

HEYNE <

Das Buch

Mehr Tiefe erfahren – bewusst und erfüllt leben

Viele Menschen suchen mehr Sinn, Freude und Erfüllung in ihrem Leben. Wenn wir mit der Macht der verborgenen Welten zu interagieren lernen, bringt dies Zufriedenheit und Heilung auf vielen Ebenen mit sich. Sandra Ingerman zeigt, wie wir überlieferte zeremonielle Handlungen für unser modernes Leben nutzen können, um lebendige Energiefäden aus den unsichtbaren Welten mit hineinzuweben. Damit erschaffen wir uns eine neue, zu uns passende Alltagsrealität, die von Fülle und innerer Kraft geprägt ist.

Mit den hier beschriebenen schamanischen Zeremonien können vergangene Erfahrungen geheilt, aber auch die Wünsche unserer Seele ganz gezielt manifestiert werden. Der Kontakt zu unseren mitfühlenden Helfergeistern eröffnet darüber hinaus einen natürlichen Zugang zu unserer eigenen inneren Weisheit, die bei wichtigen Fragen und Problemen zurate gezogen werden kann.

Sandra Ingermans Übungen helfen, unser Leben mit Sinn zu erfüllen, heilsame Tiefe zu erfahren und unser volles kreatives Potenzial zu erschließen.

Die Autorin

Sandra Ingerman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen des modernen Schamanismus. Seit vielen Jahren lehrt sie weltweit schamanische Praktiken, wobei sie uralte Traditionen mit modernen psychotherapeutischen Methoden verbindet. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern und sind in zahlreichen Sprachen erschienen.

Weitere Informationen unter: www.sandraingerman.com

Sandra Ingerman

Schamanische Zeremonien für die Seele

Kraftvolle Hilfe, um das Leben
bewusst zu gestalten

Aus dem amerikanische Englisch übersetzt
von Diane von Weltzien

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2018
unter dem Titel *The Book of Ceremony* bei Sounds True, Inc.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

3. Auflage
Taschenbucherstausgabe 12/2021

Copyright © 2018 by Sandra Ingerman.
This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
and by arrangement of Agence Schweiger.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Ansata Verlag
Copyright © dieser Ausgabe 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte sind vorbehalten.
Redaktion: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH München unter
Verwendung eines Motivs von © Tanya Syrytsyna / Adobestock
Satz: Satzwerk Huber, Germerring
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3- 453-70427-5

www.heyne.de

Inhalt

Einführung	9
Die Macht der Zeremonien	31
Was ist eine Zeremonie?	33
Deine Zeremonie entwerfen	49
Vorbereitung auf deine Zeremonie	71
Deine Zeremonie abhalten	90
Zusätzliche Richtlinien für deine zeremonielle Arbeit	116
Heilige Wandlungen	129
Wendepunkte und Übergangsriten	131
Ehrenvolle Abschlüsse	156
Zeremonien für ein energetisches Gleichgewicht	177
Blockierte Energien freisetzen	179
In den unsichtbaren Welten arbeiten	198
Leben ist Zeremonie	209
Segnungs- und Heilungszeremonien für Menschen	211

Segnungs- und Heilungszeremonien für Orte	224
Deine Träume verwirklichen	247
Gemeinsam unsere globale Gemeinschaft segnen..	275
Dank	281
Angebote der Autorin	283

In Liebe und zu Ehren all der einzigartigen Naturwesen
im Netz des Lebens und unserer wunderschönen Erde.

In tiefer Dankbarkeit für alle, die weiterhin immer tiefer
in zeremonielle Arbeit eintauchen, um allem Leben und
unserem Planeten Gesundheit zurückzubringen. Mögen
unsere Nachkommen und alle im Netz des Lebens von
unserer hingebungsvollen zeremoniellen Arbeit profi-
tieren.

Einführung

Ich leite für mein Leben gern Zeremonien. Ich halte sie für mich allein ab, aber ich habe auch eine Leidenschaft dafür, mich mit Gleichgesinnten zusammenzutun und gemeinsam mit ihnen Zeremonien für alles Leben und für die Erde durchzuführen.

