

Individuelle Fähigkeiten und Talente wahrnehmen und kreative Ideen entwickeln

Stell dir vor, du betrittst einen Raum, der symbolisch deine seelische Identität darstellt: Deine Seele ist eine einzigartige Mischung universaler essenzieller Qualitäten. All die Energien und Qualitäten, die Interessensgebiete und Verwirklichungsziele, die dein seelisches Selbst ausmachen, werden durch etwas in diesem Raum repräsentiert. Er repräsentiert dein ganz individuelles seelisches Sein und deine individuellen Potenziale und Möglichkeiten.

Keine Seele gleicht der anderen – jede ist wie ein einzigartiges Muster, eine individuelle Farbkombination, zusammengesetzt aus dem universalen Farbspektrum, aus dem alle Seelenmuster bestehen. Deshalb ist dein seelisches Sein sowohl universal als auch einzigartig.

Sieh dich nun um in deinem repräsentativen Seelenraum. Wie groß dieser ist, worin er besteht und was er beinhaltet, dafür gibt es keinerlei Vorgaben: Du kannst dir den Raum eines Hauses vorstellen, aber auch einen bestimmten Naturraum, eingefasst von einem Fluss oder von Luftschleiern. Du kannst dir einzelne Gegenstände im Raum vorstellen ebenso wie ganze Landschaften. Sie zeigen dir etwas über dein seelisches Sein – nicht über die Begrenztheiten deiner Psyche, sondern über dein unbegrenztes Seelenpotenzial und deine Möglichkeiten. Falls du irgendwo begrenzende oder unerfreuliche

Dinge siehst, beachte sie nicht weiter, denn sie kommen nur aus deiner Psyche – jetzt aber geht es allein um deine Seele, dein ursprüngliches, essenzielles Selbst.

Betrachte all die Dinge, die spontan im Raum auftauchen und etwas Erhebendes, Beglückendes, vielleicht Erstaunliches vermitteln. Möglicherweise tauchen bestimmte Szenen auf. Vielleicht zeigen sie dich selbst in der Erfüllung bestimmter Aufgaben. Bleib einfach stiller Beobachter, und erzeuge oder verändere nichts mit deinem Verstand: Deine Seele offenbart sich dir unmittelbar, sie ist viel größer als dein Verstand. Genieße diesen Raum wie ein Kind, das zum ersten Mal im Kino sitzt. Nimm dir Zeit, so viel du willst und bleib so lange dort, wie es dir gut tut.

Wenn du genug Eindrücke in dich aufgenommen hast, verlasse den Raum und komm in dein alltägliches Bewusstsein zurück. Mach dir bewusst, dass du immer wieder Neues entdecken wirst, so oft du in Zukunft in den Seelenraum reist.

Nun lass die Eindrücke und Einblicke, die du diesmal gewonnen hast, nachwirken. Sind bestimmte Dinge, Bilder oder Szenen immer wieder oder in Variationen aufgetaucht? Haben sich Interessensgebiete gezeigt, die du bisher in deinem Leben kaum beachtet hast? Haben sich Symbole gezeigt, die auf essenzielle Qualitäten hinweisen, die du entfalten möchtest? Haben sich überraschend Antworten auf Fragen

ergeben, die du dir in letzter Zeit gestellt hast? Wie hast du dich während deiner inneren Reise gefühlt und gab es Momente besonders intensiver Empfindungen, etwa von freudiger Erregung? Worum ging es in diesen Momenten?

Bist du dir nun deiner einzigartigen Talente, Interessen und Möglichkeiten stärker bewusst?

Reflektiere in einem ruhigen, klaren und optimistischen inneren Zustand darüber, wie du deine individuellen Talente und Potenziale stärker in dein Leben einfließen lassen könntest. Setze deiner Vorstellungskraft darüber keine Grenzen. Es geht jetzt noch nicht um die konkrete Umsetzung und den dafür geeigneten Rahmen. Lass sämtliche Ideen zu, und spüre, wie sie dich innerlich erweitern und glücklich stimmen.

Meditation aus dem Buch "Heimkehr zum wahren Sein. Energiearbeit, Phantasie Reisen und kreative Meditation" von Monika Mahr