

Karina Maria Wohnig

Seelengärtnern – Und dein Leben blüht auf

Inhalt

Prolog

Einstimmung: Eine Innenweltreise

Seelengärtnern – Dein inneres Universum kennenlernen

Was ist ein Seelengarten?

Der Aufbau des Buches: Die Reise auf dem Weltenbaum

Die Innenweltreisen in diesem Buch – Reisebedingungen

Wie ich zum Seelengärtnern kam

Teil I – Das Portal zur Seele öffnen

Den inneren Garten anlegen

Reise in den Seelengarten

Energetische Reinigung

Reinigungs- und Transformationsübungen

Der Weltenbaum – Einstimmung auf die obere Welt

Die Spirits in deinem Seelengarten

Kraftpflanzen und Krafttiere im Seelengarten

Wie begegne ich meinem Krafttier und meiner Kraftpflanze?

Erlebnisse mit Krafttieren

Dein Krafttier kennenlernen

Was, wenn sich kein Tier zeigt?

Was, wenn sich gleich mehrere Tiere zeigen?

Deine Kraftpflanze finden

Beispiele aus meinen inneren Reisen

Reise zu deiner Kraftpflanze

Besondere Kraftorte im inneren Garten 77

Die Entspannungsoase – Einfach mal die Seele baumeln lassen

Der Ort deiner inneren Mitte

Der Quell der Gesundheit und Heilung

Der Tempel der Weisheit – Kosmisches Wissen channeln

Der Baum der Urmutter – Das Urweibliche in dir

Der Chakra-Turm – Deine Chakren entdecken

Der Seelenplan im inneren Garten

Besondere Bewohner in deinem inneren Garten

Dein Engel

Deine geistige Führung

Dein Herzraum und dein Höheres Selbst
Dein Seelenfunken
Mache dich auf deine eigene Reise

Teil II – Das Portal zu deinem Körperuniversum öffnen

Der Weltenbaum – Die Wurzeln nähren
Die spirituelle Heilung im Seelengarten
 Das Thema erkennen und Verantwortung übernehmen
 Übung: Annehmen was IST
 Heilreisen in deinen Seelengarten
Heilreise in ein Organ oder Körperteil
Eigene Heilreisen unternehmen

Teil III – Öffne das Portal zu deinem paradiesischen Leben

Der Weltenbaum – Die goldene Mitte
Mit dem Seelengarten den Alltag verzaubern
Der Start in den Tag
 Tagesimpuls aus dem Seelengarten
 Die Regenbogen-Lichtdusche
 Ein Ton für deinen Tag
 Die Kraftkarten
 Der Talisman
Den Tag friedlich beenden mit dem Seelengarten
Seelengärtnern für besondere Herzenswünsche
Dein Leben MEISTERN mit dem Seelengarten
Wünsche seelengärtnern
 Den Fokus setzen
 Gegen das Kopfkino – Ängste und Zweifel transformieren
 Die Wunschpflanze säen
Was, wenn Wünsche nicht in Erfüllung gehen?
 Die Sache mit der Liebe
 Darf ich für andere wünschen?
Dem goldenen Pfad folgen

Teil IV – eine erneuerte Erde durch paradiesische Gärten

Mein Weg zur Gartenschamanin und Warum gärtnern artgerecht ist
Lege auch du einen paradiesischen Garten an
Ein Gebet für Mutter Erde

Über die Autorin

Bildnachweise

Einstimmung: Eine Innenweltreise

Von einer die auszog, um den Garten Eden zurückzuholen...

Avaenidh atmet. Die Luft ist warm, und sie ist balsamisch, fast wird ihr ein bisschen schwindelig. Alles duftet hier, an ihrem Ort. Die Erde, auf der sie steht, ist weich und warm. Avaenidhs Fußsohlen schmiegen sich vertrauensvoll in den Boden. Sie spürt: Diese Erde ist es gewöhnt, von den warmen Füßen eines Menschen massiert zu werden, sie trägt gerne. Jeder Schritt ist wie eine Unterhaltung zwischen Liebenden. Ach, diese Luft: Unzählige Blüten schenken ihre Essenz dem Wind. Ein Duftteppich umhüllt Avaenidh, er nährt und inspiriert.

So steht sie da, steht nur, sorglos von Mutter Erde getragen, und sinnt ihrem Atem und diesem magischen Austausch mit den Pflanzen nach.

Etwas kitzelt sie am Arm, eine Schnake versenkt gerade ihren Saugstachel in ihrer Haut. Zielgerichtet, nach ihrem pulsierenden Blut lechzend. Reflexartig hebt Avaenidh ihre Hand und will sie erschlagen. „Nicht“, sagt da eine sanfte, aber kräftige Stimme. Avaenidh dreht sich erschrocken um, und obwohl sie ja wusste, dass sie sie hier treffen würde, war sie wieder einmal überwältigt. Von sich selbst – ihrem Höheren Selbst. Diese Frau ist Avaenidh, so, wie sie sich vor ihrer Inkarnation erdacht hat. Der Teil, der nicht durch das Vergessen gegangen ist und in dem ihre Seelenkraft ungefiltert wirkt.

Fast hätte Avaenidh die lästige Stechmücke vergessen, doch ein Kitzeln an ihrem Arm holt sie zurück. „Lass sie zu Ende trinken“, sagt die Frau, deren Ausstrahlung so intensiv ist, dass sie von einem leichten, goldenen Schimmer umgeben scheint. Nun merkt Avaenidh, dass unangenehme Gefühle in ihr aufkeimen: „Hm, zu Ende trinken lassen?“ Sie windet sich. Ekel und Abneigung beginnen in ihr aufzusteigen. „Schließe die Augen und höre nur auf meine Stimme“, sagt die Goldene. „Gut.“ Avaenidh stimmt ein. Die andere atmet friedvoll und rauschend. Avaenidh merkt, wie ihre Atemzyklen sich einander anpassen. Ruhe breitet sich in Avaenidh aus.

