

HEYNE <

DAS BUCH

Der »heilige Traum« ist das Herzstück schamanischer Weisheit: eine kraftvolle Vision, die das Potenzial hat, den Menschen zu seinem wahren Lebenssinn zu führen. Wie wir diesen Traum lebendig werden und uns von ihm leiten lassen, zeigt der weltberühmte Schamanismus-Experte Alberto Villoldo. Veranschaulicht durch spannende Erfahrungsberichte und anhand von praktischen Übungen wird es möglich, blockierende Glaubensmuster loszulassen und grenzenlose innere Freiheit zu erleben. Als bewusste Schöpfer unseres eigenen Schicksals können wir unsere verborgene Lebensvision erkennen und zu voller Blüte bringen!

DER AUTOR

Alberto Villoldo ist Psychologe und medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas und studierte die schamanischen Heilpraktiken. In seinen weltweiten Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in diese energiemedizinischen Techniken ein. Seine Bücher über Schamanismus sind internationale Bestseller.

ALBERTO
VILLODO

SCHAMANISCHE
SCHÖPFER
KRAFT

Wie wir unsere Lebensvision
Wirklichkeit werden lassen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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

2. Auflage

Taschenbucherstausgabe 03/2022

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe
by Ansata Verlag München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Copyright © 2022 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten.
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-70422-0

www.heyne.de

Für La Loba,
Kriegsgöttin,
Hüterin der Träume

Betrachte ich einen Stern am Himmel,
sehe ich die Feuer alter Kulturen,
mutige Männer und Frauen
auf einer Reise in die Unendlichkeit.
In Schönheit träumen wir
neue Welten herbei.

Alberto Villoldo

Inhalt



Einführung.....	11
Kapitel 1	
Anders träumen.....	15
Kapitel 2	
Vom Wesen der Zeit	39
Kapitel 3	
Alte Träumer und geheimnisvolle Zivilisationen	65
Kapitel 4	
Ein Traum – eine Legende	79
Kapitel 5	
Aufwachen!.....	103
Kapitel 6	
Den Traum von der Sicherheit transformieren, das »Ich bin« entdecken	117

Kapitel 7

Den Traum von der Beständigkeit transformieren, die Unendlichkeit entdecken	139
--	-----

Kapitel 8

Den Traum von der bedingungslosen Liebe transformieren, die Furchtlosigkeit entdecken	163
--	-----

Kapitel 9

Die Welt herbeiträumen	195
------------------------------	-----

Zum Schluss

Die Alltagspraxis des leuchtenden Kriegers.....	207
---	-----

Dank	219
------------	-----

Über den Autor	221
----------------------	-----

Einführung



Die Schamanen der Anden haben sich in den Dienst eines heiligen Traumes gestellt – eines Traumes, der die Planeten über den Himmel geleitet und das Geschick der Menschen lenkt. Der heilige Traum stellt eine Landkarte der Zukunft dar, die allerdings keine Wege aufweist, denen du folgen kannst, sondern nur die Pfade zeigt, die du selbst anlegst. Diese Karte ist flüchtig, verändert sich von einem Moment zum nächsten, verblüfft dich nach jeder Wendung – genau wie ein Traum.

Die Männer und Frauen, die diesem heiligen Traum dienen und ihn beschützen, bezeichnet man als *leuchtende Krieger*. Sie haben weder in dieser Welt Feinde noch in der nächsten und verfügen über immense Ressourcen.

Der heilige Traum offenbart die inhärente Ordnung des Universums. Er zeigt sich in den Jahreszeiten, in der Bestäubung der Blüten durch die Bienen, in der Verbundenheit aller Lebewesen und in ihren Beziehungen zueinander. In dieser Weisheit züchteten, kreuzten und kultivierten die Schamanen im alten Peru ihre Süßgräser, bis es schließlich mehr als 400 Maissorten gab. Anhand ihrer Beobachtungen des Nacht-

himmels sagten sie Sonnen- und Mondfinsternisse Jahrzehnte im Voraus vorher. Und weil sie begriffen, dass sie Teil eines Planes waren, der weit über sie hinausging, erfüllten sich ihre Herzen ganz natürlich mit einem Sinn für bedeutsames Handeln und erstrebenswerte Ziele.

