

STEFAN LIMMER

SCHAMANISCHE SEELEN REISEN

Kraft und Heilung in sich selbst finden

MIT
CD

G|U

Inhalt

Vom Schatz der Weisheit in dir 5

1 Das Geheimnis echter Weisheit

Dein Weg durch das Abenteuer
Leben..... 8
Das schamanische Weltbild 15
Die Seelenebene..... 21

2 Die Reise in das Land der Seele

Die schamanische Trancereise 32
Hilfreiche Maßnahmen 41

3 Das **Krafttier**

Dein Reiseleiter, Freund
und Seelengefährte 50

4 **Der Quell** des Lebens

Der Ursprung des Seins und
die Verbindung zum Göttlichen ... 60

5 Der innere **Krieger**

Innere und äußere Grenzen
finden und wahren 70

6 Der Ort **der Kraft**

Kraft und Stärke
sinnvoll einsetzen 80

7 Der innere **Lehrer**

Lernen durch und
für das Leben..... 90

8 Der innere **Heiler**

Die Gesundheit wiederherstellen und erhalten 100

9 Der **Schmied**

Belastende Bindungen lösen 110

10 Das Feuer der **Transformation**

Vergeben und verwandeln 120

11 Der **Herzenskrieger**

Leben ohne Wenn und Aber 130

12 Der **Übergang** ins Licht

Der Weg nach Hause 140

13 Weitere **Archetypen**

Der Fels der Ahnen und der Berg der Visionen 150

Schlusswort 155

Zum Nachschlagen
Bücher und Adressen,
die weiterhelfen 156
Register 157



DAS GEHEIMNIS echter Weisheit

Alle Menschen sehnen sich nach einem glücklichen Leben. Heute vielleicht mehr denn je. Doch was können wir tun, um das zu erreichen?

Das zeitlose Wissen der Schamanen sagt uns, dass jeder die Antwort auf diese Frage in sich selbst findet. Dieses Kapitel enthält Grundlegendes über das schamanische Weltbild und die jedem von uns innewohnende Weisheit.

Übung

Selbstliebe finden

Nimm dir eine viertel Stunde Zeit, in der du ungestört bist. Du kannst die Übung im Sitzen oder im Liegen durchführen. Lege dir Zettel und Stift bereit. Schließe die Augen und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem. Nimm den Atemstrom wahr und beobachte ihn. Dein Brustkorb hebt und senkt sich im Rhythmus deines Atems. Dann wende deine Aufmerksamkeit zu deiner Herzregion und lenke den Atem in deiner Vorstellung dorthin. Bleibe einfach offen für das, was geschieht, und spüre dorthin. Stelle dir die Frage, inwieweit du dich wirklich selbst liebst, und bitte dein Herz, es möge dir aufzeigen, wo und wie du dich schlecht behandelst, wo du nicht auf dein Herz hörst und wo und wie du ab jetzt liebevoller mit dir umgehen kannst. Bleibe einfach bei dir und lausche deinem Herzen, denn nur dort findest du das Tor zu echter Selbstliebe. Nach zehn Minuten bedanke dich bei deinem Herzen. Atme einige Male tief ein und aus. Nimm deinen Körper wahr und den Raum, in dem du dich befindest. Wenn du eine Antwort oder auch mehrere erhalten hast, so schreibe sie dir auf. Wiederhole diese Übung regelmäßig – so lange, bis du mühelos Antworten aus deinem Herzen erhältst und ein grundlegendes Gefühl von Selbstliebe entwickelt hast.