„Diese ‚Schnake‘, wie du sie nennst“, hört sie die Frau nun sagen, „sie nimmt eine Probe deines Blutes. Sie wird dein Blut testen. Sie wird es analysieren, und wenn sie von einem der Vögel gefressen wird, wird sie diese Information an ihn weitergeben. Er wird die Schnake verdauen, wird sie ausscheiden und seine Ausscheidung wird auf der Erde von den Kleinstlebewesen verdaut. So gelangt die Information über den Zustand deines Organismus zu all den Bewohnern dieses Gartens. Sofort werden sie sich auf dich und deine Bedürfnisse einstellen. Sie werden ihre Früchte, Blätter und Samen mit den Stoffen anreichern, die du brauchst, um voll und ganz gesund zu sein. Denn dann schwingst du in der Harmonie der Schöpfung und kannst ‚dein wahres Potenzial leben‘, wie du es gerne ausdrückst.“ Sie lächelt. Avaenidh schaut zu ihr auf. In ihrem ovalen, jugendlichen Gesicht blicken ihre katzenartigen Augen schelmisch zu ihr hinüber. Sie grinst und springt plötzlich, wendig wie ein Reh, davon. „Komm, ich will dir etwas zeigen.“ „Aber...“, Avaenidh schaut auf ihren Arm. Die Schnake ist weg. „Hm, da bleibt mir wohl nichts anderes übrig, als hinterher.“

Sie geht schnell und zügig. Der Garten wirkt wild und trotzdem geordnet, es gibt keine Beete oder Steinwege, und doch sieht man eine ursprüngliche Ordnung. Die Pflanzen scheinen sich Avaenidh zuzuneigen, wenn sie unter ihnen hindurch- oder an ihnen vorbeigeht, „Mein Garten...“, schwelgt sie noch, als ihr Selbst abrupt zum Stehen kommt. „Wow!“, bringt Avaenidh nur heraus. Sie sind vor einer Esche zum Stehen gekommen. Sie ist sehr, sehr alt. Ihr

Stamm wirkt gedreht und ist sehr dick. Aber das Interessanteste ist, dass Avaenidh geradewegs in einen Hohlraum blickt, der schwarz ist wie die Nacht und sehr tief, unergründlich tief...

„Hier.“ Avaenidh zuckt unter der Stimme ihrer Begleiterin zusammen, hätte sie sich doch beinahe in diesem wohligen Dunkel verloren. Sie bedeutet Avaenidh, sich zu setzen.

„Das ist die Urmutter!“ Avaenidh schaut verwundert in das schelmische Gesicht der Goldenen.

„Aber ich wollte doch die Urmutter im Garten Eden treffen. Nicht in meinem inneren Seelengarten“, sagt Avaenidh irritiert. Das Höhere Selbst lächelt nachsichtig und sagt :„Ja, und hier wären wir!“

„Ich sehe, das verwirrt dich“, spricht sie weiter. „Das wird sich alles gleich aufklären.“

Plötzlich geht eine Energiewelle von dem Baumstamm aus, erfasst Avaenidh und wirft sie fast von der Wurzel, auf der sie Platz genommen hatte.

„Ich bin die Urmutter“, donnert da eine tiefe Frauenstimme, die aus der ovalen, pechschwarzen Öffnung im Baumstamm zu kommen scheint. Die Energie, die von der Baumvulva ausgeht, durchpulst Avaenidh und bringt jede ihrer Zellen zum Beben.

„Urmutter, ich grüße dich“, beginnt Avaenidh vorsichtig. „Ich freue mich so, mit dir sprechen zu können.“

„Sicher, jeder kann das.“

„Hm“, überlegt Avaenidh. „Ich bekomme immer wieder gesagt, es sei besonders, dass ich das könnte, und andere könnten es nicht.“

„Das ist Unsinn. Jeder kann es. Du bist eine Hagazussa. Du stehst mit dem einen Bein in der materiellen und mit dem anderen in der feinstofflichen Welt. Du hast das sehende Auge.“

„Sind denn alle Menschen Hagazussas? Und warum können sie es dann nicht mehr?“

„Nicht alle Menschen sind Hagazussas, aber alle Menschen können mit mir kommunizieren. Sie wissen es nur nicht mehr, weil sie eingeschlafen sind. Sie leben in einem Traum, in dem sie träumen, sie seien von der göttlichen Quelle getrennt. Doch die Menschen haben den paradiesischen Zustand nie verlassen. Das Getrenntsein von Gott ist eine Illusion. Diese Illusion hat sich euch überliefert als der Mythos vom Sündenfall und der Vertreibung aus dem Paradies. Aber in Wirklichkeit seid ihr nur in eine Art Schlaf gefallen. Ihr träumt einen Traum der Dualität, in dem sich ‚das Gute‘ und ‚das Böse‘ bekämpfen. Doch Gut und Böse sind die zwei Seiten der gleichen Medaille. Jetzt ist es an der Zeit, dass du mir deine Fragen stellst.“

„Also, ich möchte dich fragen, wie die Menschen gelebt haben im Garten Eden.“

Die Urmutter lacht amüsiert. „Nun, Kind, es wird für alles gesorgt. Der Mensch ist stets in Kontakt zu Gott. Und Gott erfüllt dem Menschen alle seine Bedürfnisse. Er muss nichts jagen. Es gibt genug Pflanzliches zu essen. Die Bäume hängen voller Früchte, die Sträucher voll von Nüssen, die Blumen liefern mit ihren Blüten Nahrung, und die Kräuter sorgen für die Heilung.“

„Was macht denn der Mensch dann den ganzen Tag?“

„Das ist eine gute Frage: Der Mensch schöpft seine Welt. Er ist Gottes Hand auf der Erde. Er sagt den Pflanzen, wie sie zu wachsen haben, und gestaltet gemeinsam mit Gott seine Schöpfung.“

„Der Mensch ist ein Gärtner?“

„Ja, aber noch mehr: Er gestaltet neue Welten nach Gottes Vorbild und seinen eigenen Inspirationen. Er macht unsere Erde noch schöner als zuvor. Er kümmert sich um die Harmonie im Kosmos. Er strahlt mit seinem Licht, das Liebe ist, auf alle Wesen und vervollkommnet sie. Deswegen kann mit der Aufmerksamkeit Energie gelenkt und geheilt werden, wenn etwas aus der Harmonie gefallen ist.“

„Also, wenn jemand krank ist, ist er aus der Harmonie gefallen?“

„Ja, so ist es.“

„Wenn wir schlafen? Wie können wir dann aufwachen?“

„Ah“, die Urmutter lacht, „diese Frage mag ich. Die Antwort ist: Erkenne dich selbst!“

Avaenidhs Höheres Selbst lächelt still.

