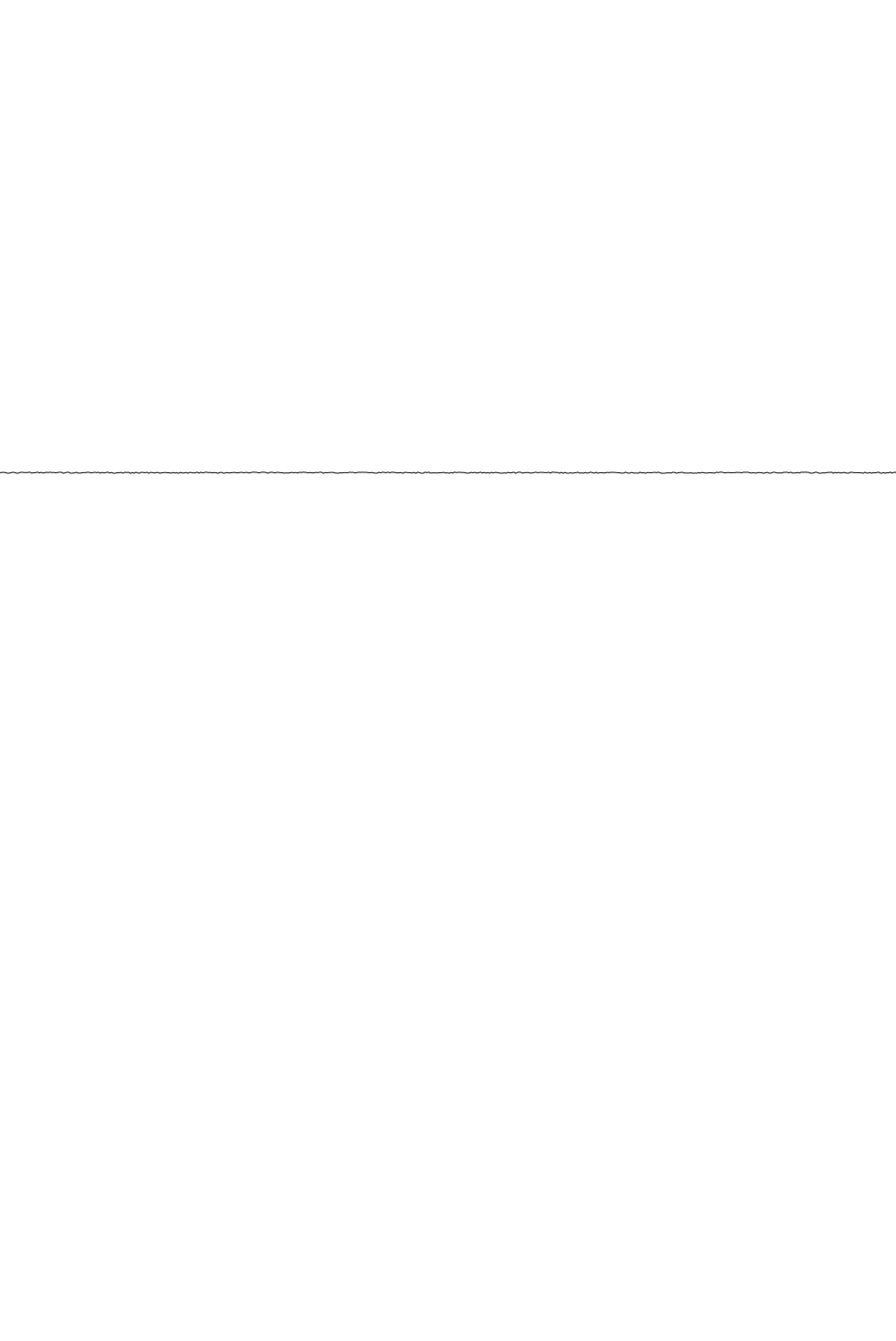


Sandra Ingerman · Die schamanische Reise

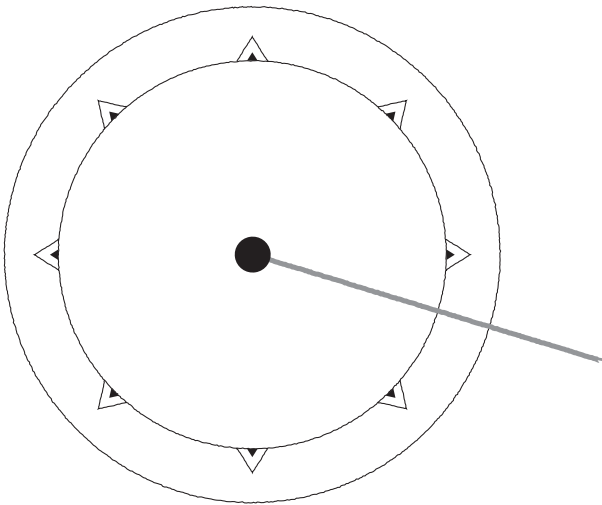


Sandra Ingerman

Die schamanische Reise

Ein spiritueller Weg zu sich selbst

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl



Ansata

Shamanic Journeying. A Beginner's Guide
Original English Language Edition published by Sounds True,
Boulder, Colorado 2004



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium liefert Arctic Paper
Munkedals AB, Schweden.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

6. Auflage

© 2004 by Sandra Ingerman

© der deutschsprachigen Ausgabe 2004, 2009 Ariston Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© dieser Ausgabe 2011 Ansata-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte vorbehalten

