....	7

## BASISINFORMATION

<b>Allgemeines zur Praxis von Entspannungsübungen und Meditation</b> .....	10
<b>Mentales Training</b> .....	13
<b>Die feinstofflichen Ebenen</b> .....	15
<b>Yin und Yang</b> .....	17
Das männliche und das weibliche Prinzip in der Persönlichkeit .....	17
<b>Selbsteilung und Energetisierung des Ätherkörpers</b> .....	19
<b>Mantra-Meditation und Atem-Mantras</b> .....	20
<b>Die Chakren</b> .....	22
Chakra-Tabelle I .....	23
Chakra-Tabelle II .....	24
Stimulation der Chakren durch Farben und Edelsteine .....	25
Farb-Tabelle .....	25
Chakra-Farben und Edelsteine .....	25
Spezielle Bedeutung und Funktion des Herz-Chakras .....	28
<b>Die Motivation</b> .....	31
<b>Meditationen zur Intensivierung des Bewusstseins</b> .....	33
Bewusstsein und Wirklichkeit .....	33
<b>Meditationen zur Einstimmung auf das Göttliche</b> .....	36

## PRAXIS

<b>Entspannungstechniken und Atemübungen</b> .....	40
Tiefenentspannung .....	40
Körpertiefenentspannung .....	40

Kurzform der Körpertiefenentspannung .....	42
Entspannungsatmung .....	43
Aktivierungsphase nach der Tiefenentspannung im Liegen .....	44
Aktivierungsphase nach einer Sitzübung .....	45
Schutz und Erdung für Aura und Chakren .....	46
Bauchatmung .....	48
Rhythmisches Atmen .....	48
Tiefatmung im „Kugelsitz“ .....	49
Yoga-Reinigungsatmung .....	49
Energieatmung .....	50
„Erdende“ Atmung .....	50
Stirnathmung .....	51
Befreiende Atmung .....	51
Wiegende Atmung .....	52

## BILDMEDITATIONEN

<b>Physiologische Tiefenentspannung</b> .....	54
Innerer Frieden .....	55
Waldlichtung .....	56
Meeresstrand .....	57
Unter einem alten Baum auf der Sommerwiese .....	58
Am Fluss .....	59
<b>Selbstharmomisierung</b> .....	61
Selbstakzeptanz .....	62
Visualisierung des Idealselbst .....	63
<b>Mentales Training</b> .....	65
Visualisierungspraxis .....	66
Mentales Idealdesign des Alltags .....	67
<b>Harmonisierung der Emotionen</b> .....	69
Vogelflug .....	69
Bergsee mit Seerosen .....	70
Fels in der Brandung .....	71
Schmetterling .....	72
Bergkapelle .....	73
Südsee .....	75
Indischer Tempel .....	76
Bootsfahrt in den Sonnenaufgang .....	77
Oase .....	79
Wanderung zum Bergsee .....	80
Baum .....	81

<b>Klärung und Aktivierung des Mentalkörpers</b> .....	83
Wachheit und Konzentrationsfähigkeit .....	83
Berggipfel .....	84
Adlerflug .....	85
Wasserfall (I) .....	87
Bad im Wasserfall (II) .....	88
Pyramide .....	89
Tempel im Himalaja .....	91
Mondlichtspaziergang .....	92
Schneesonne .....	93
Kristall-Meditation .....	94
Sonnenmeditation .....	95
Weißes Dreieck .....	96
Yin und Yang .....	97
<b>Selbstheilung – Energetisierung des Ätherkörpers</b> .....	99
Erdung .....	99
Lichtkörper .....	100
Lichtatmung und Heilung .....	101
Wasserfall aus Licht .....	102
Selbstvisualisierung im gesunden Zustand .....	103
Göttlicher Heilungstempel (nach White Eagle) .....	104
Gruppenheilung – Sonnenlotos .....	106
Gruppenheilung – Lichtkreis .....	107
<b>Mantra-Meditationen</b> .....	109
Mantra-Meditation „OM“ .....	109
Atem-Mantras .....	109
Atem-Mantra „Liebe und Heilung“ .....	110
Atem-Mantra zur Christuszentrierung .....	111
Atem-Mantra der Inspiration .....	111
Weitere Atem-Mantras .....	112
<b>Chakra-Meditationen</b> .....	113
Regenbogen .....	114
Edelsteinhöhle .....	115
Farbige Lichtfelder .....	117
Chakra-Blüten .....	118
Farbige Seidentücher .....	119
Chakra-Energetisierung durch Atem-Mantras .....	121
Chakra-Aktivierung .....	121
Sonnen-Chakren .....	122
Reinigung und Energetisierung des Sakral-Chakras (Hara-Zentrum) .....	123
Auflösung einer Blockade .....	126

