

Leseprobe aus: **Entdecke dein Krafttier – Das Arbeitsbuch** von Jeanne Ruland.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

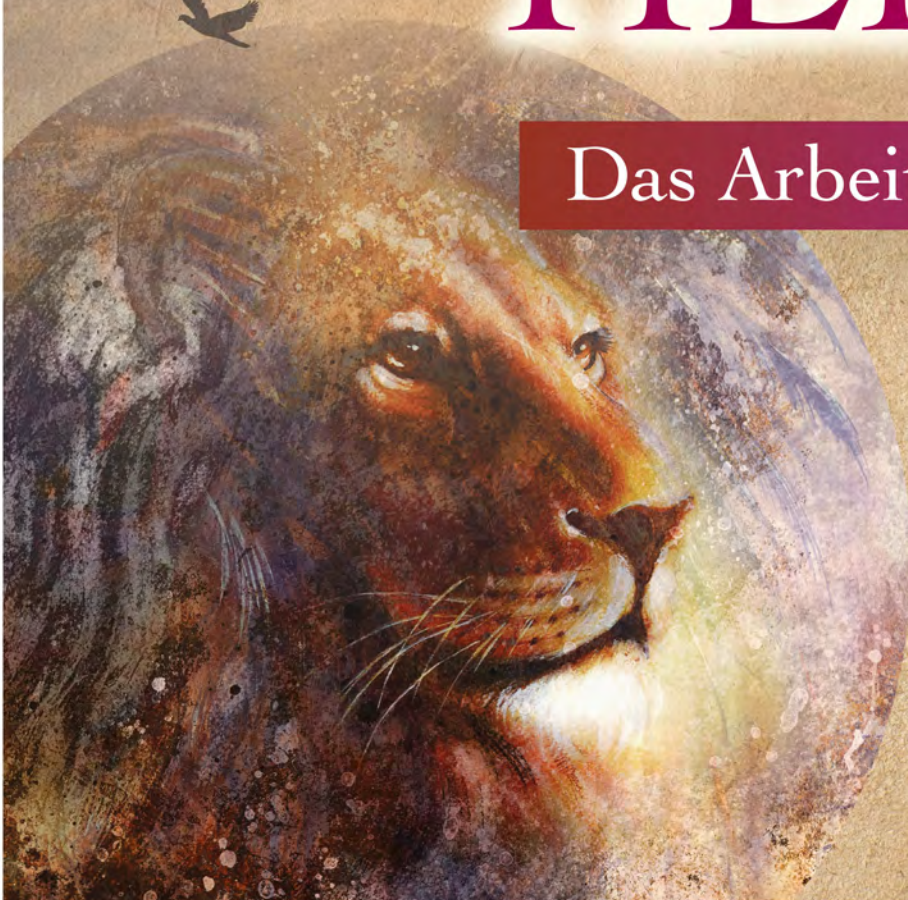
Hier geht's zum Buch

[>> Entdecke dein Krafttiere – Das Arbeitsbuch](#)

JEANNE RULAND

Entdecke
dein
KRAFT
TIER

Das Arbeitsbuch



Inhalt

Dank 5

Einführung 6

Tiere weisen uns den Weg –
Geschichten aus meiner Arbeit 8

Drachenlachen – die eigene Kraft annehmen 8

Schmetterlingswege – Botschafter einer anderen Welt 9

Delfinboten – Kontakt zur Ohana 9

Begegnung mit einem Krokodil:

Angstüberwindung – Vertrauensfindung 10

Kater Minke – Haustiere und ihre Botschaften 11

Bärenstark und menschendumm –

Synchronizitäten erkennen 12

Seelentier, Krafttier, Helfertier und Co... 15

Seelentier 16

Krafttier 18

Helfertier 20

Familien-, Clan- oder Ahnentier 22

Krafttier-Begleiter –
ein neues Krafttier für die nächste Zeit ... 24

Die Krafttiersuche 25

Die Verbindung zum Krafttier stärken 34

Die Themen des Krafttiers deuten 46



21 Tage mit deinem Krafttier 55

| | |
|---|----|
| <i>Tag 1–7: Vorbereitung</i> | 64 |
| Tag 1: Richte deinen Kraftplatz ein..... | 65 |
| Tag 2: Erkennungszeichen oder Krafttierlied | 69 |
| Tag 3: Synchronizitäten im Alltag | 71 |
| Tag 4: Krafttierbeobachtung | 75 |
| Tag 5: Krafttierträume | 78 |
| Tag 6: Segen – Auflade- und Reinigungsübung | 86 |
| Tag 7: Die Landkarte des inneren Raumes | 89 |
| Resümee | 95 |