Empfehlung für den Alltag

- Betrachte deinen Alltag. Gibt es Zeiten, in denen du ganz für dich bist?
- ➔ **Wenn die Antwort Nein lautet:** Schaffe dir ein Zeitfenster, das ausschließlich dir selbst vorbehalten ist, ohne Störung und Ablenkung. Zehn Minuten am Tag reichen fürs Erste aus.
 - ➔ **Wenn die Antwort Ja lautet:** Wie gehst du damit um, wie geht es dir dabei? Genießt du es, in der Stille ganz mit dir zu sein, oder suchst

du sofort mit Radio, Fernseher oder Computer Zerstreuung, um eine innere Unruhe oder Leere zu überdecken? Hältst du dich selbst aus? Gehst du liebevoll und achtsam mit dir um?

Für viele Menschen mag es befremdlich klingen, einen Termin mit sich zu vereinbaren. Ich rate dir, genau das zu tun. Trage ihn in deinen Terminkalender ein. Die Länge spielt zumindest anfangs gar keine wesentliche Rolle. Wichtig ist, dass du dir signalisierst: »Ich nehme mir Zeit für mich. Und ich umarme mich selbst. Ab jetzt gehe ich einen Weg, auf dem die Liebe zu mir selbst eine immer wichtigere Rolle spielt.«

Eine Stunde am Tag, ein halber Tag in der Woche, ein Wochenende im Monat, ein bis zwei Wochen im Jahr, die du »nur« bei dir bist – kannst du dir das vorstellen? Bei vielen Menschen tauchen da erst einmal Angst, Unsicherheit, Erstaunen oder Ablehnung auf. Vielleicht fragst du dich, woher du so viel Zeit nehmen sollst. Dein Alltag, deine Karriere, deine Verpflichtungen im Beruf und im Privatleben, deine Familie und Freunde – wo soll da noch Zeit übrig sein?

Mache dir einfach immer wieder bewusst, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist. Du trägst alles in dir, was du brauchst,

»Ich bin das Land und meine Augen sind der Himmel,
 meine Glieder die Bäume,
 ich bin der Fels und auch das tiefe Wasser.
 Ich bin nicht hier, um die Natur zu beherrschen
 oder um sie auszubeuten.
 Denn ich bin selbst Natur.«

WEISHEIT DER HOPI-INDIANER



Auf einen Blick

Die Reise mit der CD kurz und bündig

- Lege vor der Reise das Ziel genau fest. Warum reist du in die Anderswelt, was ist der Zweck? Je eindeutiger du dein Ziel formulierst, desto klarer sind die Bilder und Antworten, die du erhältst.
- Sorge für eine entspannte, ungestörte Atmosphäre und lege dich am besten bequem auf den Rücken. Eventuell deckst du dich zu.
- Lege die CD ein und drücke auf Start.
- Eröffne der Anleitung entsprechend den heiligen Raum und errichte einen Schutzkreis (Seite 34 und 35). Folge dem Weg durch dein Tor und durch den Übergangsbereich in deinen Seelengarten.
- Auf deiner ersten Reise geht es darum, dein Krafttier kennenzulernen (Seite 49). Wenn du es bereits kennst, bitte es zu erscheinen. Wahrscheinlich wird es dich schon erwarten. Teile ihm mit, warum du hierhergekommen bist, und lasse dich dann vertrauensvoll auf seine Führung ein.
- Nun folgt das 30-minütige Trommelstück. Du hast Zeit, um unter der Führung deines Krafttieres mit den Archetypen, die dir weiterhelfen, in Kontakt zu treten. Je nach Zielsetzung bringt dich dein Krafttier zu einem Archetyp oder auch zu mehreren. Dort wird meist schnell klar, worum es eigentlich geht und was getan werden muss – zum Beispiel ein Ritual im normalen Leben durchführen –, um das Problem dauerhaft zu lösen.
- Wenn du fertig bist oder wenn du wie beschrieben das Rückrufsignal hörst (Seite 39), bringt dich dein Krafttier zum Übergangsbereich zurück.
- Du bedankst dich, verlässt deinen Seelengarten und kehrst in deine Alltagsrealität zurück.
- Arbeite anschließend bei Bedarf auch mit den Glaubenssätzen und Affirmationen (Seite 44 und 45), wie in den einzelnen Kapiteln zu den Archetypen ausgeführt, und harmonisiere gegebenenfalls die Seelenenergiezentren (Seite 43).

