



# Seelenplan

Wie Pferde dein Bewusstsein erweitern können.

Caroline Raimondi

## Inhalt

---

### **17 Einleitung**

---

### **22 Das Seelenalter**

1. Zyklus: Säugling-Seele (köorp. Bedürfnisse)
2. Zyklus: Kind-Seele (Sicherheit)
3. Zyklus: Junge Seele (Zugehörigkeit)
4. Zyklus: Reife Seele (Selbstachtung)
5. Zyklus: Alte Seele (Selbstverwirklichung)

---

### **30 Was bedeutet Seelenplan?**

---

### **39 Die 7 universellen Naturgesetze**

1. Das Gesetz der Geistigkeit
2. Das Gesetz der Entsprechung
3. Das Gesetz der Schwingung

- 4. Das Gesetz der Polarität
  - 5. Das Gesetz des Rhythmus
  - 6. Das Gesetz von Ursache und Wirkung
  - 7. Das Gesetz des Geschlechts
- Ergänzungen zu den universellen Gesetzen

---

**51 Ein paar sehr persönliche  
Worte (Seelen-Striptease)**

---

**59 Die 7 A-Schlüssel zur  
Verwirklichung deines  
Seelenplans**

---

**65 1. Schlüssel: Achtsamkeit**

---

**87 2. Schlüssel: Akzeptanz**

---

**126 3. Schlüssel: Anschauen**

---

**147 4. Schlüssel: Aussortieren**

---

**167 5. Schlüssel: Aktivieren**

---



---

**197 6. Schlüssel: Authentizität**

---

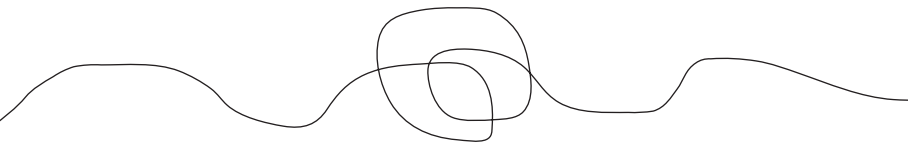
**213 7. Schlüssel: Anfang**

---

**232 Das globale Bewusstsein**

---

**243 Schlusswort**



Alle 7 Schlüssel, die ich dir hier vorstelle, solltest du ganzheitlich betrachten. Du kannst deinen Seelenplan nicht in ein paar Stunden erkennen. Versuche dein Denken zu ändern, versuche bewusst, dein Innenleben zu erforschen. Studiere dich und mit dir alles, was sich verändert. Sobald du dich auf den Weg machst, wird sich alles von alleine ergeben und fügen. Du musst aber zuerst dein Denkmuster begreifen, dir über dein Innenleben klar werden. Mit jedem Tag, an dem sich dein Bewusstsein erweitert, wirst du klarer sehen und zuversichtlicher in eine neue Richtung gehen.

Parallel zu den Meditationen und der zunehmenden Selbsterkenntnis versuchst du die **Achtsamkeit** im Zusammensein mit deinem **Pferd** zu erfühlen. Dein Pferd hilft dir, deinen Körper wahrzunehmen, und die Meditation schärft das Bewusstsein deiner Seele. Wir brauchen beide Seiten, um Ganzheitlichkeit zu erlangen. Nur wenn es dir gelingt, beide getrennt voneinander zu erfassen, wird dir die Bedeutung und die Wichtigkeit dieser Doppelseitigkeit Klarheit bringen. Du bist deine Seele, sie bewohnt deinen Körper, und dieser ist für sie

vonnöten, um ihr Bewusstsein zu erweitern. Ohne Körper würde die Seele keine Resonanz erfahren. Darum sind beide von entscheidender Substanz. Nur wenn du beide getrennt voneinander betrachten kannst, wirst du deine Seele in ihrer Urform erkennen.

Probiere ab sofort, bei der Ankunft im Stall deine Achtsamkeit einzuschalten. Aktiviere sie. Erinnerung dich an die Meditationen, an die innere Ruhe, an das «nichts Denken». Lass dich von diesem Gefühl der inneren Stille ausfüllen. Gleichzeitig nimmst du deinen Körper wahr, alle Sinne werden hochgefahren.

