

**Eilwen Guggenbühl**



**Meditationen**

**Reisen in die Anderswelt**

# **Meditationen**

***Reisen in die Anderswelt***

von

**Eilwen Guggenbühl**

Books on Demand

## **Widmung**

Ich widme dieses Buch allen Wesen, die uns auf unseren  
Reisen  
in die Anderswelt begleiten und uns beschützen. Danke!

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## **Zu diesem Buch**

### **Einführung**

Wozu Meditation

Verschiedene Methoden

Zur Ruhe kommen

*Yoga-Wechselatmung*

*Grundlegende Meditation*

*Still sitzen*

*Zeit zum Sein*

*Ich liebe dich*

*Rückwärts zählen*

*Wolkenmeditation*

Im Hier und Jetzt sein

*Ein Hobby haben*

*Mandalas malen*

Geführte Meditationen

Schamanische Reisen

Die Meditationen hier im Buch

### **Die Anderswelt**

Die drei Welten

*Obere Welt*

*Mittlere Welt*

*Untere Welt*

Wen findest Du in der Anderswelt?

Innere Wesensanteile

*Ego / Wachbewusstsein*

*Unterbewusstsein / Psyche / inneres Kind /*

*Schatten*

*Höheres Selbst / eigenes Meister-Ich*

„Externe“ Geistwesen  
Naturgeister, Tiere, Pflanzen, Steine  
Krafttiere  
Verstorbene  
Geistführer, Engel, Meister, Ahnen (weise Führer)  
Dunkle Wesen

### **Zum Entspannen**

Wochenend-Einstimmung  
Abendentspannung

### **Zur Zentrierung**

Das Bewusstsein zentrieren  
*Bienenschwarm*  
*Das Bewusstsein in Dich bringen*  
Eins sein mit Allem  
Lebensspirale

### **Zum Reinigen und Klären**

Reinigung  
*Feenreinigung*  
*Reinigung mit Hilfe eines Steins*  
*Wasserfall und Sternenstaub*  
*Elemente- und Elementarwesen-Reinigung*  
*Fluss-Reinigung*  
Die Chakren reinigen  
*Edelstein-Reinigungsmeditation*  
*Übungen zu den Chakren*  
Klärung  
*Sich von Bindungen befreien mit Erzengel*  
*Michael*  
*Karma Clearing*

### **Arbeit an Dir selbst**

Angst auflösen  
Bergmeditation  
Selbstannahme  
Vereinigung zweier Seiten  
Ernte und neue Saat  
Selbstliebe

Das Elfenselbst integrieren  
Schatzsuche mit dem Delphin  
Die innere Göttin werden  
Der innere Raum  
Seelenanteile loslassen  
Seelenanteile zurückholen und wieder integrieren

### **Kraft tanken**

Erdung

*Meditation zum Erden*

*Baum-Erdung*

Den inneren Kraftort finden  
Dein Krafttier kennen lernen  
Drachen-Meditation: Kraft tanken

### **Heilmeditationen**

Lichtmeditation (Basis-Heilmeditation)  
Heilmeditation / -ritual  
Heilung mit mystischem Wesen  
Regenbogenmeditation  
Heilmeditation für Deine Ahnen  
Neuer Körper (Wiedergeburt)

### **Mutter Erde & Naturgeister**

Mutter Erde begegnen  
Naturverbindung  
Einen Naturgeist treffen  
Lerne Deinen Hausgeist kennen  
Wunscherfüllung mit den Naturgeistern

### **Verbindung nach oben**

Schutzengel-Meditation  
Höheres Selbst

### **Um etwas zu erfahren**

Chakra-Turm  
Um Fragen zu klären

### **Nachwort**

### **Die Autorin**

Kontaktinformation  
Weitere Bücher von Eilwen Guggenbühl

# ZU DIESEM BUCH

---

Dieses kleine Buch ist deshalb entstanden, weil viele meiner Kurs- und Ausbildungsteilnehmer sich wünschten, meine Meditationen an einem Ort gesammelt zu finden. Es enthält ein paar simple Meditationsmethoden zur Einführung und dann viele geführte Meditationen. Das Ziel ist, dass Du einige einfache Methoden kennen lernst, um zur Ruhe zu kommen. Du kannst natürlich auch ein grosses, ausführliches Buch über Meditation lesen oder einen Kurs besuchen! Hier gilt es, einfach anzufangen. Meditation ist Praxis, keine Theorie, und es ist nicht schwierig, so lange man von sich nicht was weiss ich für Wunder erwartet, sondern es als Übung und eine Reise ansieht.

