

Stb

Über das Buch

In diesem Buch haben Susanne Hühn und Mike Köhler 18 verschiedene Traumreisen zusammengestellt, die ihre gemeinsame Arbeit spiegeln. Es ist ein Meditationsbuch für die Untere, die Mittlere und die Obere Welt, das sich für Anfänger, Fortgeschrittene und Seminarleiter eignet. Die Autoren stellen den Lesern Spaziergänge durch die Natur, einfache und zugleich tief greifende Traum-, Elemente- und Krafttierreisen zur Verfügung. Alle ermöglichen den Lesern auf wunderbare Weise, sich selbst näherzukommen.

Über die Autoren

Susanne Hühn, Jahrgang 1965, ist ausgebildete Lebensberaterin, ganzheitliche Physiotherapeutin und Autorin. Seit mehr als 25 Jahren begleitet sie Menschen auf dem Weg zur Gesundheit. Sie gibt Lebensberatung, Channelings und Meditationskurse. Mit dem Schreiben begann sie vor 18 Jahren. Zuerst schrieb sie spirituelle Romane, dann begann sie, ihr Wissen in Selbsthilfebüchern und auf CDs zu vermitteln.

Mike Köhler, Jahrgang 1965, spürte schon immer den Ruf der Drachen und die Kraft der Schamanen in seinen Händen. Heute führt er schamanische Reisen und bietet Einzelsitzungen an, in denen die Drachenenergie heilsam und sanft, aber auch sehr kraftvoll wirkt. In Susanne Hühns Seminaren verkörpert er die männliche Energie und stellt die schützende und heilende Kraft der Erde, der Krafttiere und der Drachen zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.susannehuehn.de

Susanne Hühn · Mike Köhler

Schamanische Fantasiereisen

18 Meditationen
in die Untere, die Mittlere
und die Obere Welt

The logo consists of a stylized, thin black arc that starts on the left and curves upwards and to the right, ending above the letter 'S'. The letters 'Stb' are in a serif font, with the 'S' being the largest and most prominent.

Originalausgabe

© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

ISBN 978-3-89767-699-2

1. Auflage 2010

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay, Schirner

Redaktion und Satz: Tamara Kuhn, Schirner

Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

Inhalt

Vorwort	9
Eingangstext	13
Reisen in die Untere Welt.....	15
Der seltsame Jahrmarkt	17
Dein innerer Verweigerer – der Schweinehund	25
Verlorene Anteile erlösen – deine magische Kraft.....	33
Das Feuer der Läuterung	43
Reisen in die Mittlere Welt	51
Beziehungsglück finden – triff deinen Seelenpartner	53
Die Bestimmung erkennen – wozu bist du auf der Erde?	63

Die Drachenhöhle	69
Morgenerwachen.....	75
Ein besonderer Geburtstag.....	81
Baummeditation – finde deine Baummedizin	89
Reisen in die Obere Welt	93
Dein Inkarnationsvertrag.....	95
Das geistige Krafttier	101
Seelenschätze entdecken und nutzen.....	107
Die Kristallschlange – Seelenanteile vereinen	115
Geistige Besetzungen erkennen und erlösen	121
Dein spiritueller Quantensprung.....	131

Unabhängig von allen Welten137

Das Medizinrad – die Kraft der Selbstheilung
und Neuausrichtung 139

Ein geliebtes Wesen gehen lassen..... 147

Nachwort.....157

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

träumen Sie gerne? Nehmen Sie sich Zeit, Kraft zu tanken und sich selbst nahe zu sein? Oder haben Sie, wie die meisten Menschen, viel zu wenig Zeit, die Seele einfach fliegen zu lassen?

Im Schamanischen ist der Traum eine heilige Zeit – wir träumen unser Leben, dann tanzen wir es, danach atmen wir es, und erst dann leben wir unseren Traum! Wir holen die Energie aus der Oberen oder der Unteren Welt in die Mittlere Welt der Manifestationen – durch Traumzeiten. Wunschvisualisierungen sind nichts anders als angewandtes schamanisches Wissen – SEI dein Traum, SEI deine Vision, tanze sie, atme sie, und dann lebe sie.