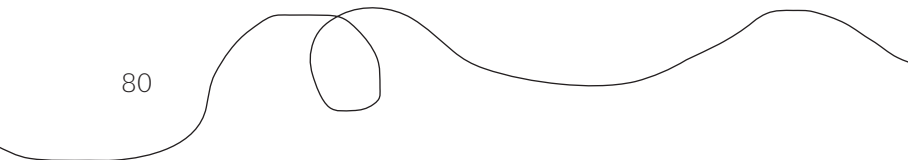
Vielleicht hilft dir diese Visualisierung:

Stelle dir vor, du nimmst einen Kopfhörer von deinen Ohren, die Geräusche werden lauter und klarer. Versuche einzelne, leise Töne von lauten zu trennen. Horche genau hin, beobachte die Bilder in deinem Inneren, die durch diese Geräusche in Erscheinung treten. Deine Nase öffnet sich, als würdest du eine Wasabi-Erdnuss essen oder ein Fisherman's-Friend-Bonbon. Die Schärfe steigt dir in den Kopf, anfangs wie ein eiskalter Wind, der dein Gehirn lüftet. Du spürst, wie deine Nase bei jedem Atemzug freier wird, Gerüche können sich entfalten. Das

Riechen wandelt sich um ins Schmecken, deine Zunge nimmt verschiedene Geschmacksrichtungen wahr. Was für Emotionen und Bilder lösen diese unterschiedlichen Geschmacksnuancen in dir aus? Vielleicht stellen sich feine Härchen auf der Haut auf, oder du schauerst. Es ist auch möglich, dass dir Hitze in den Kopf steigt. Fühle genau hin – spürst du die Luft, die dich umgibt? Versuche alle deine Sinne einzusetzen. Vielleicht regnet es und du kannst die Tropfen auf deiner Haut spüren, oder es ist gerade Winter und es schneit. Kalte Schneeflocken fallen dir ins Gesicht. Koste alles aus, sei absolut präsent, erlebe den Moment mit allen Sinnen. Dehne dich aus, wachse in alle Richtungen. Versuche diese Präsenz zu halten. Lass dich nicht ablenken, bleib bei dir. Anfänglich benötigst du eine Menge Konzentration, vermutlich brauchst du für alle üblichen Handlungen viel mehr Zeit. Was keinesfalls schlecht ist. Im Gegenteil, du führst die Dinge nun bewusst aus. Es ist für nicht so Geübte anstrengend, dass sie nicht ins «zu viel Denken» zurückfallen. Vor allem, wenn man nicht alleine ist. Eventuell schwirren noch Stall-Kameradinnen umher, die dich ansprechen und dir dringend etwas erzählen wollen. Es ist gut möglich, dass dir dann sämtliche Achtsamkeit ver-

loren geht, da du in dein Denken zurückfällst. Sobald du dich aber auf den Weg zu deinem Pferd machst, schaltet du die Achtsamkeit wieder ein. Es kann auch helfen, dass du dich einfach eine Weile zu deinem Pferd gesellst, es beobachtest und dich dabei auf alle kleinen Dinge an ihm konzentrierst. Schau in seine Augen – was haben sie für eine Farbe? Gibt es verschiedene Farb-Abstufungen? Leuchten oder glitzern sie? Kannst du eventuell auch eine weiße Stelle entdecken, erkennst du Furcht oder Unsicherheit? Wirken sie lebendig oder müde? Was macht dein Pferd mit seiner Nase? Zieht es sie zusammen, bleiben die Nüstern offen oder verkleinern sie sich? Zucken eventuell die Lippen? Ist das Maul locker und zufrieden, oder spannt es sich an? Vielleicht schiebt es auch seine Oberlippe über die Unterlippe. Kannst du die Kaumuskulatur seitlich an den Backen erkennen? Kaut das Pferd? Oder hörst du das genüssliche Kauen, weil es am Fressen ist? Schnaubt dein Pferd? Wenn ja, ist dies ein zufriedenes oder ein nervöses Schnauben? Könnte es auch sein, dass es Staub in der Nase hatte und darum kurz die Luft aus der Nase gepresst hat? Was tut es mit seinen Ohren? Sind die Ohren angelegt oder in deine Richtung gestellt? Wechseln sie ihre Rich-