Harmonisierung des Herz-Chakras .....	127
Ausstrahlung von Harmonie und Licht .....	128
Liebe aussenden .....	129
Morgensonne .....	130
Rosenblüte .....	132
Goldener Lebensstrom .....	132
Goldener Tempel .....	133
Kerzenmeditation .....	135
Aktivierung des Herz-Chakras .....	135
Affirmation zur Erweckung des Herz-Chakras .....	137
<b>Bewusstseinsintensivierung</b> .....	141
Kundalini – Lichtmeditation .....	141
Tao-Lichtenergiekreis .....	143
Selbstfindung .....	144
Innere Lichtwelt .....	144
Kopf als Sonne .....	145
Kontemplation „Bewusstsein“ (nach Ramana Maharshi) .....	146
Zentrierung .....	147
<b>Bewusstseinsenerweiterung</b> .....	148
Raum des Himmels .....	148
Bewusstseinsenerweiterung (I) .....	149
Bewusstseinsenerweiterung (II) .....	151
Meditation „Liebe“ .....	152
Wanderung durch die Lichtsphären .....	153
Sonne der Liebe .....	154
Scheitel-Chakra-Meditation .....	155
Kontemplation „Geist“ .....	156
 <b>MEDITATIONEN ZUR EINSTIMMUNG AUF DAS GÖTTLICHE</b>	
Transformation im Göttlichen (I) .....	160
Transformation im Göttlichen (II) .....	161
Christus-Meditation .....	162
Buddha-Meditation .....	164
Kontemplation „Gott“ (I) .....	166
Kontemplation „Gott“ (II) .....	167
Göttliches Selbst .....	168
Anrufung des Lichts .....	169
<b>Heilungsvision für die Erde</b> .....	171
Heilungsvision für die Erde .....	171
<b>Nachwort</b> .....	174

# *Vorwort*

## *Wirkungsweise und Ziel der Bildmeditationen*

Wie aus der Psychologie bekannt ist, haben Farben und Bilder eine starke Wirkung auf die Psyche und das Unterbewusstsein. In den Tiefen unseres Bewusstseins liegt eine Bilderwelt voller komplexer Symbole und Archetypen verborgen, deren Bilder uns allenfalls dann einmal bewusst werden, wenn uns ein Traum im Gedächtnis bleibt.

Diese Bilderwelt, die wir alle in uns tragen, wirkt sich stärker auf uns aus, als uns bewusst ist – ein Mechanismus, dessen sich beispielsweise die Werbung bedient, um uns zu beeinflussen oder auf subtile Weise zu stimulieren.

Die Funktion der hier beschriebenen Bildmeditationen besteht darin, selbst ausgewählte Bilder und Symbole tief in uns aufzunehmen und dadurch dem Unterbewusstsein und dem Astral- und Mentalkörper Impulse zu vermitteln, die Energie aktivieren, uns zu harmonisieren und zu heilen vermögen und das Bewusstsein erheben und erweitern.

Den praktischen Übungen geht eine kurze, stichwortartige Beschreibung ihrer Inhalte voraus, welche die wichtigsten Informationen zusammenfasst und einige Zusammenhänge erläutert.

Die Fähigkeit, tief entspannen zu können, bildet die Basis für alle weiteren Übungen. Hierzu finden sich zunächst physische Entspannungstechniken, Atemübungen und Bildmeditationen.

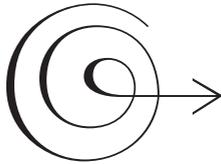
Es folgt eine Kurzbeschreibung des mentalen Trainings, um ein erfolgreicherer Lebenskonzept erstellen zu können. Dann finden sich Visualisierungen, die das Gefühlsleben harmonisieren und Bild-

meditationen zur Klärung und Aktivierung des mentalen Bereichs und der Konzentrationsfähigkeit.

An diesem Punkt beginnen spirituelle Meditationen, die von Heilung/Selbsteilung über Atem-Mantras und Chakra-Meditationen Inspiration, Lebensfreude und geistige Klarheit zum Ziel haben.

Schließlich richten sich die Meditationen auf die Erfahrung höchster geistiger Wachheit und Selbstbewusstheit aus, und auf die göttliche Liebe, die hinter den Kulissen unserer direkten Wahrnehmung immer gegenwärtig – und zutiefst beglückend – ist.