Mit diesen Traumzeiten, den schamanischen Fantasie-reisen, möchten wir Ihnen Möglichkeiten geben, Ihren Traum in Ihr Leben hineinzuträumen. Wir rufen die Seele, viele verschiedene Aspekte, die Energie, die Sie brauchen, um sich selbst näherzukommen.

Wir möchten Ihnen außerdem anbieten, sich ein wenig auszuruhen, zu träumen und nebenbei ein bisschen Kraft zu tanken. Es sind Reisen, die aus unserer gemein-

samen Arbeit entstanden sind, schamanische Reisen, Fantasiereisen und Reisen zu Krafttieren, zur Erde, zu den Elementen und den Erdwesen. Es gibt dabei nichts weiter für Sie zu tun, lesen Sie die jeweilige Reise, und stellen Sie sich danach die inneren Bilder vor – oder, noch besser – lassen Sie sich die Reisen vorlesen! Besonders freuen wir uns, wenn Sie unser Angebot dazu nutzen, mit anderen Menschen zu arbeiten. Wann immer Sie also ein wenig Entspannung brauchen oder anderen einen Raum der inneren Einkehr zur Verfügung stellen möchten, sind Sie herzlich dazu eingeladen, auf diese Fantasiereisen zurückzugreifen.

Wir unterteilen die Traumzeiten in Themen, die unserer Erfahrung nach die meisten Menschen, die sich mit spirituellen Themen auseinandersetzen, beschäftigen. Besonderen Wert legen wir in diesem Buch darauf, dass Sie die Kraft der Erde erfahren, denn hier liegen die Stabilität und das Durchhaltevermögen, die wir brauchen, aber auch die Ruhe und der Frieden, die wir oft suchen. Außerdem wollen wir natürlich den geistigen Aufstiegsprozess, der im Gange ist, mit unseren Meditationen unterstützen und Ihnen Werkzeuge geben, mit denen Sie immer wieder Ihren eigenen Bewusstseins-Quantensprung vollziehen können. Wir möchten Ihnen Energie in Form von Worten zur Verfügung stellen, damit Sie in jedem Aspekt Ihres Seins, sei es das physische, das emotionale oder das geistige Bewusstsein, in einer höheren Ordnung ankommen können.

Natürlich kann es immer sein, dass Sie während der Reise andere Erfahrungen machen, als wir es Ihnen anbieten. Erlauben Sie dann bitte IHREN inneren Bildern, zu wirken – die Seele nimmt sich, was sie braucht. Verstehen Sie die Botschaften Ihrer inneren Bilder nicht, dann bitten Sie darum, dass sie sich enthüllen – auf eine Weise, die Sie auch wirklich deuten können. Die geistige Welt, Ihre eigene Seele, hat ein Interesse daran, dass Sie sich selbst verstehen, also wird sie Ihnen wichtige Informationen immer wieder zukommen lassen. Der erste Impuls, das, was es für Sie bedeutet, ist immer wesentlich. Fragen Sie sich deshalb zunächst: »Was verbinde ich mit diesem inneren Bild?« Die geistigen Botschaften kommen immer so klar und deutlich wie möglich, aber auch so verschlüsselt und symbolträchtig wie es nötig ist, damit die Informationen auch wirklich in all ihrer Tiefe ankommen. Ein wenig dürfen wir lernen, uns selbst zu vertrauen, die Geistige Welt will uns nicht ärgern, wenn sie uns Botschaften schickt, die wir nicht verstehen. Öffnen Sie Ihren Geist noch ein wenig weiter, und halten Sie Ausschau nach weiteren Symbolen, manchmal begegnet es Ihnen am nächsten Tag, und auf einmal ergibt dann alles einen Sinn. Vertrauen Sie bitte darauf, dass die Geistige Welt mit Ihnen kommunizieren will und muss, denn wir sind die ausführende Kraft unserer eigenen seelischen Schöpfungsimpulse. Natürlich will sich die Seele so zeigen, dass wir sie verstehen, aber manchmal steht uns unser Zweifel im Weg. Das darf er auch, hinterfragen Sie ruhig, was Sie wahrnehmen – aber lassen Sie den

Zweifel nicht als Berater gelten. Er wird immer da sein. Ein bisschen Mut brauchen Sie schon, um Ihren inneren Botschaften auch wirklich zu vertrauen. Wir können nie ganz sicher sein. Aber das brauchen wir auch nicht.

Probieren Sie es aus, folgen Sie Ihren inneren Botschaften, und schauen Sie, wie es sich anfühlt – dann fassen Sie von allein Vertrauen zu sich selbst. Sie beschließen, sich selbst zu vertrauen, und damit öffnen sich die Kanäle immer weiter.

Genug der Erklärungen – lassen Sie uns beginnen. Wir freuen uns, mit Ihnen auf Reisen zu gehen!

Während der Reisen werden wir Sie mit »du« ansprechen. Wenn Sie das in Ihren Gruppen anders halten möchten, dann ändern Sie es beim Lesen einfach um.

Selbstverständlich steht es Ihnen frei, unsere Reisen lediglich als Ausgangspunkt zu nutzen und so zu verändern, wie es Ihnen gefällt. Wir möchten Ihnen hier ein Fundament geben, auf das Sie Ihre eigenen Gedanken und Eingebungen bauen können.

Eingangstext

Diesen Text können Sie zu Beginn jeder Traumzeit nutzen, wenn er Ihnen gefällt:



Mache es dir bequem, setze oder lege dich entspannt hin, es gibt nichts mehr zu tun. Erlaube dir, zur Ruhe zu kommen. Dein Atem darf kommen und gehen, so, wie es ihm gefällt. Schau ihm einfach nur zu, wie er kommt und geht, sanft fließend kommt und geht, fast wie von selbst – ganz ruhig und gleichmäßig.

Du darfst ihn begleiten auf seinem Weg in deinen Körper hinein und wieder hinaus. Nutze deinen Atem, um deine Aufmerksamkeit auf dein Inneres zu lenken, du darfst ganz bei dir sein. Es gibt nun nichts mehr zu tun, du darfst fließen lassen, alles geschehen lassen, wie von selbst.

Vielleicht magst du mit jeder Ausatmung loslassen, was dich schwer macht und beschäftigt. Jede Ausatmung reinigt deinen Körper und deine Seele, wenn du einfach alles nach außen abgibst. Mit jeder Ausatmung wirfst du Ballast ab, das schafft Raum für das, was dir wirklich wichtig ist.

Mit jeder Einatmung dagegen nimmst du die Energien und Kräfte auf, die du brauchst, die dich erfüllen und glücklich machen. Du brauchst nicht zu wissen, welche Kräfte das sind, deine Seele weiß es ganz genau.

Vielleicht tut es dir gut, dir diese Energien als Farben, als Licht oder als angenehme Düfte vorzustellen. Atme sie ein, nimm sie in dich auf, und erlaube, dass sie genau dahin fließen, wo du sie brauchst und wo sie dir guttun.

Es gibt nichts mehr zu tun, du brauchst niemandem zu gefallen und es niemandem Recht zu machen, ruhe dich einfach aus.

Nun erlaube, dass vor deinem inneren Auge ein Tor entsteht, vielleicht eine Tür, ein Portal oder eine Spalte in einem Felsen – ein Tor, das dich in die Anderswelt hineinführt, in jene Welt, in der die Dinge viele Bedeutungen haben. Wenn du kein Tor erkennen kannst, dann stelle dir einfach eines vor. Du gehst hindurch und befindest dich tatsächlich in einer anderen Welt, selbst wenn sie dir sehr vertraut erscheint. Hier herrschen andere Gesetze, und die Dinge haben eine andere, tiefere Bedeutung.



Hinter dem Tor beginnt die jeweilige Reise.

Reisen in die Untere Welt

Hier befinden sich verborgene Schätze und Ihre Erdkraft, Ihr magisches und heilendes Wissen und die Kraft, sich abzugrenzen, für sich selbst zu sorgen, Nein zu sagen und den eigenen Weg zu gehen.

Jene Energie, die im Verborgenen wirkt, die vielleicht immer wieder für Rückschläge sorgt, aber auch die bislang vielleicht noch unerkannten und daher ungenutzten Schätze, das Unbewusste, das Kraftvolle und das Dunkle – in der Unteren Welt liegt die Kraft, die Sie auf Erden nährt und trägt, in jeder Hinsicht.

Der seltsame Jahrmarkt

... wenn Sie das Gefühl haben, etwas mit sich herumzuschleppen, was nicht zu Ihnen gehört, wenn Sie unter Schuldgefühlen leiden, wenn Sie immer wieder in energetischen oder auch materiellen Mangel geraten, wenn Ihnen ein wesentlicher Anteil fehlt



Nachdem du durch dein Tor gegangen bist, schaust du an dir herunter – und bemerkst erstaunt, dass du dir völlig fremde Kleidung trägst. Du siehst irgendwie mittelalterlich aus, vielleicht trägst du auch das Gewand einer Hohepriesterin oder eines Magiers – so fremd dir das Gewand auch sein mag, das GEFÜHL, dieses Gewand zu tragen, ist dir sehr vertraut. Du beginnst, dich selbst auf eine andere Weise wahrzunehmen, du kommst in Kontakt mit der magischen Seite in dir, mit der Hexe, der Hohepriesterin, dem Magier oder dem Druiden. Wie immer du dich selbst wahrnimmst, du gehst ein wenig weiter und bemerkst in einiger Entfernung ein buntes Treiben – du gehst darauf zu – und stehst am Rande eines Jahrmarktes. Er ist genauso bunt, exotisch und aufregend, wie du es dir in deinen Träumen vorstellst. Es gibt Gaukler, Wahrsager, wundersame Verkaufsstände, Köst-

lichkeiten zum Essen, symbolträchtigen Schmuck, Räucher- und Zauberzubehör – du kommst dir vor, als befändest du dich in deinem eigenen Märchenland. Dir kommt der Gedanke, dass es sinnvoll sein könnte, dein Krafttier zu rufen, vielleicht ist es aber sowieso schon bei dir. Es fühlt sich sehr gut an, dein Krafttier bei dir zu haben, sicher und geschützt. Irgendetwas ist seltsam an diesem Jahrmarkt, aber es zieht dich unwiderstehlich zu ihm hin. Du tauchst ein in das farbenprächtige Gewimmel – du weißt, es gibt etwas für dich auf diesem Jahrmarkt, etwas Wichtiges, auch wenn du noch nicht weißt, was es sein könnte. Dir ist bewusst, dass du dir alles anschauen kannst und alles haben darfst, was du willst – aber dir ist auch sehr bewusst, dass alles seinen Preis hat und dass du ihn zahlen musst. Du gehst also durch die engen, von Verkaufsständen gebildeten Gässchen und lässt dich hierhin und dorthin ziehen und führen, riechst an bekannten und fremden Kräutern, schaust dir zauberhaft schönen Schmuck an, bewunderst exotische Kleidung, lässt dich vielleicht von leuchtenden, glitzernden Stoffen begeistern und probierst an einem Stand ein köstliches Stück Gebäck oder trinkst einen wohlschmeckenden Tee ... Du bezahlst mit dem, was du bei dir trägst. Möglicherweise findest du Münzen oder Gold in deiner Tasche, vielleicht bist du auch in Heilkunst bewandert und kannst dem anderen einen Dienst erweisen – du gibst für alles, was du bekommst,

etwas zurück. Vielleicht gibt es eine Wahrsagerin, die du befragen willst, vielleicht einen Magier, den du um etwas bittest – doch du spürst auch, dieser Jahrmarkt ist verführerisch, und du brauchst sehr viel Klarheit und Achtsamkeit, vielleicht möchtest du sogar lieber am Rande stehen bleiben oder ihn gar nicht erst besuchen. Es mag sein, dass dir jemand etwas schenken will oder dir sagt, dass du später zahlen kannst – schaue bitte genau hin, wie sich das anfühlt. Beim kleinsten ungunen Gefühl vertraue bitte deinem Instinkt, dieser Jahrmarkt erfordert all dein Wissen und dein Gespür für die Energien, die tatsächlich wirken. Du lässt dich nicht verführen, du bleibst bei dir.