Tag 8–14: Erkundung der inneren Welten..... 97

| | |
|--|-----|
| Tag 8: Erkundung der drei Welten – Startplatz: das Zentrum | 98 |
| Tag 9: Untere Welt: Milu..... | 102 |
| Tag 10: Mittlere Welt: Kahiki..... | 107 |
| Tag 11: Obere Welt: Lanikeha..... | 111 |
| Tag 12: Drei-Welten-Meditation – Segen und Entspannung | 115 |
| Tag 13: Bali Ha’i – eine Insel im Meer der Liebe | 118 |
| Tag 14: Sich führen lassen | 122 |
| Resümee | 125 |

Tag 15–21: Erstes Arbeiten in Interaktion..... 127

| | |
|--|-----|
| Tag 15: Das Krafttier aussenden | 128 |
| Tag 16: Reise zum inneren Lehrer | 133 |
| Tag 17: Krafttierzirkel – Tierclan..... | 137 |
| Tag 18: Krafttierrat | 143 |
| Tag 19: Reise zu den Ahnen..... | 147 |
| Tag 20: Das Krafttier und die Pflanzenverbündeten..... | 151 |
| Tag 21: Das Krafttier und Synchronizitäten im Außen..... | 154 |

Die Autorin 158

Bildnachweis..... 159

Dank

VIELE TIERE SPRECHEN MIT DEN AUGEN – AUGEN VOLLER LIEBE.

Ich danke allen Menschen, die sich um Tiere kümmern, sie achten und ehren und im Einklang von Herz zu Herz, von Seele zu Seele und von Geist zu Geist den vielfältigen Ausdruck der Schöpfung erkennen. Ich danke den Tieren dafür, dass sie sich uns zeigen, uns führen und uns auf anderen Ebenen wunderbare Kräfte und neue Wege eröffnen. Mögen wir die Tierwelt wieder stärker wertschätzen und sie als das erkennen, was sie ist –

EIN TEIL DER GEMEINSCHAFT DER LIEBE.



Einführung

*»Wenn der Mensch wüsste,
dass Tiere sprechen können, würde er ihnen dann zuhören?
Denn die Menschen glauben,
zwischen ihnen und den Tieren sei ein Abgrund.
Es ist nur eine Stufe im Rad des Lebens.
Denn wir sind alle Kinder einer Einheit.«*

Manfred Kyber

Mit diesem Arbeitsbuch zu den Kraft- und Helfertieren möchte ich dir das Wesen der Tiergeister und die Kräfte, die sie uns übertragen können, näherbringen. Der Geist der Tiere begleitet uns Menschen seit Anbeginn der Zeit. Menschen und Tiere waren einst Brüder und Schwestern, die sich gemäß dem Schöpfungsplan gegenseitig in ihrer Entwicklung halfen. Das Tierwesen hat den Menschen zu allen Zeiten unterstützt, ihn gelehrt, getragen, genährt und ihm besondere Kräfte verliehen. Viele Tiere waren Tempeltiere und den Menschen heilig, da sich in ihnen Gottheiten verbargen. Je mehr Kraft eine Gottheit hatte, desto mehr Tiergestalten konnte sie annehmen. Viele Mythen, Legenden und Geschichten berichten davon, wie Götter, Göttinnen, Meister und Meisterinnen sich den Menschen in Tiergestalt näherten und offenbarten, um sie in andere Ebenen zu erheben oder sie den »Geist Gottes«, den »Geist der Einheit«, in vielerlei Gestalt und Form erkennen zu lassen.

Im christlichen Kulturraum gibt es die Legende um den heiligen Hubertus:

»Hubertus, warum verfolgst du mich?«, fragte Christus in Gestalt eines Hirschs den leidenschaftlichen Jäger Hubertus. Hubertus erkannte Christus, fiel vor ihm auf die Knie, bat um Vergebung und legte sein Gewehr fortan ab.

Der Heilige Geist zeigt sich in Form einer weißen Taube u. v. m. Viele Geschichten zeugen von der Freundschaft und der Kraft, die aus der Verbindung zwischen Mensch und Tier hervorgehen können. Auch heute noch antwortet uns das lebendige Feld der Schöpfung, wenn wir auf den Geist hinter den Dingen blicken.

