Stefan Limmer
40 schamanische Weisheiten für herausfordernde Zeiten

Extrait du livre

40 schamanische Weisheiten für herausfordernde Zeiten

de Stefan Limmer

Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b31899

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

STEFAN LIMMER

40 schamanische Weisheiten

für herausfordernde Zeiten

unum

Inhalt

Vorwort 6

Seelenglück

1 Im Tanz mit deiner Seele liegt der Schlüssel zur Glückseligkeit 8

2 Wenn du dich nach Liebe sehnst, dann gehe den Pfad mit deinem Herzenskrieger 12

3 Wenn deine Seele lächelt, lächelt auch die Welt 16

4 Die Freiheit deiner Zellen lässt die Seele jubeln 21

5 Nicht einsam, nur gemeinsam meisterst du das Leben 25

Seelenfreiheit

6 Lass alles sterben, was dich hindert, frei zu leben 29

7 Im Feuer der Transformation findet dein wahres Selbst die Freiheit und beginnt zu leben 33

8 Der Ruf des Adlers erinnert dich daran, dass du grenzenlos und frei bist 37

9 Freiheit findest du nur, wenn du lernst, mit dir selbst im Sturm und Regen zu tanzen 42

10 Gib deiner Seele Raum für Heilung 48

Seelenweisheit

11 Dein erwachtes Leben beginnt mit dem Träumen 52

12 Wissen ist nichts – Weisheit ist alles 56

13 Deine Seele schützt sich selbst und nimmt dich in die Arme 60

14 Wenn du nicht mehr weißt, wohin, dann ist es Zeit, die Seele nach dem Weg zu fragen 65

15 Lasse Angst und Schuldgefühle los, dann öffnet sich das Tor zum wahren Leben 71

Seelenbewusstsein

16 Sicherheit ist eine Illusion – nur Selbstvertrauen hilft dir weiter 75

17 Erst wenn du aufhörst dich über den Unfrieden in der Welt zu beklagen, findest du den Frieden in dir 80

18 Wenn du die Geschichte findest, in der du bereits angekommen bist, dann folge ihrem Weg zum Ziel 84

19 Im Zentrum des Orkans findest du die Stille 90

20 Deine Fragen, nicht deine Antworten, öffnen das Tor zu deiner Seele 94

Seelensinn

21 Wenn du dich selbst verloren hast, dann ist der Wald der beste Ort, um dich zu finden 98

22 Hingabe an das Leben erlöst dich aus den Mauern deiner Illusionen 102

23 Erwachen heißt erkennen, wofür du hierhergekommen bist 106

24 Wenn deine Seele leuchtet und ihr Strahlen sichtbar wird, dann hast du das Tor zu deinem Weg gefunden 111

25 Solange du nur in der Sonne lachst, hast du die Absicht deiner Seele nicht gefunden 115

Seelennatur

26 Wenn deine Hoffnung stirbt und du am Boden liegst, ist es Zeit, das Feuer der Transformation zu entzünden 121

27 Deine Dankbarkeit heute schenkt dir morgen Fülle 125

28 Dein Atem trägt die Absicht deiner Seele in die Welt 129

29 Der Tanz mit deinen Elementen öffnet dir den Weg in deine Mitte 135

30 Liebe oder Angst – du darfst dich frei entscheiden 140

Seelenkraft

31 Du bist der Schöpfer deiner Realität 145

32 Wenn du deinen Halt verlierst, dann verbinde dich wie der Baum mit den Urquellen 149

33 Du kannst dich gegen den Sturm stellen oder seine Energie für deine Seele nutzen 154

34 Aktiviere alle inneren Kraftquellen, um trotz stürmischer Zeiten aufrecht zu stehen 158

35 Ohne deine Ahnen und deren Kraft hast du keine Wurzeln 163

Seelenzeit