HILFREICHE MASSNAHMEN

Wenn du bei deinen ersten Reisen nicht gleich klare Bilder bekommst, dann macht das gar nichts. Setze dich nicht unter Druck. Das Gehen hast du auch nicht in ein paar Stunden gelernt. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Je öfter du dich mithilfe der Trommel in eine Tiefenentspannung begibst und je öfter du eine schamanische Reise unternimmst, ohne etwas zu erwarten, desto eher öffnet die Seele ihre Tore. Bitte einfach immer wieder die Weisheit in dir, sie möge sich dir zeigen. Je mehr du dir aus tiefstem Herzen wünschst, mit deiner Seele und der ihr innewohnenden Weisheit in Kontakt zu treten, desto eher wird sich dir diese Ebene offenbaren. Auch die im Folgenden genannten Maßnahmen unterstützen dich.

Das Ritual des Räucherns

Das Ritual des Räucherns begleitet die Menschen seit Urzeiten. Durch das Räuchern bestimmter Stoffe erhältst du durch die Seele der verwendeten Pflanzen Unterstützung, Hilfe und Schutz für dein Anliegen. Ihr Duft wirkt unmittelbar auf dich ein und hilft dir, in die Bilderwelt deiner Seele einzutauchen. Du kannst jede deiner Reisen und jedes Ritual mit Räucherungen begleiten. Natürlich können sie dir auch im Alltag dienen.

Räucherstoffe müssen deinem persönlichen Geschmack entsprechen. Für die Reisen zu den Archetypen und um deren Kraft und Weisheit zu aktivieren, aber auch für viele andere Zwecke empfehle ich dir die Räucherstoffe Salbei oder Weihrauch. Räucherwerk erhältst du in vielen Esoterikläden oder auch auf Jahrmärkten beziehungsweise über die im Anhang genannte Bezugsquelle (Seite 156).

Die Absicht dabei ist es, unsere Gefühle und unser Verhalten durch positive Gedanken zu verändern. Denken, Fühlen und Handeln gehören untrennbar zusammen. Wenn wir unsere Gedanken durch Affirmationen ändern, dann ändern sich nach einer Weile auch die damit verbundenen Gefühle und dadurch wird schließlich unser Verhalten auf positive Weise beeinflusst.

Bei Affirmationen ist es wichtig, sie möglichst kurz zu halten, also höchstens ein bis zwei Sätze zu formulieren. Je kürzer, desto kraftvoller sind sie. Bleibe bei der Formulierung immer in der Gegenwart. Verwende am besten einfache, bejahende Worte.

Affirmationen können einen Prozess unterstützen, dir aber nicht das Handeln abnehmen. Wenn du mithilfe deiner schamanischen Reisen den Kontakt zu deiner inneren Weisheit hergestellt hast und erkennst, dass Veränderungen in deinem Leben notwendig sind, dann bist du aufgefordert zu handeln. Verbinde dich mit der Kraft deines Her-

Übung

Affirmationen

Suche dir eine passende Affirmation für ein bestimmtes Thema. Sie sollte positiv und in der Gegenwartsform formuliert sein. Also nicht: »Ich werde nie wieder leiden«, sondern: »Es geht mir mit jedem Tag besser«. Du findest viele Formulierungsbeispiele in den Archetypenkapiteln. Schreibe dir die Affirmation auf mehrere Zettelchen und hänge sie an verschiedenen Stellen in deiner Wohnung auf, sodass du immer wieder daran erinnert wirst.