tung, um alles zu hören und nichts zu verpassen? Wie steht das Pferd da? Steht es überhaupt still oder ist es in Bewegung? Wie hält es seinen Kopf? Hoch oben oder tief unten? Trägt es den Kopf aktiv über dem Hals oder wirkt er eher beiläufig als Ende des Halses? Was tut es mit seinem Körper? Erscheint er weich und locker oder eher hart und fest? Ich könnte hier noch etliche Fragen stellen. Beobachte einfach, schaue dein Pferd an, jede noch so kleine Bewegung, jedes Haar, mit ihm jeden Wirbel. Studiere dein Pferd, aber schalte dabei deinen Kopf aus. Werte nicht, beurteile nicht, sondern schau es dir einfach an, als wärst du ein kleines Kind, das mit großen Augen und voller Ehrfurcht ein Pferd betrachtet. Erkenne einzelne Dinge. Frage dich aber in dieser Phase nicht, was sie zu bedeuten haben.

Es ist durchaus möglich, dass du dein Pferd mit dieser Begegnung etwas verunsicherst. Es gibt sehr viele verschiedene Reaktionen darauf, wenn der Mensch plötzlich ein anderes Auftreten an den Tag legt. Dein Pferd kann nervös werden, es kann sich von dir abwenden, vielleicht sucht es dich krampfhaft nach einer Karotte ab. Beobachte es dabei, geh wenn nötig ein paar Schritte zurück oder drehe dich einen Augenblick

von ihm weg. Zwinge es nicht, stehen zu bleiben oder sonst etwas zu tun, lass es einfach machen, was es in diesem Augenblick machen will. Wenn nötig, nimmst du deinen Vierbeiner mit aus dem Stall und ihr sucht zusammen einen ruhigen Ort auf. Fühle in dich hinein und achte darauf, was dieser Moment mit dir macht. Was empfindest du? Fühlst du dich komisch? Vielleicht etwas unsicher? Nervös? Glücklich? Was passiert mit dir?

Dehne dann deine Achtsamkeit aus. Fühle dein Pferd, nimm es wahr und verbinde dich mit ihm. Wie verändert sich deine Wahrnehmung, wenn du dein Pferd aufhalfst? Bleibt das Tier in derselben Energie oder stellst du eine Veränderung fest, weil du nun physisch Einfluss nimmst? Wie nimmst du das Tier auf dem Putzplatz wahr? Mag es seinen Anbindeplatz? Oder gibt es Orte, an denen es lieber stehen würde? Welche Bürste mag es besonders gerne und welche weniger? Wo ist seine Aufmerksamkeit? Ist es bei dir, oder ist rundherum so viel los, dass es überall schauen muss, was gerade passiert? Hat sich das Pferd in sein Inneres zurückgezogen? Vielleicht erkennst du eine Tiefenentspannung. Oder könnte der Schein auch trügen? Manche Pferde fahren

nämlich ihren Schutzschild hoch, um mit gewissen Situationen besser klarzukommen.

Achtsamkeit geht Hand in Hand mit Empathie. Durch Achtsamkeit öffnest du dein inneres Auge für alles, was dich umgibt. Du kannst mit der Zeit erkennen, was andere erfreut, bewegt oder belastet. Du musst bereit sein, dich in andere einzufühlen, deinen Fokus zu verändern. Versuche stets zu verinnerlichen, wie es dir in der Position deines Gegenübers gehen würde. Vielleicht fühlst du es auch bereits. Denke daran, alles ist Energie und alles ist miteinander verbunden. Aber sei dir bewusst, du hast deine Sicht der Dinge und dein Gegenüber die seine. Also nicht werten oder verurteilen, nur achtsam darauf reagieren. Frag lieber nach, wenn du dir nicht sicher bist, aber akzeptiere die Antworten, die du auf deine Fragen erhältst. Nicht immer ist es so, wie es scheint. Wir haben unsere Empfindungen und unsere Betrachtungsweisen in unserem kleinen Universum, dein Gegenüber die seinen.

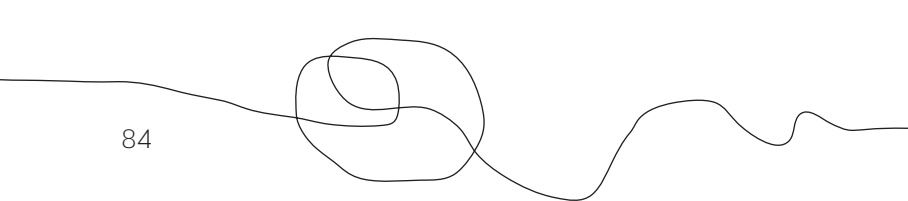
Solltest du kein Pferd besitzen und mein Buch trotzdem lesen, kannst du dies auch mit anderen Tieren oder deinen Mitmenschen ausprobieren. Auch sie können dir bei der Entwicklung von Achtsamkeit weiterhelfen.