# *Basisinformation*



## *Allgemeines zur Praxis von Entspannungsübungen und Meditation*

Die ersten Übungen beginnen mit einer Technik zur körperlichen Entspannung und einigen vitalisierenden Atemübungen; es folgen Bildmeditationen mit heilender und harmonisierender Wirkung, die Aktivierung des mentalen Bereichs, Methoden zur Bewusstseinsweiterung bis hin zur tiefen Meditation. Die Übungen und Visualisierungen bauen aufeinander auf und führen schließlich zu ursprünglichen Meditationsformen, die in tiefer Stille und Klarheit ein Streben nach der Erfahrung des Höchsten – des absoluten Seins – der reinen Liebe – des Göttlichen – ermöglichen.

Bestimmte Elemente und Visualisierungen tauchen immer wieder auf, wie beispielsweise „strahlendes Sonnenlicht“ oder die Dynamik des Fließens oder Durchflutens. Diese Symbolik entspricht dem Archetypus tiefer universeller Heilkraft und übt eine befreiende, lösende Wirkung auf Körper und Psyche aus.

Der Geist sollte den Bildern aufmerksam, aber ohne Anstrengung folgen und die Phantasie mit den inspirierenden Bildern spielen lassen. Wenn man keine plastischen Bilder zu sehen vermag, ist es ebenso wirkungsvoll, einfach nur an der jeweiligen Bildidee festzuhalten. Wie beim Wachträumen bleiben Körper und Geist ganz locker und entspannt, wobei die Tiefe der Entspannung über die Art der Atmung deutlich wird. Fließt der Atem leicht, langsam und ruhig bis in den Bauch hinunter, so dass sich die Bauchdecke beim Einatmen ein wenig hebt und mit dem Ausatmen wieder leicht senkt, zeigt dies einen tiefen Ruhezustand an. Ist die sogenannte Bauchatmung (eigentlich Zwerchfellatmung) verkrampft, ist die nervöse Verspannung noch nicht aufgelöst.

Alle vorgestellten Übungen sind auch sehr gut für Gruppenmeditationen geeignet; der Text sollte dabei langsam und mit Pausen vorgelesen werden, so dass jede Meditation ungefähr eine halbe Stunde

dauert. Der Text kann nach eigenem Ermessen in der „Sie“- , „Ich“- , „Du“- oder „Wir“-Form vorgelesen werden, so wie es in der jeweiligen Situation passend erscheint, für eigene Meditationen kann der Text auch auf Band aufgenommen werden.

Für eine Entspannungsübung oder Meditation sollte man sich eine wohltuende, beruhigende Umgebung schaffen, die so einladend wirkt wie eine Wellness-Oase und derart bereits eine angenehme, meditative Stimmung vermittelt.

Unterstützend wirken leise, meditative Musik (z. B. vom Windpferd-Verlag) und ein liebevoll gestalteter Meditationsplatz, vielleicht mit Kerzen, Blüten, Edelsteinen oder einem Bild geschmückt. Sehr inspirierend ist auch ein schöner Duft, der den Raum erfüllt, beispielsweise durch hochwertige Räucherstäbchen (z. B. von Shoyeido; Nag Champa; Shrinivas Sugandhalaya; etc.), oder durch verdampfende Duftöle/-essenzen (z. B. von Primavera). Um die Meditation ungestört genießen zu können, sollten mögliche Störungen (Handy/Telefon) ausgeschaltet sein.

Die Zeitspanne für eine Meditation kann sich zunächst auf zehn Minuten beschränken, allmählich kann sie auf eine Dauer ausgedehnt werden, die der eigenen Konzentration entspricht und angenehm ist, vielleicht dreißig Minuten. Nimmt man vorbereitende und abschließende Übungen hinzu, ergibt sich durchschnittlich eine Dauer von ca. fünfundvierzig Minuten. Diese Zeitvorgabe ist natürlich flexibel der äußeren Situation und dem inneren Bedürfnis anzupassen. Günstig ist es, mindestens einmal täglich eine Meditation durchzuführen, am besten regelmäßig zur gleichen Tageszeit.

Es empfiehlt sich, vor einer Bildmeditation die Kurzform der Körperentspannung und eventuell eine Atemübung zu praktizieren, denn die physische Entspannung bildet eine wichtige Ausgangsposition für geistige Ruhe und Klarheit.

Es hat sich als günstig erwiesen, die Übungen, die ausschließlich der körperlichen Entspannung dienen, im Liegen durchzuführen. Die Bildmeditationen hingegen sollten in aufrechter Sitzposition bzw.

der gewohnten Meditationshaltung ausgeführt werden, vor allem dann, wenn sie auf den Mentalbereich und die Bewusstseinsintensivierung ausgerichtet sind, da so die Konzentrationsfähigkeit und geistige Wachheit verstärkt wird.

