

Sandra Ingerman
Erwecke das Heilige

Sandra Ingerman

ERWECKE DAS HEILIGE

Schamanische Zeremonien
für alle Lebenslagen

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Diane von Weltzien

Ansata

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
The Book of Ceremony bei Sounds True

Haftungsausschluss

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019

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, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG., München
unter Verwendung eines Motivs von: © Tanya Syrytsyna / Adobestoc

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-7549-3

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Answers

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 profitieren.

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 mannigfaltigen 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 mitfühlenden 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 mitfühlenden Helfergeister, einen geistigen Lehrer in mein Leben zu rufen, der mich auf meinem schamanischen Weg anleiten würde.

Ich spürte, wie sich alle meine Härtchen 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 Helfergeister, 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

in eine förderliche Vibration der Liebe und des Lichts zu transformieren, die sich im gesamten Netz des Lebens ausbreitet. Ich tue dies, indem ich ein Gebet wie das folgende spreche: »Möge all die Energie hinter meinen negativen Emotionen in Liebe und Licht verwandelt werden.«

In den Kapiteln dieses Buches zeige ich, mit welchen Zeremonien man emotionale Blockierungen oder Verletzungen in die Elemente Erde, Luft, Wasser oder Feuer entlassen kann. Bitte vergiss nicht, dazu ein kurzes Gebet wie das eben genannte zu sprechen, damit alles Negative in liebende und lichte Energien, die das Leben fördern, transformiert wird.

Ich werde dich immer wieder ermuntern, deine alltäglichen und belastenden Gedanken aufzugeben, damit du nicht in der Alltagswelt hängen bleibst, während du deine Zeremonien abhältst. Bitte mach dir bewusst, dass ich dich nicht auffordere, deine Gefühle zu leugnen. In meinem Buch *Lichtvoll leben – Schamanische Impulse für jeden Tag* beschreibe ich eine Vielzahl von Hilfsmitteln, mit denen du Energie umwandeln kannst.

Ich habe ein leidenschaftliches Interesse daran, eine starke spirituelle globale Gemeinschaft zu formen. Deshalb werde ich dich immer wieder in die globale Gemeinschaft hinein einladen, die sich bildet, um dem Leben und der Erde zu dienen.

Als Metapher für unser inneres und äußeres Leben verwende ich gern die Sprache des Gärtnerns. Wir müssen die Samen säen, die wir in unserem Inneren und in unserem äußeren Leben wachsen lassen wollen, unsere Träume urbar machen und die Ergebnisse unserer zeremoniellen Arbeit wie Früchte ernten. Mit den Intentionen unserer Zeremonien pflanzen wir spirituelle Setz-

linge in unsere innere Landschaft – in den Garten, den wir in uns tragen. Und: Was wir wässern und düngen, wächst.

Wenn wir Zeremonien abhalten, dann versenken wir uns in die Zyklen der Natur, erforschen Schatten und Licht, Tod und Wiedergeburt. So stimmen wir uns auf unsere Natur ein und darauf, wie wir wachsen, uns entwickeln, verwandeln und heilen.

Heutzutage nutzen viele Menschen Zeremonien, um den Geist des Landes, auf dem sie leben, ebenso zu ehren wie die Bäume, Pflanzen, Tiere und die anderen Lebensformen in ihrem direkten Umfeld. Gruppen finden sich zusammen, um die Jahreszeiten zu begrüßen und die wechselnden Mondphasen zu feiern. Das hilft ihnen, eine neue Verbindung mit der Natur herzustellen und die Beziehung zu dem Land, auf dem sie leben, zu vertiefen. Es ermöglicht eine Rückkehr zu emotionaler und physischer Gesundheit und zu Gleichgewicht.

Zeremonien werden auch abgehalten, um einen Umzug zu unterstützen und ein neues Haus oder eine neue Wohnung zu segnen. Auf diese Weise etablieren wir eine harmonische Beziehung zu unserem Zuhause und fördern Gefühle des Behagens und der Sicherheit. Menschen verbinden sich mit der Kraft des Universums und finden so Unterstützung bei der Suche nach sinnvoller Arbeit, die nicht nur den Lebensunterhalt finanziert. Zeremonien werden herangezogen, um Veränderungen und Übergänge im Leben zu segnen. In Zeremonien bitten Menschen um positive Ergebnisse, wenn sie maßgebliche Wandlungen durchlaufen, sie ehren die Umwelt und bitten um Hilfe während extremer klimatischer

Veränderungen. Immer mehr Menschen sind bereit, ihre Liebsten, Freunde und Kollegen an Zeremonien heranzuführen, um gemeinsam stärkere und gesündere Beziehungen zu formen.