Als ich 1980 in San Francisco lebte, lernte ich das schamanische Reisen kennen. Ich liebte diese Praxis, die mich lehrte, außerhalb von Zeit und Raum spirituelle Führung zu finden und mit mitfühlenden Helfergeistern zusammenzutreffen.

Nach schamanischer Auffassung ist jede spirituelle und heilige Handlung eine Zeremonie. Wenn wir den Augenblick als heilig begreifen, dann können Wunder geschehen. Als ich Anfang der 1980er-Jahre die zahlreichen Facetten des Schamanismus erforschte, fühlte ich mich zu schamanischen Zeremonien hingezogen, um mit ihnen meine Vergangenheit zu heilen und die Sehnsüchte meiner Seele zu manifestieren. Ich hatte bereits begriffen, dass Zeremonien ein klassischer Bestandteil der schamanischen Praxis waren. Im Schamanismus schaut der Praktizierende über das hinaus, was wir in unserer konkreten Welt sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen können. Schamanen blicken in unsichtbare Welten, die erfüllt sind von überwältigender Schönheit und von spirituellen Heilenergien, die unserem Leben in der alltäglichen Wirklichkeit Kraft geben können.

Indem sich Schamanen der althergebrachten Macht der Zeremonie bedienen, gehen sie über normales Denken hinaus. Außerhalb der konkreten Welt erkennen sie disharmonische Energiemuster, die ins Gleichgewicht zurückgeführt werden müssen, um die Gesundheit der Menschen und des Planeten zu verbessern. Mit der Unterstützung von Helfergeistern stellen Schamanen durch die geheimnisvolle Heilkraft der Zeremonien die Harmonie der Energien wieder her. Jede Seelenreise, die ein Schamane unternimmt, und jede Heilung, die er erwirkt, wird als Zeremonie begriffen.

Schamanismus ist eine Praxis der unmittelbaren Offenbarung. Das heißt, dass Schamanen über die Kommunikation mit mannigfältigen mitfühlenden Helfergeistern und durch ihre tiefe Verbindung mit allem Natürlichen Zugang zur Führung durch ihre eigene innere Weisheit erhalten.

Heutzutage sind wir so darauf konzentriert, materielle Reichtümer und Besitz anzusammeln, und meinen, uns auf diesem Weg Gefühle der Zugehörigkeit und Freude zu erschließen. Doch wenn man eine spirituelle Praxis und Zeremonien ins eigene Leben überführt, stellt sich auf umfassendere Weise Erfolg ein. Man führt sein Leben mit einem Strahlen in den Augen, weil man in seiner Umwelt mehr Schönheit und Potenzial wahrnimmt, sie intensiver verarbeiten und aufnehmen kann und deshalb besser versteht, wie man sich aktiv daran beteiligen kann, das Heilige ins Leben zu holen.

So viele Menschen empfinden ihr Leben als leer und die äußere Welt als sinnlos. Und wenn wir uns nur auf die konkrete Welt beziehen, dann ist das sicher verständlich. Doch echte Freude, wahrer Reichtum und bedeutende

Heilung erwartet uns, wenn wir lernen, mit der Macht der verborgenen Welten zu interagieren. Wenn wir unser Leben durch zeremonielle Praktiken bereichern und lebendige Energiefäden aus den unsichtbaren Welten hineinweben, können wir eine neue Wirklichkeit schaffen, die von Reichtum und Sinn erfüllt ist. Entsprechende Übungen helfen uns, den Sinn in unserem Leben zu finden und uns unser kreatives Potenzial zu erschließen.

Meine erste schamanische Zeremonie hielt ich 1982 ab – und kurz darauf zog ich nach Santa Fe in New Mexico. Für diese Zeremonie schloss ich als Erstes die Vorhänge im Wohnzimmer, um den Raum abzudunkeln, meine Alltagsgedanken auszusperren und in die geheimnisvolle Rolle der Schamanin zu schlüpfen, die im Dunklen »sieht«. Ich erinnere mich noch an den Geruch des Streichholzes, das ich anriß, um zu Beginn meine rote Kerze anzuzünden.

