

# REISEN, DIE HEILEN

---

Erschienen in raum & zeit, Nr. 160, Juli/August 2009, S. 106-109.

Fahrten durch die inneren Welten der Seele

Anpassung an das Erwartungs- und Wertesystem der Eltern und traumatische Erfahrungen können Teilaspekte unserer Persönlichkeit schon in der Kindheit abspalten. In der Heilarbeit haben wir die Möglichkeiten, durch die Technik der inneren Reisen Kontakt zu diesen Aspekten aufzunehmen und sie in uns zu integrieren, also wieder ganz und heil zu werden.

Meditation öffnet die Tore zu unseren inneren/anderen Welten. Hier liegt ihre besondere Kraft. Zum einen ist es natürlich die geführte Innenschau, sind es die Landschaften, Bilder und Begegnungen, die der "Reiseleiter" vorgibt aufgrund von Erfahrungen und auf der Basis archetypischer, seit Jahrtausenden in der schamanischen Arbeit aller Völker bewährter Bilder. Diese Worte sind die Energie, die Sie in eine innere Begegnung trägt.

Durch die Vorgabe bestimmter Begegnungen und Erfahrungen können Sie an die Bereiche gelangen, die vielleicht bisher ausgeschlossen waren aufgrund alter Verletzungen, oder einfach solche, die neu und bereichernd in Ihr Leben treten. Wichtig ist, dass Sie frei sind, zu entscheiden, ob Sie ein Bild, eine Begegnung entstehen lassen oder nicht. Meditation ist respektvoll, sie drängt nichts auf, Sie zeigt Ihnen lediglich jene Bereiche, die gerade betrachtet werden können.

Gleichzeitig bietet sich die Möglichkeit zu einem Quantensprung im Inneren – denn in diesen inneren Welten begegnen Sie schlussendlich sich selbst. Vielleicht einer an Jahren und Weisheit älteren Version Ihrer selbst, oder auch Ihrem Heiler/Heilerin, Ihrem Höheren Selbst.

Es geht nicht darum, dass ein vermeintlicher weiserer Guru uns erzählt, wie wir unser Leben zu leben haben. Es geht um unsere persönliche Meisterschaft, um Selbst-Verantwortung und die Entdeckung, dass wir in einer Hinwendung zu uns all die Antworten finden, nach denen wir so dringend im Außen suchen. Doch vor dem äußeren Finden steht das innere Sein – und in der Meditation verbinden wir uns mit unserer Essenz, unseren Gaben – finden Kontakt zu unserer Quelle.

Über den Kontakt mit einer heilen, kraftvollen und gewandelten Version unserer Selbst In der Meditation können wir lernen, einschränkende Selbstbilder loszulassen, wir erstellen gewissermaßen eine neue Blaupause, in der die Beschränkungen der Vergangenheit aufgelöst werden.

Und tatsächlich zeigt sich, dass Menschen zu allem fähig und bereit sind, was sie für möglich halten – haben wir einmal etwas erlebt, was unser bisher für möglich Gehaltenes übersteigt, können uns die Spiegelneuronen im Gehirn behilflich sein, dies in uns selbst auch als möglich zu verankern.

So z.B. galt für über 100 Jahre eine "magische" Grenze, niemand konnte eine Meile in weniger als 4 Minuten laufen. Kaum aber war es einem Läufer gelungen, unter diese Schallgrenze zu kommen, gelang es dann auch anderen Läufern, schneller als in 4 Minuten die Meile zu laufen. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass uns manchmal nur ein Mensch zeigen muss, dass etwas möglich ist, und dass das Wunder dieser Person anderen unbewusst erlaubt, das gleiche zu bewältigen. 1

Wunderbarerweise können wir selbst dieser Mensch sein – und die Wirkung verstärkt sich noch – nach dem Grundsatz der Homöopathie – Ähnliches heilt Ähnliches.