„Oh weh, das wird jetzt aber vielen Menschen Angst machen.“

„Ja, sich selbst in die Augen zu blicken, das ist schwer. Vor allem, wenn man so lange geschlafen hat.“

„Ich erinnere mich daran. Mein Weg war auch ein langer.“

„Erkenne alle deine Licht- und deine Schattenseiten. Erkenne dein wahres Selbst. So, wie deine Seele wirklich aussieht und wie du in diesem Leben gedacht bist. Die Lösung liegt in deinem Herzen. Dort findest du den Zugang zu deinem inneren Paradies.“

„Ist das hier mein inneres Paradies, ist das mein Garten Eden?“

„Ja.“

„Wie kann mein inneres Paradies der Garten Eden sein, den ich eigentlich besuchen wollte?“

„Indem du den Zugang dazu erbeten hast, hast du eine neue Stufe deiner Entwicklung erreicht, du bist tief in dein wahres Selbst vorgedrungen und hast nun wahrhaftig dich erkannt.“

„Also, jeder hat grundsätzlich die Fähigkeit, sein wahres inneres Selbst zu erkennen und mit dir, der Urmutter, zu kommunizieren und schließlich den Zugang zu seinem inneren Paradies zu eröffnen?“

„Ja. Das wahre Selbst ist der Plan, nach dem du gebaut bist. So hast du dich vor deiner Geburt erdacht. Es ist der Bauplan, den deine Seele enthält. Das innere Paradies ist der Ort, an dem du leben sollst. Diesen sollst du versuchen, in deiner Welt zu manifestieren, denn er ist für dich perfekt.“

„Also mein inneres Paradies ist nicht nur ein spiritueller Kraftort, sondern ich sollte danach streben, auch möglichst so zu leben?“

„Ja.“

„Was ist, wenn ich das aus irgendwelchen Gründen gerade nicht kann?“

„Dann solltest du so oft wie möglich eine Visionsreise in dein inneres Paradies machen. Der Ort wird mit dir kommunizieren und dir weitere Hinweise und Ratschläge zur Gestaltung deines Lebens geben.“

„Wenn der Garten Eden ein Ort in meiner Seele ist, bedeutet das, dass wir nie aus dem Paradies vertrieben worden sind?“

„Das innere Paradies ist eine Einstellung, es ist die Ausrichtung und Einstimmung auf die göttliche Quelle. Du bist ein Teil der göttlichen Quelle, ohne dich wäre sie nicht ganz. Die

Trennung von Gott ist eine Illusion. Die Vertreibung aus dem Paradies ist eine Metapher für das Einschlafen. Ihr alle lebt in Gott, ihr alle lebt im Garten Eden, ihr schaut nur nicht hin.“

„Wie können wir aufwachen beziehungsweise wieder hinschauen?“

„Erkenne dich selbst. Das hatten wir schon.“

Avaenidh muss lachen, ja, da ist er, der Humor der Urmutter. Geduldig ist sie, aber sie mag es nicht, wenn sie sich wiederholen muss. Avaenidh spürt, dass die Urmutter sich beginnt zurückzuziehen. Scheinbar hat sie nun alles gesagt.

„Danke Urmutter.“

„Lebe in Frieden. Ich liebe euch alle, meine Kinder“, hört sie ihre Stimme verhallen.

Stille. Es ist, als wäre plötzlich ein Ton fort, der die ganze Zeit alles und jeden durchdrungen hat. Das Höhere Selbst steht auf. Schweigend und sich an den Händen haltend gehen die beiden Frauen, die eine sind, zurück zu Avaenidhs Lieblingsplatz in ihrem Garten.

„Ich werde, die, die ich bin“, sagt Avaenidh und schaut sich selbst tief in die Augen. Lächeln. Liebe. Verständnis. Frieden.

Was ist ein Seelengarten?

Der Seelengarten ist dein Kraftort. Ja, deine wahre, innere Mitte. Müsste ich meinen Seelengarten in meinem Körper lokalisieren, wäre es der Raum zwischen meinem Solarplexus und meinem Herzen. Hier kann ich Kraft tanken nach einem anstrengenden Tag: Ein Bad in meinem inneren Meer, und ich fühle mich wie neu geboren. Hier kann ich mich heilen und regenerieren, denn die Beschaffenheit meines Gartens spiegelt mir den Zustand meines Körpers.

Mein Seelengarten ist Ausgangspunkt für meine Reisen in die Anderswelt, denn wie der Weltenbaum hat er drei Ebenen:

Die obere Welt der GöttInnen, die mittlere Welt der Menschen und die untere Welt der Schatten.

Da der Seelengarten ein Spiegel meines Selbst ist, können Veränderungen im Seelengarten Auswirkungen auf mein Leben in der materiellen Welt haben. Stelle ich hier eine Frage, bekomme ich garantiert eine Antwort. Schamanische Seelenkommunikation ist hier wahrhaft erfahrbar.

Und warum ist das alles möglich?

Nun, aus schamanischer Sicht ist alles mit allem verbunden. Der Seelengarten ist zwar zuerst ein Ort in deiner „Fantasie“, aber er wird mehr und mehr ein Kanal der Kommunikation zwischen dir und der kosmisch-geistigen Welt, ja, mit Gott. Der Seelengarten ist wie eine Regenbogenbrücke zwischen Gott und dir. Durch den Seelengarten überbrücken wir die (scheinbare) Trennung zwischen Gott und uns. Denn über Bilder und Symbole können wir hier kommunizieren.

Aufbau des Buches: Die Reise auf dem Weltenbaum

Der Weltenbaum: In allen Kulturen kommt er vor, ihn malten die altehrwürdigen Hawaiianer, Inder, Japaner und viele mehr. In unserer Kultur zeichneten die Kelto-Germanen Yggdrasil, den Weltenbaum.