Ich erkläre Dir hier nur kurz, wie man meditiert – Du weisst schon, die Sache mit dem still sitzen und nichts denken. Das ist wichtig, aber mir geht es hier vor allem um das, was man als „geführte Meditation“ oder schamanische Reise bezeichnet: Eine Reise nach innen, auf der man alles Mögliche erlebt.

Ich gebe Dir natürlich dennoch einige Übungen, die (jedenfalls auf mich) beruhigend und sammelnd wirken und Dir helfen können, vom Alltag abzuschalten. Man kann sie gut auch als Vorbereitung für Meditationsreisen nutzen, wenn man einmal zu aufgeregt oder durcheinander ist, um direkt auf die Reise zu gehen.

Dann folgt eine Auswahl „geführter“ Meditationen, die Du entweder zum Entspannen und Abschalten benutzen kannst oder um Veränderungen in Dir herbeizuführen. Manche dieser Meditationen kann man immer wieder machen, denn

auch wenn man etwas bearbeitet hat, zum Beispiel Ängste und Unsicherheit, dann heisst das noch lange nicht, dass man überhaupt keine Ängste mehr hat. Man hat sich mal um eine von vielen gekümmert.

So ist es auch mit anderen Themen wie Selbstannahme oder „Säen und Ernten“, was sich ja auch alle möglichen Dinge beziehen kann.

Wenn man mal ein wenig Übung in dieser Art des Meditierens hat, kann man wunderbar damit an sich selbst arbeiten. Man kann die Anderswelt erforschen, eigene innere Anteile wie das innere Kind oder den Schatten kennen lernen, mit Tieren, Geistwesen oder Engeln in Kontakt treten... die Anwendungsgebiete sind wirklich mannigfaltig. Also fang einfach mal an, probier's aus und schau, wie Du Dich damit fühlst.

Viel Spass!

P.S das Buch ist auf „Schweizer Hochdeutsch“ geschrieben, das heisst das, was Schweizer als Hochdeutsch bezeichnen. Es wurde Korrektur gelesen, aber ob nun alle Fehler gefunden sind? Falls nicht - Danke fürs lächelnd darüber hinweg lesen.

# EINFÜHRUNG

---

## Wozu Meditation

Wenn man mit spiritueller Arbeit beginnt, egal mit welcher Art, fängt man an, feinfühler und damit auch „nerviger“ zu werden. Man verträgt viel weniger als früher. Man reagiert schneller und heftiger, weil einem alles zu nah zu treten scheint. Empfindungen und Gefühle sind plötzlich auf der Überholspur. Dann sucht man eine Lösung, um sich wieder zentriert und ruhig zu fühlen. Das ist nicht nur eine instinktive Reaktion, weil es sich unangenehm anfühlt, wenn man so dünnhäutig ist, sondern es ist auch genau das, was spirituelle Arbeit braucht und ist: In sich ruhen, bei sich sein, geerdet sein.

Dabei kann Dir Meditation - im Sinne von ruhig werden - helfen. Mit regelmässigem Meditieren kannst Du sehr viel für Dein energetisches Wohlbefinden und Deine Gesundheit tun.

Andererseits führt Meditation im Sinne von Trancereise, geführter Meditation, Astralreise oder schamanischer Reise Dich in die Anderswelt, in der Du sowohl an Dir selbst arbeiten kannst (energetisch) als auch mit anderen Wesen in Kontakt kommen. Das ist ausserordentlich spannend!

Zuerst stelle ich Dir ein paar Meditationsmethoden zum „Runterfahren“ vor, dann (im grösseren Teil des Buches ab dem Kapitel „Zum Entspannen“ folgen Trancereisen respektive geführte Meditationen.

## **Verschiedene Methoden**

Es gibt Meditationsmethoden, die Dich zur Ruhe bringen, die Dir inneren Frieden und Abstand schenken, es gibt welche, die Dir erlauben, in die Anderswelt zu reisen, es gibt eine Art „aktive“ Meditation und es gibt Trancearbeit, in der man einfach geschehen lässt.