Ich besaß eine wunderschöne Decke, die aus regenbogenfarbenen Fäden gewebt war. Sie fühlte sich an wie der ideale Ort, um einen Altar einzurichten. (Später bat ich meine Klienten bei der Heilarbeit, sich auf diese Decke zu legen, die ich als meinen »magischen Teppich für die Reise in die unsichtbaren Welten« bezeichnete.) Auf meinen Altar setzte ich eine Abalonemuschelschale, die ich mit den reinigenden Kräutern Salbei und Wacholder füllte. In manchen Traditionen stehen die Muschelschale für das Element Wasser, die Reinigungskräuter für Erde, das Streichholz für Feuer und der Rauch für Luft. Dann legte ich Rosenblütenblätter auf den Altar als mein Geschenk an die Helfergeister, die mir zuhören und mich dabei unterstützen würden, meine Gebete zu manifestieren.

Als ich das Räucherwerk anzündete, war der Rauch erfüllt von einem wunderbaren Duft, der sich auf allen Ebenen reinigend anfühlte. Das Leuchten der roten Kerze erfüllte den Raum. Ihr Licht und die geheiligen Objekte auf meinem Altar veränderten die Energie in meinem Wohnzimmer und verwandelten den alltäglichen Wohnraum in eine heilige spirituelle Stätte.

Ich erinnere mich, dass ich trommelnd neben dem Altar stand, den ich mit meinen Gaben für die mitühlenden Geister und die Himmelsrichtungen gestaltet hatte – alle diese spirituellen Kräfte wollte ich ehren. Ich rief die Geister abwechselnd mit meiner Trommel und meinen Rasseln zu Zeugen an, während ich meine Intentionen laut benannte. Ich bat die mitühlenden Helfergeister, einen geistigen Lehrer in mein Leben zu rufen, der mich auf meinem schamanischen Weg anleiten würde.

Ich spürte, wie sich alle meine Härchen aufrichteten und wie sich mein Herz füllte. Während ich mein Lied der Ehrerbietung an all die Helfergeister richtete, spürte ich, dass etwas Großes geschehen würde. Ich ließ zu, dass dieses spirituelle Lied aus mir hervordrang und meinen normalen Geisteszustand in einen Zustand schamanischen Bewusstseins verschob, in dem ich bereit war, eine heilige zeremonielle Arbeit zu tun.

Mit jedem Schritt, den ich im Rahmen meiner Zeremonie vollzog, entfernte ich mich weiter von dem Alltagsgeplapper in meinem Kopf. Ich hörte auf, mir Sorgen zu machen über das Kochen, über gewöhnliche Aufgaben oder über Nachrichten, die mich beunruhigt hatten. Je weiter ich meine menschlichen Belange hinter mir zurückließ, umso mehr konnte ich mich auf die echte Magie der Zeremonie einlassen.

Ich notierte meine Intentionen auf einem Stück Papier, und sobald ich dazu bereit war, legte ich es auf die brennenden Kräuter in der Abalonemuschelschale. Das Papier fing Feuer – ein symbolischer Akt, der mit allen Feuerzeremonien assoziiert wird, bei denen man die eigenen Intentionen dem Feuer übergibt, damit der Rauch sie zur Macht des Universums trägt und sich mit dir in einer spirituellen Partnerschaft verbindet, um dein Vorhaben zu verwirklichen oder um dir Heilenergie zu senden.

Ich meinte einen menschlichen Lehrer herbeizurufen. Ich hatte keine Ahnung, dass ich tatsächlich einen spirituellen Lehrer aus verborgenen Welten in mein Leben rief. Selten ist uns im Vorhinein klar, wie sich unsere Intentionen manifestieren. Mit der Zeit fand ich heraus, dass der Geist von Santa Fe zu meinem großartigsten Lehrer werden und mir zeigen würde, wie ich mein kreatives Potenzial nutzen und meine schamanische Heil- und Lehrarbeit in die Welt tragen konnte.