Der Weltenbaum erschien unseren Vorfahren, die in den mächtigen und unendlich wirkenden Wäldern Europas zu Hause waren, am geeignetsten, um die Realität, in der sie lebten, zu erklären.

Neben den vier Himmelsrichtungen und den vier Elementen gab es in der Karte ihrer Welt diesen universellen Baum mit seinen drei Ebenen: Oben in Walhalla, in der Krone, sind die Götter und lichten Wesen beheimatet. In der Mitte, in Midgard, im Stamm, leben die Menschen und Tiere. Und unten, in Hel, in den Wurzeln, waren die dunklen Wesen der Unterwelt beheimatet.

Doch das Besondere ist: Der Weltenbaum ist so groß, dass seine Äste weit überhängen und sich dem Erdreich zuwenden. Die Wurzeln wiederum sind so ausladend, dass sie sich auch nach oben hin verzweigen. Schließlich gehen am Rande der Welt Äste und Wurzeln ineinander über, und so speisen sich Himmel und Hölle¹ gegenseitig. Die Verbindung zwischen Oben und Unten bezeichnet den ewigen Kreislauf des Lebens, und als eindimensionales Bild formt der Weltenbaum eine liegende Acht, wodurch auf das sich ewig erneuernde Wesen des Universums hingewiesen wird, und auf den goldenen Lebenspfad, dem wir, aus der Urquelle geboren, stetig folgen und der uns wieder zu ihr zurückführt.

Der Weltenbaum beschreibt auch wunderbar und in symbolischer Weise den Aufbau unseres Seelengartens. Und so leite ich dich anhand des Bildes des Weltenbaums durch dieses Buch:

Teil I: Die obere Welt – In der himmlischen Sphäre Vertrauen schöpfen

Hier darfst du träumen, dich auffangen lassen, eine tiefe Innenschau halten, das innere Reisen üben und genießen. Wir öffnen das Portal zu deiner Seele und stellen Gottvertrauen wieder her. Diese Übungen bilden die Basis für die Fähigkeit, schöpferisch in dein Leben einzugreifen.

Teil II: Die untere Welt – Wir widmen uns der Basis, dem Körper

Wir lassen die Harmonie aus der oberen Welt in den Körper fließen und regen dadurch Selbstheilungskräfte an. Du übernimmst aktiv die Verantwortung für dein Leben und deine Gesundheit. Gemeinsam öffnen wir das Portal in dein Körperuniversum.

Teil III: Die mittlere Welt – Dein Hier und Jetzt

Aus der Kraft der unteren Welt und aus der Inspiration der oberen Welt schöpfst du deine gegenwärtige Wirklichkeit. Du kreierst dir das Leben, das dich glücklich macht, in Übereinstimmung mit deinem Seelenplan.

¹ Die kelto-germanische Hölle (germ. Hel) hat nichts mit der christlichen Hölle und ihren propagandierenden Schrecknissen zu tun, sondern meint etymologisch die Höhle und symbolisch den Mutterschoß, die Gebärmutter.

Teil IV: Der ewige Kreislauf – Die liegende Acht

Wie im Innen, so im Außen. In diesem vierten und letzten Teil des Buches möchte ich dich auf die Wichtigkeit deiner persönlichen Heilung und Ganzwerdung für diesen unseren Heimatplaneten aufmerksam machen. Ich weihe dich ein in die Vision der Wiederkehr der paradiesischen Gärten auf Mutter Erde.

*Möge das mythologische und metaphorische Bild
des Weltenbaums
deine Fantasie beflügeln
und dich zu wundervollen Reisen einladen.*

Den inneren Garten anlegen

Wie kann er bei dir aussehen? Keine Sorge, du kannst nichts falsch machen. Hab Vertrauen in deine innere Führung. Oft habe ich erlebt, wie Menschen einem Guru mehr glauben als ihrer eigenen inneren Stimme und ihrem Herzen. Aber kein anderer Mensch kann dir sagen, wo und wie du dich am wohlsten fühlst, denn niemand kennt dich so gut wie du dich selbst.

Deswegen werde ich dir auch keinen Garten kreieren, in den du dann mit einer geführten Meditationsreise eintauchen kannst, denn es würde sich immer geführt, also fremdbestimmt, anfühlen. Ich werde dir Tipps geben, wie du einen Zugang zu deiner Seelenlandschaft erhältst, aber dann solltest du deiner inneren Autorität vertrauen und dein eigener Guru sein. Mit ein paar Anregungen und Beispielen wirst du bald so selbstsicher, dass du in deine eigenen Seelenreisen hineingleiten kannst.

2. Den inneren Spiegel putzen

Atme ruhig und gleichmäßig einige Male in deinen Bauch, ein und aus.

Visualisiere einen Spiegel in Augenhöhe. Der Spiegel ist trüb, staubig und schmutzig – der Dunst eines Tages. Hebe nun deine Hand und mache Putzbewegungen. Sieh dabei mit dem inneren Auge, wie der Spiegel immer sauberer wird. Spüre, wie durch das Putzen alle deine Seinsebenen leichter und klarer werden.

Wenn dein innerer Spiegel wieder glasklar und leuchtend ist, nimm das nun schmutzige Putztuch und visualisiere eine Flamme oder ein Lagerfeuer. Verbrenne das Putztuch in Gedanken und sieh zu, wie es in wohliger wärmendes, flackerndes orangerot belebendes Lebensfeuer umgewandelt wird. Das Feuer wärmt und energetisiert alle deine AuraEbenen.

Atme tief ein und aus und beende die Übung.

3. Die weiße Blume der Elohim

Diese Übung ist etwas sehr Besonderes für mich, denn ich bekam sie von den weißen Elohim – den Schöpferengeln der Form auf dem weißen Farbstrahl² – höchstpersönlich übermittelt. Nicht nur meine Aura-Ebenen, sondern auch Räume, Häuser und sogar „Situationen“ (aber nicht die betreffenden Menschen) können so von allem Überflüssigem und Schädlichem erlöst werden.