Damit du deinen Blick wieder öffnen und weiten kannst, möchte ich dich auf eine spannende Reise in die Welt des Geistes und der Seele mitnehmen. In diesem Feld schlummert ungeahntes, großartiges Potenzial. Zusammenhänge offenbaren sich. Du kannst Antworten in deinem Inneren finden, deine unbegrenzte Kraftquelle anzapfen, um deine Bestimmung zu erfüllen und deinen Seelenplan zu entfalten, und Herausforderungen mit einem offenen Herzen und aus deiner inneren Führung heraus meistern – zuerst in dir und damit in der Welt.



Seelentier, Krafttier, Helfertier und Co.

Es gibt verschiedene Kategorien von Tierbegleitern: Tierbegleiter, die auf dieser Ebene (der weltlichen Ebene) mit uns durchs Leben gehen (Hunde, Katzen, Haustiere, auch diese können Kraft- oder Helfertiere sein), Tierbegleiter auf der geistigen Ebene und Tierbegleiter aus der Fabelwelt (Einhorn, Pegasus, Phönix usw.). Die Begriffe sollten flexibel gehandhabt werden, da es in der Geistigen Welt nichts gibt, was es nicht gibt, und das eine auch das andere sein kann. Grundsätzlich gilt: Ein Tierbegleiter von Geburt an genügt, und dein Seelentier kann auch dein Krafttier sein. Wenn sich mehrere Tiere zeigen, ist dies völlig in Ordnung.





Seelentier

Unser Seelentier ist das Tier, das uns vom Himmel mitgegeben wurde. Es begleitet uns vom Beginn bis zum Ende des Lebens. Zwischen uns und unserem Seelentier gibt es einen sichtbaren Bezug. Bei manchen Menschen ist der Tierbezug deutlich im Aussehen oder im Verhalten erkennbar, bei anderen nicht. Manche Menschen haben z. B. ein »Eulengesicht«, tragen katzenhafte Züge oder strahlen Schutz und Stärke wie ein Bär aus.

Über das Seelentier wird in alten Traditionen nicht gesprochen, da es die vitale Kraft der Seele offenbart und gehütet werden sollte. Es kann jedoch in bestimmten Initiationen offenbart, tätowiert oder durch Symbole und Gegenstände mitgegeben werden. Auch kann es im Verhalten oder der Kraft, die ein Mensch lebt, von anderen erkannt und gesehen werden. Es ist das Tier, das immer da ist, es ist die Heimat im Licht. Unser Seelentier ist unser Verbündeter für das gesamte Leben. Es hat bestimmte Eigenschaften und Qualitäten, die wir in unserer Seele tragen und die wir in Verbindung mit ihm entwickeln und entfalten können. Unser Seelentier sendet uns Signale und führt uns direkt in die Kraft unserer Seele und unserer Seelenheimat. Es warnt uns, wenn wir vom Weg abkommen, und lenkt uns immer wieder in neue Bereiche. Es lässt uns frei und unabhängig sein von Sichtweisen und Meinungen anderer und hilft uns dabei, unserem Seelenpfad zu folgen. Es ist ein Tier, mit dem wir uns voll und ganz identifizieren können, zu dem wir vollständig Ja sagen, in dem wir uns spiegeln. Wir fühlen uns zu Hause und daheim in der Liebe. In der Verschmelzung mit dem Seelentier hört die Suche auf, und das Sein beginnt.

Mein Seelentier

Schreibe das erste Tier auf, das dir in den Sinn kommt:

Welche Eigenschaften liebst du an diesem Tier besonders?

Gibt es ein Tier, das dir »in die Wiege gelegt wurde« oder dich seit der Kindheit ununterbrochen begleitet?

Gibt es Tiere, die mit deiner Geburt in Verbindung stehen (dein Sternzeichen, dein Chinesisches Sternzeichen), oder Tiere, von denen dir oft erzählt wurde?

Welche Fähigkeiten hattest du schon ganz früh?

Welches Tier hat dich immer schon beeindruckt?

Mein Seelentier ist:

Krafttier



Es gibt Tiere, die uns helfen, unsere Kraft zu stärken, Blockaden zu überwinden oder zu harmonisieren und neue Fähigkeiten hervorzubringen. Wenn wir z. B. sehr unruhig sind, kann sich uns ein sehr ruhiges Tier zeigen. Wenn wir viel Feuer haben, kann ein Wassertier kommen, um uns auszubalancieren. Um das eigene Krafttier zu finden, kann man Karten ziehen, eine Krafttierreise machen* oder verstärkt auf die Zeichen der Natur achten. Auch Haustiere können Krafttiere sein.

