

Schamanische Reise: Deine Begegnung mit dem Krafttier Puma



Vorbereitung

Nimm dir für diese Schamanische Reise etwa 30 Minuten Zeit.

Suche dir einen ruhigen Ort und Sorge dafür, dass du während der Reise nicht gestört wirst.

Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre. Wenn du magst, zünde dir eine Kerze und etwas Räucherwerk an. (Auf Brandschutz achten!)

Lege dir eine Decke bereit, falls es dir kühl werden sollte.

Setze oder lege dich bequem hin. Du solltest dich gut entspannen können, aber noch aufmerksam bleiben können. Wenn du dazu neigst, beim Meditieren leicht einzuschlafen, gehe lieber im Sitzen auf die schamanische Reise. Wenn du während der Reise einschläfst, ist das zwar nicht schlimm, doch besser ist es, wenn du bewusst dabei bleiben kannst.

Entspanne dich und vertraue auf deine innere Führung. Du musst auf dieser Reise nichts erreichen. Versuche nicht, etwas Bestimmtes zu erzwingen – das funktioniert eh nicht. ☺ Alles, was sich zeigt, ist gut so wie es ist.

TIPP: Du kannst dir die Reise vorab aufnehmen und dann das Audio laufen lassen, wenn du auf die Reise gehst.

Wenn du Fragen hast, schreib mir an info@karin-myria-pickl.com oder @KarinMyria (Telegram).

Anleitung: Schamanische Reise zum Krafttier Puma

Schließe sanft deine Augen.

Atme ein paar Mal entspannt ein und aus. Ganz natürlich, wie du immer atmest.

Dann atme über die Nase ein und lasse den Atem durch den Mund wieder ausströmen – ebenfalls ein paar Atemzüge lang. Lasse mit dem Ausatmen bewusst alles aus deinem System gehen, was du jetzt nicht mehr brauchst.

Spüre, wie dein Körper immer mehr zur Ruhe kommt.

Nun verbinde dich mit deinem Herzen und dem goldenen göttlichen Funken in deinem Herzen.

Spüre, wie dein Herz für dich schlägt.

Dann verbinde dich aus deinem Herzen mit dem kristallinen Herzen von Mutter Erde sowie mit dem Herzen des Himmels – der göttlichen Urquelle allen Seins selbst.

Spüre, wie das göttliche Licht aus deinem Herzen durch dich hindurch strömt und dich mit Erde und Himmel verbindet.

Zur Waldlichtung deiner Seele

Dann gehe über dein goldenes göttliches Herzensportal auf die Waldlichtung deiner Seele. Deine Absicht bringt dich dort hin.

Es ist eine wunderschöne, große Waldlichtung, von der aus es tiefer in den Garten deiner Seele geht.

Du siehst dich um und erkennst in der Ferne einen Weg, der dich magisch anzieht.

Du gehst zu diesem Weg hin und siehst dich dabei um:

Wie ist die Landschaft? Spürst du den Wind? Hörst oder siehst du Tiere? Welche Pflanzen fallen dir auf? Wie duftet es? Was nimmst du sonst noch wahr? ...

Der Weg zum Berg

Es ist früher Abend. Die Dämmerung hat bereits eingesetzt, doch du kannst alles noch gut sehen.

Die Luft ist klar und angenehm kühl.

In der Ferne erhebt sich ein kraftvoller Berg, dessen Gipfel im Abendlicht golden schimmert.

Du gehst weiter den Weg entlang und immer auf diesen Berg zu.

Mit jedem Schritt wirst du ruhiger.

Mit jedem Schritt wirst du präsenter.

Vielleicht hörst du den Wind in den Bäumen.

Vielleicht hörst du deinen eigenen Atem.

Vielleicht riechst du die abendfeuchten Wiesen, den Wald, Wildkräuter ...

*Intuitiv weißt du: Auf diesem Weg wirst du keinem Menschen begegnen. Du bist ganz für dich.
Kannst dich ganz auf dich konzentrieren.*

Doch eine besondere Begegnung wartet auf dich ...