Falls dich aber etwas wie magisch weiterzieht, folgst du diesem Gefühl – irgendwo gibt es einen Stand, der dich zu rufen scheint und jetzt entdeckst du ihn. Schaue nun, was dich da gerufen hat – und warum! Vielleicht findest du hier einen Kraftgegenstand, den du schon lange suchst, vielleicht aber geschieht etwas ganz anderes. Du gehst auf den Stand zu, und immer klarer wird dir, worum es heute wirklich geht.

»Ich habe dich erwartet«, sagt der Besitzer des Standes freudvoll oder wütend, als er dich erkennt, und du nimmst sofort wahr, warum er dich erwartet hat – du erinnerst dich. Voller Kraft und Bereitschaft, heute alles ins Reine zu bringen, gehst du auf ihn zu.

Sei offen für alles, was nun geschieht – es kann sein, dass du etwas bei dir trägst, was du zurückgeben solltest oder willst. Vielleicht besitzt du einen magischen Gegenstand oder ein Symbol, das du irgendwann haben wolltest oder das dir in die Hände gelegt wurde – aber heute ist die Zeit, ihn oder es zurückzugeben. Vielleicht erkennst du auch, dass du dem Besitzer des Standes noch etwas schuldig bist, vielleicht hast du den Preis für das, was du von ihm bekommen hast, noch nicht bezahlt. Vielleicht hast du ihm gar etwas gestohlen oder der Preis war zu hoch, und er hat dich über den Tisch gezogen. Möglicherweise schenkte er dir etwas und fordert doch immer wieder einen Energieausgleich – dann war es kein Geschenk, sondern Betrug. Gib ihm entweder zurück, was er dir gegeben hat, oder weise ihn ein für alle Mal zurecht, und sage ihm, dass du nicht bereit bist, dafür zu zahlen.

Im Schutz deines Krafttieres stehst du nun vor dem Stand, und dir wird sehr bewusst, was du dort zu tun hast. All die Kräfte der Klarheit und des Ausgleiches sind bei dir. Auch der erlöste Aspekt des Lichtbringers, des höchsten Lichtengels, begleitet dich. Alles, was du zurückgeben solltest oder willst, kannst du nun zurückgeben. Der Besitzer des Standes muss es zurücknehmen. Tut er das nicht, so kannst du es ihm einfach hinlegen. Es genügt, dass du bereit bist, loszulassen. Wenn er noch etwas von dir besitzt,

vielleicht ein Pfand, das du ihm gegeben hast, muss er es nun zurückgeben.

Tut er das nicht, dann lasse das Pfand los, selbst wenn es ein Kind oder dein Herz ist, und bitte deine eigenen magischen Kräfte um Hilfe – sie werden dafür sorgen, dass du zurückerhältst, was zu dir gehört, und sei es mit einem Trick. Lasse dich nicht zu einem Kampf hinreißen, außer du spürst ganz deutlich, dass es Zeit wird, deine Zähne zu zeigen. Dann wird dich dein Krafttier ermutigen. Es weiß genau, was zu tun ist, damit die Energien frei werden und ins Gleichgewicht kommen.

Vielleicht bemerkst du auch, dass du in einer karmischen Verstrickung steckst und dem anderen wirklich etwas schuldig bist. Frage ihn oder sie, wie du deine Schuld begleichen kannst, und tue es. Ist das nicht möglich, verneige dich vor ihm, bitte ihn um Vergebung und um Erlösung. Ist er nicht bereit, dich freizugeben, so bitte die Engel und die Kräfte des Schicksals, dir nun jene Energie zur Verfügung zu stellen, die du brauchst, um die Schulden zu begleichen. Schau bitte, was geschieht, und sei ganz und gar offen, es ist Zeit, die alten Rechnungen zu begleichen. Vielleicht trägst du etwas bei dir, was du unbedingt haben wolltest, aber du kannst es dir in Wahrheit gar nicht leisten oder trägst zu schwer an der Bezahlung. Dann gib es zurück, auch wenn du