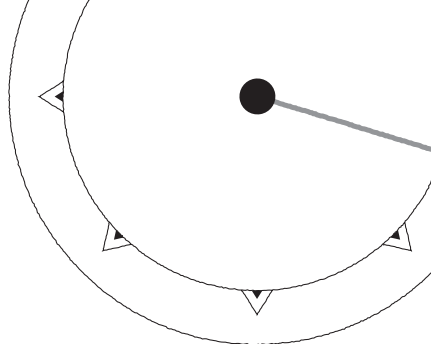
Umschlaggestaltung: Die Werkstatt München/Weiss · Zembsch

Satz: Nikolaus Hodina, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

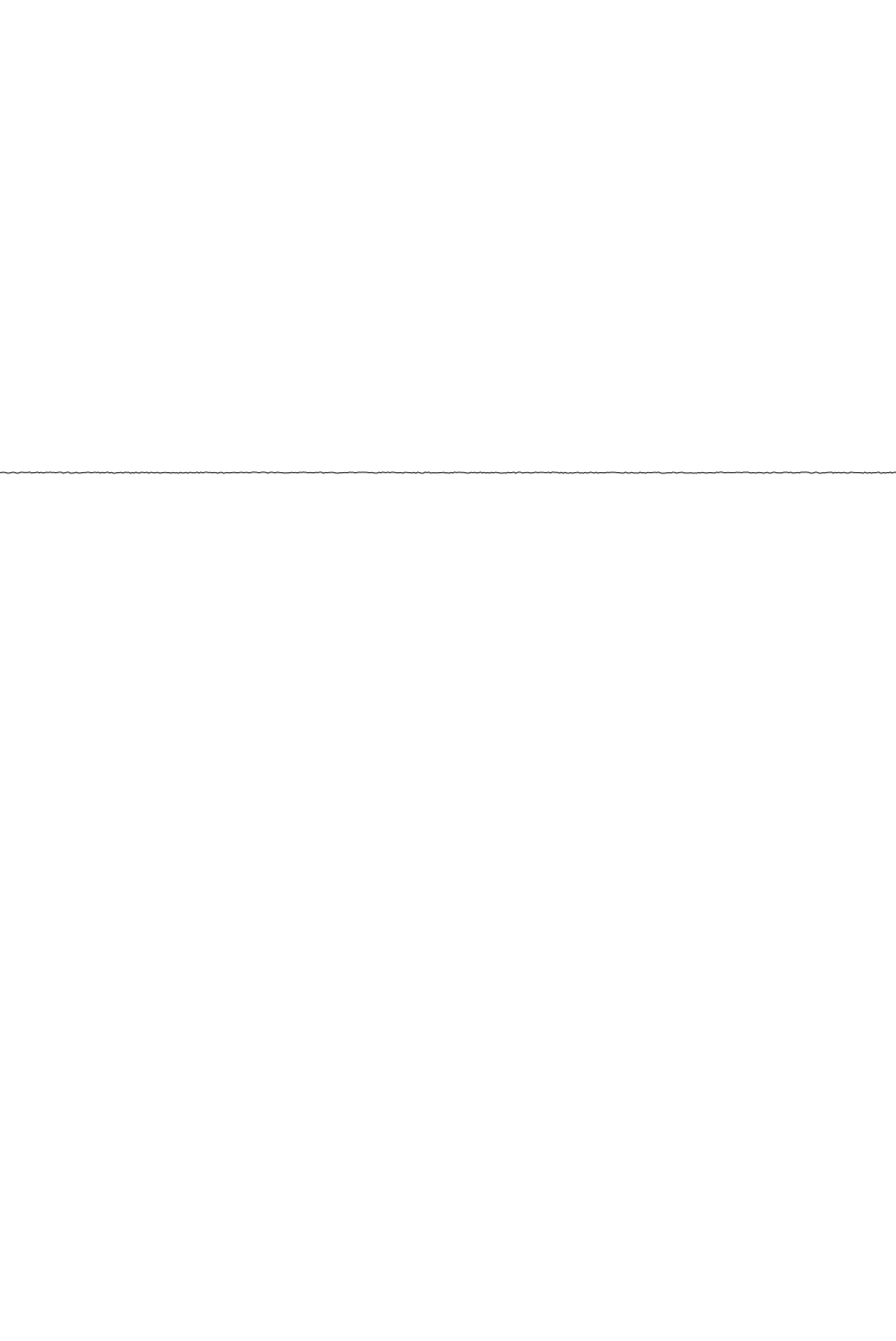
Printed in Germany 2011

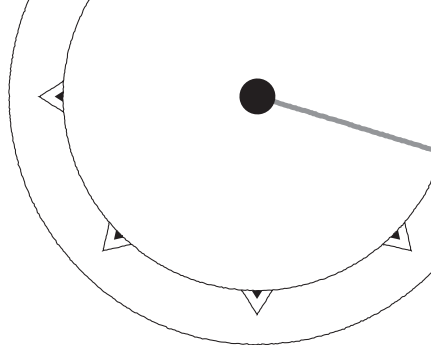
ISBN 978-3-7787-7460-1



Inhalt

Einleitung	7
1 Schamanismus - Weg der unmittelbaren Erfahrung	13
2 Die drei Welten	19
3 Krafttiere und Lehrer	25
4 Vorbereitung auf die Reise	39
5 Allgemeine Fragen zum schamanischen Reisen	51
6 Ihre erste schamanische Reise	71
7 Ziel und Zweck der Reise	77
8 Noch mehr Reisen	85
9 Schamanisches Reisen für die Gemeinschaft	91
Kontaktadressen	94





Einleitung

WER DAS WORT »SCHAMANE« HÖRT, denkt an einen geistigen Heiler, der über geheimes Wissen und magische Kräfte verfügt. Wie kommt dann ein einfaches Mädchen aus Brooklyn, New York, Anfang der 1980er Jahre zum Schamanismus?