Nimm dir immer wieder Zeit und stelle dir vor, dass du die Affirmation mit deiner Atmung in dich aufnimmst. Mache dies über mehrere Tage oder Wochen, bis du das Gefühl hast, dass sich die Energie und Kraft deiner Affirmation in dir und in deiner Realität verwirklicht.

zenskriegers (Seite 129) und gehe deinen ganz persönlichen Herzensweg. Bleibe nicht untätig oder passiv, sondern erhebe dich zu deiner vollen Größe und gestalte dein Leben aus deiner Kraft.



Friedas Reise

Frieda lag entspannt auf dem Boden, der Rhythmus der schamanischen Trommel hüllte sie ein. Sie machte sich noch einmal den Zweck ihrer schamanischen Reise klar, konzentrierte sich auf ihren Atem und hatte das Gefühl, mit jedem Ausatmen tiefer und tiefer zu sinken. Im Geiste öffnete sie den heiligen Raum und umgab sich mit dem Schutz des Brennessel-Deva. In ihr tauchte eine Landschaft auf, in der sich ein Höhleneingang befand. Sie ging darauf zu und durchschritt dann ihr Durchgangstor zur unteren Welt.

Sie durchquerte zügig den Höhlenraum, der von diffusem Licht ein wenig erleuchtet war, bis sie zu einem Tunnel kam. Sie ließ sich vertrauensvoll hineingleiten und rutschte durch die Dunkelheit nach unten, bis sie am Ende des Tunnels in einer urwüchsigen, traumhaft schönen Landschaft herauskam – sie war in ihrem Seelengarten angelangt.

Dort wurde sie bereits von ihrem Krafttier erwartet. Sie begrüßten einander und Frieda teilte dem Krafttier mit, warum sie gekommen war. Jetzt übernahm das Krafttier die Führung und Frieda folgte ihm zu den Orten in ihrem Seelengarten, wo sie ihr Anliegen am besten lösen konnte. Zuerst begegnete sie ihrer inneren Lehrerin, danach ging die Reise weiter zu ihrem Ort der Kraft und schließlich saß sie am Feuer der Transformation, um nach den Anweisungen der Lehrerin und gestärkt durch die Energie ihres Ortes der Kraft ihr Problem in den transformierenden Flammen loszulassen.

Danach brachte ihr Krafttier sie wieder zurück zu dem Tunnel. Sie bedankte sich und kehrte durch das Tor zurück in ihre alltägliche Wahrnehmung.

Ritual

Dein persönlicher Kraftplatz

Für den Bau deines persönlichen Kraftplatzes brauchst du zwölf Steine aus der Natur. Größe und Form spielen keine Rolle. Du musst die Steine nur um Erlaubnis fragen. Dazu legst du deine Hände auf den jeweiligen Stein in der Natur und fragst: »Stellst du dich mit deiner Kraft, Energie und Weisheit für meinen Kraftplatz zur Verfügung?« Lausche einfach in dich hinein, in deiner Herz- und Bauchregion wirst du die Antwort spüren. Du denkst, du kannst das nicht? Es mag dir anfangs ungewohnt oder schwierig erscheinen. Aber glaube mir: Jeder Mensch hat die Fähigkeit dazu. Vielleicht brauchst du nur ein wenig Geduld.

Ideal ist ein persönlicher Kraftplatz draußen, im Garten, in der Natur. Du kannst ihn aber auch in deiner Wohnung bauen. Du brauchst dazu so viel Platz, dass du dich bequem hinsetzen kannst. Lass dich ganz von deiner Intuition leiten. Wohin zieht es dich spontan? Wenn du einen Ort gefunden hast, der dir stimmig erscheint, stelle dich für einige Minuten darauf. Achte auf deine Intuition – der Platz wird dir signalisieren, ob er von seiner Grundenergie her geeignet ist. Begleite den Bau mit dem Trommelstück von der CD. Entzünde deinen Räucherstift und räuchere (Seite 41) den gewählten Platz und alle Steine, indem du das Räuchergefäß einige Male dorthin bewegst. Lege dann der Reihe nach kreisförmig je einen Stein in den Süden, den Westen, den Norden und den Osten. Zwischen diese Steine legst du wieder im Uhrzeigersinn jeweils zwei Steine. Nun hast du einen Kreis mit zwölf Steinen. Räuchere diesen Kreis. Setze dich hinein und bitte ihn, er möge ein Energiefeld aufbauen, das dich und deine Kraft fördert und eine Verbindung zu deinem innerseelischen Ort der Kraft herstellt.