Die Meditationsmethoden, die für Ruhe und Frieden geeignet sind, sind hier nur kurz angeschnitten. Sie brauchen für den Level, auf dem ich sie normalerweise betreibe, keine langen Erklärungen.

Die Meditationen, die Dich auf eine Reise mitnehmen, entführen Dich einerseits in die Anderswelt, andererseits in Deine eigene innere Welt. Ob das beides das Gleiche ist oder nicht, ist eine Frage des Weltbildes. Psychologen würden vielleicht sagen, dass man bei der Arbeit mit Krafttieren oder Geistführern eigentlich mit eigenen Persönlichkeitsanteilen arbeitet. Schamanen würden das anders sehen. Im Rahmen dieses Buches ist es egal und ich lasse es offen, denn wichtig ist nur eins: Es bewirkt etwas. Wie auch immer es das tut, aber es bewirkt etwas.

Da es sich hier um gelesene Meditationen handelt, sind fast keine dieser Trancereisen dabei, in denen man sich zurücklehnt und dann einfach total abtaucht (bei den Entspannungen hat es eine oder zwei). Wir reisen gemeinsam, um etwas zu erleben, zu bewirken und zu verändern. Entweder Deinen gegenwärtigen Zustand oder längerfristig etwas in Dir.

Ein weiteres mögliches Ziel dieser Art Meditation kann es sein, Informationen zu erhalten: Wer bin ich, wo stehe ich, was sind meine nächsten Schritte, welche Tipps hat die geistige Welt für mich. Auch solche Reisen findest Du hier.

Am einfachsten ist es, Du probierst es einfach aus. Dann weisst Du ziemlich schnell, wofür Du meditierst und welche Wirkung es hat.

## **Zur Ruhe kommen**

## **Yoga-Wechselatmung**

Dies ist keine eigentliche Meditation, sondern eher ein guter Einstieg in die Meditation, wenn Du noch sehr „zwirblig“ bist. Sie geht so: Man atmet abwechselnd zum einen Nasenloch ein, zum anderen aus, dort wieder ein, beim ersten wieder aus etc. Also immer einatmen – Nasenloch wechseln, ausatmen, einatmen, Nasenloch wechseln, ausatmen, einatmen, wechseln... nach dem Einatmen lässt man eine Sekunde Atemstille vergehen.

Die Nasenlöcher hält man SANFT mit den Fingern (normalerweise Daumen und Ringfinger) der rechten Hand zu. Du musst Dir nicht die Nase abdrücken, es reicht, wenn keine Luft mehr durchs eine Nasenloch kommt.

## **Grundlegende Meditation**

Dazu setzt man sich für 10, 15 min hin und schliesst die Augen, konzentriert sich auf seinen Atem. Nur zuschauen und wahrnehmen, nicht steuern! Die Gedanken, die kommen und gehen, kann man einfach ziehen lassen. Es ist normal, Gedanken zu haben. Das gibt sich mit der Zeit. Je mehr man sie ziehen lässt, desto mehr beruhigen sie sich.

## **Still sitzen**

Wer noch keine Erfahrung im Meditieren hat oder sehr unruhig ist, dem tut ein „Zwangs-Stillsitzen“ gut.

Das heisst, einfach 10 bis 15 min auf dem Sofa oder einem Stuhl sitzen und nichts tun. (Das ist auch eine ideale Übung in Wartesituationen!). Es klingt nach wenig, kann aber schon recht herausfordernd sein.

Man darf dabei denken, sollte aber sich darauf nicht versteifen oder die Gedanken weiter verfolgen, sondern einfach alle Gedanken ziehen lassen, sie kommen und gehen lassen. Vor allem solltest Du nicht aufstehen und losrennen, um etwas zu erledigen, das Dir plötzlich in den Sinn kommt!

Wenn Du diese Übung zu Hause durchführst, kriegst Du vielleicht Katzenbesuch, wenn Du eine Katze hast. Sie zu streicheln ist aber nur dann erlaubt, wenn sie zu Dir kommt und es verlangt.

Übrigens: Sich eine Katze zu greifen und mit ihr aufs Sofa zu sitzen und sie zu streicheln ist nicht das gleiche wie still sitzen und nichts tun, sondern man tut etwas, nämlich Katze streicheln. Das ist also gemogelt.

