

INHALT

VORWORT	8
UNSERE WURZELN ENTDECKEN	11
SCHAMANISMUS GANZ ALLTÄGLICH	12
Eins mit der Fülle der Natur	12
Rituale stärken die Verbindung	13
Nur was dir guttut, unterstützt deinen Weg	13
Wichtig ist die eigene Erfahrung	15
So nutzt du die Audio-Tracks	15
Was können schamanische Methoden leisten?	16
KULTURELLE URSPRÜNGE	17
Halt haben im Leben	17
Die erste Spiritualität	18
 UMGEBEN VON LEBENDIGEM	 23
WIE DIE WELT ZU UNS SPRICHT	24
Auf das Erleben kommt es an	27
Die Natur als Spiegel der Seele	28
Antworten aus der Natur	28
VERBUNDENHEIT SCHENKT KRAFT	39
Die Energie der Elemente	39
Mit der Welt in Kontakt sein	39

ALLES IST MITEINANDER VERBUNDEN 43

WEITES HERZ, WEITES BEWUSSTSEIN 44

Sich auf die Welt einlassen 44

Der große Kreis des Lebens 48

NATUR UND SELBSTERKENNTNIS 49

Die Deutungshoheit liegt allein bei dir 49

Ein freundlicher Ort 51

Wandel im Innen wie im Außen 53

DIE SCHAMANISCHE REISE 59

UNTERWEGS IN ANDEREN

GEFILDEN 60

Grundlagen und Methode 60

Die drei Welten 60

Natur und Spiritualität: Der Weltenbaum 63

DIE PRAXIS DER

SCHAMANISCHEN REISE 67

Hilfreiche Werkzeuge 68

Klang, Symbol und Wirkung 68

Kräuter – Hüter der Schwelle 71

Der Kraftort als Bezugspunkt 72

Kraftort und Alltagswelt 75

Die Anderswelt und ihre Bewohner 82

Besondere Reiseterritorien und -orte 87

Reisen in die Obere Welt 89

BEGEGNUNGEN IN DER

ANDERSWELT 92

Lasse dich leiten 92

Alles auf einer Reise hat Bedeutung 92

Ein Ritual als Signal 93

EIN TREUER FREUND: DAS KRAFTTIER 95

BEGLEITER UND HÜTER

UNSERER SEELE 96

Das Tier im modernen schamanischen Weltbild 96

Krafttiere in unserer Zeit 97

Die Magie des Augenblicks 104

Die Hilfe eines Krafttiers 106

Führe ein Reisetagebuch 108

VERLÄSSLICHER WEGWEISER: DIE VISION 110

Der Ruf der Seele 110

Zwischen Sehnsucht und Alltagsleben 112

Im Einklang mit dem Lebenstraum? 112

Der Zauber unserer Kindheit 113

DIE SEELE – UNSER INNERSTES 119

UNSER WAHRES WESEN 120

Ist die Seele unteilbar? 120

Trauma und Seelenverlust 121

Die schamanische Sicht von Krankheit 122

HEIL WERDEN – DER WEG IN DIE GANZHEIT	130
ZEREMONIELLE WEISHEIT	132
Lebendige Energie	132
Die Kunst des Rituals	136
DIE ESSENZ SCHAMANISCHEN HEILENS	140
Musik und Heilung	142
Die Natur als Ort der Heilung	143
Was es bedeutet, heil zu sein	145
 DEN ALLTAG SCHAMANISCH ERLEBEN	 149
LEBENDIGER SCHAMANISMUS	150
Wir sind niemals allein	150
Reisen, Rituale und ein schöpferisches Leben	152
Regelmäßiger Kontakt mit der Anderswelt	153
Unsere keltischen und germanischen Wurzeln	155
Geheimnisvolle Bändchen	156
 DAS RAD DES LEBENS	 162
Eine andere Sicht von Medizin	162
Praktische Spiritualität	163
Wie du dein Medizinrad entwickelst	164
Deine ganze Welt in einem Kreis	168
 SCHLUSSWORT	 170
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	174
 IMPRESSUM	 176