Dieses Buch ist meinen
Schamanenschülern und -schülerinnen
gewidmet - und allen Menschen,
die den Ruf des Herzens folgen.

*Andreas Helmer (Flying Horse)*

tredition®

Andreas Helmer

# Vom schamanischen Heilen und dem Weg des Herzens

© 2015 Andreas Helmer

Autor: Der Landschamane Andreas Helmer

Umschlaggestaltung, Illustration: Andreas Helmer

Lektorat, Korrektorat: Dr. Michael Lehmann-Kahler

Druck und Distribution im Auftrag des Autors
tredition GmbH
Halenreie 40-44
22359 Hamburg

ISBN: 978-3-7323-5042-1 (Paperback)
978-3-7323-5043-8 (Hardcover)

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort** ..... **9**

**Vom Schamanismus und Schamanen** ..... **13**

**Was einen Schamanen ausmacht** ..... **17**

**Womit Schamanen arbeiten und heilen** ..... **20**
Von Ritualen und Zeremonien ..... 20

**Schutz und Reinigung** ..... **26**
Der schamanische Spiegel ..... 28
Reinigen ..... 28
Schwarze Magie, Dämonen und negative Energien ..... 29

**Der heilende grüne See** ..... **33**

**Die Weltenkräfte und das 5. Element** ..... **37**
Die Himmelsrichtungen ..... 37
Mitakuye Oyasin (Alle meine Verwandten) ..... 39
Die 4 Elemente ..... 40

**Heilarbeit mit Steinen** ..... **43**
Problemlösung mit einem Stein ..... 43
Steine programmieren ..... 44
Ein schamanisches Steinheilritual ..... 47
Steinkreise – Orte besonderer Energien ..... 47

**Das Schamanische Kreuz** ..... **49**
Die 4 Heilkräfte im schamanischen Kreuz ..... 49
Die Anwendung ..... 50

**Liebe heilt alles – Liebe heilt dich** ..... **52**
Sich selbst umarmen ..... 54
Abendritual vor dem Schlafgengehen ..... 54

**Die Sonne - deine Energie** ..... **56**

**Die Aura - dein Energiefeld** ..... **58**
Die Aura bei einer Person fühlen ..... 60
Verbindungen lösen ..... 61
Bewusstseinsveränderung..... 64

**Energiemedizin** ..... **68**

**Von Krafttieren und Geistführern** ..... **70**

**Von der Natur und den Elementarwesen** ..... **73**

**Das Leben gestalten** ..... **79**

**Das Buch deines Lebens – dein Seelenbuch** ..... **82**

**Mit dem Denken aufhören, das Leben befreien** ..... **88**
Meditation..... 88
Mit dem Geistkörper in Kontakt kommen ..... 89

**Karma und Schuld** ..... **92**

**Schamanische Aufstellungsarbeit - Beziehungen heilen**.... **95**

**Von der Heilung** ..... **96**

**Krankheiten verstehen** ..... **100**
Druck wegnehmen ..... 103
Ein Heilungsweg – Fühlen - Heilung beten..... 103
Heilung beten ..... 105
Das Ego lieben, ein kleines Ritual..... 109
Loslassen..... 111

**Die Natur heilt dich – die Verbindung zu ihr, die Natur ist deine Spiritualität** ..... **113**
Baumrituale ..... 117
Zu einem Baum werden - neue Kraft bekommen..... 118
Heilung und Trost von einem Baum bekommen..... 119
Erdheilung mit dem Medizinrad ..... 120

**Von den Ahnen**..... **123**
Ahnenritual..... 125
Der Ahnenstab ..... 126

**Von der Seelenkraft** ..... **127**
Seelenverträge erkennen und lösen ..... 130
Schamanische Vertragsauflösung ..... 132

**Süchte heilen** ..... **133**

**Von Kraftgegenständen und Plätzen** ..... **140**

**Natur ist Leben** ..... **143**

**Hausreinigung** ..... **146**
Durchführung (die Geschichte heilen) ..... 149
Die Wohnung „schamanisch einrichten“ ..... 150