Anschließend ergießt sich meistens ein goldener, manchmal auch ein rosa- oder orangefarbener Lichtstrahl über das zu Reinigende, denn wenn etwas weggenommen wird, sollte keine „Lücke“ bleiben, die sich beliebig mit „irgendwas“ füllt, sondern vorzugsweise wieder mit Licht und Liebe. Die weißen Elohim sind sehr mächtig und hochschwingend, ich bin dankbar, dass ich diese Übung hier weitergeben darf.

Eine kurze Warnung sei mir erlaubt:

Die Kraft der Klärung der weißen Elohim ist unmittelbar spürbar. Nachdem mir diese Übung eingegeben worden war und ich sie länger geübt hatte, erfasste mich sozusagen aus dem Nichts ein heftiger Magen-Darm-Infekt, und mein Körper reinigte sich gründlicher, als ich es erwartet hatte. Da die Elohim die Schöpfungsengel der Form sind, hat ihr Wirken einen direkten Einfluss auf die materielle Ebene.

Das soll nun nicht heißen, dass dich ebenfalls ein Infekt plagen wird, sobald du mit dieser Übung beginnst. Es soll dich lediglich darauf hinweisen, dass die Arbeit mit den Elohim-Engeln einige Überraschungen bereithalten kann – aber sei dir bewusst, dass du stets geschützt wirst und du nur so viel aufgeladen bekommst, wie du momentan auch tragen kannst.

Klärung und Reinigung mit der weißen Blume der Elohim

Atme ruhig und gleichmäßig in deinen Bauch ein und aus.

Visualisiere in der Höhe deines Dritten Auges eine weiße Blume, für mich ist es eine gefüllte Pfingstrose (siehe Bild Seite 54), vielleicht erscheint dir aber auch spontan eine andere Blume. Die Blume ist voll aufgeblüht und dreht sich – lass die Blume sich intuitiv nach links oder rechts drehen.

Aus dem Mittelpunkt der Blume fließt nun weißes, strahlendes Licht und durchströmt dein ganzes Sein. Spüre die weiße, reinigende Lichtenergie. Atme das weiße Licht ein und aus.

Lass das weiße Licht nun in deinen materiellen Körper strömen und spüre die Reinigung. Lass es nacheinander in deine ätherische, emotionale, mentale Aura fließen und spüre die Reinigung.

Lass das Licht nun auch deine Seele durchfluten und spüre dieser Klärung nach.

Fühle die ordnende Struktur der weißen Lichtenergie.

Anschließend bedanke dich bei den weißen Elohim und lade nun goldenes oder orangefarbenes Licht ein, deinen ganzen Körper zu nähren, zu heilen und zu segnen. Visualisiere, wie goldenes/orangefarbenes Licht durch dein Kronenchakra in deinen Körper und anschließend in deine ätherische, emotionale, mentale und Seelenebene einströmt.

² Die Farbstrahlenlehre findest du in Teil III.

Bedanke dich bei den hohen Elohim und beende die Übung, indem du tief in deinen Bauch ein- und ausatmest.

Wie begegne ich meinem Krafttier und meiner Kraftpflanze?

Manchmal ist dein Krafttier schlichtweg dein Lieblingstier oder ein Tier, das du sehr bewunderst.

Nehmen wir meine Tante: Sie sammelt, seit ich mich erinnern kann, Eulen – als Figürchen, Karte, Anhänger usw. Eindeutig haben Eulen und meine Tante eine besondere Beziehung zueinander. Ich selbst fühle mich wie magisch von Ottern angezogen, allerdings hat mich in meinen Visionsreisen noch kein Vertreter dieser Gattung besucht...

Meinen Wolf bekam ich als 14-jährige, zu Beginn meiner schamanischen Ausbildung, von Göttervater Odin höchstpersönlich an die Seite gestellt. Mein jetziges Krafttier hat sich mir urplötzlich während einer Visionsreise übergroß vor die Nase gestellt. Ich kam an ihr nicht vorbei, könnte man sagen .

Meistens aber tauchen Krafttiere sehr deutlich in unserer inneren oder äußeren Welt auf. Dabei kann es durchaus zu Missverständnissen kommen: Eine meiner Kursteilnehmerinnen übersah ihr Krafttier regelrecht, weil es so klein war. Aber sie merkte bald: Auch in einem kleinen Tier kann eine großartige Wahrheit stecken.

Manchmal sind Krafttiere scheu, und man muss sich ihr Vertrauen erst erarbeiten. Hier ist es hilfreich, das Krafttier täglich zu besuchen. Auch wenn es nur ein paar Minuten sind, kann dadurch ein vertrautes Band entstehen. Das Krafttier seinerseits prüft hierdurch, wie ernst du es meinst und ob es sich lohnt, die Essenz seiner Wahrheit an dich weiterzugeben.

Apropos Prüfen: Es kann tatsächlich sein, dass sich ein Krafttier dir erst aggressiv oder drohend nähert. Wenn du es schaffst, ruhig zu bleiben, deine Ängste in Gelassenheit zu verwandeln, dann eröffnet dir diese Prüfung Tore zu neuen Kräften. Dabei geht es nicht darum, *das Krafttier* zu überwältigen oder zu besiegen, sondern es geht darum, *deine eigene Furcht* zu besiegen.

Mein Rat

Halt inne. Schau dir deine Furcht, deine Angst genau an.

Jetzt hast du die Chance, denn sie steht als Krafttier vor dir.

Du hast sie aus dir herausgenommen und dir selbst gegenübergestellt.

Beobachte sie und schau, was sie dir eigentlich mitteilen will.

Ja, eine Krafttierfreundschaft will gepflegt werden, und so ist es zu meinem täglichen Ritual geworden, meine Krafttiere jeden Abend kurz vor dem Zubettgehen zu besuchen. Diese paar Minuten der inneren Sammlung und Verbundenheit sind selbst nach einem vollen Mama-Alltag möglich.

Achte in jedem Fall darauf, nicht zu sehr zu drängen, zu wollen oder zu forcieren. Dein Krafttier kommt zu dir, ja, es ist bereits da. Bleib gelassen und offen für alles.