Die Begegnung mit dem Puma

*Der Weg wird schmaler. Die Bäume werden dichter.
Dann öffnet sich plötzlich eine weitere Lichtung.*

*Am Rand der Lichtung steht ein großer, uralter Felsen.
Dahinter siehst du eine huschende Bewegung.
Du gehst auf den Felsen zu.*

Da tritt ein Puma hervor – ganz still, ruhig, kraftvoll.

Sein Fell schimmert golden im Abendlicht.

*Du siehst in seine aufmerksamen Augen.
Seine Augen ruhen auf dir – nicht bedrohlich, sondern wach und klar.*

*Du spürst, dass er tief bis auf den Boden deiner Seele sehen kann.
Er schaut durch dein Äußeres hindurch und nimmt auch das wahr, was du vor dir selbst verbirgst.
Gleichzeitig vermittelt er dir Sicherheit und Mut, als würde er dir sagen:
„Hab Mut, dir selbst zu begegnen.“*

*Du bleibst stehen und atmest ruhig weiter.
Auch wenn es aufregend ist, weißt du doch, dass du absolut sicher bist.*

Begrüße den Puma und sage: „Ich sehe dich.“

*Nimm wahr, wie der Puma dir antwortet – vielleicht mit Worten, vielleicht ist es nur ein Blick,
vielleicht schickt er dir ein Gefühl oder vielleicht spiegelt er dir etwas mit seiner stillen Präsenz.*

Die Botschaft des Pumas

*Nun kommt der Puma vorsichtig näher zu dir heran.
Achtsam. Ruhig.*

Du darfst ihn jetzt fragen, was du auf dem Herzen hast:

- *„Möchtest du mir etwas über meine Kraft sagen?“*
- *„Wo darf ich mutiger sein?“*
- *„Wo brauche ich mehr Geduld?“*
- *„Welche Grenze darf ich klarer setzen?“*
- *„Für welchen Schritt ist es jetzt Zeit?“*

Warte seine Antworten ab.

*Vielleicht spricht er zu dir in Worten, vielleicht in Bildern, vielleicht über deine Gefühle ...
Alles ist willkommen.*

Der Puma erinnert dich:

- *Du musst nicht laut sein, um Kraft zu haben.*
- *Du musst nicht kämpfen, um dich zu schützen.*
- *Manchmal liegt die größte Stärke in der Ruhe und Stille.*
- *Manchmal reicht es, auf ausreichend Abstand zu gehen.*
- *Manchmal gibt es keinen besseren Moment als das Jetzt.*

Kraft empfangen

Langsam hebt der Puma seinen Kopf noch ein Stück.

*Zwischen euch entsteht ein sanftes, liebevolles Band aus warmem, goldenem Licht.
Es fließt von seinem Herzen zu deinem Herzen.*

Atme ein und spüre: Ich darf meine Stärke annehmen.

Atme aus und spüre: Ich darf dabei ruhig und klar sein.

*Fühle, wie diese Energie in und durch deinen Körper fließt:
in deine Brust, in deinen Bauch, in deine Beine, in deine Schultern und in die Arme.
Sie macht dich nicht härter. Sie macht dich wacher, geerdeter und sicherer.*

Sage innerlich:

- *Ich vertraue meinem Weg.*
- *Ich schöpfe Kraft aus meiner inneren Stille.*
- *Ich kenne meinen Wert.*
- *Ich handle im richtigen Moment.*
- *...*

Rückkehr

Nach einer Weile neigt der Puma den Kopf.

Er zeigt dir, dass es Zeit ist zurückzukehren.

Bedanke dich bei ihm für seine Präsenz, seine Kraft und seine Botschaften.

Du drehst dich um und gehst den Weg zurück.

Der Berg wird kleiner. Die Lichtung verschwindet sanft hinter dir.

Wisse: Du kannst jederzeit zu diesem Ort zurückkehren.

*Über dein goldenes, göttliches Herzensportal kehre nun wieder in den Raum zurück,
in dem du dich gerade befindest.*

*Komm ganz in deinen Körper zurück. Spüre den Boden unter dir, deine Hände und Füße, deinen Atem.
Dann beginne sanft, dich wieder zu bewegen – deine Hände mit Fingern, deine Füße mit den Zehen,
deine Schultern ... Dehne dich, strecke dich, gähne ...*

Wenn du wieder ganz im „Hier & Jetzt“ angekommen bist, öffne behutsam deine Augen.