Zuallererst ist unser Seelentier unser Krafttier, darüber hinaus erfasst der Begriff »Krafttier« jedoch ein weiteres Spektrum an Tierbegegnungen und -reisen. Krafttiere können wechseln, Seelentiere nicht, d. h., Krafttiere begleiten uns nur für eine gewisse Zeit. Doch sind sie enger mit uns verbunden und in der Regel größer als ein Helfertier. Sie symbolisieren unsere Kraft. Wenn sie ihre Aufgabe erfüllt haben, verabschieden sie sich, wechseln und können in der äußeren Welt sterben. Dies ist z. B. der Fall, wenn das Haustier auch das Krafttier ist und stirbt.

Tiere sind in der Lage, Dinge, die wir nicht lösen konnten, mitzunehmen und für uns zu erlösen. Wichtig ist, dass wir das Geschenk, das sie uns in der gemeinsamen Zeit gemacht haben, erkennen und es verinnerlichen. Krafttiere sind Lehrer, sie verhelfen uns zu neuen Erkenntnissen, öffnen uns für neue Fähigkeiten, begleiten uns und spiegeln uns unsere Lebensumstände, inneren Konflikte und Themen, seelischen Unausgeglichheiten, das in uns schlummernde Potenzial und unsere Fähigkeiten. Du kannst dein Krafttier auch darum bitten, dich zu deinem Seelentier zu führen.

Ein Krafttier kann für alle möglichen Bereiche in unserem Leben zuständig sein. Es kann aber auch sein, dass uns mehrere Krafttiere in verschiedenen Bereichen mit unterschiedlichen Qualitäten zur Verfügung stehen.

* Auf S. 30 findest du eine Anleitung für eine solche Krafttierreise. Du kannst aber auch mit meiner CD »Krafttiere – Reise zu dem Potenzial in dir«, erschienen im Schirner Verlag, arbeiten.

Die Krafttiere in meinem Leben

Wenn du dein Krafttier noch nicht kennst, mache die Reise auf S. 30.
Trage danach deine Krafttiere für die verschiedenen Bereiche hier ein:

Welches Hauptkrafttier begleitet dich?

Dein Krafttier im beruflichen Bereich:

Dein Familienkrafttier:

Dein Krafttier für Beziehungen mit anderen Menschen:

Dein Krafttier für bestimmte Projekte und Vorhaben:

Dein Krafttier für Reisen:

Deine Krafttiere für bestimmte Lebensabschnitte
(z. B. Schwangerschaft, Trennung, Trauer, Neubeginn ...)



21 Tage mit deinem Krafttier

*Es gibt viele Wege in inneren Welten ...
Der Weg mit Herz ist der Weg mit Sinn,
er berührt ganz tief innen drin.
Du hast hier Freunde und Wegbereiter,
wunderbare Begleiter.
Stärke die Bande, und lass dich erleben,
sie werden dich im Lichte erheben.
Staune, erlebe, erfahre die Wandlung,
geführt aus der inneren klaren Handlung.
Krafttiere begleiten dich tief in deinem Sein,
sie führen dich im Seelenschein.*



Auf den folgenden Seiten findest du ein 21-Tage-Programm, das du mit deinen Erfahrungen und Erlebnissen füllen kannst, um die Verbindung zu deinem Krafttier zu stärken und dein Potenzial zu entwickeln. Dafür gibt es mehrere Wege. Wichtig ist, dass du entspannt bist und Spaß hast auf der Entdeckungsreise deiner Kraft.

An jedem Tag werden wir uns mit einem Thema beschäftigen, um so die Vielfalt der Krafttierkontakte zu entdecken und diese zu intensivieren.

Du bestimmst selbst, wie viel Zeit du investierst. Du kannst eine Krafttierreise machen oder dich nur kurz mit deinem Krafttier verbinden. Wähle den Weg, der für dich passt.

Probiere es aus. Es ist ein großartiges Erlebnis und kann kraftvolle Veränderungen bewirken:

- ❖ Das Gefühl der Verbundenheit nimmt zu.
- ❖ Die innere Kraft, das innere Licht verstärkt sich.
- ❖ Du folgst wieder deiner Intuition und deinem Weg.
- ❖ Du bist nicht mehr an das Äußere gebunden.
- ❖ Selbst wenn dich jemand ärgert oder kränkt, beziehst du es nicht auf dich, sondern kannst es bei der Person lassen.
- ❖ Das Glücksempfinden wird stärker.
- ❖ Die Kraftquelle im Inneren sprudelt.
- ❖ Türen und Themen tun sich auf, die voller Überraschungen und Wunder sind.
- ❖ Neue kreative Impulse und Erkenntnisse kommen zu dir.