Sobald wir uns des heiligen Traumes bewusst werden, erkennen wir, dass das Universum nicht aus toten Felsen besteht, die durchs Weltall rumpeln, aus lebloser Energie oder der dunklen Materie, von der die Naturwissenschaften sprechen. Vielmehr begreifen wir, dass der Kosmos etwas Pulsierendes, mit Bewusstsein Ausgestattetes ist, das sich danach sehnt, Schönheiten hervorzubringen wie blau-grüne Planeten, Spiralgalaxien und die mehr als zwanzigtausend Schmetterlingsarten, die es auf der Erde gibt.

Jedem von uns wurde ein Fragment des heiligen Traumes gegeben, damit wir es bewahren und auf unsere ganz eigene Art und Weise zum Ausdruck bringen. Sollten wir jedoch vergessen, dass wir einen wesentlichen, notwendigen Teil des heiligen Traumes verkörpern, gerät unser Leben in eine Abwärts-spirale, die schließlich ins Chaos führt, und unsere persönlichen Träume werden zu Albträumen.

An die Stelle des heiligen Traumes haben viele die Träume von Ruhm und Reichtum, von Macht und Facebook-Likes gesetzt. Doch sehen wir uns inzwischen globalen Krisen gegenüber – angefangen beim Klimawandel über das Artensterben bis hin zu Krieg, Hungersnöten, Krankheiten und Seuchen –, die uns in aller Dringlichkeit auffordern, einen ganz anderen Traum zu träumen – für uns und die Welt.

Der heilige Traum ruft uns. Und in diesem Buch werde ich dir erklären, wie du aus dem Schlummer aufwachen kannst,

in dem du lebst und mit offenen Augen träumst, damit dir in Zukunft alle Möglichkeiten offenstehen.

Du findest deinen heiligen Traum, indem du drei der gewöhnlichen Träume transformierst, die viele von uns für echt und wahr halten und aus denen sie scheinbar nicht aufwachen können: den Traum von der Sicherheit, den Traum von der Beständigkeit und schließlich den Traum von einer bedingungslosen Liebe. Sobald du diese Träume transformierst – also akzeptierst, dass sich das Leben permanent verändert, dass du unweigerlich sterben wirst und nur du selbst dich von Ängsten und Unsicherheit befreien kannst –, ordnet sich das Chaos in deinem Leben und weicht der Schönheit.

Sobald du deinen heiligen Traum gefunden hast, erhältst du Zugang zur schöpferischen Kraft des Universums, die den Schamanen als *Urlicht* bekannt ist, damit du Schönes erschaffen und nicht nur dich heilen kannst, sondern auch andere. Dann wirst du zu einem leuchtenden Krieger. Du lebst in Furchtlosigkeit, weißt die Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« und kennst die Wege, die über den Tod hinaus in die Unendlichkeit führen.

Auch du bist ein leuchtender Krieger – genau wie die Schamanen der Anden, die Laika. Denn du traust dich, unbequeme Wahrheiten auszusprechen, die universellen, das Leben bejahenden Werte hochzuhalten und couragiert zu handeln, Tag für Tag.

All das wird dir nach der Lektüre dieses Buches gelingen. Die Übungen auf den folgenden Seiten unterstützen dich bei der Erschaffung deines heiligen Traumes und helfen dir beim Aufbau einer von Mut und Visionen durchdrungenen Zukunft.

In einer Zeit, in der wir nur im Schlaf träumen, in der Feigheit als ehrenwert, die Post-festum-Analyse als weise gilt und die Spiritualität völlig blutleer geworden ist, sind diese Übungen des leuchtenden Kriegers unverzichtbar.

Sie werden dir helfen, Licht und Frieden in deine Welt zu bringen und deinen Anteil am höheren heiligen Traum der Menschheit zu entdecken.

Alberto Villoldo

Kapitel 1

Anders träumen



Es gibt dreierlei Arten von Wachtraum: Albtraum, Tagtraum und heiliger Traum. Bei der Erfüllung deiner Mission hier auf der Erde kann dir nur Letzterer helfen. In einem heiligen Traum zu leben setzt die Erkenntnis voraus, dass Tagträume zwar angenehm sein können, aber zu Albträumen werden, sobald sich die Lebensumstände verändern. Und was die Albträume betrifft, die wir alle so gern vermeiden würden: Jeder von ihnen hat einmal als Tagtraum begonnen, dessen Haltbarkeitsdatum inzwischen allerdings längst überschritten wurde und der schlecht geworden ist – wie Käse, der zu lange im Kühlschrank lag.