Damals besuchte ich das *California Institute of Integral Studies*, um dort einen Abschluss als psychologische Beraterin zu machen. Um mein Studium zu finanzieren musste ich meist über 60 Stunden pro Woche arbeiten. Gleichzeitig hatte ich eine Reihe von Vorlesungen und Kursen zu belegen. Natürlich war ich daher ganz besonders an solchen Kursen interessiert, die keinen allzu großen Arbeitsaufwand erforderten. Eines Tages stand ich im Sekretariat der Schule, als ein Freund hereinkam und mir erzählte, dass ein Mann aus Connecticut käme, um ein Wochenend-Seminar über etwas zu halten, das sich »Schamanismus« nannte. Was dies sein sollte, wusste mein Freund zwar auch nicht, meinte aber, dass dieser Kurs leicht zu machen sei. Ohne zu zögern schrieb ich mich ein - und ohne auch nur ein Auge auf die Literaturliste zu werfen. Das Seminar begann am 31. Oktober 1980, also an Halloween.

Der Mann, der extra aus Connecticut einflog, war Dr. Michael Harner. Der Anthropologe und Autor des Buches *Der Weg des Schamanen* hatte der Tradition des schamanischen Reisens zu neuem Leben verholfen und sie in die moderne westliche Kultur integriert. Während der Recherchen für sein Buch hatte Dr. Harner eine entscheidende Entdeckung gemacht, die zur Grundlage seiner späteren Lehrtätigkeit im Westen wurde. Er erkannte, dass die schamanische Reise das zentrale Element aller schamanischen Kulturen ist, unabhängig vom geografischen, zeitlichen oder kulturellen Umfeld.

Während der schamanischen Reise begibt sich der Schamane in einen veränderten Bewusstseinszustand, um außerhalb von Raum und Zeit in jener Welt zu reisen, die Carlos Castaneda als nicht-alltägliche Wirklichkeit bezeichnete – und die ich für ein paralleles Universum halte. Gewöhnlich bedient sich der Schamane eines rhythmischen Schlaginstruments, um sich in Trance zu versetzen. Der Klang trägt seine Seele in die nicht-alltägliche Wirklichkeit. Auf diesen Reisen nimmt der Schamane Kontakt zu Hilfsgeistern auf, die Heilung, Unterstützung und Information für den Patienten, seine Familie und die Gemeinschaft, in der er lebt, beithalten.

Bei diesem Wochenend-Seminar erfuhr ich, dass jeder mann die Praxis des schamanischen Reisens erlernen kann. Schamanische Reisen geben Antworten auf persönliche Fragen, sie helfen uns, verschiedene Heilmethoden zu erlernen, andere Menschen zu unterstützen oder an Themen von globaler Bedeutung zu arbeiten. Sobald ich auf meiner ersten Reise meinen Hilfsgeist kennen gelernt hatte, wurde mir klar, dass diese Technik mir nicht nur helfen würde, mit den Herausforderungen meines Lebens besser fertig zu werden, sondern dass sie auch mein persönliches Wachstum

fördern würde. Als Psychotherapeutin habe ich seitdem immer nach den besten Anwendungsmöglichkeiten für diese uralte, machtvolle Technik gesucht.

Die Methode des schamanischen Reisens schenkt uns Kraft zur Bewältigung unseres Lebens. Sie bietet einen sehr direkten und einfachen Zugang zu Einsicht und spiritueller Führung. Und sie hebt unsere »Kopfsteuerung« aus, die unser Leben immer mehr bestimmt, weil sie bewusst auf Intuition und die Entwicklung eines erweiterten Bewusstseins setzt.

Wenn wir dann feststellen, dass wir durchaus in der Lage sind, unsere Probleme selbst zu lösen, stärkt diese Erkenntnis zu Recht unser Selbstwertgefühl. Wenn wir unsere Hilfsgeister treffen, wächst in uns die Wertschätzung für den Geist, der in uns und in allen Dingen um uns herum lebt. Wir fühlen uns von der Kraft des Universums angenommen und wir sind nie mehr allein.

Die Arbeit mit den Hilfsgeistern lehrt uns, was Macht eigentlich ist. Wirkliche Macht bedeutet, dass wir in der Lage sind, unsere Energie einzusetzen, um für uns selbst, für andere Menschen und die ganze Erde eine Wandlung herbeizuführen.