WARUM 21 TAGE?

Wir Menschen lieben Gewohnheiten. In der Regel dauert es 21 Tage, bis eine neue Gewohnheiten zu einem festen Bestandteil unseres Lebens geworden ist. Um in einem dauerhaft schnellen und guten Kontakt mit unserem Krafttier zu sein, lohnt es sich, jeden Tag etwas Zeit dafür aufzuwenden. Nach 21 Tagen wirst du merken, dass dein Kontakt schnell hergestellt ist, deine Lebensenergie und Intuition deutlich zugenommen haben und du in alltäglichen Situationen augenblicklich, ohne lange Innenschau Zeichen und Botschaften von deinem geistigen Helfer erhältst. Genieße die 21-Tage-Reise mit deinem Krafttier. Mit ihm verbunden und von ihm geführt, werden sich ganz neue Wege offenbaren und Erfolgserlebnisse einstellen.

Am besten wählst du einen festen Zeitpunkt und Platz für ein kleines Anfangs- und Endritual. Gute Zeitpunkte sind morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Zu-Bett-Gehen. Abends kann das Krafttier dich durch die Traumzeit begleiten.



Impuls:

Verbindung mit dem Krafttier am Morgen

Wenn du aufwachst, konzentriere dich für ein paar Minuten auf dein Krafttier. Achte auf die Botschaften und Zeichen, die es dir sendet. Manchmal zeigt es sich nah, manchmal fern, manchmal zurückgezogen, manchmal vorausgehend. Dies kann auf die Tagesenergie hinweisen und ist sehr hilfreich, um den Tag gut und wirkungsvoll zu gestalten. Man weiß, wann man sich z. B. etwas zurückhalten sollte und was darüber hinaus an diesem Tag angebracht ist.

Impuls: Das Krafttier segnen

Du kannst am Morgen eine Kerze für dein Krafttier entzünden. Verbinde dich mit der Segensenergie, die immer da ist. Mache dir bewusst, dass alle Meister, Meisterinnen, Buddhas, Engel usw. ununterbrochen segnen, und stelle dich auf diese Frequenz ein. Leite den Segen zu deinem Krafttier. Hülle es in das Segenslicht ein. Fühle die Verbundenheit, vielleicht auch das Einssein für einen Moment. Achte darauf, was das Tier dir zeigt oder mitgibt. Anschließend bedanke dich, und widme dich wieder deinen Alltagsaufgaben.



Impuls: *Verbindung mit dem Krafttier am Abend*

Der Brauch, ein Kuschtier (Bär, Hase etc.) mit ins Bett zu legen, ist für ein Kind die Erinnerung daran, dass es nachts und in der Geistigen Welt geschützt und nicht allein ist. Du kannst dich, kurz bevor du ins Bett gehst, mit deinem Krafttier verbinden. Visualisiere, wie es bei dir ist und du bei ihm, und bitte es, dich sicher durch die Nacht zu führen. Du kannst eine Frage stellen oder ihm mit der Bitte um Lösung oder um eine Antwort in deiner Vorstellung ein Thema übergeben, das dich in deinem Leben beschäftigt. Meistens erhalten wir eine deutliche Botschaft am nächsten Morgen oder in den nächsten drei Tagen. Ob wir sie annehmen oder nicht, liegt bei uns. Bedenke stets: Manchmal zeigen oder bringen Krafttiere uns nicht das, was wir hören wollen, sondern das, was für uns in dieser Situation gut wäre.

Impuls: Das Krafttier im Alltag rufen

Im Grunde genommen sind Außen und Innen immer miteinander verbunden. So kannst du dich auch in banalen Alltagssituationen in Sekundenschnelle auf dein Krafttier konzentrieren, der Antwort und den Zeichen folgen, die es dir sendet. Krafttiere übermitteln uns oft kreative Impulse, die aus unserer »Geist-Seelen-Ebene« stammen und uns helfen, den Alltag gut zu meistern und in unserer Kraft zu bleiben. Manchmal kommt der Impuls, kurz den Raum zu verlassen, um ihn dann – innerlich neu ausgerichtet – wieder zu betreten. Wenn ich mein Krafttier frage: »Soll ich das tun oder nicht?«, kann es nicken, den Kopf schütteln, mit mir reden oder mir das Zeichen geben, dass ich noch etwas mit der Entscheidung warten sollte. Es kann mir zeigen, ob ich nach vorne gehen oder mich in einer Angelegenheit zurückhalten sollte. Manchmal erscheint ein anderes Tier, ein Helfertier aus einem anderen Element mit anderen Fähigkeiten, das mein Krafttier gerufen hat, damit ich andere Potenziale in mir aktivieren kann.