**Dualität und Ego** ..... **152**
Die 2 Pole ..... 152
Aufhebung der Dualität und Trennung ..... 153

**Männlichkeit und Weiblichkeit** ..... **156**

**Die Heilige Spirale – das Ritual** ..... **166**

**Von Zeit und Raum** ..... **170**

**Der Kreis der Heilung** ..... **173**

**Heilsymptome und die dunkle Nacht der Seele** ..... **177**

**Du bist so viel mehr** ..... **180**
Selbstermächtigung ..... 182

**Hindernisse auf dem Weg** ..... **185**
Motivation ..... 187
Hilfe annehmen ..... 188

**Das geheilte Herz – ein Heiliger Moment** ..... **190**

**Pyramidenenergie - Weg in die Meisterschaft** ..... **193**

**Nachwort** ..... **199**

**Anhang** ..... **202**
Körperliche Befunde und ihre Bedeutung ..... 202
Krankheiten und spirituelle Ursachen ..... 209
Übersicht über Rituale und Gebete ..... 213
**Literaturhinweise / -empfehlungen** ..... **214**
**Fotonachweis** ..... **215**

# Vorwort

Es gibt immer noch viele Menschen, die mich fragen: Schamanismus - was ist das denn? Hat das etwas mit Zauberei zu tun? Nein hat es nicht, vielleicht mit Magie, denn wir leben in einer magischen Welt. Dieses Buch soll dich mit der schamanischen Arbeit vertraut machen und einen Einblick in den heutigen modernen Schamanismus geben.

Es soll dich daran erinnern, wer du bist, und dir einen Weg bieten dich wieder mit deinem Herz und dem Göttlichen, was du bist, zu verbinden.

Viele sind auf der Suche, weil sie merken dass da noch viel mehr ist. Sie spüren eine gewisse Leere in sich, diese Leere oder das Gefühl von verloren sein, ist entstanden durch die Entkoppelung vom eigenen Selbst, vom Göttlichen, vom großen Geist, der schöpferischen Kraft, von Wakan Tanka. Sie sind auf der Suche nach Antworten und Heilung, und vielleicht nach ihrem Weg, und vielleicht gehörst du dazu. Ihre Seele will Heilung ihrer gebrochenen Herzen, all der Schmerzen, die wir bewusst oder auch unbewusst mit uns herumtragen.

Die Antworten und auch die Heilung sind in uns, und der Schamanismus steht uns zur Verfügung, diese Antworten und Heilung zu finden.

Schamanen (hiermit sind sowohl weibliche wie männliche Schamanen gemeint) und Heiler/innen helfen uns auf diesem Weg durch ihr Wissen und Können; und sie helfen uns zu heilen. Der Schamanismus hilft uns wieder zu verbinden, mit allem was ist.

Es gibt ein neues Gefühl von Vertrauen, Halt, einen liebevolleren Umgang mit sich selbst, den Menschen und Mutter Erde. Das ist Schamanismus - ein schamanischer Weg.

Ursprünglich wollte ich etwas von meinem Wissen und das Erlernte von meinen schamanischen Lehrern hier als einen schamanischen Leitfaden für meine Schamanenschüler und -schülerinnen aufschreiben, als Erinnerung an deren Ausbildung. Nun ist aber doch noch etwas anderes daraus geworden.

Es soll die diejenigen, die den Weg eingeschlagen haben, daran erinnern, auf dem Weg des Herzens zu bleiben. Und es möchte zugleich andere dazu ermutigen, auch den Weg ihres Herzens zu folgen.

Diese kleine Einführung in den zeitgemäßen Schamanismus soll dich auf diesem Weg begleiten.

Einige Absätze mögen so klingen als werden sie wiederholt, nur in einer anderen Form. Diese Absätze sollen dich aber immer wieder daran erinnern, wer du wirklich bist, damit sie in dein Bewusstsein gelangen.

