

# Die schamanische Reise



## ***Krafttiere und Schutzgeister***

Die schamanische Kultur geht davon aus, dass sich bei der Geburt eines jeden Menschen mindestens ein Tier einstellt, das ihm seinen Schutz und seine Führung anbietet. In der christlichen Tradition würden wir diese Geistwesen auch als Schutzengel bezeichnen.

Auch wenn ein Mensch sich von der Vorstellung eines Krafttieres gar nichts abgewinnen kann, so erhält er auf unsichtbarem Weg Unterstützung, deren er sich nicht bewusst ist.

Muss es immer ein Adler oder ein Bär sein? Nein, es kann durchaus auch eine Maus, eine Biene oder ein Eichhörnchen sein. In der nicht-alltäglichen Wirklichkeit hat kein Tier mehr Macht als ein anderes. Alle Krafttiere haben außergewöhnliche Fähigkeiten und sind deshalb in der Lage, uns ungewohnte und einzigartige Einsichten zu vermitteln.

Auch Bäume oder andere Wesen wie Elfen und Feen können zu unseren Helfern werden. Da es sich dabei nicht um Tiere handelt, nennen wir sie Schutzgeister. Pflanzen treten gewöhnlich nicht als Schutzgeister auf, auch wenn sie von den Schamanen ihrer Heilkräfte wegen benutzt werden.

Der zweite Typ von Helfern, mit denen der Schamane gewöhnlich arbeitet, ist der des Lehrers in menschlicher Gestalt (alte Götter, Jesus, Maria, Buddha oder sonstige inspirierende Gestalten).

## ***Von der Art zu reisen***

Der Schlüssel zur spirituellen Praxis, ist die Konzentration. Vor allem nach einem langen und erlebnisreichen Tag lassen wir uns gerne vom ewigen Geschwätz des Denkens und der täglichen Sorgen ablenken.

Der späte Nachmittag ist normalerweise keine gute Zeit für schamanische Reisen. Zu dieser Zeit hat man den Kopf gewöhnlich so voll, dass die Reisen nur auszugsweise wahrgenommen werden.

Reisen können wir im Sitzen oder Liegen.

Wir nehmen unsere Reise durch das Herz wahr. Vor Antritt der Reise ist es gut ein paar mal tief durchzuatmen. Auf diese Weise wird die Erfahrung klarer.

Wenn man während der Reise den "Faden verliert" oder eine schlimme Zeit durchlebt, oder auch das Gefühl hat gar nichts zu erleben, dann atmet man einfach durch das Herz aus und ein.

Die Konzentration soll auf die Zielsetzung unserer Reise gesetzt werden, bis die Konzentration zurückkehrt und wir wieder "auf der Spur" sind.

Viele Reisende klagen, dass ihr Geist während der Reise einfach nicht zur Ruhe kommt. Wer kennt dies nicht vom meditieren, dass der Verstand dauernd dazwischenredet und uns ständig ablenkt. In diesem Fall soll im Geist immer wieder die Zielsetzung der Reise wiederholt werden. Günstig ist es auch, vor der Reise ein wenig zu tanzen oder zu singen. Das beruhigt den Geist und bringt uns in den Herz-Raum, von dem aus wir reisen können.

Eine Bezeichnung für Schamane ist "der im Dunkeln sieht". Es ist also sehr viel einfacher in vollkommener Dunkelheit zu reisen.

Beachte: Wir allein bestimmen, wohin wir gehen, mit wem wir sprechen und wann wir von der Reise zurückkehren. Wir entscheiden mit welchen Geistwesen, welches vor uns steht, zu sprechen oder ob wir lieber weitergehen.

Kommt ein ungutes Gefühl gegenüber einem Geistwesen auf, so ist dies ein eindeutiges Zeichen weiterzugehen.

Welches Geistwesen, welcher Helfer, sich uns vorstellt, unterliegt nicht unserem Einfluss.

Schamanisches Reisen ist kein Traumerlebnis. Im normalen Leben produziert unser Gehirn sogenannte Beta-Wellen. Bei monotonen Trommeln jedoch schaltet das Gehirn um. Die Gehirnwellen werden langsamer. Zuerst kommt es zum Alpha-Zustand, einem Zustand beginnender Meditation. Schließlich stellt sich der Theta-Zustand ein. In diesem Zustand finden die schamanischen Reisen statt, bei denen wir die unsichtbaren Welten erkunden und Kontakt mit unseren Helfern aufnehmen.

### ***Vorbereitung für die Reise:***

Die Vorbereitungszeit ist sehr wichtig und sollte ausreichend bemessen sein. Mit Singen und Tanzen reinigen wir unseren Geist.