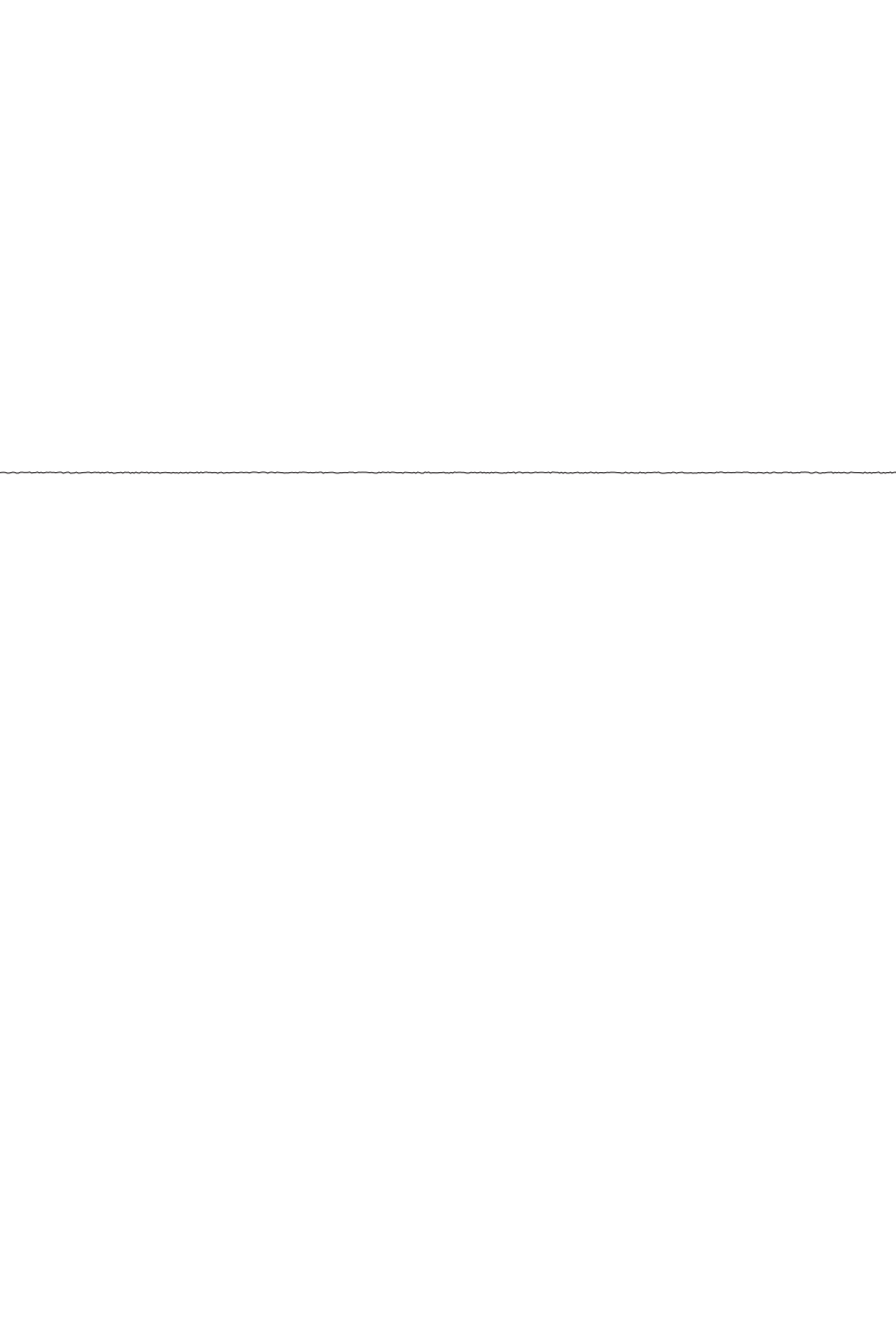
Schamanisches Reisen ist ein Weg zu altem Wissen, der Freude bereitet und der uns lehrt, wie wir Harmonie und Gleichgewicht in unser Leben bringen können. Er hilft uns, zum gesamten Spektrum unserer Möglichkeiten zu erwachen. Wenn wir regelmäßig reisen, verändert sich unser Leben und wir spüren bald, wie sehr es Gesundheit und Wohlbefinden bei uns selbst und unserer Umgebung fördert. Ich habe Menschen mit tiefen Depressionen gesehen, die auf diesem Weg zu neuer Lebensfreude fanden. Andere haben begonnen, zu tanzen oder zu singen, nachdem sie den kreativen Funken in sich jahrzehntelang unterdrückt hatten.

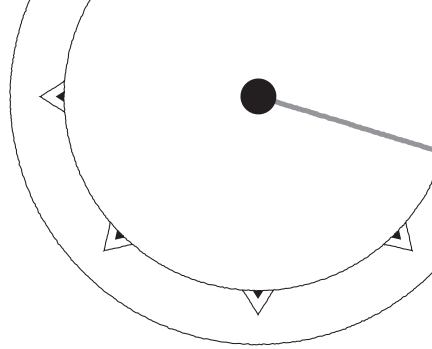
Ich habe erlebt, wie Menschen sich ein neues Leben aufbauten, nachdem ein tragischer Verlust oder eine schwere Krankheit sie vollkommen aus der Bahn geworfen hatte. Ich durfte dabei sein, als Menschen »ihre Stimme« wiederfanden. Wir müssen nur den tiefen Wunsch entwickeln, uns offenen Herzens diesem Weg zu widmen. Jeder kann reisen und sich diesen neuen Dimensionen des Lebens öffnen, welche die Hilfsgeister uns bereitwillig zeigen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es hier nicht um eine Ausbildung zum Schamanen geht. Traditionell wählt der Schamane seine Rolle nicht selbst. Man »bewirbt« sich nicht einfach für diesen Posten. Üblicherweise wählen »die Geister« aus, wer zum Schamanen wird und als solcher seiner Gemeinschaft dient. In schamanischen Kulturen gilt es sogar als Unheil bringend, wenn man sich selbst zum Schamanen ausruft. Dies wird als Prahlerei betrachtet. Und in schamanischen Kulturen gilt die Regel, dass man durch Prahlerei seine Macht verliert. Tatsächlich ist es die Gemeinschaft, die entscheidet, ob jemand Schamane genannt wird. Sie tut dies auf Grund der positiven Resultate, die der oder die Betreffende für die Ratsuchenden und die Gemeinschaft im Allgemeinen erzielt.

