

Jenny Garrison

# *Innere Bilder*

*Die Kraft der  
Tiefenimagination*

Aus dem amerikanischen Englisch  
übersetzt von Laura Spies

**Ryvellus**  
bei Neue Erde

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2015

Jenny Garrison  
*Innere Bilder*

Der Titel des englischen Originals lautet »Imagery In You«.  
Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Laura Spies.  
Lektorat: Andreas Lentz

© Jenny Garrison 2012  
© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2015  
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:  
Illustration: Johanna Lentz  
Gestaltung: Dragon Design

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design  
Gesetzt aus der Berkeley Oldstyle und der Minion Italic

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

**ISBN 978-3-89060-673-6**

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
www.neue-erde.de

FSC-Logo

## **Widmung**

Dieses Buch handelt vom Einstieg in die Tiefen unseres Seins, um daraus die Schätze der Weisheit und des Verstehens zu bergen. Ich widme dieses Buch den Schatzsuchern; jenen Männern, Frauen und Kindern, die seit alters her selbst in die Erde hinabgestiegen sind, um die Schätze zu bergen, die uns schmücken, uns warmhalten und uns erfreuen.

Diese Widmung richtet sich ebenso an Eligio Stephen Gallegos, meinen ersten Lehrer der Tiefenimagination, sowie an alle Tiere, die als Lehrer zu uns kommen.

# Inhalt

<i>Prolog</i>	9
<i>Vorwort</i>	10

## **Teil I**

### **Worum es bei der Tiefenimagination geht**

Einführung	14
Kapitel 1 Mit dem »Rezept« arbeiten	19
Das »Rezept« für Imagination	21

## **Teil II**

### **Ausübung der Imagination**

Kapitel 2 Bete – Schütze den Raum	24
Kapitel 3 Beruhige den Geist – Entspanne den Körper	26
Kapitel 4 Bitte ein Bild, sich zu zeigen	31
Kapitel 5 Betritt die entstehende Geschichte	34
Das Benutzen der fünf wesentlichen Zutaten	35
Kapitel 6 Neuordnen der Außenwelt	41
Kapitel 7 Schreibe die Reise auf	43
Kapitel 8 Das Integrieren der Reise	44
Kapitel 9 Fehlerbehebung	49

## **Teil III**

### **Beispiele von Begegnungen mit der Tiefenimagination**

Kapitel 10 Der Fokus deiner Imaginationserfahrung	62
---	----

### *Menschen und Orte*

Kapitel 11 Ein besonderer Ort	65
Kapitel 12 Ein innerer Freund	72
Kapitel 13 Die innere Kapelle	78

<b>Selbstfindung</b>	
Kapitel 14 Die Tiere	85
Kapitel 15 Das Herz	98
Kapitel 16 Der Garten der Seele	103
<b>Sich mit seinen Sorgen befassen</b>	
Kapitel 17 Arbeiten mit Problemen und Fragen	110
Kapitel 18 Körperheilung	119
Kapitel 19 Beziehungen untersuchen mit Tiefenimagination	137
<b>Reisen mit offenem Ausgang</b>	
Kapitel 20 Die vollkommen offene Imagination	147
Kapitel 21 Wenn es auf die Zeit ankommt	154
<b>Überlegungen zum Schluss</b>	
Kapitel 22 Die An- oder Abwesenheit eines Begleiters	160
Kapitel 23 Imagination, um Kinder zu begleiten und ihnen zu helfen	164
Kapitel 24 Verschiedene Arten der Imaginationsarbeit	180
Kapitel 25 Unendlichkeit trifft Unendlichkeit	184
<i>Dank</i>	186
<i>Bibliographie</i>	187
<i>Über die Autorin</i>	189

## Prolog

In diesem Buch geht es darum, die Imagination als Sprache des heiligen Inneren des Menschen zu nutzen. In einer Zeit eines nie dagewesenen äußeren Wachstums der Menschheit und ihrer Werke ist ein Ausgleich als stabilisierende Kraft wesentlich und notwendig. Wenn äußeres Wachstum nicht durch inneres Wachstum ausgeglichen wird, folgen Unzufriedenheit und Krankheit. Inneres Wachstum verbindet uns als menschliche Wesen mit der gesamten Schöpfung, mit der Erde und ihren Meeren, mit den Sternen und dem Universum und mit unserem Schöpfer. Wenn genügend Menschenwesen ihre Bruder- und Schwesternschaft mit allem, was ist, erkennen, wird sich die Waage in Richtung Gleichgewicht bewegen.