Zu einem Alb- kann sich sowohl der Tagtraum einer Liebesbeziehung entwickeln wie der eines bestimmten Arbeitsplatzes, der anfänglich so verführerisch wirkte, dann aber zu einem schwarzen Loch wurde, aus dem man partout nicht mehr herauskommt. Ein Freund von mir hat einmal gesagt: »Mein Job ist wie ein böser Traum, aus dem ich liebend gern aufwachen würde. Aber ich brauche ja den Schlaf.« Der Albtraum lässt kaum Hoffnung, dass sich etwas ändern könnte. Bist du darin gefangen, glaubst du womöglich, angesichts deines

zunehmenden Alters seien gesundheitliche Zipperlein normal, und gewöhnst dich einfach daran, oder du hältst die Langeweile und den Frust deines Jobs beziehungsweise deiner Ehe für den Preis, den man für Sicherheit nun einmal berappen müsse. Vielleicht gelangst du auch zu der Überzeugung, du könntest nichts gegen die politisch-gesellschaftliche Spaltung in deinem Land oder gegen die zunehmende Gewalt in der Welt tun. Der Albtraum lähmt dich. Falls du Bekannte hast, die depressiv sind, kannst du mit großer Sicherheit davon ausgehen, dass sie in einem Albtraum gefangen sind, den sie mit der Wirklichkeit verwechseln und von dem sie nicht wissen, wie sie ihm entkommen sollen.

Sind wir in einer toxischen Beziehung gefangen, stellen wir uns über kurz oder lang vor, wie es anders sein könnte, und bringen unser gesamtes Konzentrationsvermögen auf, um uns eine alternative Realität zu erschaffen. Wir stellen uns vor, jemand Leichtfüßiges, Fröhliches träte an unsere Seite und damit zugleich auch die Chance, das Leben zu führen, das uns bislang entgangen ist. Eines Tages dann büxen wir mit unserer neuen Liebe aus – nur um zu erkennen, dass auch dieser Tagtraum ein Verfallsdatum hat.

Tagträume sorgen dafür, dass du weiterhin nach etwas außerhalb deiner selbst suchst, um dich heil und vollkommen fühlen zu können.

Dein nächster Tagtraum kann im Gewand deiner Hoffnungen und Sehnsüchte auftreten, in Form des Ziels, dein Leben in Ordnung zu bringen. Das Erstellen einer Liste mit allem, was du schon erreicht hast, der Plan, an deiner Beziehung zu arbeiten, oder Überlegungen, wie du die Bedingungen dafür schaffen kannst, dass sich dein Leben zum vermeintlich Besseren

wendet – das hört sich alles vielversprechend an, kann aber ebenfalls zum Albtraum werden. Denn auch wenn du Job oder Partner wechselt, dir das gewünschte Haus oder Auto kaufst, bist du am Ende womöglich immer noch unzufrieden und findest deine Erfüllung nicht darin. Na, du verstehst schon, was ich meine: Das ganze Listenerstellen und schwere Schuften hat dich geradewegs in den Frust zurückgeführt.

Der Tagtraum veranlasst dich, aus dem Augenwinkel nach deinem wahren Seelengefährten zu schielen, obwohl du schon in einer Beziehung lebst. Er bewegt dich dazu, permanent nach einem neuen Guru, einer neuen Diät, einer neuen Wellnessanwendung Ausschau zu halten und dich zu fragen, was du dir womöglich alles entgehen lässt.

Ich selbst habe auch so einen Tagtraum gelebt, aus dem ein Albtraum geworden ist. In meinen Dreißigern traf ich jemanden, und wir dachten, wir hätten uns ineinander verliebt. Wir glaubten, die Liebe würde uns glücklich machen und all unsere Probleme lösen. Nun, da ich meine Seelengefährtin gefunden hatte, war ich überzeugt, ich würde für immer glücklich sein. Schließlich hatte ich ja mein ganzes Leben lang auf sie gewartet, dachte ich. Und dann wachte ich eines Tages auf und fragte mich: *Wer ist denn die Frau da in meinem Bett? Doch bestimmt nicht die, die ich geheiratet habe, oder?* Der Tagtraum hatte sich in einen meiner schlimmsten Albträume verwandelt. Ein Glück nur, dass wir keine Kinder hatten! Denn wir gingen im Groll auseinander und schoben uns gegenseitig die Schuld für das Scheitern unserer Ehe in die Schuhe. Vielleicht hattest du einen ähnlichen Albtraum ja auch einmal?