36 Im Sturm der Zeit öffnet sich das Tor zum Abenteuer Leben 168

37 Wenn du aufhörst von der Vergangenheit zu träumen, dann beginnt dein Leben 172

38 Der Heilige Raum – alles ist möglich im Raum der Unendlichkeit in dir 176

39 Jenseits der Zeit liegt der Schlüssel zur Glückseligkeit 181

40 Am Ende deiner Reise geht es nur darum, ob du den Weg der Liebe und des Glücks gegangen bist 185

Nachwort 189

Autor, Links und Bücher 190

Impressum 192

3

Wenn deine Seele lächelt, lächelt auch die Welt

Lächle in die Welt
und die Welt lächelt zurück.
Liebe die Welt
und die Welt liebt dich.
Erfreue dich an der Welt
und die Welt erfreut sich an dir.

Selbst wenn die äußeren Umstände noch so schlimm erscheinen, wir vielleicht momentan keinen Ausweg sehen und wir das Gefühl haben, dass uns das Leben mit einer hasserfüllten, wütenden Fratze entgegentritt – wir haben trotzdem die Wahl.

Es sind niemals die äußeren Umstände, die uns unglücklich machen. Niemand anders ist schuld, wenn wir uns schlecht fühlen, auch wenn wir uns das noch so gern einreden möchten.

In solchen Lebensphasen kommt es ganz besonders darauf an, zu erkunden, welche Fragen uns das Leben stellt und welche Antworten wir dem Leben geben. Diese Antworten können in negativen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen bestehen oder positiv, aufbauend und zuversichtlich sein. Wir können uns fragen: »Wie möchte ich mich fühlen?«

Wir alle wollen uns wohlfühlen, Freude empfinden oder Liebe spüren. Es geht also darum, unabhängig von den Lebensumständen tiefe, innere Freude zu empfinden und innerlich zu lächeln. Dazu können wir uns im Heiligen Raum (Seite 176 ff.) ganz einfach mit den Frequenzfeldern des inneren Lächelns und der inneren Freude verbinden und diese immer mehr zu unserer Grundschwingung machen. Das ist das ganze Geheimnis der Verantwortung für unsere Gefühle. Wenn wir innerlich lächeln, dann strahlt diese Schwingung in die Welt und wir ziehen nach dem Resonanzprinzip Schwingungen im Außen an, die uns anlächeln und mit denen wir uns verbinden können. So entsteht ein positiver Kreislauf, der unsere Schwingung immer weiter heben kann.

Du kennst sicher den Spruch: »Wie du in den Wald rufst, so schallt es heraus.« Dabei geht es um grundlegende Gesetzmäßigkeiten unseres Seins. Nach dem Resonanzprinzip können wir nur mit etwas in Resonanz gehen, das wir auch in uns tragen, ansonsten würde es uns gar nicht auffallen oder wir würden neutral bleiben. So besagt auch das Spiegelgesetz, dass uns das Leben so, wie es sich uns zeigt, immer nur uns selbst spiegelt und uns das aufzeigt, was in uns ist.

Die Geschichte, wie die göttliche Weisheit das kollektive Bewusstsein schuf

Noch bevor die Welt erschaffen wurde, überlegte die göttliche Weisheit, wie sie dem Bewusstsein am besten helfen konnte, sich selbst in allen Facetten zu erkennen. Denn darum ging es ja im großen Plan. Über die Selbsterkenntnis zu einem neuen, größeren Verständnis des Seins zu kommen und dann über diese Erkenntnisse das kollektive Bewusstsein zu weiten, bis es sich wieder der Einheit öffnen konnte, die aus purer, bedingungsloser Liebe be-