Ich benutze in diesem Buch oft das Wort Gott, oder auch das Göttliche und Jesus. Das geschieht aus dem Grund, da ich schon als Kind intuitiv gewusst habe, dass alles eins ist. Da ich hier in Deutschland aufgewachsen bin, ist dieser Sprachgebrauch in mir verwurzelt, aber mit Wissen, das Gott und Wakan Tanka ein und dasselbe sind, das große Geheimnis. Und so versuche auch ich eine Verbindung zwischen diesen beiden zu schaffen. Viele haben ein Problem mit dem Wort Gott, da sie es mit der Kirche und Dogmen verbinden, aber weil sie sich auch im Kampf mit Gott befinden.

Du kannst dieses Wort, wenn du es liest, jederzeit ersetzen durch ein Wort deiner Wahl. Es ist das gleiche.

Man kann deutlich merken, dass wir in einem Zeitenwandel leben, und dass wir uns auf dem Weg befinden, ein neues Bewusstsein zu schaffen in Richtung Verbindung und das Erkennen, dass wir alle eins sind.

So haben auch die Kirchen dieser Erde sich vor einigen Jahren bei den indigenen Völkern in Amerika und Kanada für ihre Missionierung entschuldigt. Sie haben erkannt und gesagt, ja, Wakan Tanka und Gott ist ein und dasselbe. Und so entsteht eine ganz neue Ebene, eine neue Theologie.

Auch die Kanadische Regierung hat sich bei den Indianern vor einiger Zeit für ihr Handeln und Tun entschuldigt – auch das ist eine Form der Heilung.

*Die Heilung des Herzens*
*ist die Heilung der Trennung durch den Schmerz.*

*Flying Horse, 2013*

*Hinweis: Werden in diesem Text männliche Bezeichnungen angewendet, so schliessen diese die weibliche Form der Bezeichnungen mit ein.*

## Vom Schamanismus und Schamanen

Das lodernde Feuer warf tanzendes Licht in dieser Nacht auf die Anwesenden, die sich sitzend im Kreis um das Feuer versammelt hatten. Einige von ihnen schlugen im Rhythmus ihre heiligen Trommeln, die noch in weiter Ferne zu hören waren. Sie sahen ihrem Schamanen zu, der verkleidet mit Tierfellen und einer Maske seinen Heiltanz vollzog, um die Geister um Gesundheit zu bitten für einen ihrer Stammesmitglieder.

So stellen sich immer noch viele einen Schamanen vor. Einen Indianer, der verkleidet und in Ekstase tanzend eine Zeremonie durchführt. Das habe ich schon oft gehört, es gibt auch Leute die dann an Winnetou und *Karl May* denken. Aber nicht nur unter den Indianern gibt es Schamanen.

Es ist ein Klischee, auf der ganzen Welt gab und gibt es Schamanen. Menschen also, die in Verbindung stehen mit der geistigen Welt oder besser gesagt, mit der Schöpferkraft.

Es sind Menschen, wie du und ich, die sich aber bereit erklärt haben - mehr oder weniger freiwillig - für das Allgemeinwohl zu sorgen und zu heilen, also ihre Gaben und Fähigkeiten zum Wohle Aller einsetzen.

So zu sagen: moderne Schamanen.

Man denkt beim Schamanismus an Zauberei, mystische geheimnisvolle Rituale und dergleichen, aber Schamanismus kann man nicht auf Heilrituale und Heilarbeit reduzieren. Es ist viel mehr. Schamanismus ist die Verbindung zu allem, was ist.

Schamanismus ist auch ein Weg des Erinnerns (Woher komme ich, wer bin ich), der Verbundenheit zu allem was ist, also zur Natur und allen Lebewesen, ein Weg für einen liebevolleren Umgang mit sich selbst, Mutter Erde und alles was auf Ihr existiert.