Die Augen werden auf neue Weise sehen. Die Ohren werden auf neue Weise hören. Die Erde wird auf neue Weise und von vielen geliebt werden.

Die innere Reise ist keine egoistische. Es ist eine Reise großer Selbstlosigkeit. Wenn wir die menschliche Innenwelt erforschen, können wir in jedem einzelnen Herzen die Weisheit der Unendlichkeit sehen, die Lehre, die verborgen in jeglicher Schöpfung, in jedem Gegenstand und in jedem Wesen wohnt. Unser Herz kehrt dann an seinen ursprünglichen Platz im Herzen der Schöpfung zurück. Wir kehren zu unserem wahren Selbst zurück. Wir kehren zur Schönheit unseres Seins zurück und treten wieder in Beziehung zu allen Dingen. Das Gleichgewicht ist wieder hergestellt, nicht nur in unserem physischen und in unserem Emotionalkörper, sondern ebenso mit der Erde und all ihren Wesen. Ausgleich ist ein hochgestecktes Ziel, aber die Wiederherstellung des Gleichgewichts ist eine Aufgabe von uns allen. Die Arbeit mit Tiefenimagination ist befreiend und freudvoll. Wenn wir die Imagination nutzen, um unseren Blick auf die inneren Schätze unserer Wahrheit zu richten, können wir die große Welt aus einer anderen Perspektive betrachten. Die Edelsteine unseres inneren Wissens kommen zu uns, um uns zu begrüßen, und während dieses Prozesses fällt alles, was wir nicht sind, von uns ab, um uns unser wahres Zuhause in dem großen Mysterium von allem, was ist, zu zeigen.

## Vorwort

Ein Wintermond erhellt die Nacht. Verschiedene Entscheidungen stehen an, und ich kann keinen Schlaf finden. Von Beruf bin ich Begleiterin und Lehrerin der Tiefenimagination. Ich sage meinen Schülern oft, dass Schlaflosigkeit eine wundervolle Einladung zur Imagination ist. Also tue ich eben das, was ich lehre, und begeben mich nach innen.

Ich bitte Gott, mit mir zu sein, während ich meinen Körper entspanne und mein Denken beruhige. Ich rufe ein Bild aus meinem Inneren hervor.

*Ich nehme eine Meeresschildkröte wahr, die im Wasser des Ozeans schwimmt. Ich begrüße Meeresschildkröte und frage sie: »Hast du eine Botschaft für mich?«*

*Schildkröte antwortet nicht mit Worten, sondern nimmt mich mit hinter auf den Meeresgrund. Dort wird mir eine Schatzkiste gezeigt. Schildkröte öffnet die Truhe und holt Edelsteine daraus hervor.*

*Ich lausche, während Schildkröte mir von dieser Buchveröffentlichung erzählt und davon, mein Wissen über das Wiedererlangen innerer Schätze zu teilen; davon, das Wissen über die Tiefenimagination zu teilen. Ich frage, ob das stimmt, und Schildkröte antwortet: »Ja.«*

*Dann nimmt mich Schildkröte mit an einen kleinen, von Bäumen gesäumten Strand. Als wir an Land kommen, sieht Schildkröte mich an und sagt das Wort »gefährlich«. Ich bin etwas erschrocken und sage Schildkröte, dass ich sie nicht verstehe. Vor meinem geistigen Auge taucht schließlich ein kleines Spielzeug auf, das ich als Kind hatte: ein kleiner runder Käfer auf Rädern. Man konnte ihn mit seinen Rädern in alle Richtungen über den Boden ziehen, ganz gleich, was um ihn herum lag oder ihm im Weg stand. Schildkröte sagt mir, dass ich genauso draufgängerisch handele wie der Käfer und dass es starke, tiefe Strömungen gäbe, die Teil eines vollkommenen Lebens sind, und dass ich diesen tiefen, freudvollen Strömungen meines Lebens nicht genügend Beachtung schenke, dass ich in meiner Ausrichtung zu getrieben und gefühllos geworden sei.*