stand, und um nach dieser Reise wieder nach Hause zurückkehren zu können.
Die göttliche Weisheit überlegte lange und entschied sich dann, die Ebene der Materie zu erschaffen, in der sie das Bewusstsein der Einheit und der Liebe in allen Erscheinungsformen versteckte. So entstanden auch die Welt und der Mensch. Den Menschen schenkte sie zusätzlich die Gabe, die beiden Pole des Seins erkennen zu können, und als Krönung die Willensfreiheit, um sich entscheiden zu können. Damit die Menschen aber nicht vergaßen, worum es wirklich ging, gestaltete die göttliche Weisheit die Erde mit all ihren Lebewesen, Erscheinungen und unterschiedlichen Facetten so, dass alles wie ein Spiegel funktionierte. So war sichergestellt, dass jeder Mensch sich in der Welt selbst sehen konnte, sich selbst erkennen konnte und in jedem Moment überprüfen konnte, auf welcher Ebene sich sein Bewusstsein gerade befand. Als die Menschen dann auf die Welt kamen, waren sie also mit allen Möglichkeiten des Erkennens und Erwachens ausgestattet. Aber mit dem Eintritt in die Materie und ihren Verlockungen und Herausforderungen verblasste die Erinnerung an die tieferen Zusammenhänge immer mehr und die Menschen begannen zu vergessen, um was es wirklich ging und wie die Zusammenhänge sich zeigten.
Das Bewusstsein aber, das überall auf der Erde versteckt war und auch in den Menschen wohnte, hielt alle Erinnerungen wach und so gab es im Laufe der Menschheitsgeschichte immer wieder Menschen, die sich erinnerten, die ihr Bewusstsein weiteten und die die Zusammenhänge hinter dem Schleier der sichtbaren Welt erkannten. Gott aber schaute den Menschen in bedingungsloser Liebe zu und wünschte allen, dass sie bald wieder den Weg nach Hause finden.

ERKENNTNISSE AUS DER GESCHICHTE

- Wenn wir die Zusammenhänge hinter dem Schleier der sichtbaren Welt wieder erkennen und unser Bewusstsein ausdehnen, erlangen wir Zugang zum Verständnis der grundlegenden Gesetzmäßigkeiten, die unser Leben hier in der Welt bestimmen.
- Das Wissen um diese Grundgesetze des Seins hilft uns, mit dem Kampf im Außen aufzuhören und uns stattdessen mit uns auseinanderzusetzen. Was willst du im Spiegel bekämpfen oder verändern?
- Damit haben wir einen der mächtigsten Schlüssel unseres Seins in der Hand. Wir bekommen Zugang zu unserer Schöpferkraft und können die Verantwortung für unser Leben wieder ohne Wenn und Aber übernehmen.
- Wir können unser Leben damit so gestalten, dass wir einerseits gelassen und innerlich lächelnd im Wissen um die tieferen Zusammenhänge durch das Leben gehen können.
- Andererseits können wir zielgerichtet den Weg nach Hause gehen, der durch die Materie und die Verwirklichung unserer Seelenabsicht führt, ohne uns andauernd durch Hindernisse im Außen aus der Bahn werfen zu lassen.

SCHAMANISCHE EMPFEHLUNGEN

Was du gerade in herausfordernden Zeiten mit diesen Erkenntnissen tun kannst:

- Hinterfrage ehrlich deine Situation: Welcher Teil in dir sorgt dafür, dass du mit dieser Situation im Außen in Resonanz gehst? Welcher Teil in dir spiegelt sich darin?
- Sind es Ängste, ungelöste Konflikte oder Traumata, die sich zeigen?

17

Erst wenn du aufhörst dich über den Unfrieden in der Welt zu beklagen, findest du den Frieden in dir

Wenn du in Frieden mit der Welt sein willst,
dann finde zuerst den Frieden in dir.
Wenn du die Konflikte um dich herum beenden willst,
dann beende die Konflikte in dir.

Beklagst du den Unfrieden, Streit, Hass und Krieg in der Welt? Hast du Angst vor der daraus resultierenden Gewalt oder bist du schon abgestumpft und verdrängst die täglich auf uns einprasselnden Meldungen aus allen Teilen der Welt? Lebst du selbst in deinem nahen Umfeld in Streit und Unfrieden?