es noch so sehr zu brauchen glaubst. Wenn du es nicht bezahlen kannst, dann gehört es nicht zu dir. Möglicherweise schenkt dir der Besitzer des Standes, was zu dir gehört, das fühlt sich dann sehr weit und frei an. Aber wenn nicht, dann gehört es eben jetzt, in diesem Moment, nicht zu dir. Bitte deine Krafttiere und die Hüter deiner Kraft um alles, was zu dir gehört und um jede Energie, die du brauchst, um deine Aufgaben zu erfüllen und um dein Leben in Frieden und Glück zu meistern – aber halte nicht an dem fest, was du zu brauchen glaubst.

Der Ausgleich kann ganz rasch gehen oder eine Weile dauern – sei bitte völlig offen und unbesorgt, deine Hüter und Beschützer sind bei dir und gleichen die Energien auf die genau richtige Weise aus.

Irgendwann erkennst du, dass der Ausgleich vollzogen ist. Du fühlst dich freier und viel klarer, vielleicht magst du nun erst recht noch ein wenig auf dem Jahrmarkt herumstöbern, vielleicht ruft dich ein anderer Stand – dann gehe hin. Eine Gestalt sitzt an einem Feuer und rührt in einem Kessel, und du spürst augenblicklich die überwältigende Liebe dieser Gestalt. Du weißt, hier bist du sicher, sie ist auf deiner Seite, sie wird dich heilen, dir Kraft und Unterstützung geben und die Energien, die heute ausgeglichen wurden, stabilisieren.

»Ich habe dich erwartet«, sagt die Gestalt und bietet dir einen Heiltrank an, der in dem Kessel über dem Feuer kocht. Vielleicht gibt sie dir auch eine Waffe, gereinigt und dem Leben dienend, vielleicht ein anderes Symbol für deine Kraft.

»Ich bin dein wilder, magischer Aspekt«, sagt die Gestalt am Feuer, »ich bin immer für dich da, und du kannst mich immer und überall treffen – nicht nur hier. Rufe mich einfach, wenn du etwas brauchst.«

Vielleicht ist dein magischer und wilder Anteil uralte, und du hast etwas ganz anderes erwartet – wer aber sollte sich besser auskennen mit den Rhythmen des Lebens als die oder der weise Alte? Lasse es bitte sein, wie es ist, es ist eine neue Kraft, die dir von nun an zur Verfügung steht. Wann immer du eine Frage hast oder Kraft brauchst, komme bitte an das Feuer, und nutze die Weisheit und Ruhe dieser Wesenheit.

Dein wilder Anteil hütet deine Seelenkraft. Wann immer du Energie brauchst oder dich selbst nicht mehr richtig spürst, lasse dir einen Heiltrank geben, der genau das enthält, was du in diesem Moment brauchst. Die ursprünglichen Kräfte des wilden Mannes und der wilden Frau wissen genau, was du brauchst, denn sie sind in engstem Kontakt mit deinen Selbst-

heilungskräften und zu der und mit der unermesslichen Schöpferenergie des Lebens selbst.

Bleibe noch am Feuer sitzen, ruhe dich aus, wenn dir das guttut, nimm die Energie deines magischen, wilden Anteiles in dich auf. Der Jahrmarkt verschwindet nach und nach, ihr sitzt am Feuer in einer wunderschönen, urwüchsigen Natur, und du kannst dich einfach ausruhen. Verabschiede dich von deinem Krafttier und deinem magischen, wilden Anteil, wenn du spürst, dass es Zeit ist, diesen energetischen Raum zu verlassen.

Gehe, wann immer du magst, durch dein Tor zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Nimm alles mit, was du für dein Leben hier auf der Erde brauchst, lasse alles zurück, das dir nicht länger dient. Wann immer du Kraft brauchst, kehre an das Feuer zurück, und lasse dir Heilung, Trost und ein paar Antworten geben.