*Ich weiß, dass das stimmt.*

*Ich hole tief Luft und spüre die Strömungen um mich her. Ich spüre die Ströme der Freude und des Lachens, während mein Mann und meine*

*Kinder im stillen Haus schlafen, und die Unschuld unseres Hundes, der auf dem Bettvorleger neben mir träumt.*

*Ich werde mir jedes Augenblicks der Freude bewusst, den ich durch mein eingeschränktes Leben verpasst habe, und werde aufgefordert, loszulassen, mich zu weiten, mich in diese tieferen Lebensströme zu begeben und zu sehen, was sie ermöglichen und wohin sie führen.*

*In dieser Nacht spricht Schildkröte mit mir auch über das Bedürfnis nach Nahrung. Sie zeigt mir, dass Essen für Schildkröte ein primitiver, beinahe grausamer Akt ist. Ich weiß, dass diese Botschaft nicht wortwörtlich vom Essen handelt, sondern von der Teilnahme an den ursprünglichen Dingen des Lebens wie Geburt und Tod, Schmerz und Freude, Liebe und Leid.*

*Ich fühle Schildkrötes Körper, der auf mir liegt und ein Teil von mir wird. Ich danke Schildkröte und verabschiede mich. Die Welt scheint jetzt ein neuer Ort zu sein. Etwas hat sich auch in mir selbst verändert. Ich verspüre eine Leichtigkeit, die Bereitschaft, mich auszudehnen, und Lust auf Abenteuer.*

In jener Nacht kam der Schlaf nach meiner inneren Reise wie ein Freund zu mir. Die neue Bewusstheit war noch immer in mir, als ich erwachte. Sie lebt in mir, seit diese Bilder mich durchdrangen.

Ich habe gelernt, die Welt der Tiefenimagination zu betreten. Du kannst es auch. Dieses Buch ist dein Begleiter. Alles, was du brauchst, um deine eigene Reise anzutreten, liegt bereits in dir. Dieses Handbuch wurde geschrieben, um die natürliche menschliche Fähigkeit zur Imagination wiederzuerwecken. Jeder kann die Tiefenimagination nutzen, um mehr über sich selbst und seine Welt herauszufinden. Ganz gleich, ob du diese Reise alleine machst, mit einem vertrauten Freund oder mit einem ausgebildeten Begleiter; du wirst in jedem Fall glücklich darüber sein, was dir deine innere Welt zeigen wird. Deine Bilderwelt wartet auf dich.

Teil I

*Worum es bei der  
Tiefenimagination geht*

## Einführung

Tief in deinem Wesen verankert hast du ein riesiges Reservoir an Weisheit und Wissen, das aber in deinem geschäftigen Leben kaum genutzt wird. In deiner inneren Welt sind die Rhythmen deiner Seele und die Samen deiner Bestimmung angelegt, der Geschmack und der Duft deines einzigartigen Selbst, so wie sie durch die Liebe deines Schöpfers und das unendliche Wunder der Schöpfung erschaffen wurden. Kurz gesagt: Tief in deinem Inneren findet sich ein verborgener Schatz: deine Wahrheit. Mit Hilfe der Tiefenimagination kannst du in liebevoller Annäherung diesen Schatz in dein alltägliches Leben bringen.

Wir Menschen werden uns unserer inneren Welt meist dann bewusst, wenn uns etwas berührt und unsere Aufmerksamkeit nach innen lenkt... vielleicht ein schönes Musikstück oder ein Gedicht, das uns Gänsehaut verursacht, ein Kunstwerk, ein wunderbares Gebet, die Stille tiefer Meditation oder die Natur. Doch die Wahl, diese unsere Innenwelt zu erforschen, können nur wir selbst treffen.