Indem wir unsere Herzen für all die Möglichkeiten öffnen, die das Leben uns zu bieten hat, und bereitwillig unsere Vorstellung erweitern, entdecken wir einen Reichtum an Zeremonien, mit deren Hilfe wir uns von früheren Verletzungen, Traumata und selbstzerstörerischen Überzeugungen befreien und in Bereiche tieferer Verbundenheit mit dem Leben und unserem Daseinsgrund gelangen können.

Unsere Arbeit wird uns natürlich trotzdem vor Herausforderungen stellen, und diese Erfahrungen helfen uns, uns unserem authentischen Wesen anzunähern. Wir sind nicht hier, um irgendeinen Status quo aufrechtzuerhalten. Wir sind hier, um unsere Leidenschaften zu manifestieren und um zu wachsen. Wir müssen die einschränkenden Überzeugungen, die die Gesellschaft uns auferlegt, überwinden.

Heutzutage beziehen sich viele alternative Heilverfahren auf Neuroplastizität. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, wie flexibel das Gehirn ist und wie wir durch positives Denken die Entstehung neuer Neuroleitbahnen fördern und uns so von emotionalen und physischen Krankheiten befreien können.

Schamanen waren letztlich die Ersten, die Neuroplastizität lehrten. Doch sie wussten noch nichts über positives Denken. Stattdessen erklärten sie, dass die Worte, Gedanken und Tagträume, auf die wir uns im Laufe des Tages ausrichten, uns und andere entweder segnen oder verfluchen können.

Neuroplastizität kann man sich unter anderem zunutze machen, indem man einen Geisteszustand der Dankbarkeit, der positiven Gedanken und Gefühle sowie der guten Erinnerungen aufrechterhält: Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was in unserem Leben funktioniert, statt auf das, was misslingt. Wir fühlen uns ermutigt, unser Vorstellungsvermögen zur Unterstützung unseres Gehirns einzusetzen, damit es einen Zustand physischen und emotionalen Wohlergehens manifestieren kann. Dankbarkeit und eine positive Vision sind Schlüsselemente eines schamanisch geführten Lebens.

Beim Abhalten von Zeremonien transformieren wir die negativen Gedanken und Bewusstseinszustände, die uns belasten. Mit weiteren Zeremonien können wir dann die Gedanken und Träume erden und manifestieren, die wir in unserem Leben verwirklichen wollen. Zeremonien wirken tief und auf einer unbewussten Ebene im Sinne positiver Veränderungen.

In der Welt des Schamanismus steht alles miteinander in einem Netz des Lebens in Verbindung wie in einem lebendigen Organismus. Du kannst dir dieses Netz wie deinen Körper vorstellen: Du setzt dich aus vielen Organen und zahllosen Zellen zusammen, die alle Einfluss auf deine Gesundheit nehmen und von denen eine jede durch deine Worte, Gedanken und deine Energie beeinflusst wird. Auf die gleiche Weise ist das Netz des Lebens ein Gewebe aus unterschiedlichen Lebewesen, die alle ihren Beitrag leisten und von unseren Intentionen, Gedanken, Worten, Tagträumen und Bewusstseinszuständen beeinflusst und energetisch umgeformt werden. Du kannst für alle im Netz positive Ergebnisse schaffen, indem du das Heilige mithilfe von Zeremonien in dei-

nen Alltag integrierst. Wenn du für dich eine kraftvolle Zeremonie erfolgreich vollziehst, dann sorgt das Prinzip des Einsseins dafür, dass alles Leben heilt und sich auf der Basis deiner Arbeit weiterentwickelt. Denn alles Leben ist miteinander verbunden, und im Schamanismus, nach dessen Auffassung ein Gesamtbewusstsein alles Tun durchdringt, ist der Geist eines jeden mit dem aller anderen verbunden.

Trotz unserer scheinbaren Abgetrenntheit voneinander und aller unserer Konflikte miteinander lautet die tiefere Wahrheit, dass wir alle Teil des einen Netzes des Lebens sind, das uns miteinander verbindet. Es vernetzt uns mit der Matrix des Lebens selbst. Auch wenn ein jeder von uns eine einzigartige energetische Signatur hat, sind wir alle Bestandteil eines einzigen lebendigen, atmenden Organismus.