Reise nun zu deinem innerseelischen Ort der Kraft und bitte darum, dass dieser dir in Verbindung mit deinem Kraftplatz in der alltäglichen Wirklichkeit Kraft und Energie spendet, so wie es für dich optimal ist.

Krafttier (Seite 49) und deinen inneren Lehrer (Seite 89) um Hilfe, verbinde dich mit deinem innerseelischen Ort der Kraft und lege und setze dich dann auf die jeweiligen Plätze. Atme dort tief in dein sechstes Seelenenergiezentrum, das dir die intuitive Wahrnehmung der feinstofflichen Energie ermöglicht. Nur wenn du Ruhe und Frieden verspürst und sich deine Wahrnehmung nicht verändert – etwa durch Schwere oder aber das Gefühl abzuheben –, ist der Platz neutral.



Neue Energie für Rosi

Fortsetzung der Geschichte von Seite 83.

Rosi unternahm eine schamanische Reise zu ihrem Ort der Kraft. Dieser wirkte fast verlassen, nur eine alte Indianerin saß dort müde am Boden. Sie erzählte, dass Rosi bis zum Tod ihres Mannes eine resolute, kraftvolle Frau gewesen sei, die trotz der vielen Arbeit, die der Bauernhof und die Erziehung ihrer sieben Kinder mit sich brachten, immer gut für sich gesorgt habe. Ihr Ort der Kraft habe eine gesunde, Rosis Art entsprechende Stärke ausgestrahlt. Durch den Tod ihres geliebten Mannes und den damit einhergehenden Schmerz hatte Rosi ihren Lebenswillen verloren, was sie sich allerdings nicht eingestand. So fing sie an, unbewusst Plätze aufzusuchen, die ihr schleichend die Kraft raubten und sie in die Krankheit führten.

Rosi starrte, nachdem sie das gehört hatte, zuerst auf den Boden, dann ging ein Zittern durch ihren Körper. Mit Tränen in den Augen sah sie mich fest an und erklärte, dass es wohl an der Zeit sei, ihren Mann loszulassen und wieder zu leben. In mehreren schamanischen Sitzungen arbeiteten wir mit dem Schmied, der inneren Heilerin, dem Feuer der Transformation und natürlich mit Rosis Ort der Kraft. In ihrem Haus schlief sie ab sofort in dem Bett auf dem ungestörten Platz. Langsam kehrten Kraft und Lebensfreude zurück und die Krankheitssymptome wurden immer weniger.



ALLE WEISHEIT LIEGT IN DIR!

Schamanische Seelenreisen sind ein uralter Weg zur Weisheit in uns. Diese zeigt sich in Gestalt der 12 Archetypen, etwa des persönlichen Krafttiers, des inneren Heilers, oder Kriegers, die uns jederzeit hilfreich zur Seite stehen. Mit der leicht erlernbaren Trancetechnik können wir sie aufsuchen, um Antworten und Hinweise zu brennenden Fragen des Lebens zu erhalten.

Rituale, Alltagsübungen und Affirmationen zu jedem Archetyp unterstützen zusätzlich dabei, mehr Vertrauen, Gesundheit und innere Stärke zu finden.

Auf der CD wird die Seelenreise Schritt für Schritt angeleitet, begleitet von der schamanischen Trommel.

WG 481 Persönliche Lebensführung
ISBN 978-3-8338-3649-7



9 783833 836497

€ 17,99 [D]
€ 18,50 [A]

www.gu.de

GU