Ebensowichtig wie die körperliche Entspannung zur Einstimmung ist die Aktivierungsphase zum Abschluss der Meditation, sonst kann die Regeneration und Kraft aus der Entspannung nicht optimal nutzbar gemacht werden. Die abschließende Aktivierung dient dazu, die in der tiefen Ruhe verlangsamten Körperfunktionen des Kreislaufs, des Stoffwechsels und der Atemfrequenz wieder auf normales Wachniveau zu bringen. Häufig wird die Tiefe der Entspannung unterschätzt, weil die obengenannten physiologischen Entspannungsreaktionen kaum registriert werden. Man sollte nach einer Übung daher nicht abrupt aufstehen und unmittelbar zu normalen Aktivitäten übergehen, da dies – besonders bei Hypotonikern – Kreislaufstörungen, Schwindelgefühl, Kopfschmerz, Gereiztheit oder mangelnde Konzentrationsfähigkeit zur Folge haben kann, also die entgegengesetzten Effekte dessen, was man anstrebt.

Diese im Anschluss an die Tiefenentspannung beschriebenen Aktivierungen ermöglichen den Energietransfer der Übungen in den Alltag, der die in der Meditation erzielte Vitalität, Klarheit und Ruhe länger vorhalten lässt. Die beschriebene Aktivierungsphase ist daher wichtiger Bestandteil einer jeden meditativen Übung und sollte immer deren Abschluss bilden. Die Dauer der Aktivierungsphase (bestehend aus Dehnungen, Muskelanspannung und Energieatmung) sollte fünf Minuten betragen, um wieder völlig wach, frisch und leistungsfähig zu werden.

## *Mentales Training*

„Die Schöpfung besteht aus Gedanken“, behaupten östliche Philosophien. Wenn dies zutrifft, kommt unserer gedanklichen Kreativität mehr Macht zu, als wir normalerweise annehmen. Erfolgreich erprobt ist in diesem Kontext die Methode des Mentalen Trainings, mit der wir gedanklich eine Vision kreieren, die wir mittels kontinuierlicher Visualisierung verwirklichen. Offenbar fällt es dem Unterbewusstsein und der Mentalenergie leicht, etwas bildhaft Vorgestelltes zu verwirklichen. Daraus resultiert, dass die schöpferische Kraft, die dem Unterbewusstsein und der Mentalenergie innewohnt, ein reichhaltiges Reservoir an Möglichkeiten für uns bietet.

Jede häufig visualisierte, positive (und leider auch negative) Bildvorstellung wird vom Unterbewusstsein umgesetzt, sofern sie nicht völlig aus der Realität fällt. Darin liegt das Potential, selbstgewählte neue Eigenschaften zu entwickeln und alte, unliebsame Gewohnheiten abzulegen; es können Aspekte wie Selbstheilungsenergie, Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit oder Leistungsfähigkeit – beispielsweise im Sport – aktiviert werden, um nur einige Möglichkeiten zu nennen.

Die Funktionsweise ist denkbar einfach. Zunächst ist zu definieren, welche Eigenschaft, Verhaltensweise, Verbesserung oder Problemlösung angestrebt wird. Es könnte sich beispielsweise um mehr Selbstbewusstsein oder Durchsetzungsvermögen handeln, oder auch um Konfliktlösungskompetenz am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft, um erfolgreiche Bewältigung einer Prüfungssituation, um besondere Leistungsfähigkeit in bestimmten Bereichen, bis hin zur therapeutischen Anwendung dieser Methode, beispielsweise zur Auflösung einer spezifischen Angst, Phobie oder Sucht.

Es empfiehlt sich, eine erste präzise Definition der angestrebten Eigenschaften schriftlich zu reflektieren und zu fixieren, um Klarheit darüber zu erhalten. Welche Eigenschaft wäre erforderlich? Müsste man liebevoller, friedlicher, selbstbewusster, energischer, gelassener, verständnisvoller, konzentrierter, leistungsfähiger sein?

Ist die Idealeigenschaft schriftlich festgehalten, formuliert man die entsprechende Zielvorstellung in Form von ein bis zwei positiven Affirmationen im Präsens.

Anwendungsbeispiele finden sich bei den praktischen Übungen.

Sobald das Ziel/Ideal klar definiert ist, kann mit der Übung begonnen werden. Die Visualisierung sollte mindestens ein- bis zweimal täglich entspannt, aber konzentriert einige Minuten lang praktiziert werden, am besten gleich morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen. Eine Übung wird so lange beibehalten, bis ihr Ziel verwirklicht ist; eine zeitliche Prognose ist schwierig – dies dauert je nach Thema und Ausmaß der Veränderung zwischen einer Woche und etlichen Monaten ...