Deine Kraftpflanze finden

Deine Kraftpflanze hat viele besondere Eigenschaften:

Sie kann dich in der diesseitigen Welt heilen und/oder nähren. Sie kann dich wie ein Weltenbaum in deiner inneren Welt in verschiedene Bereiche des Seelengartens einladen. An ihrem Zustand kann sich auch der Gesundheitsgrad deines Körpers zeigen, hier fungiert deine Kraftpflanze sozusagen als Stellvertreter für deinen materiellen Körper in der feinstofflichen Welt deines inneren Gartens.

Elfen, Zwerge, aber auch Schmetterlinge, Bienen oder andere Insekten weisen uns gerne den Weg zu besonderen Pflanzen. Vielleicht macht dich aber auch dein Krafttier, ein besonderer Windstoß oder Lichtschein auf deine Kraftpflanze aufmerksam. Bleib also wachsam und lass dich von deiner Intuition lenken.

Für diejenigen, die befürchten, ihre Pflanze botanisch nicht bestimmen zu können, sei gesagt: Das ist meistens nicht nötig. In der Regel wird deine geistige Führung eine Pflanze wählen, die du sicher erkennst. Für die rein spirituelle Arbeit kann sich auch eine Pflanze zeigen, die es in der diesseitigen Welt gar nicht gibt.

Beispiele aus meinen inneren Reisen

1. Der Kraftsaft von Banakon

In meinem Seelengarten von Banakon gibt es einen ganz besonderen Fluss, den ich seit langem regelmäßig besuche. An diesem Fluss steht unser AhnInnen-Haus, und er fließt auch durch meine Kräuterblumenwiese und speist sie mit frischem Wasser.

An einer besonderen Stelle entdeckte ich als Kind Sträucher, die mitten im Wasser wachsen. Ihre Wurzeln halten sich an Flusssteinen fest, und ein anderer Teil des Wurzelwerks ist im Flussbett verankert. Die Pflanzen haben mintgrüne Blätter und wachsen kugelförmig. Ihre Früchte sehen aus wie türkisfarbene Seifenblasen mit kleinen Noppen und sind durchsichtig. In ihnen schwappt eine eisblau-türkisfarbene Flüssigkeit, sie schmeckt wie diese Eisbonbons, die man kaufen kann.

Als Kind habe ich es geliebt, an den Fluss zu laufen und die Früchte zu ernten. Den Saft zu trinken hatte stets einen Hauch von Magie. Ich habe den Kraftsaft nie einfach so getrunken, sondern jeden Schluck zelebriert, und auch wenn dies in meiner Fantasie stattfand, konnte ich die Wirkung des Saftes auch in meinem physischen Körper spüren. Feinste Kraftwellen durchpulsten mich.

Lange Zeit dachte ich, diese Pflanze sei nur eine Metapher meiner inneren Welt für meine Seelenkraft. Doch durch Zufall fand ich heraus, dass es sie tatsächlich gibt: Sie heißt Kalo (oder auch Taro) und wächst auf Hawaii. Zwar hat sie keine türkisfarbenen Früchte, sondern essbare Knollen, doch sie wächst ebenfalls in und am Wasser und gleicht meiner Banakon-Pflanze erstaunlich. Etymologisch ist das Wort „Kalo“ im Hawaiianischen mit dem Wort für Familie „Ohana“ verwandt. Vielleicht fand ich die erste dieser Pflanzen deswegen in der Nähe meines AhnInnen-Hauses. Und so vermag es auch mein Seelengarten, mich nach all den Jahren der inneren Reisen noch zu überraschen.

2. Der Wurzelchakra-Baum

In meiner inneren Welt traf ich auch meine Drachenfreundin das erste Mal. Ich begegnete ihr an meinem Wurzelchakra-Baum. Der ausladende Lindenbaum verbindet mich mit meinem Wurzelchakra und dient mir auch als Abbild des Zustands meines ersten Chakras.

3. Der Jojoba-Strauch

Jojobaöl wird aus einem Strauch gewonnen, der aus Südamerika stammt. Ich verwende das Öl, das eigentlich ein Wachs ist, seit vielen Jahren für meine empfindliche Haut, ich habe im wahrsten Sinne des Wortes ein „dünnes Fell“ aufgrund meiner sehr wachen Hellsinne. Das Jojobaöl aber hüllt mich in einen lindernden Schutzmantel und macht meine Haut widerstandsfähiger, durch erhöhte Elastizität. Jojoba ist eben eine intelligente Hautpflege.

Schon lange stand ich also mit dem Jojoba-Deva in Kontakt. Eines Tages unternahm ich mit meinem Liebsten einen Ausflug in den Frankfurter Palmengarten. Wie immer in Gärten wanderte ich im Halbtrance-Zustand auf den schmalen Wegen. In einem Gewächshaus angekommen, blieb ich unter den Zweigen eines zarten, hochgewachsenen Strauchs stehen, dessen sanfte und doch mächtige Ausstrahlung mich sofort in seinen Bann schlug. Ich schloss die Augen und genoss die Aura des Devas, mein Kopf sank entspannt zur Brust, und mit einem tiefen Atemzug öffnete ich die Augen wieder. Da fiel mein Blick auf den Namen des Strauchs, und ich konnte nicht anders als vor Freude laut zu lachen: JOJOBA!

Daraufhin setzte ich mich erst einmal zu meinem Pflanzenfreund und prägte mir sein zauberhaftes Bild genau ein. Seitdem besuche ich ihn manchmal in meiner inneren Welt, und immer ist es, als ob ich einen feinen silbernen Mantel überziehe, der mein Wesen perfekt ausgleicht. Danke, lieber Jojoba!

Ja, es ist möglich, reale Orte in deine innere Welt aufzunehmen, um die Energie von dort erneut abzurufen. Das sind, wenn man es intensiv übt, wahre Teleportationen, und man muss aufpassen, nicht einfach „weg“zubleiben.