Schamanismus ist keine Religion, es ist Spiritualität. Spiritualität meint, dass du Geist, also Spirit (Energie) bist. Spiritualität steht

auch für Erkenntnis, Weisheit, Einsicht, Mitgefühl, Toleranz, Ehrfurcht, Dankbarkeit, Gleichmut und Meditation.

Schamanen dienen als Kanal für Botschaften und heilende Energien, sie sind Vermittler zwischen dieser und der Geistigen Welt, die zur momentanen Heilung benötigt werden. Sie sind das Bindeglied zwischen Himmel und Erde. Sie sind da, um Herzen zu heilen und die damit verbundenen Probleme.

Schamanismus ist tief verwurzelt auf der ganzen Welt, auch hier in Europa. Doch durch stetige Missionierung ist leider viel Wissen verloren gegangen. Deshalb werden oftmals Formen und Rituale von anderen indigenen Völkern übernommen, sie sollen uns helfen, unser altes Wissen wieder zu entdecken.

Letztendlich ist der Schamanismus hier in Europa und im Asiatischen Raum sogar älter, als der z.B. in Amerika. Vor langer Zeit, als sich die Menschen auf der Erde ausbreiteten, entstanden wahrscheinlich die ersten Rituale, und das ist mehr als 100.00 Jahre her. Erst später, als wir Menschen auch über die damalige Landzunge nach Nordamerika einwanderten, kam dort der Schamanismus auf diesen Erdteil, also sehr viel später. Dadurch, dass wir uns auf der ganzen Erde ausgebreitet haben, hat jeder etwas von dieser ersten und alten Spiritualität und den Ritualen mitgenommen, aber er hat sich jeweils anders entwickelt, er hat sich in die eigene Kultur integriert. Nun liegt es auch wieder an uns, unseren Schamanismus, bzw. unsere Spiritualität wieder zu erwecken und zu entwickeln.

Schamanismus hat nichts mit Aberglauben, Hexerei oder dergleichen zu tun. Es ist Energiearbeit, Energiearbeit mit dem Bewusstsein.

Ein Schamane heilt mit der Liebe, die alles ist, ob nun auf körperlicher oder seelischer Ebene.

Schamanen sind Meister im Umgang mit diesen Energien und diese Energien sollten nur zum Wohle aller eingesetzt werden.

Aber nun ist Schamanismus nicht nur Schamanen vorbehalten.

Schamanismus kann für dich persönlich ein Weg sein, dich selber zu heilen, dich zu erinnern und dein Leben zu gestalten.

Schamanismus ist auch humanistische Psychologie. Bei meinen Heilsitzungen fließen oftmals mehrere Bereiche zusammen. Psychische Probleme aus ganzheitlicher Sicht erkennen und lösen, und Behandlung mit Energiemedizin, wenn sich das Problem auf körperlicher Ebene erkennbar gemacht hat. Schamanen sind also Seelsorger, Psychologe, Ritualleiter und Heiler in einer Person, sie verbinden Himmel und Erde. Sie sind Hüter des alten Wissens.

Da es im Schamanismus keine Dogmen und Regeln gibt, ist Schamanismus wandelbar.

Er bedeutet Kreativität. So wird auch in der heutigen schamanischen Heilkunst auch mit modernen Methoden gearbeitet. Dies bedeutet mit neuen Heilenergien, die uns zur Verfügung stehen, zu arbeiten und zu heilen, mit Engeln und ganzheitlicher Psychologie.

Ich habe vor längerer Zeit einmal eine Mail erhalten, in der ich gefragt wurde, ob sich jetzt jeder Schamane nennen dürfte.

Ja, darf jeder. Denn jeder trägt den Schamanen, den Heiler in sich, der Teil in uns, der uns heilt und uns wieder erinnern lässt, wer wir wirklich sind.

Es gibt auch noch andere Bezeichnungen, wie z.B. der innere Buddha, der innere Jesus usw., all dies sind Bezeichnungen für die inkarnierte Liebe, die wir alle in uns tragen. Es sind letztendlich spirituelle Wege, die uns in die Heilung und nach Hause führen, es ist ein Weg der Meisterschaft. Die Meisterschaft, das Leben zu leben.

