

Was ist eine Energiebild - Reise

Energiebilder eignen sich wunderbar zum meditativen Reisen,
zu eine Reise in sich selbst hinein.

Hier eine kleine Kostprobe

Auszug aus einer Energiebild-Reise



[...]

Nimm ein paar tiefe Atmezüge, atme dich nun mit jedem Einatmen in Gedanken in dich – in deinen Körper – hinein. Lass dich führen von deinem Atem, wohin er dich auch führt, ins Herz, ins Wurzelchakra, in deinen Bauchraum, wohin auch immer.

Lass dich einfach hinatmen dorthin, wo du es im Moment brauchst.

Vielleicht trägt es dich auch nacheinander an mehrere Stellen deines Körpers. Lass es einfach geschehen, sei einfach Beobachter, lass dich führen, ohne zu fragen, ohne zu hinterfragen. Gehe einfach mit deiner Aufmerksamkeit an die jeweilige Stelle, die dein Atem dir zeigt, verweile dort, bis du weitergeführt wirst.

Nimm wahr, spüre, wie sich diese Körperstelle anfühlt,
ist sie warm, kalt, dicht, leicht, hell, dunkel, gibt es Farben,
welche körperliche Empfindung spürst du dort,
welche Gedanken tauchen dort auf.

Lass diese Wahrnehmung kommen und wieder gehen.

Lass dich weitertragen von deinem Atem, bis du deinen Platz im Körper gefunden hast, an dem du im Moment für länger verweilen möchtest. (Das kann auch der große rechte Zeh sein ;-)) Vertraue einfach deiner Atmung, sie weiß wohin.

Wenn du merkst, du bist angekommen, mache es dir in Gedanken dort gemütlich.

Lass nun Raum nehmen das
Energiebild „Leuchtkraft deiner Weiblichkeit“.

Stelle die Schwingung dieses Bildes

nun deinem Körper zur Verfügung,

indem du es in deiner Vorstellung

nun in dir selbst dreidimensional werden lässt, lass es einfach Raum nehmen und betrachte es. Lass es in dir wirken.

Spüre in deinen Körper hinein, was verändert sich?

Nimm einfach nur wahr, ohne zu interpretieren, genieße die Schwingung des Bildes, genieße dich in deinem Körper und genieße die Stille und Ruhe, die jetzt ist in dir. Sei einfach ganz in diesem Moment, sei einfach ganz du [...]