## **Voraussetzungen für eine erfolgreiche Reise**

Um wieder Zugang zu finden zu unserer inneren Vollkommenheit braucht es zwei Elemente – einen Führer, der diese Orte kennt, der uns durch sein Energiefeld die

Sicherheit vermitteln kann, dass es eine richtige und heilende Reise ist; dass sie – durch Selbsterkenntnisse hindurch und vielleicht manchmal auch erlösende Tränen – in jedem Fall jedoch zu mehr Ganzheit, endlich zu uns selbst führt.

Zum anderen braucht es unser Vertrauen, unsere Bereitschaft, einen Schritt auf uns selbst zu zugehen. Alles weitere folgt so, wie es für Sie passt. Die inneren Reisen bieten Ihnen auf respektvolle Weise an, sich selbst näher zu kommen. In Ihrem Tempo, in Ihren Welten, auf Ihre Weise.

Die Verbindung mit einer höher schwingenden Heilebene wirkt sich auf unsere Zellen, unsere DNA aus. Alleine der Aufenthalt in der inneren Verbindung mit dem Höheren Selbst, den kosmischen Eltern oder dem Geistigen Lehrer verändert unsere Vibrationsfrequenz – und somit unsere Welt. Als schwingendes System reagieren wir nachhaltig positiv auf die Verbindung mit einer Heilquelle.

Wie die Russischen Wissenschaftler Poponin und Garajev herausgefunden haben, dienen 90 % unserer DNA als Kommunikationsmittel und Informationsspeicher. Die so aufgenommene Energie wird in der DNA gespeichert, indem das Molekül in Schwingung versetzt wird "Die DNA ist also ein höchst komplexer interaktiver Biochip auf Lichtbasis mit 3 Gigabits Speicherfähigkeit, 2 der noch dazu in der Lage ist, die menschliche Sprache universell in einer Art Urcode zu verstehen" Und so lernen Kinder Verhaltensmuster nicht nur durch Nachahmen, sondern sie werden ihnen auch auf der DNA-Ebene einprogrammiert.

Und da wir sicher alle in der Kindheit aus Unkenntnis dieser Tatsache etliche Programmierungen "abbekommen haben", die uns nicht wirklich dienlich sind, kann uns der Zugang über die Meditation helfen, eine neue Matrix zu erstellen. So schreibt Dr. Bruce Lipton in "Intelligente Zellen" 3 "Wenn sich das Denken verändert, beeinflusst das unsere Biologie"

### **Auf der Reise**

Für viele Klienten ist es wichtig, dass ihnen nichts "von außen" aufgedrückt wird, sie nicht der Vision eines anderen folgen, sondern dass die heilende Wahrheit von ihnen selbst, von innen kommt. In den geführten Reisen können Sie dem Göttlichen in sich selbst begegnen – ähnlich, wie in der meditativen Praxis des Darshan allein die Gegenwart des Meisters die Schwingungsfrequenz hebt und heilsam wirkt, wirken wir selbst heilsam auf uns.

Der Begriff Darshan stammt aus dem Sanskrit und bedeutet zunächst „schauen“, „sehen und gesehen werden“, ist aber meist mit der Anschauung eines Heiligen oder einer Gottheit oder des spirituellen Meisters verbunden. Es geht darum, den Horizont des Schülers zu erweitern und zu mehr Offenheit zu führen.

Um Ihnen diese Reisen zu erleichtern, habe ich CDs mit dem Titel Seelen-Reisen durch innere Länder aufgenommen. Sie sind dazu gedacht, Sie in müheloser und unterstützender Weise zu einer Begegnung mit Ihren Ressourcen, Ihren inneren Schätzen, zu bringen. Meine „Reisebeschreibungen“ führen Sie – an der Hand des Wortes – in Bereiche Ihres Bewusstseins, in denen Sie Zugang zu Informationen und Hilfen haben; in denen Sie mehr über sich erfahren können. Diese Seelen-Reisen sind vielfach erprobte Werkzeuge, die meinen Klienten behilflich waren, sich Stück um Stück besser kennen und lieben zu lernen und die Verbindung zu den feinstofflichen Bereichen, zur Geistigen Welt, zu verbessern.

So, wie wir als Kind sicher jeder einmal die Erfahrung machen mussten, wie genau sich nun das "heiß" des Herdes anfühlt, so brauchen wir für eine echte und transformierende Erkenntnis ein eigenes Erleben. Die Psychotherapie hat sich dieses Wissen schon lange zunutze gemacht, denn in jener Nicht-Zeitgebundenheit der Seele ist es nicht von Bedeutung, ob etwas "real" oder in der Meditation erlebt wird. Somit ist es nie zu spät für eine glückliche Kindheit, für einen Neubeginn.

Gleichzeitig bieten uns geführte Reise in unsere innere Welt auch die Möglichkeit, so genannten Schattenaspekten zu begegnen, jenen ungeliebten Anteilen, die wir am liebsten nur "weg-haben" wollen. Doch gerade diese Schatten bergen unsere größten Ressourcen, sie sind eine Quelle von Kraft und Energie – wenn wir sie uns nutzbar machen können.

"Sie müssen ins Dunkle gehen, damit Ihr Licht leuchten kann. Wenn wir irgendein Gefühl oder einen Impuls unterdrücken, dann unterdrücken wir auch seinen polaren Gegensatz. Wenn wir unsere Hässlichkeit verleugnen, vermindern wir unsere Schönheit". Das, was in Ihnen nicht sein darf, lässt Sie nicht sein .

In unseren unbewussten Bereichen – im Schatten – liegt eine unendliche Quelle von Kraft und Energie, die jedoch meist blockiert ist durch schmerzhaft Erfahrungen in der Kindheit. Wenn es nun gelingt, über eine Begegnung mit den bisher ausgeschlossenen Anteilen in der Meditation Frieden zu schließen werden sie zu Ressourcen, die uns dienen.

Dabei ist nicht gemeint, dass wir zu dem werden, was wir ablehnen. Wir wandeln lediglich das Abgelehnte wieder zu der Urenergie um, die es eigentlich repräsentiert – ähnlich, wie wir bei einem lauten Radio die Lautstärke herunterdrehen können, bis es angenehm wird.

So wird zum Beispiel aus dem abgelehnten Schatten der Wut (Hintergrund: cholischer Vater, schlug mich als Kind) in einer „leiseren“ und erlaubten Version die Fähigkeit, angemessene Grenzen zu setzen, ein Nein auszusprechen und zu halten – für viele Menschen ein großes Problem. Denn da wir um keinen Preis so werden wollen, wie der Verursacher unserer Blockade, unterbinden wir zunächst jeden Energiefluss. Doch damit fehlen uns überlebenswichtige Ressourcen, die wir über die geschützte Begegnung mit diesen Aspekten in einer Meditation wieder befreien und für unser Leben passend integrieren können.

## **Die verschiedenen Reiseziele**

Ich möchte Ihnen nun die Reisen auf unseren CDs kurz vorstellen. Zunächst die auf CD1: Auf der Reise mit dem Titel Der Fluss der Chakren bewegen Sie sich, getragen von einem Fluss, durch eine Landschaft, die gleichzeitig mit Ihren Energiezentren, Ihren Chakren, verbunden ist. So erhalten Sie Informationen über Ihre Energien und können sich mit Erdenergie aufladen. Gegen Ende führt die Reise Sie auf eine Insel, auf der Sie einem weisen Aspekt Ihrer selbst begegnen können, um Antwort auf Fragen sowie Unterstützung erhalten zu können.

In der Meditation Das Innere Haus finden Sie in einer für Sie stimmigen Landschaft Ihr inneres Haus – einen Ort, der eine Widerspiegelung Ihres augenblicklichen Zustandes ist. Die Räume, die sich dann zeigen, spiegeln symbolisch Aspekte unseres Selbst wieder. Der Weg in den Keller des Hauses lädt ein, möglichen Schattenaspekten in einem geschützten Raum zu begegnen. Sie betreten den Raum der Zukunft und haben weiterhin die Gelegenheit, sich mit einem Menschen, mit dem Sie noch etwas zu klären haben, auszusprechen.

In Der innere Tempel machen wir gemeinsam eine Reise an Ihren persönlichen heiligen Ort. Über einen Regenbogenweg gelangen Sie ins Innere Ihres Heiligtums und begegnen dort Ihrem Geistigen Lehrer oder Heiler. In diesem Kontakt können Sie sich aufladen mit neuer Energie und gleichzeitig die Anbindung an die Geistige Welt stärken und üben. Sie haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Unterstützung zu bekommen.

Mit einem Heillied bitten Sie um Unterstützung für ein persönliches Anliegen – egal ob körperlicher oder geistig-seelischer Art und öffnen Sie sich für die heilenden Frequenzen der Geistigen Welt.

Die CD 2 geht noch einen Schritt weiter. Die Meditation Mögen alle Wesen Frieden finden ist inspiriert durch eine alte buddhistische Praxis. Sie wenden sich zunächst sich selbst zu, segnen Ihr eigenes Leben, danach eine geliebten Menschen, und dann – wenn es möglich

ist, einen Menschen, mit dem Sie vielleicht Schwierigkeiten haben. Dem liegt das Wissen zugrunde, dass sicher auch dieser Mensch, wenn er denn wirklich glücklich wäre, wahrscheinlich ganz anders gehandelt hätte. Danach wenden Sie sich der Erde zu und segnen alle Wesen, um abschließend noch einmal auf das eigene Leben zu schauen.

Diese Meditation bringt tiefen Frieden und Entspannung.

In Die kosmischen Eltern – eine Nährmeditation erleben Sie diese als ganz reale energetische Instanz, die unabhängig von unseren physischen Eltern unterstützend, nährend und ermutigend wirken. Gerade, wenn die eigenen Eltern – aus welchen Gründen auch immer – uns nicht das geben konnten, was wir gebraucht hätten, bietet diese Meditation eine wunderbare Möglichkeit, Heilung für diesen Kinder-Anteil in uns zu erfahren. Sie werden durch eine innere Landschaft zu einer Begegnung mit diesen Archetypen geführt und haben Zeit und Raum, zurück in die Zeit als Säugling zu gehen und genährt, geliebt und gehalten zu werden – so lange, wie es für Sie richtig ist.

Auf dieser geführten Reise Das innere Kind haben Sie die Gelegenheit, einem Kinderteil von sich selbst zu begegnen, der vielleicht stecken geblieben ist in einer schmerzhaften Erfahrung und vielleicht immer noch verletzt ist durch Erlebnisse in der Kindheit. Sie werden behutsam in eine Annäherung zu diesem Teil Ihrer Selbst, Ihrem inneren Kind, geführt. Im weiteren Verlauf werden Sie gesegnet in einer Begegnung mit all den Menschen aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Sie geliebt haben, lieben und lieben werden. Über diesen inneren Segen kann Aussöhnung geschehen und sich eine engere Verbindung zu den vielleicht problematischen kindlichen Persönlichkeitsanteilen entwickeln.

Auf der Reise Das Lösen unguter Verbindungen haben Sie die Möglichkeit, die unguten, blockierenden Aspekte in Beziehungen zu nahe stehenden Menschen zu klären. Es geht in keinem Fall darum, Liebesbeziehungen aufzulösen, Fokus der Meditation sind jene „Reaktionen auf Knopfdruck“, die für beide Seiten nur Leid und Einschränkung bewirken. Liebe braucht Freiheit und in dieser Meditation können Sie die Aspekte lösen, welche diese Freiheit gefangen halten. Sie werden in Ihrer inneren Landschaft auf einen Berg geführt, auf den Sie eine Person einladen können, mit der es etwas zu klären gibt. Unterstützt durch Ihr Höheres Selbst oder Ihren Engel lösen Sie dann die Fesseln der Energie mit dieser Person auf und werden anschließend an einen unterstützenden hilfreichen Ort geführt.