Ob du dich nun zum „Heiler“ berufen fühlst, ist eine andere Frage, die du dir vielleicht stellen wirst. Aber der Schamanische Weg kann für dich ein Weg sein in deine Kraft und deine Bestimmung zu kommen, und darum geht es, dich zu heilen.

Einige spüren vielleicht auch einen Ruf, einen inneren Ruf der dir sagt. Folge mir!

Es gibt manchmal unvergessliche Zeichen, weil die geistige Welt es möchte, dass du als „Heiler“ arbeitest.

Diese Rufe aus der geistigen Welt können sein, dass dich die geistige Welt quält in welcher Form auch immer, oder die geistige Welt erscheint dir in Träumen oder du gehst durch eine Initiationskrankheit.

„Ich lag schlafend in meinem Bett, ich muss damals ca. 27 Jahre alt gewesen sein, als mich etwas heftig an der Schulter schüttelte, es war eine Frau aus der geistigen Welt, eine junge Frau mit langen schwarzen Haaren, und sie fragte mich: Wachst du endlich auf, bist du endlich bereit?“

Es war ein heftiges Erlebnis, dass mich endlich aufrütteln sollte. Denn schon oft wurde ich von geistigen Kräften gequält, hatte Träume in denen sie erschienen waren und bin durch etliche Krankheiten gegangen. Aber ich habe schließlich auf den Ruf gehört – bis ich ihn wieder vergessen hatte.

### *Hörst du auf den Ruf?*

*„Wenn das Göttliche dir den Auftrag gibt, hat er dir auch die Bevollmächtigung gegeben*

## Was einen Schamanen ausmacht

Schamanen sind Menschen genau wie du und ich. Mit all den Herausforderungen, die der Alltag so bringt. Sie haben genauso viele Verletzungen erlitten wie du. Aber sie folgen ihrem Ruf, ihrer Berufung. Sie Heilen sich und nutzen die Hürden um zu wachsen und können so alles Gelöste weitergeben.

Nur wenn wir als Heiler in Harmonie sind, können wir anderen Menschen helfen.

Wir folgen unserer Berufung, sind in einem Beruf, in dem wir Menschen und Tieren helfen wollen. Wir wollen dazu beitragen, dass es uns allen besser geht.

Meine Vision ist davon, dass diese Welt ein besserer Platz für uns alle wird, in der all die Schmerzen geheilt sind unsere Beziehungen und damit auch die Beziehung zum großen Ganzen.

Es gibt einige Merkmale, die ein Schamane erfüllen sollte, daran können auch Hilfesuchende erkennen, ob sie einen „ Schamanen“ vor sich haben.

### *1. Bedingungslose Liebe*

Liebe ist die stärkste Kraft. In der bedingungslosen Liebe befinden wir uns in Harmonie und Verbundenheit. In der Liebe haben wir Zugang zu allen Ressourcen, Schamanen fliegen auf diesem Feld von Liebe, sie sind im Fluss.

Bedingungslose Liebe heißt, alles annehmen, so wie es ist. Wir nehmen die Menschen so an wie sie sind und wir versuchen sie nicht zu ändern. Wir nehmen auch jede Situation an so wie sie ist und kommen dadurch in unsere Mitte und Hingabe.

### *2. Mitgefühl*

Ein Schamane ist mit Gefühl dabei, nicht mit Leid, denn dann würde er das Leid übernehmen, und geteiltes Leid ist doppeltes Leid.

Mitfühlendes Zuhören hat schon eine heilende Wirkung, wir helfen durch die Schmerzen und das Leid hindurchzugehen.

Ein Schamane drückt sich durch eine innere Haltung von mitfühlenden Worten und Verständnis aus.