Im Verlauf der vielen Jahre, die ich mich nun mit mächtigen und wirkungsvollen Zeremonien beschäftige, habe ich erfahren, welche Elemente erforderlich sind, um ein solches heiliges Ereignis durchzuführen. Im Verlauf der 1980er-Jahre leitete ich Zeremonien in Workshops, die entweder unserer Heilung dienten oder der spirituellen Unterstützung unserer persönlichen Zielsetzungen. In den 1990er-Jahren machte ich mit meiner zeremoniellen Arbeit einen Entwicklungssprung, als ich die gewohnten Wochenendtrainings durch Fünf-Tage-Workshops zum Thema schamanisches Heilen ersetzte. Im Verlauf dieser längeren Schulungen leitete ich Zeremonien für größere Gruppen. Sie liefen so glatt, und die vielen Menschen fühlten sich so wohl mit meiner zeremoniellen Arbeit,

dass ich leicht erkannte, warum Zeremonien seit Tausenden von Jahren praktiziert werden. Zehntausende haben an von mir geleiteten Zeremonien teilgenommen. Im Laufe der Zeit haben die Teilnehmer mir nicht nur Rückmeldungen über die Macht der Zeremonien gegeben, sie haben mir auch immer wieder versichert, dass die Verbindung mit der Gemeinschaft eine Heilung bewirkt habe, die weit über die rein zeremonielle Arbeit hinausgehe. Der Gemeinschaftsaspekt der Zeremonien ermöglicht es Menschen, Trost, Liebe und Unterstützung zu erfahren, wie sie es sich nie hätten vorstellen können. Nach und nach lernte ich, meine Zeremonien mit noch größerer Kraft zu erfüllen. Wenn ich sie etwa im Freien abhielt und helfende Vorfahren des Landes begrüßte, dann lösten sich oft wie aus dem Nichts störende Wetter- und andere Bedingungen auf, die unsere Arbeit sonst verhindert hätten.

Ich lernte, wie ich anderen helfen konnte, ihren Geist zu sammeln und sich während der heiligen Arbeit nicht ablenken zu lassen, denn in unserer Kultur haben die meisten Menschen nur eine kurze Aufmerksamkeitsspanne. Ich musste kurze Zeremonien entwickeln, denn sonst lief ich Gefahr, die Teilnehmer an äußere Ablenkungen zu verlieren.

Ich entdeckte, dass Zeremonien ein großartiges Potenzial für Heilung und positive Transformierung haben, dass es jedoch auch des richtigen Timings bedarf, damit sich die erwünschten Ergebnisse manifestieren können. Ich musste viel über Vertrauen und Hingabe in Zeremonien lernen, und meinen Schülern musste ich das Gleiche vermitteln.

Durch die Teilnahme an und das Beobachten von Zeremonien kann man viel lernen. Zwar ist es natürlich auch

möglich, Bücher zu lesen und Kurse über das Abhalten von Zeremonien zu besuchen, und selbstverständlich gibt es dafür gute Beispiele. Doch die Konzentration auf den Wissenserwerb kann den Lernwilligen zu sehr »im Kopf« halten und daran hindern, mit seinen eigenen Augen zu sehen. Das allein ist also nicht der richtige Weg, um jemandem zu einem spirituellen Bewusstseinszustand zu verhelfen, der sein Leben verwandeln kann. Das Vertrauen auf Autoritätspersonen nimmt uns zudem unsere Macht und verringert unser Vertrauen in die eigene spirituelle Führung.

Im Verlauf des Buches werde ich zeigen, dass echte positive Ergebnisse von deinem tief empfundenen und authentischen Wunsch herrühren, von der Achtung, die du dir selbst und den Helfergeistern entgegenbringst, von deiner Befähigung zur Fokussierung und zur Konzentration ebenso wie zur Schaffung und Aufrechterhaltung eines heiligen Raumes und von deinem Vertrauen in dein eigenes intuitives Wissen. Der Erfolg deiner Zeremonien wird mit der Zeit anwachsen – je mehr du lernst, dein Herz für die Macht des Universums zu öffnen, klare Intentionen zu benennen und die Kontrolle über die Resultate aufzugeben.