Die schamanische Reise macht Sie mit einer Grundtechnik bekannt, die von Schamanen auf der ganzen Welt eingesetzt wird, um Kontakt zu den geistigen Helfern aufzunehmen, persönliche Führung und Heilung zu erlangen, dem Menschen und der Natur zu helfen sowie die Verbindung mit der Natur, ihren Zyklen und Rhythmen, wiederherzustellen. Das schamanische Reisen bringt Sie direkt zu Ihren ganz persönlichen Quellen innerer Führung. Ich glaube, dass in unserer Zeit jeder aufgerufen ist, Methoden zu entwickeln, mit denen wir unsere Probleme lösen können, Methoden, die uns Kraft und Kreativität zurückgeben.

Die meisten Menschen setzen diese Technik für die eigene Heilung und ihre persönliche Entwicklung ein. Einige unter ihnen allerdings werden früher oder später dazu aufgefordert, ihre Fähigkeiten für die Gemeinschaft und die Natur auf unserem Planeten einzusetzen. Dieses Buch hat sich zum Ziel gesetzt, Sie so in die Technik des Reisens einzuführen, dass Sie danach Ihre eigene Reise-Geschichte beginnen können. Die Begleit-CD enthält drei Trommelstücke, mit deren Hilfe Sie Ihre Reise-Praxis starten können. Sobald Sie dieses Buch gelesen haben, können Sie mit Hilfe der CD Ihren ganz persönlichen Weg in die nicht-alltägliche Wirklichkeit antreten. ☺





Schamanismus – Weg der unmittelbaren Erfahrung

DER SCHAMANISMUS IST DIE ÄLTESTE bekannte spirituelle Praxis der Menschheitsgeschichte. Er reicht Zehntausende von Jahren zurück. Obwohl der Begriff »Schamane« sibirischer Herkunft ist, wurde der Schamanismus auch in Asien, Europa, Afrika, Australien, Grönland sowie auf dem gesamten amerikanischen Kontinent praktiziert. Die Tatsache, dass dieser Weg mehrere zehntausend Jahre überlebt hat und heute noch existiert, zeigt, wie machtvoll diese Arbeit letztlich ist.

Eine der schönsten Seiten des schamanischen Reisens ist die Tatsache, dass wir unmittelbare Einsichten erhalten. Die Technik des schamanischen Reisens hilft uns, die Schleier zwischen der sichtbaren und nicht-sichtbaren Welt zu durchtrennen und Informationen zu erlangen, die uns auf unserem Weg zu mehr Ganzheitlichkeit unterstützen. Schamanen sind Männer oder Frauen, die direkt mit der Welt der Geister in Verbindung treten, um die geistige Seite einer Krankheit zu heilen, verlorene Seelenanteile zurückzubringen, wichtige Informationen zu erhalten, den Geistern Verstorbener beim Übergang zu helfen und Zeremonien und Rituale für die Gemeinschaft zu veranstalten.

ten. Schamanen erfüllen in der Stammesgemeinschaft eine Vielzahl von Funktionen. Sie sind Heiler, Ärzte, Priester, Psychotherapeuten, Mystiker und Geschichtenerzähler zugleich.

Die traditionelle Rolle des Schamanen

Traditionell richtet sich die Arbeit des Schamanen auf die Erzielung praktischer Ergebnisse. In den traditionellen schamanischen Kulturen wurde die Rolle des Schamanen entweder von einer einzigen oder von mehreren Personen ausgeübt. Der Schamane wurde von Jägern und Sammlern des Stammes befragt, wo sie nach Nahrung suchen sollten. Wenn er nicht in der Lage war, Nahrungsquellen ausfindig zu machen, konnte der Stamm nicht überleben. Außerdem oblag dem Schamanen die Heilung der Stammesmitglieder. Auch hier hing also die Überlebensfähigkeit des Stammes von den Kräften des Schamanen ab.

Der Schamanismus lehrt uns, dass alles Existierende lebendig ist und einen eigenen Geist besitzt. Wir sind mit der Erde und allen lebenden Organismen durch ein geistiges Netz verknüpft. Ebenso wie die Quantenphysik vom Vorhandensein eines Energiefelds ausgeht, das alles Leben umfasst, so spricht auch der Schamane vom Netz des Lebens, das alles miteinander verbindet. In unserer modernen Gesellschaft sehnen sich viele Menschen danach, diese Verbundenheit mit dem Netz des Lebens wieder zu spüren und so die allgemein herrschende Isolation zu durchbrechen.

Wenn wir in die nicht-alltägliche Wirklichkeit reisen, lernen wir, mit dem Geist der Bäume, Gräser und Blumen zu sprechen, mit Felsen und Tieren wie Insekten, Vögeln,

Fischen oder Reptilien, aber auch mit dem Geist der Elemente wie Wasser, Erde, Feuer und Luft. Wir erfahren das Netz des Lebens unmittelbar.

Rhythmen und Zyklen

Da wir ein Teil der Natur sind, haben wir ein tief verwurzeltes Bedürfnis, uns von neuem mit den Rhythmen und Zyklen unserer Umwelt zu verbinden. Stellen Sie sich nur vor, wie anstrengend es ist, jeden Tag Ihres Lebens gegen den Strom zu schwimmen. Doch wir haben uns tatsächlich von den Zyklen des Mondes und der Jahreszeiten abgekoppelt und schwimmen sehr häufig gegen den Strom des Lebens an. Ich glaube, dass dies einer der Gründe ist, weshalb Krankheiten wie chronische Erschöpfung, Depressionen und andere körperliche und seelische Probleme sich in unserer Gesellschaft so epidemisch ausbreiten. Die Hilfsgeister sind in der Lage, uns zu sagen, wie wir unser Leben wieder ausbalancieren können, indem wir uns auf die Rhythmen der Natur einlassen und im Einklang mit ihnen leben.