Der Tempel der Weisheit

Kläre dich zuerst vom Ballast des Alltags, zum Beispiel mit der weißen Blume der Elohim. Dann nutze die obige Anleitung und ersetze „meine innere Mitte“ durch „mein Tempel der Weisheit“. Vielleicht siehst du statt eines Tempels eine Quelle des Wissens, aus der du trinken kannst, oder du entdeckst eine Bibliothek und kannst dir Bücher durchlesen. Oder aber du begegnest einem Meister, einem Engel oder deiner inneren, personifizierten Weisheit. Lass dich überraschen und vertraue dir. Halte Stift und Papier oder dein Handy zum Aufnehmen bereit.

Der Baum der Urmutter – Das Urweibliche in dir

Im Prolog habe ich meine Reise zum Urmutter-Baum beschrieben. Dieses Erlebnis möchte ich gerne mit dir teilen. Sicherlich kann sich die Urmutter bei dir auch anders zeigen: Vielleicht

als Stein, als Person, als Berg, Höhle... Deine innere Führung wird garantiert die Form wählen, die dir am besten gefällt und Vertrauen schenkt.

Die Urmutter ist das Urweibliche in uns. Sie ist die Schöpferin aller Dinge. Sie ist die Göttin. Sie ist alle Frauen, und alle Frauen sind sie. Trotzdem kann diese Reise auch für Männer sehr heilsam sein.

Das Urweibliche leben

Frauen sind von Natur aus Schamaninnen: Wir leben im Zyklus des Mondes und wandeln uns mit dem Mondblut viermal im Monat in eine andere Frau, dabei verändern wir unsere Vorlieben, Gewohnheiten und Charakterzüge. Die vier Phasen der Frau bestehen aus der Menstruationsphase (die alte, weise Göttin), die Phase vor dem Eisprung (die jungfräuliche Göttin), die Phase des Eisprungs (die Muttergöttin), und schließlich die Phase nach dem Eisprung und vor der nächsten Menstruation (das ist eine fast vergessene Zeit, die vielen Frauen noch unbekannt ist, birgt jedoch großes Kraftpotenzial).

Wir Frauen reisen in die Unterwelt, um während der Geburt die Seelen unserer Kinder in die diesseitige Welt zu holen. Wir kennen wie kein anderes Wesen die Mysterien von Zeugung, Geburt, Leben und Sterben. Einmal im Monat, zur Zeit der Menstruation, sind die Schleier für uns so dünn, dass wir sehr leicht mit der Anderswelt kommunizieren können. Einfach so, intuitiv, aus unserer ureigenen weiblichen Natur heraus. Wir sind Gott nahe und vertrauen der göttlichen Quelle bedingungslos – das müssen wir auch, angesichts der Gratwanderungen, die wir natürlicherweise leben.

All das macht den Männern Angst. Zumindest dann, wenn es Männer sind, die nicht selbst erwacht oder von einer erwachten Frau erzogen worden sind. Die ebenfalls wachen Männer haben ihre weibliche Seite entwickelt und integriert und SEHEN und VERSTEHEN das taoistische Symbol „Yin und Yang“ wahrhaft.

Denn auf einem Bein steht es sich bekanntlich schlecht. Wir sind Seelen, inkarniert in eine duale Welt: Wie oben, so unten, Einatmen und Ausatmen, Warm und Kalt, Hell und Dunkel, Trocken und Nass, Männlich und Weiblich – Yin und Yang. Dabei lässt sich nicht alles eindeutig voneinander trennen, und so haben alle Menschen einen männlichen UND einen weiblichen Seelenanteil.

Lange Zeit befanden sich die männliche und die weibliche Kraft auf der Erde im Gleichgewicht, aber durch nicht mehr nachvollziehbare Umstände neigte sich immer mal wieder die Waagschale zu stark in die eine oder andere Richtung. Eine rein weibliche Herrschaft führt genauso ins Unglück wie eine rein männliche. Momentan erleben wir, mit dem kollektiven, globalen Bewusstseinsaufstieg in die sogenannte 5. Dimension³, einen beginnenden Ausgleich der Urkräfte von Männlich und Weiblich im Sinne der Harmonie des Yin- und Yang-Symbols.

Die letzten Jahrtausende waren geprägt von einer männlichen Herrschaft, dem Patriarchat. Die Weiblichkeit wurde jahrtausendlang mit brutalen und grausamen Mitteln

³ Die Dimensionen: In der Esoterik gilt die Annahme, dass es verschiedene Dimensionen der erlebbaren Wirklichkeit gibt. Insgesamt sind es 12 Dimensionen, wobei die 1. Dimension als am weitesten von Gott entfernt und die 12. als am nächsten an Gott bezeichnet werden kann. Mit dem Wechsel in eine höhere Dimensionsstufe gehen Bewusstseinswandelprozesse einher, Leid wird überwunden und in Liebe transformiert.

unterdrückt, wobei das Männliche sich diese Verletzungen ebenfalls zufügte. Noch heute ist vielen Kulturen das Urweibliche suspekt und wird regelrecht verfolgt und ausgemerzt. All das gipfelt in der Ausbeutung und Peinigung von Mutter Erde. Das mittelalterliche Denkmuster „Heilige und Hure“ ist sogar in unserer Kultur noch immer präsent. Erst vor kurzem bekam ich mit, wie ein Mann einer Frau spirituelle und geistige Reife absprach und versuchte, sie zu demütigen. Alles nur, weil sie sich ihm nicht als Partnerin fügte, ihm nicht widerspruchslos folgte, sondern darauf bestand, ihren eigenen spirituellen Weg zu gehen.

Das althochdeutsche Wort „frouwe“, von dem sich unser neuhochdeutsches Wort „Frau“ ableitet, bedeutet „Die Freie“ und ist ebenfalls mit dem Namen der germanischen Göttin der Fruchtbarkeit „Freya“ verwandt. Aber diese freien Frauen, die sich ihrer Macht, Sexualität, Schönheit und ihrer ur-schamanischen Fähigkeiten bewusst sind, machen manchen Menschen (auch anderen Frauen) so richtig Angst.