Mit zeremonieller Arbeit erschaffen wir geheiligte Räume und brüten bewusste Intentionen aus. Wir lassen Drehungen und Wendungen zu, die Fokussierung und unsere Bereitschaft, Herz und Geist zu öffnen. Und wenn wir dazu bereit sind, dann gestatten wir anderen Menschen den Zugang zu unserem Kreis. Hinterher kann es dauern, bis sich die Auswirkungen zeigen, also brauchen wir den Verzicht auf unmittelbare Ergebnisse, auch dann, wenn sie durchaus denkbar sind.

Praktischer Schamanismus ist kein Spaß und auch kein Hobby. Für Jahrtausende war Schamanismus ein erst zu nehmendes und würdiges Mittel, um der Gemeinschaft beim Überleben zu helfen. Ja, es stimmt, schamanische Arbeit hat oft einen freudigen und feierlichen Aspekt, aber das bedeutet nicht, dass sie oberflächlich ist. Praktischer Schamanismus ist alles andere als das. Wenn die Zeremonien für Heilung, Segnung oder das Aufspüren von Nahrung erfolglos waren, dann starben Menschen.

Heutzutage werden schamanische Zeremonien eingesetzt, um Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Doch sie müssen immer auf disziplinierte Weise praktiziert werden. Wir erleben in unserer Welt so viel Zerstörung, und heute werden die schamanischen Zeremonien wieder gebraucht, um unser Überleben zu sichern. Wenn wir diese Arbeit nicht ernst nehmen, dann geht uns die Kraft der Zeremonie verloren, die unsere Vorfahren Jahrtausende am Leben erhalten hat.

Es gibt noch immer Menschen, die zu indigenen Völkern reisen, um von ihnen Zeremonien zu lernen, die seit Langem von einer Generation an die andere weitergereicht wurden. Mein Interesse hingegen galt immer mehr der Schaffung von Zeremonien für unsere gegenwärtigen Bedürfnisse, mit denen wir alle in unserer modernen Welt konfrontiert sind. Ich habe mich dem Brückenschlag zwischen alten schamanischen Praktiken und unserer modernen Kultur verschrieben und dem Bemühen, den Schamanismus für unsere heutigen Probleme nutzbar zu machen.

Seit einigen Jahren wird meine Arbeit von mächtigen virtuellen Zeremonien bestimmt, in deren Verlauf sich

Menschengruppen weltweit in verborgenen Welten versammeln, um Heilung und Segnung für die Gruppe und den Planeten zu erwirken.

Die Arbeit mit diesem Buch

Im vorliegenden Buch teile ich mit dir, was ich ihm Laufe der Jahre gelernt habe, und hoffe, dich mit den zahllosen Möglichkeiten für Heilungs- und Segnungszeremonien inspirieren zu können. Dieses Buch soll dich in deinem persönlichen Heilen und Wachsen unterstützen und will außerdem mit geliebten Menschen, Freunden, Kollegen und zuletzt auch mit deiner Gemeinschaft geteilt werden.

Im Laufe der Jahre, in denen sich meine Arbeit mit Zeremonien entwickelte, wurde ich von unterschiedlichen Gemeinschaften zur Zusammenarbeit eingeladen, die verschiedene Auffassungen von Spiritualität und Religion hatten. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass die Menschen sich darauf einlassen und ernsthaft mitmachen, wenn man ihnen zuvor die Zeremonie auf zugängliche Weise erklärt. Wir müssen eine Sprache finden, die es den Menschen ermöglicht, sich für die Kraft der Liebe und der Unterstützung zu öffnen, ohne irgendjemanden mit Regeln oder schamanischer Terminologie zu belasten, die sie am Mitmachen hindern könnten.