Der Schamanismus kennt eine Reihe von Ritualen zur Arbeit mit den Zyklen der Natur und unseres eigenen Lebens. Wir lernen, die Zeichen zu lesen und unsere Träume zu deuten - all dies schenkt uns tief greifende Einsichten, Kraft und Heilung. Der Schamanismus lehrt uns, welchen Wert eine regelmäßige spirituelle Praxis hat und welcher tiefer Sinn im Dienst an den Mitmenschen liegt, wodurch unser Leben eine neue Bedeutsamkeit erhält. Und schließlich vermittelt uns der Schamanismus Zugang zu jenen machtvollen Kräften, die uns erlauben, die Welt zu schaffen, in der wir leben wollen - und zwar nicht nur für uns, sondern auch für andere Menschen.

Körperliche und seelische Heilung

Schamanen heilen körperliche und seelische Krankheiten, indem sie mit den spirituellen Aspekten der Störung arbeiten. Traditionell war es die Aufgabe des Schamanen, Rituale durchzuführen. Noch heute gibt es praktizierende Schamanen, die in Sibirien, Asien, Australien, Afrika sowie in Nord- und Südamerika ihre uralte Kunst ausüben. Die Technik des schamanischen Reisens, die dieses Buch vorstellt, ist nur eines der zahllosen Rituale, mit denen Schamanen die Kommunikation mit der Geistwelt herstellen.

Aus schamanischer Sicht gibt es drei allgemeine Ursachen für Krankheiten. Da ist zunächst der Verlust der persönlichen Kraft, der sich in Depression, chronischer Krankheit oder zahlreichen Missgeschicken ausdrückt, die dem Betroffenen ständig widerfahren. In diesem Fall müsste die schamanische Reise dem Kranken seine Kraft zurückgeben. Des Weiteren kann ein Mensch einen Teil seiner Seele, seiner Essenz, verlieren. Ein solcher Seelenverlust kann sich während eines seelischen oder körperlichen Traumas ereignen, zum Beispiel bei Unfällen, Operationen, Missbrauchserfahrungen, Kriegserlebnissen, Naturkatastrophen oder anderen schrecklichen Erlebnissen. Seelenverluste führen zu Persönlichkeitsspaltungen, post-traumatischem Stress-Syndrom, Depression, Krankheit, Immunschwäche, Suchtneigung, krankhaften Formen der Trauer oder Koma. In solchen Fällen führt der Schamane eine Seelenrückholung durch, indem er sich auf die Suche nach den versprengten Teilen der Seele macht und sie dem Betroffenen zurückbringt. Die dritte mögliche Krankheitsursache sind Blockaden oder negative Energien, die sich in einem Menschen immer dann ausbreiten, wenn er seine Kraft oder seine Seele verloren hat. Auch diese Blockaden verursachen Krankhei-

ten. Diese beschränken sich jedoch meist auf einen genau umrissenen Teil des Körpers. Diese negativen und schädlichen Energien zieht der Schamane aus dem Körper.

Außerdem heißt der Schamane mit einem Ritual jedes neu geborene Kind des Stammes willkommen. Er vollzieht »Trauungen« und hilft Sterbenden, den Übergang von der körperlichen in die geistige Welt zu bewältigen. Zur Aufgabe des Schamanen gehört die Förderung der Fruchtbarkeit von Land und Menschen, die Interpretation von Träumen und die Beratung von Menschen in schwierigen Situationen. Der Schamane führt Initiationsrituale bei jeder Form von Transformationsphasen durch, zum Beispiel beim Übergang von der Jugend zum Erwachsenenleben. In Geschichten vermittelt er seinen Zuhörern, was im Leben wirklich zählt und wie die Geister uns helfen können, unseren Weg zu finden, wenn wir uns verloren fühlen. Er bannt negative Zaubersprüche und dunkle Energien, erspürt die Stimmung in der Gemeinschaft und fängt jedes Zeichen von Unmut und Disharmonie auf. Verliert der Stamm einen seiner Angehörigen, wird dieser in einem vom Schamanen durchgeführten Ritual betrauert. Außerdem liest der Schamane aus den Zeichen den richtigen Zeitpunkt für Feste oder Jagd heraus.

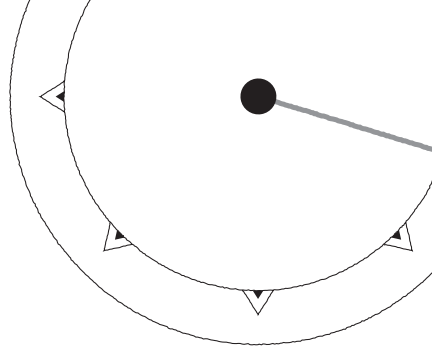
Der Schamane versteht die Zyklen der Natur - Jahreszeiten, Mondzyklen, die Bewegung der Sterne am Himmel. Diese Veränderungen geben ihm Zeichen, die er zu deuten weiß. Er kommuniziert mit den Wettergeistern und sorgt dafür, dass in seiner Gemeinschaft Harmonie und Gleichgewicht erhalten bleiben.

Normalerweise gibt es mehr als einen Schamanen in der Gemeinschaft. Jeder von ihnen besitzt seine ganz besonderen Fähigkeiten. So sind einzelne Schamanen für ihre Erfolge mit bestimmten Heilzeremonien wie zum Beispiel der

Seelenrückholung bekannt, während andere ihren Ruf auf Grund einer besonderen Fähigkeit zur Vorhersage von Ereignissen genießen.