*Freie Frauen haben eine starke Stimme,
die sich einmischen will und soll.*

*Freie Frauen menstruieren mutig und verbitten
sich das Adjektiv „unrein“.*

*Freie Frauen gebären aktiv und verbitten sich
jegliche Einmischung.*

*Freie Frauen wählen ihren Mann und erwarten,
dass ein NEIN auch genauso verstanden wird.*

*Freie Frauen heiraten aus freiem Willen freie Männer
und feiern mit ihnen die Heilige Hochzeit.*

Freie Frauen haben wilde Kinder, die sich frei entwickeln dürfen, statt erzogen zu werden.

Freien Frauen gehört das Land!

*Freie Frauen entscheiden weise und im Einklang mit den Frauen der Vergangenheit und
Zukunft.*

Alle Frauen sind eine Frau, und eine Frau ist alle Frauen.

Verbunden durch das Blutsband.

JETZT sind wir bereit, den Schmerz loszulassen, der uns all die Jahrtausende zugefügt wurde.

*Wir sind JETZT bereit, denen zu vergeben, die sich an uns versündigt haben! Wir lassen ihre
gepeinigten Seelen frei, damit sie und wir Frieden finden mögen. Zum Wohl aller!*

Freie Frauen sind solidarisch mit ihren freien Schwestern.

Denn das Netz der freien Freya-Isis-Maria-Ana-Frauen hält uns alle.

DU wirst gehalten, Schwester!

Wir lieben DICH! Willkommen zu Hause!

*Die EINE + die Frauen der Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft*

AVAENIDH (08.11.2018)

Ein freier Mann hält einer freien Frau den Raum, damit sie in Ruhe und Geborgenheit gebären und ihr Neugeborenes versorgen kann. Gemeinsam sind Mann und Frau die Säulen der Welt eines Kindes. Nur gemeinsam schaffen sie den Raum, den ein freies Kind braucht, um sich zu entfalten.⁴

Wir Frauen haben immer noch einen prall gefüllten Schmerzkörper⁵, der über das Blutsband der Frauen weitergetragen wird. All das Unrecht, das uns Frauen angetan wurde und immer noch angetan wird, ist hier abrufbar. Deswegen ist es jetzt notwendig, diesen Schmerzkörper zu heilen. Am leichtesten geht das, wenn wir ihn nicht weiter nähren. Jede einzelne Frau kann diesen Schmerzkörper zum Schmelzen bringen, indem sie die Weiblichkeit in sich heilt.

Der Kontakt mit der Urmutter kann einen Schritt in diese Richtung darstellen. Als Mann kannst du hier sehr viel über deine weibliche Seite lernen und für deine weibliche Ahnenlinie Heilarbeit leisten.

Der Baum der Urmutter

Atme tief ein und aus. Atme dich in deinen inneren Garten. Werde für einen Moment ganz still. Dann sprich:

„Ich finde nun den Baum der Urmutter.“

Du wirst sofort einen Impuls, Hinweis oder ein Zeichen bekommen, wohin du dich wenden musst. Folge den Zeichen. Frage die Urmutter nach dem Urvater und lass dich auf neue Einblicke in das Geheimnis des Yin und Yang einweihen...

Wenn dein Besuch beendet ist, atme dich zurück ins Hier und Jetzt.

Teil II – Das Portal zu deinem Körperuniversum öffnen

Der innere Garten ist ein Abbild unserer Seele. So ist es möglich, hier heilsame Transformationsarbeit im Sinne einer Selbstheilung zu bewirken.

Im Laufe meines Lebens habe ich viele persönliche Hürden mithilfe der schamanischen Arbeit im inneren Garten gemeistert. Schamanisch bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ich aus der Dimension der Spirits und der Helfergeister, der Anderswelt, in die diesseitige Welt einwirke.

Ziel ist es, als Seele wieder heil und ganz zu sein: ICH BIN.

Den Begriff „Heilen“ verstehe ich ganz schamanisch im Sinne von Ganzwerden. Denn Heilung ist nichts anderes als das Ganz-Sein, in Harmonie-Sein mit deinem wahren Selbst.

⁴ An dieser Stelle sei angemerkt, dass es auch ein Mann und ein Mann oder eine Frau und eine Frau sein können, die diese Säulen einer Familie bilden. Ich bin keine Vertreterin der konservativen Sicht auf eine Familie. Denn letztendlich haben wir sowieso beide Seiten in uns.

⁵ Der Schmerzkörper: Der Schmerzkörper ist ein morphogenetisches Feld. Ähnlich einem Virus auf einem Computerprogramm sabotiert und stört er den harmonischen Fluss des Lebens. Der Schmerzkörper verliert seine Wirkung, wenn wir ihn nicht weiter „nähren“, durch Angst, Leid usw.

Diese Sichtweise ist ur-schamanisch. Die SchamanInnen haben seit jeher die Aufgabe übernommen, die Harmonie der Schöpfung da, wo sie aus dem göttlichen Plan herausgefallen war, wiederherzustellen.

Die spirituelle Heilung geschieht im Seelengarten meistens in Form von Bildern, Symbolen, Farben – alles fließt, ist weich und sanft. Doch am allerwichtigsten ist das Fühlen, Spüren, das körperliche Wahrnehmen der inneren Bilder. Dann wird das innere Bild zur körperlichen Realität und lässt die Körperzellen heilvoll schwingen.

Die Geist- und Seelenheilung funktioniert also, weil wir eine Brücke schlagen zwischen der Seelenebene und dem materiellen Körper. Die Brücke bauen unsere Gefühle (die emotionale Seinsebene) und die Glaubenssätze/Affirmationen oder Gebete/Mantren (die mentale Seinsebene). Es ist notwendig, die negativen Gefühle, die mit einer Krankheit oder einer Blockade verknüpft sind, in positive zu transformieren. Denn sie liegen in Form von Glaubenssätzen in unserer mentalen Aura-Schicht und beeinflussen zusammen mit der emotionalen Ebene schließlich unseren Körper.

Zusätzlich versetzt „der Glaube Berge“. Die Komponente des „Daran-Glaubens“ darf nicht unterschätzt werden. Leider wird der Glaube an Heilung weitläufig als Placebo Effekt degradiert – dabei steckt hier großes Potenzial.