In diesem Buch wirst du konkrete Schritte für die Komposition einer Zeremonie kennenlernen. Ich gebe dir zahlreiche Beispiele für zeremonielle Anlässe, die ich, meine Schüler oder Kollegen ausgearbeitet, an denen wir teilgenommen, die wir beobachtet oder von denen wir gehört haben. Manche Einzelheiten habe ich verändert, um die Privatsphäre der ursprünglichen Teilnehmer zu schützen. Mögen diese Beispiele deine Vorstellungskraft stimulieren, damit du selbst Zeremonien entwickelst, die deine Bedürfnisse und die Bedürfnisse deiner Gemeinschaft widerspiegeln. Indem du deine eigenen einzigartigen Zeremonien entwickelst, beförderst du deine Zeremoniearbeit mit einer Frische und Lebendigkeit, die sich positiv auf deine Ergebnisse auswirkt.

Im praktischen Schamanismus ist jedes Wort, jeder Gedanke und jeder Tagtraum eine energetische Schwin-

gung, der man eine Form geben kann. Das Universum kennt vor allem Formlosigkeit. Im Schamanismus arbeiten wir mit formlosen Energien wie Liebe, Licht und Frieden. Mittels Zeremonien geben wir diesen mächtigen Energien, die wir in unserem Leben und auf dem Planeten bezeugen wollen, eine Form.

Die zeremonielle Arbeit stellt uns in unserer Kultur vor die Herausforderung, die elektronischen Geräte fortzulegen, unser hektisches Grübeln abzustellen und selbstständig zu denken. Die Helfergeister unterstützen uns und arbeiten mit uns zusammen. Alle Mitglieder des Teams verpflichten sich dazu, den Raum zu bewahren und die einzelnen Schritte der Zeremonie aus dem Herzen heraus zu entwickeln.

Velleicht habe ich nun gleich zu Beginn ein paar Bedingungen definiert, die zunächst für Verwirrung sorgen. Doch darf man nicht vergessen, dass Schamanen in ihrer Zeremoniearbeit Dinge erfahren, die sich außerhalb der konkreten Welt befinden. Wenn wir im Schamanismus daher Lehren und Bedingungen zu starr definieren, dann entgeht uns vielleicht ihre eigentliche Bedeutung, die erst sichtbar werden kann, wenn sie uns auf der Seelenbene berühren. Der Verstand ist nicht dafür geschaffen, den Geist zu verstehen. Wenn du an einen Begriff oder eine Aussage gerätst, die du nicht verstehst, dann schließe die Augen und stell dir vor, dass du nach innen an den Ort reist, wo deine Intuition und deine innere Weisheit wohnen. Versuche so, den Sinn des Begriffs oder der Aussage auf der Gefühlesebene zu erfassen, statt sie rational durchdringen zu wollen.

Schamanismus ist ein System unmittelbarer Offenbarung. Er baut auf deine Fähigkeit, das tiefste und magi-

sche Mysterium des Lebens mit deinem intuitiven Wissen statt auf der Verstandesebene zu erfassen. Wenn du von Lehrern zu viel rationales Wissen aufnimmst, dann bleibst du mit deiner Arbeit an der Oberfläche. Erfolgreiche Zeremoniearbeit verlangt, dass du tiefer eindringst. Aus der schamanischen Perspektive hängen deine und die Gesundheit des Planeten von ernsthafter Zeremonienarbeit ab.

Bei deiner Geburt hast du eine energetische Signatur mitgebracht, die du als einzigartiges Geschenk einbringst, um das Netz des Lebens in seiner Kraft zu erhalten. Wenn wir unsere Macht an andere Autoritäten abtreten, dann können die Geschenke, die beizutragen wir geboren wurden, nicht zum Vorschein kommen. In unserer heutigen Welt haben viele kaum Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl und wollen sich deshalb lieber von anderen sagen lassen, was sie tun sollen. Ohne Zweifel ist es von Zeit zu Zeit notwendig, den Rat erfahrender Praktiker einzuholen. Doch vergiss nie: Dir stehen erstaunliche Erkenntnisse offen, wenn du dir bewusst machst, dass du ein einzigartiges Wesen bist, das bereits mit einem reichen Schatz an innerem Wissen geboren wurde, der in das Netz des Lebens eingebracht werden soll. Wenn du dir nicht zutraust zu strahlen, dann verlieren wir alle etwas. Vertraue dir.