Gerade in stürmischen Zeiten verlassen wir oft den Raum in uns, in dem wir Frieden und Ruhe empfinden, beziehungsweise werden wir regelrecht aus unserem Frieden gedrängt. Wenn wir aber den Frieden in uns noch gar nicht gefunden haben, dann verstärkt sich der Unfrieden in uns nur noch mehr.

Die alten Weisheitslehren sagen: Alles, was uns im Außen begegnet, mit was auch immer wir in Resonanz gehen – es hat immer den Ursprung in uns.

Das heißt nicht, dass du an irgendeinem Krieg oder Konflikt in der Welt schuld bist, aber wenn du nicht nur Mitgefühl empfindest für das Leid, sondern damit in Resonanz gehst, bedeutet das, dass auch in dir irgendwo noch ein Krieg tobt und du mit dir selbst nicht im Frieden bist. Wenn alle Menschen in sich echten Frieden gefunden hätten, gäbe es keinen Grund mehr für irgendwelche Konflikte in der Welt.

Dieser Zusammenhang ist uns meist nicht bewusst. Die Angst vor der eigenen nicht gelebten Wut, vor den eigenen nicht gelösten Konflikten, vor der Macht dieser Energien, vor Kontrollverlust ist so groß, dass diese Kräfte lieber unterdrückt und verdrängt werden. Oft höre ich von Klienten: »Wenn diese Energie in mir frei wird, dann kann ich für nichts mehr garantieren.« Die Konsequenz ist, dass wir unsere Energie bremsen, dass uns diese Kräfte nicht mehr konstruktiv zur Verfügung stehen und sich stattdessen gegen uns selbst richten. Hier finden wir auch die Ursache für viele Krankheiten.

Die Geschichte von Martin, dessen innerer Unfrieden sich auch im Außen zeigte

Martin kam zu mir in die Praxis, da er mit seinem Leben gänzlich unzufrieden war. Aus seiner Sicht hatte er alles falsch gemacht. Nach außen hin wirkte es so, als würde er ein erfolgreiches Leben führen. Er hatte einen gut bezahlten Job, war sportlich und attraktiv, hatte eine Lebensgefährtin, fuhr mehrmals im Jahr in Urlaub. Aber in ihm tobte ein Krieg. Er haderte mit sich selbst und mit seinem Leben. Der Teil in ihm, der ihn ständig kritisierte, war in den letzten Monaten zur Höchstform aufgelaufen. Er schrie ihn innerlich an, machte alle äußeren Erfolge nieder, bekundete, wie unzufrieden er mit Martins Leben war, und tat so, als wäre Martin ein kompletter Versager.

Martin erklärte, dass diese Stimme in ihm ja recht hatte. Trotz der nach außen sichtbaren Merkmale und Erfolge war er erfüllt von Unzufriedenheit, Selbstkritik und Selbstzweifel. Er war unglücklich, innerlich zerrrissen, als ob ständig ein regelrechter Krieg in ihm tobte, wie er es beschrieb. So wie Martin diesen Zustand der maximalen Unzufriedenheit in sich selbst erlebte, so ging er auch durch die Welt. Er kritisierte alles und jeden und legte sich mit seinen Arbeitskollegen an. Mit seiner Lebensgefährtin kam es immer öfter zum Streit, weil er auch sie, ihr Verhalten und überhaupt alles in seiner Beziehung kritisierte. Selbst im Urlaub hatte er für Unfrieden gesorgt, weil das Luxushotel nicht seinen Erwartungen entsprach, weil er alles Mögliche bemängelte und sich mit anderen Gästen anlegte.

Der innere Unfrieden zeigte sich auch im Außen in allen Lebenslagen und Situationen. So wurde Martins Leben immer mehr zu einem einzigen Feld des Unfriedens, und diese Energie drohte, ihn komplett scheitern zu lassen.