*Wir können mit dieser Welt in Kontakt treten und sie bitten, sich uns zu offenbaren.*

Wenn wir die innere Wahrheit bitten, sich zu zeigen, geht ein Impuls an die Welt der Imagination, und sie lässt sich auf uns ein. Wir bitten die Bilderwelt, uns die Weisheit unserer Tiefen zu zeigen, uns unsere inneren Welten zu offenbaren.

Dieser Prozess heißt Tiefenimagination.

Tiefenimagination steigt aus dem geheimnisvollen Ort in dir auf, der auch als die angeborene Imagination bekannt ist. Dieser Ort ist wie eine allgegenwärtige Schatzkiste, in der keiner deiner Anteile verleugnet wird. Deine inneren Bilder haben den vollen Zugang zu allen Bereichen deiner Seele, zur Weisheit und zu den Bedürfnissen und Gefühlen deines Körpers. Sie haben aber auch Zugang zu der Energie in dir, die dich mit dem großen Wissen, mit Gott oder dem Göttlichen verbindet.

Tiefenimagination schenkt dir den Zugang zu der großen »Bedienungsanleitung« in deinem Inneren, an die du dich jederzeit und mit jedem Anliegen wenden kannst. Deine innere Welt will, dass du nach

Hause kommst, um der oder die zu sein, der oder die du wirklich bist. Sie wird dir alles geben, was du brauchst, wenn du nur bereit bist, dorthin zu gehen und zu lauschen, nicht nur mit deinen physischen Ohren, sondern auch mit deinen inneren Sinnen und deinem ganzen respektvollen und aufmerksamen Selbst.

Die Cherokee haben ein Sprichwort: »Lausche, sonst wird dich deine Zunge taub machen!« Das Zuhören ist eine Kunst. Lauschen ist die Fähigkeit, die du kultivieren musst, wenn du dich darauf vorbereitest, mit deiner inneren Welt zu sprechen. Ich benutze das Wort »lauschen« im Sinne einer tiefgreifenden Öffnung deiner Sinne, der achtsamen und vollständigen Aufmerksamkeit, die du dem gibst, was du in deiner inneren Welt siehst, hörst und spürst. Deine innere Welt wird sich dir durch Bilder, Geräusche, Gerüche, Erinnerungen, Worte, Farben und Gefühle zeigen. Dann wirst du aufgerufen, auf das zu antworten, was du gehört, gesehen und gespürt hast. Auf diese Weise wird eine Unterhaltung beginnen. Du wirst sehen, dass die Richtung, die diese Unterhaltung nimmt, dich nach Hause führt. Die Weisheit, die dich erschaffen hat, lebt in dir und wartet darauf, dich zu dir selbst zurückzubringen, sie wartet darauf, dich mit grenzenlosem Verständnis und Einfühlungsvermögen in die Ganzheit und Liebe zu bringen.

Der äußere Rahmen für die Erforschung der Innenwelt durch Imagination ist bekannt als die Reise nach innen, in das Unterbewusstsein. Es ist eine Reise hinein in die Tiefen der inneren Welt. Um diese Reise zu unternehmen, stimmst du dich seelisch und körperlich ein und rufst dann nach Bildern. Aufnahmebereit schaut und hörst du mit all deinen inneren Sinnen und beginnst ein Gespräch mit den Bildern, die aus deiner einzigartigen inneren Welt zu dir kommen. Das ist Tiefenimagination, und das ist die Methode, die dir in diesem Buch nähergebracht werden soll.

Du wirst sehen, dass die Bilder, die zu dir kommen, ganz genau wissen, was du brauchst, selbst wenn du dir dessen in deinem Denken gar nicht bewusst bist. Die Bilder aus deinem Inneren werden sowohl die Richtung als auch den Fortgang deiner Reise festlegen. Du musst nichts planen. Tatsächlich würde Planung nur störend wirken. Deine

innere Welt wird sich dir in allen nur möglichen Erscheinungen zeigen; von komisch und ungeheuerlich bis hin zu heilig und wunderbar. Du wirst durch eine unendliche Vielfalt verschiedener Landschaften reisen, in denen herrliche Schönheit und unerwartete Normalität ebenbürtige Spieler sind.

Du wirst sehen, dass du dem vertrauen kannst, was zu dir kommt. Du wirst lernen, dass die Bilder, die Gefühle der Angst in dir auslösen, nur dazu da sind, dich an einen neuen Ort der Heilung, Liebe und Entdeckung zu bringen. Du wirst sehen, dass die Bilder, die zu dir kommen, hundertprozentig zu dem Menschen gehören, der du wirklich bist.

Dieses Buch wird dir erklären, wie du dich auf die Reise nach innen vorbereiten kannst. Alles, was du für diese Entdeckungsreise benötigst, ist Zeit, Mut und die Bereitschaft dazu.

Die Zeit wird neue Fähigkeiten aus deiner Tiefe hervorbringen, die sich immer weiter entwickeln. Wenn du deine Aufmerksamkeit den inneren Bildern widmest, wird dir gezeigt werden, was du dringend sehen sollst. Du wirst geführt werden, wo du Führung brauchst, und du wirst lernen, was du lernen musst, während dich der Prozess sanft zu deinem vollkommenen Potential führt. Die tiefe Intelligenz in dir will dir den Weg zu größtmöglichem Wachstum zeigen.

Stelle dir vor, du bist vollkommen aufnahmebereit, bewusst, und reagierst auf jedes Signal, das du in deiner äußeren Umgebung wahrnimmst. Diese wachsame Art der Wahrnehmung ähnelt der Empfindsamkeit der Tiere. Alle deine Sinne sind wach und warten darauf, Signale von der Welt um dich herum zu empfangen. Diese Art von Empfänglichkeit ist die Achtsamkeit, die wunderbare Ergebnisse ermöglicht, wenn du dich darin übst, vor allem in der Gegenwart von kleinen Kindern, von Tieren oder in der Natur. Diese Empfänglichkeit wird nur dann zu einem Austausch, wenn du die Botschaft, die du bekommen hast, in dir aufnimmst und anschließend ehrlich und aufrichtig auf sie reagierst. Auf diese Weise kannst du dich selbst in einer Unterhaltung mit einem Baum wiederfinden, mit einem Stern, selbst mit einem Purpurgimpel. Du wirst Teil der hinter den Bergen unter-

gehenden Sonne oder des Meeres am Morgen, umwuselt von schutzsuchenden Krebsen. Du führst eine »Unterhaltung« mit der Welt um dich herum. Du bist offen und empfänglich.

In der inneren Welt kannst du auf diese Weise Botschaften, um die du gebeten hast, bekommen. Vielleicht spürst du bestimmte Worte und die Gefühle, die mit ihnen einhergehen. Diese Arbeit verlangt von dir, dass du in dich selbst hineinspürst, um eine Botschaft zu erhalten, dass du sie wirklich aufnimmst und auf sie reagierst. Tiefenimagination ist eine vollkommen andere Art des Lernens. Denn dein inneres Selbst kennt deine Fragen; und es wird sie irgendwann beantworten. Vielleicht gibt es andere, von dir unerwartete Themen, die dein innerstes Wesen als wichtig für das Wohl deiner Seele erachtet. Vertraue darauf, dass deine innere Welt dir das geben wird, was du brauchst.

Ein Beispiel: *Marielle will wissen, warum ihr Freund das Interesse an ihr verloren hat. Ihre innere Welt zeigt ihr einen großen Engel, der Marielle eine Botschaft über die Schönheit überbringt. Der Engel zeigt ihr, wie Schönheit durch die Augen der Liebe reflektiert wird. Er zeigt ihr, dass sie die Welt durch die Augen der Liebe betrachten und diese Art zu schauen pflegen solle, dann würde sie sehen, was passiert... Wenn sie diese Art des Sehens entwickelte, würden Blicke voller Liebe zu ihr zurückkehren. Marielle nimmt aus ihrer Reise also eine Übung mit, die ihr ihr tiefes Wissen in Gestalt eines großen Engels übermittelt hat. Ihre Aufgabe ist es nun, die Welt mit den Augen der Liebe zu sehen. Dies ist eine Übung, die ihre Seele nähren wird. Ihr innerstes Wesen hat das Problem mit dem Freund nicht als eigentliches Problem erkannt, sondern als Türöffner zu einem Raum für tiefgreifendes Wachstum und die Fähigkeit, zu lieben.*