Über die Jahrtausende hinweg hat es der Schamanismus immer verstanden, sich der Kultur und Zeit, in der er ausgeübt wurde, anzupassen. Im Augenblick ist in der westlichen Welt ein unglaubliches Interesse am Schamanismus festzustellen. Menschen aus allen Schichten und Lebensbereichen bauen die Techniken des Schamanismus in ihr Leben ein: Hausfrauen, Studenten, Lehrer, Psychotherapeuten, Anwälte, Krankenschwestern, Ärzte, Politiker und Wissenschaftler. Meiner Ansicht liegt ein wesentlicher Grund für diese unglaubliche Wiedergeburt des Schamanismus im Westen in der Tatsache, dass die Menschen wieder Zugang zu ihrer persönlichen Intuition suchen. Wir haben es satt, unsere Macht den sozial akzeptierten Autoritäten zu überlassen. Und wir wissen, dass nur wir unser Leben wirklich verändern können. ☉

2



Die drei Welten

DAS SCHAMANISCHE WELTBILD geht davon aus, dass es neben der physischen Welt noch eine unsichtbare Wirklichkeit gibt, in die man beim schamanischen Reisen eintaucht. Die keltische Tradition nennt diese Realität die »Anderwelt«, die australischen Aborigines bezeichnen sie als »Traumzeit«. In vielen schamanischen Überlieferungen wird diese Welt als dreigeteilt dargestellt. Es gibt eine Untere Welt, eine Obere Welt und eine Mittlere Welt. Jede dieser Welten hat eigene Charakteristika. Dazu gehören bestimmte Formen des Zugangs oder eine klar erkennbare landschaftliche Beschaffenheit. Ich möchte Sie in jede dieser drei Welten einführen und Ihnen dabei die verschiedenen Tore und Landschaften vorstellen.

Die Untere Welt

Die Untere Welt wird in manchen Traditionen auch schlicht als »Unterwelt« bezeichnet, was allerdings einen negativen Beiklang haben kann. Die Landschaft der Unteren Welt ist erdverbunden: Berge, Wüsten, dichte Wälder, weite Prä-

rien. Wenn ich selbst Seminare über schamanisches Reisen halte, empfehle ich den Kursteilnehmern meist, zunächst Bekanntschaft mit der Unteren Welt zu schließen.

Eine Reise in die Untere Welt beginnt damit, dass wir uns einen in freier Natur gelegenen Ort in unserer normalen Wirklichkeit bildlich vorstellen. Sie sollten diesen Ort klar vor Augen haben. Von diesem Punkt aus werden Sie sich tief in die Erde hineinbegeben. Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Schritt zu vollziehen: Sie können die Wurzeln eines Baumes hinabklettern, durchs Herz eines Vulkans reisen oder durch ein Loch im Boden. Vielleicht wartet irgendwo der Eingang zu einer Höhle auf Sie oder Sie benutzen ein eventuell vorhandes Gewässer als Eingang, einen See, Fluss, Bach oder Wasserfall. Sie können jeden Weg nutzen. Entscheidend ist, dass Sie von Ihrem Platz in der Natur aus durch eine natürliche Öffnung tief hinein in die Erde gelangen. Wenn Sie keine natürliche Öffnung finden, können Sie sich auch einen Aufzug vorstellen oder eine U-Bahn, wenn Ihnen das leichter fällt.

Viele Menschen erleben nach dem Eintritt in die Erde eine Art Übergangsphase. Zum Beispiel könnten Sie einen langen Tunnel sehen, dem Sie folgen müssen. Ein glänzendes literarisches Beispiel dafür ist Alice im Wunderland, die durch einen magischen Tunnel in eine andere Welt gelangt. Doch mit einem Mal stehen Sie im Licht. Die Landschaft wird klar erkennbar. Sie haben die Untere Welt betreten.

Die Obere Welt

Im Gegensatz dazu empfinden die meisten Menschen die Obere Welt als eher ätherisch. Das Licht ist heller, strahlender, auch wenn das Farbenspektrum der Oberen Welt nicht

nur Pastellfarben umfasst, sondern häufig auch tiefe Dunkelheit. Die Landschaften der Oberen Welt sind sehr unterschiedlich. Wir können in den Wolken schweben, aber auch in einem funkelnden Kristallpalast umherwandern. Obwohl wir in der Oberen Welt den Boden unter unseren Füßen meist nicht wahrnehmen, haben wir das deutliche Gefühl, auf etwas zu stehen.

Auch für die Reise in die Obere Welt suchen wir einen Platz in der Natur, doch dieses Mal sollte er unsere Bewegung nach oben unterstützen. Einige Schamanen benutzen den Lebensbaum, um in die Obere Welt zu klettern. Andere traditionell genutzte Möglichkeiten sind: das Hochklettern an einem Seil oder auf einer Leiter, der Sprung von der Spitze eines Berges, der Aufstieg mit Hilfe eines Wirbelwinds, die Wanderung über den Regenbogen, das Reisen mit der Rauchspirale eines Feuers oder auf den Schwingen eines Vogels, der uns mitnimmt. Modernere Reisende entschweben im Fesselballon. Mitunter erhebt sich der Reisende auch aus eigener Kraft oder das Krafttier bzw. der Schutzgeist trägt ihn hinauf. Bei der Art Ihres Aufstiegs haben Sie die freie Wahl.