Aus Jeannes Tagebuch

DEN BELUGAWAL IM ALLTAG RUFEN

Wir saßen in einer Runde zusammen. Ein Streitgespräch bahnte sich an. Die Energie veränderte sich: Ärger, Wut, Begrenzung und Fluchtimpulse wurden spürbar. Ich beobachtete das Gespräch und das Treiben und spürte auch in mir Ärger aufsteigen. Ich spürte, wie aus meinem Bauch Energie ausströmte und ich mich auf der linken Körperseite zurücknahm und total verspannte. Sofort verband ich mich innerlich mit dem Belugawal. In seiner weiß-blauen Energie dehnte ich mich wieder aus. Ich spürte den Schutz durch mein Krafttier um mich herum und wurde augenblicklich ruhig. Plötzlich hatte ich eine Eingebung, einen Impuls. Ich folgte dem Impuls und gab ihn in die Runde hinein. Die Stimmung änderte sich augenblicklich. Wir legten eine Pause ein, in der jeder nachdenken konnte. Danach ging es friedlich und lösungsorientiert weiter.



Impuls: Krafttierreisen und -rituale

Wenn du etwas mehr Zeit hast, ist eine Krafttierreise mit speziellen Fragen und einer klaren Ausrichtung angemessen. Erschaffe dir ein kleines Gewohnheitsritual, das du vor deinen Reisen in die innere Welt durchführst, z. B. deinen Raum vorbereiten, eine Kerze entzünden, räuchern, an deinem Platz ankommen. Am Schluss solltest du deine Erfahrung – wie auch immer sie aussehen mag – aufschreiben, eine kleine Dankeszeremonie halten und alle Kerzen wieder löschen.

Das wirkt am Anfang vielleicht viel, jedoch wird dein Ritual in der Praxis bald zu einer Gewohnheit, die dich mit deinem Krafttier schnell in Kontakt kommen lässt.

HIER EIN MÖGLICHER ABLAUF FÜR DEIN RITUAL:

1. ERÖFFNUNG (z. B. Kerze anzünden, Platz einrichten, Räuchern, Musik oder Trommel bereitstellen)

2. EINSTIMMUNG
Nimm dein Notizbuch, und schreibe auf, was dich gerade beschäftigt. Du kannst mit einer Frage oder einem bestimmten Thema reisen (z. B. Was bewegt mich heute? Gibt es etwas zu beachten oder etwas, was sich mein Krafttier heute wünscht, damit der Kontakt leichter hergestellt werden kann?).

- ❖ Dämpfe das Licht. Setze oder lege dich bequem hin, sodass der Strom des Universums mit jedem Atemzug gut durch dich hindurchfließen kann. Spüre bewusst deinen Kontakt zur Erde.
- ❖ Mache eine Atemübung, um ganz bei dir und in deiner Mitte anzukommen: Lege eine Hand auf deinen Bauchnabel, deine Körpermitte, und komme über den Atem zu dir selbst. Atme sieben Zählsschritte lang zum Kronenzentrum ein, halte den Atem fünf Zählsschritte, atme dann sieben Zählsschritte lang zum Bauchnabel aus, und halte wieder fünf Zählsschritte – wiederhole die Übung fünfmal. Nimm mit dem Einatmen Lebensenergie auf, und verteile sie mit dem Ausatmen in deinem Feld. Lege deine Hand dann auf dein Herz, und stelle dir vor, wie sich dieses wie eine Blüte öffnet – für die Liebe zu dir selbst und

zu allem Leben. Lasse dich tiefer in deinen inneren Raum hineinsinken, und rufe dein Krafttier.

3 KRAFTTIERKONTAKT

Du kannst den Kontakt zu deinem Krafttier sehr einfach mithilfe einer CD mit Trommelrhythmen, mit einem Instrument, einer Musik oder einer geführten Krafttierreise herstellen. Visualisiere vor deinem inneren Auge einen Eingang zu deinem inneren Ort vor, und lasse dich zu dem Platz deines Krafttiers führen. Wenn du dein Krafttier wahrnimmst, so stelle deine Fragen, und nimm auf deine Weise wahr, was es dir zeigt und sagt. Lasse dich führen. Danach bedanke dich, und kehre durch den Eingang wieder zurück in deinen Raum.

