



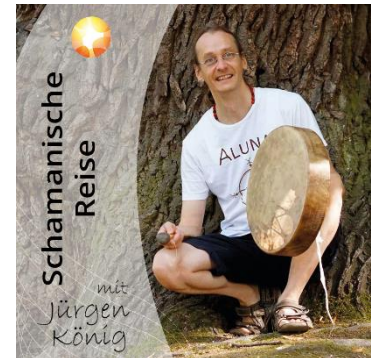
Anleitung zur Schamanischen Heilreise

Infos zur MP3/CD von www.energie-heilung.info/shop

Dauer: 30-45 min

Was du brauchst:

ein kleiner Kieselstein oder ersatzweise ein Papierkugelchen



Vorbereitung und Durchführung

Suche dir einen Platz an dem du für mindestens eine halbe bis dreiviertel Stunde ungestört bist. Du kannst die Reise im Liegen oder Sitzen durchführen. Sorge dafür, dass du entspannt und ruhig in deiner Position verweilen kannst. Im Liegen lege deine Arme rechts und links neben deinen Körper, so dass dein Oberkörper nach oben geöffnet ist. Wenn du weißt, dass du im Liegen schnell einschlafst, kannst du auch im Sitzen der Reise folgen. Dazu sollten deine Füße guten Bodenkontakt haben und du kannst deinen Rücken anlehnen, dass du wirklich entspannt bist. In beiden Positionen solltest du dich wohl fühlen, dass du dich fallen lassen kannst.

Wenn du möchtest, kannst du einen heiligen Raum öffnen, indem du die vier Himmelsrichtungen anrufst und die Erde und den Himmel. Das gibt dir noch mehr Ruhe und Ausrichtung. Alberto Villoldo hat eine schöne Anrufung in die Welt gebracht ([Download PDF](#)). Du kannst den Raum mit Salbei oder Palo Santo räuchern und reinigen und eine Kerze anzünden.

Um deine Absicht zu bekräftigen hilft dir ein Kieselstein, in den du deine Absicht dreimal kräftig hinein pustest, wenn du in der geführten Reise dazu aufgefordert wirst. Der Kieselstein sollte wirklich ein einfacher Kieselstein sein, kein besonderer Heilstein mit bestimmten Eigenschaften. Die einzige Aufgabe des Steins besteht darin, deine Absicht zwischenzuspeichern für die Dauer der Reise.

Nachdem du deine Absicht in den Stein gepustet hast, legt du den Stein auf deinen Körper, dort wo du das Gefühl hast, der Stein liegt hier richtig. Nach der Reise reinigst du den Stein, indem du kräftig hindurchpustest, mit der Absicht, den Stein wieder zu neutralisieren oder ihn unter fließendem Wasser abspülst. Wenn du ein Papierkugelchen verwendest, kannst du es auch in der Erde vergraben, verbrennen oder in einen Bach oder Fluss geben.

Während du der Anleitung folgst, bleibe entspannt und sei offen für das was dir begegnet. Es kann sein, dass dein Geist in Alltagsgedanken abschweift. Wenn du das merkst, bringe dich wieder sanft in den Fluss der Anleitung. Es kann auch sein, dass dein Geist dir Dinge zeigt, die nicht zur Anleitung gehören. Das ist in Ordnung. Möglicherweise wird am Ende der Reise klar wie sich das einfügt. Wenn es nicht weitergeht oder unangenehm wird, entscheide, ob du weiterreist, das Hindernis umgehst oder



auch abbrichst. Manchmal können auch alte Emotionen hochkommen oder sich schmerzhaftere Erinnerungen zeigen. Das ist ein Zeichen, dass sich die mit den Erinnerungen verbundenen Emotionen auflösen. Gib dir hier Zeit und Raum ohne etwas festzuhalten. Lerne deinem Unterbewusstsein zu vertrauen. Auch wenn sich vordergründig mal nichts zeigt. Sei dir bewusst darüber, dass sich auch unter der Dunkelheit im Kern immer das Licht befindet.

Wenn etwas, das dir innerhalb der Reise unklar ist, auftaucht, kannst du jederzeit deinen Geistführer fragen. Manchmal bekommst du eine Antwort, manchmal auch nicht. Probiere spielerisch aus und akzeptiere das Ergebnis. Die Seele hat eine Logik, die nicht immer sofort nachvollziehbar ist. Lass dich also überraschen und sei offen für das, was sich zeigt.

Sollte sich auch einmal nichts zeigen, bleibe dabei. Je öfter du gereist bist, umso mehr Erfahrungen sammelst du und erfährst immer mehr Aspekte von dir.

Die schamanische Reise dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung beim Arzt/Heilpraktiker. Du nutzt die Reise eigenverantwortlich. Die Reise ist nicht geeignet für Menschen, die an Erkrankungen des psychotischen Formenkreises leiden, die Drogen konsumieren oder Psychopharmaka einnehmen.

Viel Spaß beim Reisen!