Mein Buch richtet sich an jene, die sich bereits für Schamanismus interessieren, aber auch an Unerfahrene. Bei zeremonieller Arbeit geht es letztlich immer nur darum, ob jemand bereit ist, sein Herz zu öffnen und für sich und andere zu beten. Die mitfühlenden Helfer-geister, die Macht des Universums, Gott, die Göttin oder

wie auch immer du die numinosen spirituellen Mächte nennst, warten nur darauf, in unser aller Leben und für die Erde Heilung, Transformation und positive Veränderung zu erwirken. Die hier vorgestellten Zeremonien können außerdem eine soziale Aktivistenarbeit unterstützen, an der du dich möglicherweise beteiligst.

Enthalten sind außerdem Zeremonien für erfahrene Schamanen. Während du das Buch liest und mit dem angebotenen Material arbeitest, wirst du rasch herausfinden, welche Zeremonien du in Dienst nehmen (oder deinen Bedürfnissen anpassen) möchtest und welche für dich ohne Belang sind.

Auch wenn ich die Zeremonien in diesem Buch nicht als fortgeschritten bezeichnen würde, könnte man natürlich darüber streiten, was denn »fortgeschrittene« Zeremonien sind. Tatsächlich sind wir mit und auf unserem Planeten mit einer Reihe von Herausforderungen konfrontiert. Indem wir einfache Zeremonien abhalten, können wir kollektive negative Energien wie etwa Hass oder Angst auflösen. Dies geschieht, indem wir unsere eigene göttliche Energie einbringen und uns mit dem Göttlichen in den unsichtbaren Welten zusammentun.

Zu einer Zeit, in der die Menschen nach anspruchsvollen Zeremonien suchen, müssen wir zurücktreten und die Zeremonien vollziehen, die uns zeigen, wer wir als Menschen sind, und wir müssen alles Leben mit Respekt und Ehrerbietung behandeln. Verunsichernde Veränderungen treiben uns in einen höheren Bewusstseinszustand, und hier kann die zeremonielle Arbeit auf würdevolle Weise helfen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, damit du dir die altehrwürdige Kunst der Heilung und Wunscherfüllung

mithilfe von Zeremonien aneignen kannst. Bitte mach dir bewusst, dass die Helfergeister als Partner mit dir zusammenarbeiten werden – sie werden dir deine Arbeit nicht abnehmen. Jeder Mensch muss seine spirituelle Arbeit in seinen Alltag integrieren. Es reicht nicht aus, eine wunderbare Zeremonie aufzuführen, um Weltfrieden zu schaffen. Erst musst du dich zu deiner eigenen inneren Arbeit verpflichten, damit du eine Landschaft des Friedens in dir erschaffen kannst und Frieden in deinem täglichen Handeln und Entscheiden zum Ausdruck kommt.

Beispielsweise spreche ich im gesamten Buch von »ausdrücken«, »aussenden«, »verwandeln« und »transformieren«. (Die Begriffe »verwandeln« und »transformieren« verwende ich austauschbar.) Wir sind auf diese Welt gekommen, um die ganze Bandbreite des Menschseins zu erfahren. Es ist entscheidend für unsere Gesundheit und für unser Wohlergehen, dass wir unsere Emotionen ausdrücken, angefangen bei den freudigen bis hin zu den ängstlichen, wütenden oder hasserfüllten Gefühlen.

Andererseits wollen wir aber keine negativen Energien in die Welt aussenden und die Disharmonie damit weiter fördern. Der praktische Schamanismus lehrt, wie wichtig es ist, die eigenen Gefühle zu ehren und sie auf gesunde Weise gegenüber uns selbst und anderen auszudrücken. Als Nächstes muss dann die Energie hinter unseren Emotionen in Liebe und Licht verwandelt oder transformiert werden, denn so versorgen wir uns und den Planeten mit gesunden, harmonischen, liebevollen und friedlichen Energien. Die Energien, die wir fördern, nehmen zu.

Wenn du deine Gefühle ausdrückst, baust du einen Teil der schwierigen Energien in deinem Körper ab. Bitte dabei dein göttliches Inneres, die emotionale Energie