Auf diese Art kommt der Prozess in Gang. Die innere Welt trennt die Spreu vom Weizen und holt die wertvollen Körner aus der Schale der Weisheit.

Eine Tiefenimaginationstour beginnt und endet mit dem Erkennen dessen, wer oder was dich weiterbringt. Die Reise ist buchstäblich erfüllt von dem Wissen deiner inneren Welt, so wie sie sich dir in Bildern offenbart. Das Wissen, das du auf deiner Innenreise gesammelt hast, wird Teil von dir und deinem Leben, wenn du wieder in die Welt



des alltäglichen Bewusstseins zurückkehrst. Dein inneres Wissen wandelt sich und bringt dich in deine Ganzheit; es bringt dich nach Hause zu deinem wahren Selbst.

Bei vielen von uns ist die Vorstellungskraft eingeschlafen, seit wir keine Kinder mehr sind. Sie hat uns in unserem Leben nur selten geleitet. Darum müssen wir symbolisch einen Raum schaffen, um auf diese Entdeckungsreise gehen zu können. Wir müssen an einem unberührten Ort in unserer Seele beginnen und die innere Welt bitten, zu uns zu kommen, um uns durch Bilder, Worte und Geschichten, die aus unserer eigenen Mitte kommen, unser wahres Selbst zu offenbaren. Wir müssen die Spinnweben unseres angehäuften Misstrauens und unseres Zynismus beseitigen, die unsere Vorstellungskraft verdunkeln, um die Wunder unserer inneren Welt hervorzurufen und die Schätze der Wahrheit in uns freizulegen.

Deine innere Welt ist immer da. Sie ist immer verfügbar. Du kannst tatsächlich an deine eigene Tür klopfen und das Wissen deines wahrhaftigen Selbst einsammeln. Die Möglichkeit, mit der Tiefenimagination zu arbeiten, ist nicht nur einigen wenigen Glücklichen vergönnt, sondern eine gottgegebene Fähigkeit, die jedem in seiner Einzigartigkeit geboten ist. Sie ist in jedem gewärtig. Tiefenimagination ist die Sprache der inneren Welt, durch die sie sich uns mitteilt. Sie verlangt den bewussten Einsatz deiner Vorstellungskraft und inneres Lauschen, damit du deine Welt und dein Wesen aus einer inneren Perspektive heraus erforschen kannst.

## Mit dem »Rezept« arbeiten

Rezepte sind altertümliche Magie. In ihnen sind Zutaten aufgelistet, sie bieten Anleitungen zur Vorbereitung und zum Vermischen dieser Zutaten, so dass etwas Neues und Schmackhaftes dabei herauskommt. Das Wort »Rezept« bezog sich ursprünglich auf arzneiliche Zubereitungen. Diese begrenzte Bedeutung hat sich inzwischen erweitert zum Herd, zur Nahrungszubereitung und zur Kunst des Lebens. Rezepte oder Zutatenlisten und deren Kombination sind gewöhnlich einfach gehalten, so dass man sie leicht nachvollziehen kann. Möglicherweise gibt es Unterschiede im Endergebnis, da jeder Mensch dem Rezept etwas hinzufügt oder etwas weglässt, eine besondere Note verwendet oder eine Zutat ersetzt. Das Rezept selbst soll eine allgemeine Anleitung sein, eine Art Grundformel. Es wird durch jeden Koch individuell abgewandelt, ist aber doch ein hilfreicher Wegweiser für jeden, der sich daran orientieren möchte.