Menschen sind aber oftmals nicht wirklich authentisch, zu sehr sind sie darauf bedacht, ihrem Umfeld etwas vorzumachen. Überzeugungen und eingefleischte Muster bestimmen ihr Verhalten und ihr Auftreten. Vieles wird vom Kopf gesteuert und nicht ehrlich wahrgenommen. Viele Menschen kennen sich selber nicht richtig, da sie sich selten mit ihrer wahren Natur beschäftigen. Das Leben spielt sich bei ihnen außerhalb ab, sie leben im Außen und übersehen sich selbst. Da wir Menschen über eine verbale Kommunikation verfügen, ist vieles nicht ganz so offensichtlich wie bei Tieren. Worte haben für uns einen hohen Stellenwert und werden meist über das Gefühlte gestellt, was das Erkennen und Wahrnehmen des einzelnen Individuums sehr erschwert. Bei Menschen solltest du dich ebenfalls auf das Beobachten konzentrieren. Achte auf die Worte, aber schenke dem, was du dabei siehst und fühlst, mehr Beachtung.

Pferde kommunizieren auf einer sehr feinstofflichen Ebene. Sie verbinden ihr Sein mit allem, was sie umgibt. So können sie sehr schnell Energie-Veränderungen erkennen, sind allem einen Schritt voraus. Das Pferd ist absolut authentisch, und seine Achtsamkeit ist aus





meiner Sicht überirdisch. Das ist auch der Grund, warum ich das Zusammensein mit diesen wunderbaren Geschöpfen als so unwahrscheinlich wertvoll empfinde. Pferde verbinden sich untereinander in absolutem Bewusstsein, sie kommunizieren in einer Sphäre, die uns nicht ersichtlich ist. Im Herdenverband müssen sie gegenseitig aufeinander achtgeben, was ein sehr hohes Maß an Achtsamkeit erzwingt.

Eine Freundin fragte mich kürzlich, ob ich denke, dass Bewusstseinerweiterung nur mit Pferden funktioniert oder ob dies mit jedem anderen Tier auch möglich sei? Ich bin mir nicht ganz sicher. Weil wir Pferde für unsere Bedürfnisse benutzen, ist unser Verhältnis zu ihnen etwas anders geprägt als das zu unserer Katze oder unserem Hund. Wir wollen auf dem Pferd reiten, wollen es vor den Wagen spannen, Turniere gewinnen. Wir definieren uns über das Können unserer Pferde. Wir gewinnen an Ansehen, wenn unser Tier große Leistungen vollbringt. Ich glaube, diese Tatsache ist sehr wichtig, wir verschmelzen förmlich mit ihnen, erkennen uns in ihnen wieder. Ich habe keine Erfahrung mit Berufshunden, ich könnte mir durchaus vorstellen, dass diese Art von

Beziehung zwischen Mensch und Tier in ähnliche Muster führen kann. Was ja dann heißen würde, dass zum Beispiel eine Polizistin sich auch über das Können ihres Polizeihundes definieren würde. Ich kann mir das auf jeden Fall sehr gut vorstellen. Vermutlich hat dies einfach mit dem Ehrgeiz und dem Ego eines Tierbesitzers zu tun – sobald man sein Tier mit den Tieren der anderen vergleicht, definiert man sich ja automatisch. Das Aussehen, das Verhalten, der Gehorsam und das Können sind dann ausschlaggebend. Ich kann keine endgültige Antwort darauf geben, da mir zu diesem Thema einfach die Erfahrungen mit anderen Tieren fehlen. Ich gehe davon aus, dass Pferde sich diesen Part ausgesucht haben. Sie haben sich die Aufgabe gestellt, uns Menschen bei der Bewusstseinsweiterung zu helfen. Es ist darum sehr naheliegend, dass es noch andere Tierarten gibt, die ebenfalls einer solchen Bestimmung folgen. Ich denke, es hat damit zu tun, wie bewusst man sich auf ein Tier einlässt, wie viel Intensität man in die gemeinsame Zeit investiert. Ich bin da vermutlich zu wenig objektiv (ein kleines bisschen Selbstironie am Rande).