## **Zeit zum Sein**

Dies ist die längere und ausführlichere Version des Still sitzen: Nimm Dir am Wochenende (oder auch sonst einmal) eine Stunde Zeit, um an einem Waldrand zu sitzen (oder See, Fluss, Wiese) und einfach da zu sein, nichts zu tun. Nichts aufschreiben, das einem in den Sinn kommt, nicht weglaufen, einfach sein - volle 60 Minuten lang! Nimm die Natur wahr, spüre hinein, genieße sie und vor allem, genieße Dein Einfach-Sein.

## **Ich liebe dich**

Man kann die grundlegende Meditation mit einem Mantra „füllen“, das heisst, einen Satz oder ein Wort immer und immer wieder im Geiste wiederholen. Ich würde dazu den Satz „ich liebe dich“ empfehlen. Du sagst diesen Satz zu Dir,

zum Universum, zu Deinen Geistführern, einfach zu allem... Du sendest beim Meditieren Liebe in die Welt. Das Schöne daran ist, es beruhigt ungemein und tut sehr, sehr gut, und gemäss dem Gesetz der Anziehung kriegt man zurück, was man aussendet...

## **Rückwärts zählen**

Wer grosse Mühe hat, seine Gedanken los zu lassen oder sie ziehen zu lassen, kann auch einfach von 100 bis null rückwärts zählen. Man setzt sich in Meditationshaltung hin, so dass man es bequem hat und gut sitzen kann, schliesst die Augen und konzentriert sich aufs zählen. Nicht zu schnell, in einem guten Rhythmus, rückwärts von 100 auf null. Simpel und effektiv.

## **Wolkenmeditation**

Diese Übung ist an einem Tag, an dem man draussen in der Wiese auf dem Rücken liegen kann, einfach wunderschön: Schau Dir die Wolken an. Es beruhigt ungemein! Lass einfach die Wolken auf Dich wirken.

Möchtest Du eine Alternative bei Schlechtwetter, bei strahlend blauem Himmel oder wenn es kalt ist? Probier es mit Rauch oder Räucherstäbchen, betrachte den Rauch, wie er aufsteigt, sich kräuselt, sich bewegt... Hier kannst Du auch noch mit Düften spielen und wirst zusätzlich energetisch gereinigt.

## **Im Hier und Jetzt sein**

Nun kommen wir zu etwas, was man mit ein wenig Grosszügigkeit auch als „aktive Meditation“ bezeichnen kann. Es sind Methoden, die nicht auf still sitzen und nichts tun beruhen, sondern bei denen man etwas macht und doch

auf eine Art meditiert. Dabei kommt man ganz im Hier und Jetzt an.

Dies ist sehr wichtig für spirituelle Arbeit! Du trauerst oder träumst weder Deiner Vergangenheit nach noch bist Du schon am Planen und Hoffen für die Zukunft, sondern Du erlebst das Jetzt, das einzige, was wirklich real ist.

Dabei geht es nicht darum, dass Du nie an die Vergangenheit denken darfst oder gar nicht für die Zukunft planen sollst, sondern dass es Dir auch möglich sein soll, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Es geht darum, die Wahl zu haben. Die folgenden Übungen können Dir helfen, bewusster bei Dir anzukommen.

## **Ein Hobby haben**

Jedermann braucht einen Ausgleich, egal zu was! Such Dir ein Hobby, das total „unverkopft“ ist, wie Gärtnern, Töpfern, Sticken, Tischlern, Kochen, Motorrad fahren, Klettern, Nähen, Malen, ein Instrument spielen, Musik hören: Etwas, in dem Du Dich verlieren kannst, wo Du nicht denkst, sondern einfach bist, fühlst, die Zeit vergisst, in den „Flow“ kommst. Praktiziere dieses Hobby mindestens einmal die Woche für einige Stunden!

## **Mandalas malen**

Mandalas sind geometrische Formen, symmetrische Anordnungen von Form und Farbe. Es gibt Malbücher mit Mandalas für Kinder und Erwachsene. Wem es schwer fällt, einfach nichts zu tun oder sich zum meditieren hinzusetzen, der kann sich so ein Buch besorgen, eine Schachtel Farbstifte und Mandalas ausmalen. So ein Mandala braucht seine Zeit, um fertig zu werden. Wenn man sich da ganz hinein gibt, einfach malt wie ein Kind, ist es eine wunderbare Methode der aktiven Meditation. Wenn Du auch