Ich will dir als Leserin oder Leser dieses Buches über Zeremonien keine Regeln aufdrängen, sondern dir Empfehlungen anbieten. Ich leite dich auf der Basis meiner persönlichen Erfahrung mit dem Abhalten von Zeremonien und der Unterweisung anderer an, wie man Zeremonien entwickelt und wie man sie allein oder in der Gruppe durchführt. Allein schon, indem du Zeremonien

abhältst, wirst du Zugang zu einer einzigartigen kreativen Kraft erhalten, deren Existenz du dir bisher vielleicht noch gar nicht vorstellen konntest.

Deine fortgesetzte Zeremoniearbeit wird sich auf natürliche Weise entwickeln. Ihre Vertiefung kann dir niemand beibringen, sie geschieht mit wachsender Erfahrung ganz von selbst. Du wirst nach Bedarf deine Intentionen, Anrufungen, Gebete und Lieder immer wieder neu formulieren. Auch die Schamanen von indigenen Kulturen entwickeln ihre Lieder immer weiter, um sie von den ihnen gerade anhaftenden disharmonischen Energien zu befreien. Eine meiner Schülerinnen drückte es besonders treffend aus: »Worte sind so mächtig, und wenn sie meditativ ausgewählt werden, dann treiben sie einen Gedanken machtvoll auf die Spitze.«

Durch Übung wirst du auf natürliche Weise herausfinden, dass deine neu gewählten Worte und Lieder höhere Frequenzen manifestieren und deine Arbeit intensivieren und stärken. Indem du dein inneres spirituelles Feuer entfachst und deine Verbindung zu den göttlichen Kräften förderst, wird deine Arbeit wirkungsvoller. Ich weiß, es hört sich alles andere als intuitiv an, aber der Weg in die Tiefe ist ein passiver Prozess. Wenn du ihn erzwingen willst, dann kann es sein, dass du an der Oberfläche bleibst, weil du, statt dem Geistigen zu vertrauen, zu viel denkst. Übung und Erfahrung sind deine besten Lehrer. Setze deinen Weg nach innen fort, und der Lohn für dich und für den Planeten wird groß sein!

Wenn dich eine von mir beschriebene Zeremonie anspricht und du meinst, sie könnte deine oder anderer Menschen Lebensqualität verbessern, dann nutze sie, wie sie ist. Vielleicht wirst du im Laufe deiner Zeremoniearbeit

feststellen, dass deine Zeremonien dann am wirkungsvollsten sind, wenn du dich in dein Herz und in deine Seele fallen lässt und dein Tun mit Leichtigkeit und Anmut fließt.

Manchmal kann es unangemessen sein, den Beschreibungen einer Zeremonie genau so zu folgen, wie ich sie beschreibe. Wenn du etwa gerade eine traumatische Erfahrung in deinem Leben gemacht hast, Zeuge eines Unfalls wurdest oder eine Naturkatastrophe miterleben musstest, dann willst du vielleicht nicht erst irgendwelche Gegenstände zusammensuchen oder dir vor Ort eine angemessene Zeremonie ausdenken. Möglicherweise fällst du einfach auf die Knie und bittest die Helfergeister oder das Göttliche um Unterstützung. Oder du begräbst und ehrst einen Vogel oder ein anderes Tier, das auf der Straße getötet wurde. Auch das ist eine Zeremonie.

Es bereitet mir große Freude, Menschen beizubringen, wie sie Zeremonien entwickeln und durchführen können. Zeremonien allein oder mit einer Gruppe abzuhalten zaubert ein Strahlen in meine Augen, und ich erlebe mich als durchdrungen von Glück, Liebe und Licht. Ich fühle mich erneuert und lebendig, verbunden mit der Natur und den Kräften des Universums, die unser Wachstum und unsere Entwicklung unterstützen.

Für mich fühlt es sich unbeschreiblich an, wenn ich mich allein oder in einem körperlichen oder virtuellen Gruppentreffen auf eine Zeremonie vorbereite. Mein Herz weitet sich schon, noch während ich die benötigten Utensilien zusammensuche. Sobald ich bereit bin, die Helfergeister zu begrüßen, erfasst mich Erregung. Und wenn ich dann meine Intention formuliere und die einzelnen Schritte der Zeremonie absolviere, dann empfinde ich eine tiefe Verbindung mit einer Kraft, die viel größer ist als ich selbst.