Tagträume mögen dir harmlos vorkommen oder eventuell sogar ganz angenehm sein, enden aber fast immer in einer

Katastrophe. Und ein Tagtraum, der sich nicht als Albtraum entpuppt, wiegt uns womöglich im Gefühl der Behaglichkeit, lässt uns aber nicht wachsen – und führt letztlich dazu, dass wir das Leben als fad und sinnlos empfinden. Manchmal narren uns Tagträume auch, und zwar, indem sie sich als mutige Träume – die immer die lohnendsten sind – tarnen, diese jedoch verhindern. Dann meinen wir ein bedeutsames, sinnvolles Leben zu führen und erkennen eines Tages, dass es überhaupt nicht an dem ist.

Woran du erkennst, dass du dein Leben unter dem Einfluss eines Tagtraumes führst?

Tagträume beinhalten immer eine Verabredung beziehungsweise eine Vereinbarung, die du mit dem Leben schließt – und zwar nach dem Muster »Wenn ..., dann ...«.

»Wenn ich erst einmal mehr Geld habe, *dann* verliere ich meine Angst.« »Wenn ich erst einmal glücklich bin, *dann* kann ich auch Dankbarkeit empfinden.« »Wenn wir erst einmal eine neue politische Führung haben, *dann* werden wir auch einen ernsthaften Dialog führen können.« Oder: »Wenn ich erst einmal die wahre Liebe, meine eigentliche Berufung, das perfekte Haus, den Superjob gefunden habe, *dann* werde ich ...«

Vor einigen Jahren wurde mir vom Arzt eine dramatische Diagnose gestellt. Auf meinen Reisen durch das Amazonasgebiet hatte ich mir zig verschiedene Parasiten zugezogen. Bis dahin war ich überzeugt gewesen, dass zwar andere Menschen alterten oder erkrankten, aber ich doch nicht. Nun jedoch war ich selbst beinahe todkrank und fühlte mich wie ein alter Mann. Ich betete zu Gott: »Wenn ich erst einmal wieder gesund bin, *dann* werde ich mein Leben in den Dienst anderer stellen und ihnen helfen.«

Gott aber mag solche Deals nicht. Doch als ich den »Wenn, dann«-Vertrag umdrehte, begann ich aufzuwachen.

Denn ich erkannte:

1. Sobald ich dankbar bin, bin ich auch zufrieden.
2. Sobald ich mein Leben der Dienstbereitschaft widme, werde ich gesund.
3. Sobald ich mich verpflichte, stets die Wahrheit zu sagen, werde ich zu einer echten Führungspersönlichkeit.

Bevor ich wieder gesund werden konnte, musste ich mein Leben umwidmen, es einer Mission weihen, die über mich hinauswies. Ich musste den Albtraum der Erkrankung transformieren, um den heiligen Traum entdecken zu können, der meinem Leben einen neuen Sinn gab, auch wenn ich keine Garantie dafür hatte, dass ich wieder gesund würde und mir noch ein langes Leben bevorstünde.

Ein heiliger Traum verleiht deinem Leben eine Richtung, in der es nicht einfach nur darum geht, nicht zu sterben oder Unbehagen zu vermeiden und dabei noch einigermaßen zufrieden zu sein. Vielmehr ermutigt er dich, die Mysterien des Lebens und der Liebe zu erkunden, dir einen Eindruck von einer Wirklichkeit jenseits des Todes zu verschaffen und eine zeitlose Wahrheit für dich zu entdecken. Der heilige Traum setzt voraus, dass du kühn und couragiert agierst und nicht in das gesellschaftliche Konsensgequatsche einstimmst – das von allen Bejahte und von niemandem Infragegestellte –, obwohl es sich dabei doch bloß um ein populäres Märchen handelt, das uns zu Tagträumen veranlasst, die sich in Albträume verwandeln.