Mitgefühl ist auch eine große Heilkraft. Es ist ein tiefes Gefühl von Teilnahme und Freude. Wir nehmen wahr, wie jemand leidet, wir werden aber auch zugleich erfüllt von tiefer Freude. Weil wir wissen - es ist schon alles geschehen, auch die Heilung. Und wir teilen dieses tiefe Gefühl mit dieser Person, allein dadurch geschieht viel Transformation, denn es ist Liebe.

### *3. Heilungsorientiert*

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Ein Schamane richtet seine Aufmerksamkeit nicht auf das Problem, sondern auf die Lösung. Denn er weiß, die Heilung ist da. Im Grunde genommen bist du ganz und heil. Nur trägst du noch Schmerzen in deinem Energiefeld mit dir herum. Durch Bilder und Botschaften, die wir durch die Verbindung mit dem Klienten bekommen, kommen wir schneller an Lösungen heran, als durch Gespräche.

### *4. Den Blickwinkel ändern*

Schamanen geben dem Klienten einen neuen Blickwinkel – so wird das Urteil über das Problem geändert, dadurch kann das Problem losgelassen werden. Der Klient muss sich nicht ändern.

Es gibt kein Gut oder Schlecht – wir geben nur eine neue Perspektive die den Klienten in Freiheit und Heilung führt.

### *5. Botschaften wahrnehmen*

Wozu dient dies Problem – Probleme sind Botschaften der Seele, um das Drehbuch zu ändern.

Was kann daraus gelernt werden?

Welche Fähigkeiten kann der Klient daraus ziehen?

Welche Gabe versteckt sich dahinter und will gelebt werden?

Allein durch das Wahrnehmen und Annehmen der Gaben vom Klienten geschieht so viel Heilung

### *6. Ebenbürtigkei*t

Kein Mensch ist größer oder kleiner als du, hole die Menschen dort ab, wo sie stehen.

Ich versuche nicht die Menschen oder die Welt zu verändern, ich will Liebe und Heilung bringen, damit die Welt sich ändern kann.

**Auf den Punkt gebracht ist Schamanismus**

**„gelebte Liebe“ - zu allem was ist.**

## Womit Schamanen arbeiten und heilen

Die Welt ist Form und alles ist als Symbol anzusehen. Auf der geistigen, metaphysischen Ebene sind Worte, Energie, Glaube und Rituale machtvolle Heilungshelfer, die einfach und ursprünglich sind. Schamanen gehen auf die visionäre Ebene, heilen mit Symbolen und der Kraft des Geistes und ihrer medialen Gaben.

## Von Ritualen und Zeremonien

Rituale durchzuführen mag vielleicht heutzutage fremdartig auf dich wirken, aber es werden schon seit ewigen Zeiten Rituale durchgeführt, wir hier in der westlichen Welt haben es nur zum Teil vergessen und verlernt sie anzuwenden.

Wozu braucht man heute noch Rituale, wir leben doch in einer zivilisierten Welt, das ist immer noch eine weit verbreitete Annahme. Früher, ja, als die Menschen noch an Götter usw. glaubten. Aber heute sind wir doch aufgeklärt. !

Schamanen wissen um die Kraft von Ritualen. Denn es gibt nicht nur diese materielle Welt, es besteht auch eine magische, eine geistige Welt, die aber den meisten verborgen bleibt.

Nun ist es aber so, die geistige Welt, mit ihren Kräften, will beachtet werden. Denn diese Kräfte wollen uns, und alles was auf der Erde existiert, unterstützen und erhalten.

Es ist wie mit einer Pflanze, die nicht beachtet bzw. gepflegt wird, sie geht ein.

Genauso wie auch Freundschaften gepflegt werden müssen, sonst gehen auch sie ein. Und so verhält es sich auch mit den geistigen Kräften.

Wie gesagt, wir sind von diesen unsichtbaren Kräften umgeben, und sie wollen wirken. Durch ein Ritual verbinden wir uns mit dieser geistigen Welt. Diese Geistige Welt ist es, in der alles entsteht und alles entstanden ist. Alles Sichtbare in dieser Welt existiert bereits in der geistigen Welt, und es materialisiert sich hier