4 NOTIZEN

Notiere deine Erlebnisse. Lasse nichts aus, und beschreibe deine Erfahrungen möglichst authentisch. Wenn du eine Anweisung bekommen hast, so setze sie um.

5 ABSCHLUSS

Danke nochmals auf deine Weise. Lösche die Kerze, wenn du eine verwendet hast.



ES GEHT LOS!

Nimm dir in den nächsten 21 Tagen Zeit für dein Krafttier, und erlebe die Wirkung der Kraft und Macht im Innen. Es spielt keine Rolle, ob du dir einmal am Tag für 30 Minuten oder mehrmals am Tag fünf oder zehn Minuten Zeit für dein Krafttier nimmst. Wichtig ist, dass du dir Notizen machst und deine Erlebnisse reflektierst. Manche Energielenkungen über das Krafttier sind so subtil, dass wir sie erst in der Reflexion bemerken.

Ich habe dieses 21-Tage-Programm in drei größere Abschnitte mit je sieben Tagen unterteilt. So kannst du jeweils nach sieben Tagen eine Pause zum Nachwirken einplanen.



Tag 1–7: Vorbereitung

Mit dem Geist eines Tiers in Verbindung zu treten, bedeutet, eine Verbindung zur Kraft und Herrlichkeit der Seele herzustellen.

Begehe die kommenden sieben Tage mit dem Ziel, einen zarten liebevollen Kontakt zu deinem Tiergeist herzustellen, indem du ihm jeden Tag ein wenig von deiner Zeit schenkst. Lasse aus dieser sanften Kontaktaufnahme eine kraftvolle Verbindung entstehen. In der Geistigen Welt ist alles möglich. Lasse alle Vorstellungen und Begrenzungen fallen, nimm dir Zeit und Raum, die Kanäle zu öffnen, die Energien zu verstärken und Überraschendes zu erleben. Alles ist bereits in dir.



Tag 1:

Richte deinen Kraftplatz ein

*Verbringe an diesem Tag 30 Minuten bis eine Stunde
mit dir und deinem Krafttier.*


Ort:

Datum:

Besonderheiten (Jahresfest, Geburtstag, Feiertag ...):

Richte dir heute einen Kraftplatz für die Begegnung mit deinem Krafttier ein. Gib deinem Krafttier einen Platz in deinem Leben. Du kannst einen kleinen Altar mit speziellen Farben, einem Bild von deinem Tier und Dingen, die du mit ihm verbindest, aufstellen. Bereite dich darauf vor, das Beste zu empfangen, was das Leben dir bietet. Die Arbeit mit dem Krafttier kann zu einer Neuorientierung, zum Wachstum und zur Heilung deiner Seele beitragen. Fühle das Kribbeln im Bauch und den Spaß, den inneren Ort und damit dich selbst zu erforschen und den Einklang mit deiner Kraft im Leben zu erfahren. Die innere Welt mithilfe des Krafttiers zu erkunden, ist ein Abenteuer, eine spannende Reise zu sich selbst.

Wenn du dich entschlossen hast, 21 Tage intensiv mit deinem Krafttier zu arbeiten, so ist es wichtig, einen geeigneten Platz dafür zu haben. Dieser kann in einem Zimmer oder draußen an einem Kraftort sein, an dem du dich aufgehoben und wohlfühlst – dein Garten, ein Platz an einem Fluss, ein besonderer Ort in der Natur ...



Ein Kraftplatz ist ein Energieverstärker. Wenn du regelmäßig zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort meditierst, in Kontakt mit der Geistigen Welt trittst, so geschieht dieser Kontakt am Kraftort viel schneller und immer leichter, da die Energie sich an diesem speziellen Ort speichert und dann jederzeit abrufbar ist. Wichtig ist, dass du den Platz auf dich abstimmt, dass du an ihm Ruhe hast und hier für 30 Minuten und länger ungestört sein kannst.