Eine Grenze, die Sie durchmessen, signalisiert Ihnen, dass Sie in der Oberen Welt angekommen sind. Bei vielen Menschen ist dies einfach eine Wolken- oder Nebelschicht. Es handelt sich dabei nicht um eine Barriere, die Sie überwinden müssen, sondern wieder um eine Art Durchgangsphase, ähnlich wie im Märchen von Jack und der Wunderbohne. Auch hier muss der Held erst durch die Wolken, bevor er in der neuen Welt ankommt. Und im *Zauberer von Oz* trägt ein Tornado Dorothy in die andere Welt, eine Erfahrung, die im Schamanismus gar nicht selten ist. Tatsächlich geht es in vielen Kindergeschichten um die Erfahrung einer anderen Welt, deren Muster sich nicht selten in der traditionellen Praxis des Schamanismus wiederfinden.

Wenn Sie diesen Übergang hinter sich gebracht haben, befinden Sie sich auf der ersten Stufe der Oberen Welt. Wenn Sie immer noch Sterne und Planeten sehen, sind Sie noch nicht in der Oberen Welt angekommen! Das Zeichen dafür ist das bereits erwähnte Durchschreiten einer Schwelle, die keinen besonderen Widerstand bereithält, und in der Folge die Veränderung der Umgebung.

Viele schamanische Traditionen gehen davon aus, dass die Obere und Untere Welt eine bestimmte Anzahl von Stufen oder Schichten umfasst, doch die meisten schamanisch Praktizierenden erleben beide Welten als potenziell unendlich, weil das Universum selbst grenzenlos ist. Sie werden auf jeder Ebene etwas erfahren, was Sie persönlich weiterbringt. Daher liegt es an Ihnen, diese unterschiedlichen Stufen für sich zu erforschen.

Die Mittlere Welt

Die Mittlere Welt ist die spirituelle Dimension unserer physischen Welt. Reisen in die Mittlere Welt unternimmt man, um mit den Geistern zu kommunizieren, die in allen Erscheinungen dieser Welt stecken. Ein klassisches Motiv für die Reise in die Mittlere Welt ist das Wiederfinden von verlorenen oder gestohlenen Dingen, die innige Verbindung mit der Natur sowie Heilvorgänge auf weite Entfernung. Eine andere Möglichkeit ist beispielsweise eine Reise zum Mond, bei der Sie erforschen können, wie die verschiedenen Mondzyklen Ihre Stimmung und Ihr Verhalten beeinflussen. So erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben so einrichten können, dass es Ihren natürlichen Rhythmen gehorcht, was sich vorteilhaft auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Auf dieselbe Weise können Sie natürlich auch Sonne, Sterne und

die Elemente erforschen. All diese »Gesprächspartner« haben uns viel zu sagen, wenn es darum geht, wie wir unser Leben wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Wenn Sie in die Mittlere Welt reisen, verlassen Sie die Gegenwart nicht. Sie reisen in Ihrer aktuellen Umgebung. Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie, wie Sie vor Ihre Haustüre treten, in Ihren Garten oder blitzschnell durch den Raum reisen, um ferne Orte zu erreichen oder etwas zu suchen, das Sie verloren haben. Reisen in die Mittlere Welt sind auch dann nützlich, wenn Sie etwas über den Ort, an dem Sie leben, erfahren wollen, über Bäume, Bäche oder Felsen, die sich dort befinden. Auf diese Weise können Sie im Einklang mit Ihrer Umgebung leben. George Washington Carver (1864-1943) zum Beispiel war ein renommierter Botaniker, der die Landwirtschaft der amerikanischen Südstaaten revolutionierte, weil er völlig neue Nutzungsarten für die Pflanzen ersann. Carver selbst meinte, er erhalte sein Wissen direkt von den Pflanzen selbst, weil er durch die Natur gehe und mit ihnen spreche. Schamanen sprechen seit jeher mit Tieren und Pflanzen (auch außerhalb der schamanischen Reise), um mehr über Potenzial, Zyklen und Bedürfnisse der Natur herauszufinden. Trotzdem sollten Sie sich bei Ihren Naturstudien nicht nur auf die beim Reisen erworbenen Kenntnisse verlassen. Verbringen Sie so viel Zeit wie möglich in der freien Natur, um sich von ihr inspirieren zu lassen. Vermutlich ermuntert das Reisen Sie ohnehin dazu.

Mit der Mittleren Welt zu arbeiten kann sich als kompliziert erweisen, weil sich dort so viele verschiedene Arten von Geistwesen aufhalten. Dazu gehören zum Beispiel die Seelen Verstorbener, die auf Grund eines traumatischen, meist zu plötzlichen Todes den Weg zur anderen Seite nicht gefunden haben. Einige dieser Wesen wissen nicht einmal, dass sie tot sind. Wenn Sie diesen Seelen helfen möchten,



Sandra Ingerman

Die schamanische Reise

Ein spiritueller Weg zu sich selbst

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 96 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-7787-7460-1

Ansata

Erscheinungstermin: August 2011

Die schamanische Reise, der Kern des Schamanismus, stellt einen einzigartigen und wertvollen Weg zur Selbsterkundung dar. Sie ermöglicht den Kontakt zur geistigen Welt und zur eigenen Seele. Mit dieser praktischen Einführung in das schamanische Reisen lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Krafttier arbeiten und Botschaften aus der schamanischen Welt deuten können - und wie das schamanische Reisen Ihnen beim Lösen kleiner und großer Probleme helfen kann. Sandra Ingerman, die wohl bekannteste Vertreterin des modernen Schamanismus, berichtet von ihren eigenen Erfahrungen und bietet konkrete Anleitungen und Hilfestellungen. Die Trommelklänge auf der beiliegenden CD führen Sie auf diese faszinierende Reise ins Innere.



Der Titel im Katalog