Vor allem bei Antritt der ersten Reise sollte man mit einem klaren Ziel beginnen. Legt man sich einfach nur hin, ohne eine klare Absicht zu bekunden, erlebt man wahrscheinlich ein wunderbare Reise. Doch die meisten Reisenden berichten, dass die Reisen ohne klare Zielsetzung nur verschwommen und bruchstückhaft wahrgenommen wurde.

### ***Wie kommunizieren unsere Helfer mit uns?***

Die Helfergeister lassen uns während der Reise auf den unterschiedlichsten Wegen Information zukommen. Einer davon ist die Telepathie. Mitunter zeigen die Geister uns auch Symbole als Antwort auf unsere Fragen.

### ***Wie formuliere ich Fragen an unsere Helfer?***

1. ein intensiver Wunsch oder 2. die richtig formulierte Frage bzw. Absicht. Die besten Fragen beginnen mit den Wörter: wer, was, wo und wie. Gerade am Anfang des Reisen sollte man nicht mehr als eine Frage stellen.

Wir müssen unsere Fragen so formulieren, dass wir so viel wie möglich an Information erhalten. Wir müssen uns klar sein, dass uns unsere Helfer zwar vor ernsthaften Schaden bewahren werden, sie uns aber die Lektionen, die wir mitunter nur widerwillig lernen, keineswegs ersparen sollen.

**Warum-Fragen** - Auf derartige Fragen gibt es Antworten oder auch nicht. Wir sollten uns im Hinterkopf behalten, dass die Antworten auf solche Fragen bestimmten Einschränkungen unterliegen, die zu den großen Geheimnissen des Lebens gehören.

## **Wie kann ich meine Reise deuten? Denke ich Sie mir nur aus?**

Manchmal liegt die Bedeutung der erhaltenen Botschaft klar auf der Hand. Manchmal ist es auch nicht eine klare Botschaft. Sie kann auch über Symbole und Eindrücke auf unserer Reise vermittelt werden. Erweitern wir unseren Blickwinkel also auf das große Ganze.

Das größte Problem für viele, welche sich zum ersten Mal mit Schamanismus beschäftigen, ist die Frage, ob sie sich das alles nur ausdenken. Dahinter steht die Furcht, die auf der Reise gemachten Erfahrungen seien nur das Produkt ihrer Einbildungskraft.

Ein Weg um den Wirklichkeitsgehalt einer schamanischen Reise zu überprüfen ist ein Blick auf die Resultate die sie erbringen. Sind die Botschaften klar, so bringt es viele Vorteile, wenn man die erhaltenen Ratschläge umsetzt.

Sind die Botschaft sehr unklar, so können die Helfer auf einer weiteren Reise beispielsweise gebeten werden, ihre Botschaften so zu vermitteln, dass sie leichter anwendbar sind.

## **Die 3 Welten**

### **Die untere Welt:**

Die Landschaft der unteren Welt ist erdverbunden: Berge, Wüsten, dichte Wälder, weite Ebenen. Eine Reise in die untere Welt beginnt damit, dass wir uns einen in der freien Natur gelegenen Ort in unserer normalen Wirklichkeit bildlich vorstellen.

Wir sollten diesen Punkt klar vor Augen haben. Von diesem Ort aus begeben wir uns tief in die Erde. Mögliche Eintrittsorte: die Wurzeln eines Baumes, ein Loch im Boden, ein Bach oder Wasserfall oder auch ein Vulkan.

Wir können jeden Weg nutzen. Entscheidend ist, dass wir von diesem Platz in der Natur aus durch eine natürliche Öffnung, oder auch ein Aufzug oder eine U-Bahn, tief hinein in die Erde gelangen.

Nach diesem Eintritt erleben viele eine Art Übergangsphase, z.B. einen langen Tunnel. Doch mit einem Mal stehen wir im Licht. Die Landschaft wird klar erkennbar. Wir haben die untere Welt betreten.

## **Von der Suche nach meinem Krafttier**

Auf der Suche nach seinem Krafttier wäre die Frage für ein, vor seinem geistigen Auge, auftauchendes Tier: "Bist Du mein Krafttier?" Mit dieser einfachen Ja/Nein-Frage testen wir gleichzeitig, wie dieses Tier mit uns kommunizieren möchte.

Sollte das Tier unser Krafttier sein, versuchen wir die Beziehung mit ihm zu vertiefen: Bitten wir es, uns diese Ebene der Unteren Welt zu zeigen. Oder fragen wir, welche besonderen Lehren es uns zu geben hat oder was wir aus dieser Beziehung mitnehmen können.

Ist das Tier allerdings nicht unser Krafttier, dann wandern wir einfach weiter, bis wir ein Tier treffen, das auf die Frage mit Ja antwortet.

Wir bleiben bei unserem Krafttier, bis die Trommel uns zurückruft. In diesem Fall, erkennbar durch 4 kurze Schlagrhythmen, gehen wir denselben Weg wieder zurück, den wir gekommen sind.