Ich habe den allseits bekannten Begriff »Rezept« gewählt, um über Imagination zu schreiben. Das Rezept, das nun folgt, wird dir helfen, eine Beziehung zu den Bildern und Botschaften in dir herzustellen. Durch meine Arbeit mit Imagination weiß ich, dass es ein großes Bedürfnis nach einem einfachen Werkzeug gibt, das von den Menschen dazu genutzt werden kann, Zugang zu ihren inneren Welten zu bekommen. Dieses Bedürfnis führte zu dem einfachen Rezept, welches man als Hilfestellung im Kopf behalten oder sich im Buch markieren kann. Möglicherweise wirst du durch dieses Rezept auf Zutaten aufmerksam, deren Fehlen deine bisherigen Versuche, nach innen zu reisen, erschwert hat. Vielleicht ist es aber auch deine erste wirkliche Eintrittskarte in deine innere Welt und zu den Reichtümern, die dort auf ihre Bergung warten. Dieses Rezept ist eine Darreichung in Form einer einfachen, richtungweisenden Formel, die dir dabei helfen wird, die Schätze deiner eigenen Wahrheit zu bergen. Es wird dir helfen, die Bilder und Botschaften zu empfangen, die Teil deines inneren Wissens sind. Du kannst es nach Belieben verändern, so, wie es für dich am besten funktioniert.

Deine innere Welt wartet nur darauf, dir die Unermesslichkeit deines Seins zu enthüllen. Deine Bilder warten darauf, dir von dir selbst zu erzählen und davon, wie du zur übrigen Welt stehst. Deine innere Welt ist voller Schätze, voll Weisheit und Wahrheit. Experimentiere mit dem Rezept. Es wird dir manche Überraschung bereiten und dir das sichere Wissen bescheren, dass du Teil von etwas Großem und niemals alleine bist.

Nutze das Rezept auf der folgenden Seite oder das dem Buch beiliegende kleine Plakat, wenn du nach innen reist. Du kannst es direkt vor dich legen oder darauf zurückgreifen, wenn du jemanden begleitest. Vielleicht möchtest du es auch selbst auf eine Rezeptkarte übertragen, um leichter darauf zugreifen zu können.

Dieses Rezept ist dein Begleiter auf einer heilsamen Reise nach innen.

### Das »Rezept« für Imagination

- ◆ Schütze den Raum. Bete.
- ◆ Beruhige deinen Geist, entspanne deinen Körper.
- ◆ Bitte ein Bild, sich zu zeigen.
- ◆ Betritt die entstehende Geschichte, indem du diese fünf wesentlichen Zutaten hinzufügst:
  - Begrüße das Bild. Danke ihm für sein Kommen.
  - Frage das Bild, ob es eine Botschaft für dich hat, ob es dir etwas zeigen oder sagen möchte. »Lausche« mit all deinen inneren Sinnen auf eine Antwort. Reagiere ehrlich darauf.
  - Frage das Bild, ob es irgendetwas braucht. »Lausche« mit all deinen inneren Sinnen auf eine Antwort. Reagiere ehrlich darauf.
  - Frage, ob noch irgendetwas geschehen soll. »Lausche« mit all deinen inneren Sinnen auf eine Antwort. Reagiere ehrlich darauf.
  - Danke dem Bild für sein Kommen. (Du kannst die Bilder auch um ein Abschiedsgeschenk in Form von Worten, Bildern oder einer Geste bitten.) Verabschiede dich auf die Weise, die dir angemessen erscheint.
- ◆ Kehre in die physische Außenwelt zurück.
- ◆ Schreibe deine Reise auf.
- ◆ Integriere deine Reise in dein Leben.

Sei immer wahrhaftig. Sei immer ehrlich. Erlaube dir alle Freiheiten in deiner inneren Welt. Es ist deine Welt. Sei respektvoll. Bleib beim Geschehen. Versichere dich, dass du die fünf wesentlichen Zutaten hinzugefügt hast.

Wie bei jedem Rezept können Zutaten hinzugefügt oder ausgetauscht werden, um das Rezept dem eigenen Geschmack anzupassen.