Folgende Utensilien könnten für dich dabei nützlich sein:

- ❖ eine Reisedecke, die du drinnen und draußen benutzen kannst (vielleicht sogar mit deinem Krafttier darauf)
- ❖ warme Socken und eine Decke zum Zudecken
- ❖ eine Augenbinde – im Dunkeln »sieht« man besser
- ❖ ein Notizbüchlein bzw. dieses Arbeitsbuch und einen Stift
- ❖ Musik, z. B. durch ein Instrument (Trommel, Rassel ...) oder eine Trommel-CD, oder Meditationsmusik
- ❖ eine Kerze für dein Krafttier sowie ein Feuerzeug oder Streichhölzer
- ❖ etwas, was du mit deinem Krafttier verbindest (Bild, Gegenstand, Symbol, Figur, Farben)
- ❖ Räucherwerk (z. B. Salbei) oder Duftkerzen und Sprays, die dir guttun
- ❖ wenn du gern draußen bist, ein Rucksack und ein Geschenk für die Natur (Wasser, Brotkrumen, Samen, Vogelfutter ...)

Bevor du dir deinen Kraftplatz vollständig einrichtest, mache das Ritual auf S. 61. Reise mit den Fragen:

- ❖ Wie soll mein Kraftplatz aussehen?
- ❖ Gibt es einen Ort in der Natur, der für die Krafttierbegegnung geeignet ist?
- ❖ Gibt es etwas zu beachten oder etwas, was sich mein Krafttier wünscht, damit der Kontakt leichter hergestellt werden kann?

Notizen





Aus Jeannes Tagebuch

MEIN KRAFTPLATZ FÜR DEN BELUGAWAL

Ich habe mir heute meinen Krafttierplatz eingerichtet. Für meinen Belugawal habe ich eine große weiße Kerze, eine Belugafigur, einen weißen Stein und eine Schale mit Salzwasser verwendet.

Ich habe die Kerze entzündet, eine Zeit lang die Figur betrachtet und ein paar Atemübungen gemacht, um mich zu zentrieren und den Alltag hinter mir zu lassen. Ich stimmte mich ein und reiste mit der Frage, was noch zu beachten wäre. Mein Wal tauchte sofort auf. Ich hörte Meeresrauschen und Töne. Er zeigte mir einen wunderschönen Platz auf einer kleinen Insel im Flussbett, den ich sehr gut kannte. Mein Belugawal holte mich in das Meer und pustete mit seinen Tönen meine Zellen durch.

Mir war klar, dass ich für Zuhause eine CD mit Meeresrauschen verwenden kann. Ich freute mich über den Kraftplatz, der mir wohl vertraut war und den ich bei gutem Wetter mit einer Decke aufsuchen konnte. Dort konnte ich auf dem »Rauschen des Flusses« zu meinem Krafttier reisen. Abends nahm ich ein Meersalzbad, das tat sehr gut.



Tag 2:

Erkennungszeichen oder Krafttierlied

Sei bereit für Überraschungen.

Ort:

Datum:

Besonderheiten (Jahresfest, Geburtstag, Feiertag ...):

Es gibt Erkennungszeichen und Krafttierlieder, durch die wir uns überall schnell mit unserem Krafttier verbinden können.

Beginne wieder mit der Einstimmung deines Rituals zur Verbindung mit deinem Krafttier (S. 61). Gehe dann wie folgt vor:

- ❖ Werde ruhig, komme bei dir an.
- ❖ Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Mit dem Einatmen nimmst du Lebensenergie auf, mit dem Ausatmen verteilst du die Lebensenergie in deinem Feld.
- ❖ Lasse dich aus deinem Verstand in den Raum deines Herzens sinken.
- ❖ Öffne deine Sinne, höre dich um, schmecke, fühle, rieche, sieh.

- ❖ Stimme dich auf dein Krafttier ein. Wenn du es auf deine Weise wahrnimmst, so bitte es, dir ein Erkennungszeichen und/oder eine -melodie (ein Krafttierlied) zu senden. Dies kann eine Melodie sein, die du kennst. Lasse es ganz deutlich werden.
- ❖ Frage, ob es noch etwas gibt, was du beachten solltest.
- ❖ Bedanke dich, und komme aus der inneren in die äußere Welt zurück.

Notiere hier:

Name deines Krafttiers:

Erkennungszeichen oder Erkennungsmelodie:



Aus Jeannes Tagebuch

ERKENNUNGSZEICHEN DES BELUGAWALS

Wenn mein Belugawal in der Nähe ist oder mir etwas zeigen möchte, so höre ich einen hohen Zwitscherton. Ich sehe ein strahlend helles Licht um mich herum, fühle eine kühle Meeresbrise und höre das Platschen einer Schwanzflosse auf einer Wasseroberfläche. Wenn ich ihn rufen möchte, soll ich dreimal laut einen bestimmten Pfeifton machen, den er mir gezeigt und mit mir eingeübt hat.