Wir erforschten gemeinsam den Ursprung des Unfriedens. Es stellte sich heraus, dass Martin in seiner Kindheit es weder seiner Mutter noch seinem Vater jemals recht machen konnte. Aus deren Sicht machte er immer alles falsch, er konnte ihre Erwartungen nicht erfüllen, sosehr er sich auch anstrengte. Diese Unzufriedenheit der Eltern hatte Martin verinnerlicht und übernommen und nun erlebte er sie einerseits in Form der inneren Stimme, die ihm immer noch einredete, dass er alles falsch machte. Andererseits erschuf er im Außen sein Leben so, dass es keinen Grund gab, zufrieden zu sein.

Martin begann Frieden zu schließen mit den Erlebnissen seiner Kindheit und lernte, sich von den unerfüllbaren Erwartungen seiner Eltern zu lösen. So fand er Schritt für Schritt Frieden in sich selbst und hörte auf, im Außen in seinem Leben für Unfrieden zu sorgen.

ERKENNTNISSE AUS DER GESCHICHTE

- Das, was wir in uns tragen, erfahren wir in der Welt oder tragen es selbst nach außen.
- Veränderung beginnt in uns und spiegelt sich dann im Außen.
- Wenn wir einen Weg finden, um den Unfrieden in uns in Frieden zu transformieren, gehen wir auch im Außen mit dem Feld des Friedens in Resonanz.
- Unzufriedenheit mit uns oder mit etwas in unserem Leben basiert oft auf nicht gelösten Konflikten, Ereignissen oder Traumata oder auf einer nicht erfüllten Sehnsucht unserer Seele.

SCHAMANISCHE EMPFEHLUNGEN

Was du tun kannst, um Frieden zu finden:

- Wir sind also aufgefordert, in uns selbst die Lösung zu suchen und umzusetzen, uns selbst zu erlösen, wenn wir eine Lösung im Außen anstreben.
- Dazu dürfen wir uns auf den Weg machen, in uns den Ursprung des Unfriedens und der Unzufriedenheit zu suchen.
- Wenn wir ihn gefunden haben, geht es darum, Frieden zu schaffen und alles Notwendige dafür zu tun, um das Problem in uns zu transformieren und zu heilen.
- Dazu kannst du mit schamanischen Seelenreisen oder Meditationen arbeiten oder auch mit der Technik des kreativen Schreibens, mit der du dir deinen eigenen Unfrieden zunächst von der Seele schreibst und den Zettel dann rituell verbrennst (Brandgefahr beachten!).

Wenn deine Seele lächelt, lächelt auch die Welt

Die Weisheit des Schamanismus ist allumfassend und zeitlos. Sie bietet Orientierung, gibt Halt und spendet Trost bei allen Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt.

In diesem Buch sind 40 schamanische Weisheiten und inspirierende Geschichten versammelt. Sie machen dir Mut und helfen, in stürmischen Zeiten nicht unterzugehen.

- Deine Seelenweisheit weist dir den Weg und zeigt dir, was wirklich wichtig ist.
- Deine inneren Kraftquellen verleihen dir die Energie, allen Widrigkeiten zu trotzen.
- Dein Herzenskrieger bestärkt und unterstützt dich auf deinem Weg.
- Alte, einschränkende Muster werden transformiert, du kannst deine Sorgen loslassen.

Finde dich selbst, folge der Stimme deines Herzens und gehe den Pfad der Liebe. So wirst du dein Leben auch in schweren Zeiten aktiv, voller Zuversicht und Lebensfreude gestalten.

Du ganz allein bist der Schöpfer deiner Realität!

WG 476 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-9016-1

9 783833 890161

www.unum-verlag.de

Stefan Limmer

[40 schamanische Weisheiten für herausfordernde Zeiten]

192 pages, relié
sera disponible en 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr