



GOLDMANN
ARKANA

Buch

Die beliebte Schamanin Sandra Ingerman veranschaulicht, wie wir die Gesetze der Natur ganz praktisch zur Heilung nutzen können. Dazu gibt es in den verschiedensten Kulturen einen reichen Schatz an schamanischem Wissen. Doch bevor wir Harmonie mit unserer Umwelt erfahren, müssen wir sie erst in uns selbst erleben. Mit besonderen Ritualen für Heilung und Wandlung zeigt die Autorin, wie wir in Einklang mit dem Universum kommen können, negative Gedanken verwandeln, unsere Nahrung positiv aufladen und die Energie eines Raumes umwandeln.

Autorin

Sandra Ingerman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen eines modernen Schamanismus. Seit ihrer Ausbildung als Paar- und Familientherapeutin am California Institute of Integral Studies widmet sie sich schamanischen Methoden, die sie weltweit lehrt und praktiziert. Dabei verbindet sie uralte Traditionen mit modernen psychotherapeutischen Methoden. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern und sind in zahlreichen Sprachen erschienen.

Von Sandra Ingerman sind bei Arkana folgende Bücher erschienen:

Gut leben in schwieriger Zeit (33859)

Die schamanische Erfahrung (33858)

Sandra Ingerman

Heilung für Mutter Erde

Wie wir uns und unsere Umwelt
verwandeln können

Aus dem Amerikanischen
von Elisabeth Liebl



GOLDMANN
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Medicine for the Earth« bei Three Rivers Press, New York.
Die deutsche Erstausgabe erschien 2002 im Econ Ullstein
List Verlag GmbH & Co. KG, München.



Verlagsgruppe Random House FSC®-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2011
© 2011 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2001 der deutschsprachigen Ausgabe
Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG, München
© 2000 by Sandra Ingerman
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München
Umschlagmotiv: World Tree/Faith Nolton/www.soulgardens.co.uk
SB · Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-21911-7

www.arkana-verlag.de

*Für Michael Harner; Katherine Hubbard
und all jene, die mir im Laufe meines Lebens
spirituellen Beistand geleistet haben*

Inhalt

Einführung	9
I Schöpfung und Einheit	
1 Der Schöpfungsmythos	35
2 Einen Schöpfungsmythos gestalten	56
II Einheit oder Trennung	
3 Sich der Verbundenheit erinnern	77
4 Der Schönheit gewahr werden	85
5 Negative Emotionen	110
6 ... und noch mehr Hilfsmittel	128
III Liebe und Vorstellungskraft	
7 Einen heiligen Raum schaffen	141
8 Vorstellungskraft	152
9 Die Gaben unserer Vorfahren	170
IV In Harmonie mit der Natur – innen und außen	
10 Zurück zur Natur	179
11 Mit den Rhythmen der Natur arbeiten	190
12 Mit den Elementen arbeiten	204
13 Die Wahrnehmung verändert sich	214

V	Wandlung	
14	Das Göttliche verkörpern	229
15	Rituelle Zerstückelung	239
16	Transfiguration	254
17	Die Macht des Wortes und des Klanges	270
18	Die Kraft der Dankbarkeit	277
19	... und noch ein paar Denkanstöße	283
VI	Rituale der Wandlung	
20	Das Wesen von Zeremonien	295
21	Rituale zum Loslassen.	303
22	Rituale zum Herbeirufen geistiger Kräfte	307
23	Rituale für Zusammenarbeit	312
24	Rituale für Heilung und Wandlung	320
25	Rituale zum Ausdruck von Wertschätzung	332
	Noch ein paar Bemerkungen zum Schluss	337
	Nachwort	339
	Anhang	357
	Anmerkungen	359
	Literaturverzeichnis	367
	Dank.	373
	Register	375

Einführung

Ende der 70er-Jahre des 20. Jahrhunderts verbrachte ich meine Sommerferien häufig in einem Jugendcamp im südlichen Tal des Umpqua-Flusses in Oregon. Einmal sammelte ich Kiefernzapfen auf, ein anderes Mal gehörte ich zu den jungen Leuten, welche die dortigen Wälder überwachen, damit keine Brände ausbrechen. Immer wenn ich freihatte, suchte ich mir ein stilles Plätzchen am South Umpqua River, wo ich faul in der Sonne liegen konnte. Ich liebte diesen Fluss – klar und bildschön wie er war, berührte er mein Herz auf dieselbe Weise, wie ich selbst vom Leben angerührt werden wollte.

Eines Tages, als ich dort lag und das beruhigende Geräusch des Wassers mir in den Ohren klang, begann ich mich zu fragen, ob es nicht einen Weg gab, um die Verschmutzung des Flusses zu stoppen. Ich hatte an der Universität von San Francisco gerade meinen Abschluss in Biologie gemacht, und mein Spezialgebiet war die Meeresbiologie. Daher interessierte ich mich ganz allgemein für das Wasser. Flüsse waren für mich etwas Wunderbares, und die Tatsache, dass die Schönheit vieler Flüsse auf der ganzen Welt von der Umweltverschmutzung bedroht war, machte mich traurig.

Also beschloss ich, meine akademische Ausbildung fortzusetzen. Ich wollte eine Arbeit darüber schreiben, wie man die Verschmutzung der Flüsse wieder rückgängig machen konnte. Daher

klapperte ich zunächst alle Universitäten ab. In Washington fand ich dann endlich ein College, das meine Begeisterung für dieses Thema teilte. Doch als ich mich daranmachte, den Antrag auszufüllen, spürte ich auf einmal, dass es nicht wirklich das war, was ich wollte. Es drängte mich nicht zu einer akademischen Karriere, ich wollte viel lieber mit Menschen arbeiten.

Nachdem ich mein Inneres gründlich erforscht hatte, schrieb ich mich am *California Institute of Asian Studies* ein (das heute das *California Institute of Integral Studies* ist) und machte dort eine Ausbildung zur Beratenden Psychologin, M. A. 1980 belegte ich dann am Halloween-Wochenende einen Kurs über Schamanismus bei Michael Harner, dem Anthropologen und Autor des Buches *Der Weg des Schamanen*. Das Schicksal hatte gesprochen. Als ich 1982 meine Prüfung als psychologische Beraterin ablegte, zog es mich bereits wesentlich stärker zu schamanischen Techniken hin als zur traditionellen psychologischen Methodik.

Der Schamanismus ist die erste spirituelle Praxis, welche die Menschheit für sich ersonnen hat. Es gibt historische Belege, die uns annehmen lassen, dass es schamanische Rituale schon vor mindestens 40 000 Jahren gab. Einige Anthropologen nehmen sogar an, dass der Schamanismus fast 100 000 Jahre alt ist. Schamanen gibt es in vielen Kulturen auf der ganzen Welt, doch das Wort *Schamane* stammt von den Tungusen, einem sibirischen Nomadenstamm. Ein Schamane ist ein Mensch (Mann oder Frau), der den spirituellen Aspekt von Krankheiten heilt: Er diagnostiziert und behandelt Krankheiten und erhält aus der »anderen« Wirklichkeit Informationen für die Gemeinschaft, in der er lebt. Er kommuniziert mit der Geisterwelt und bewegt sich in ihr. Häufig

dient er auch als *Psychopompos*, als Begleiter der Seelen in die »anderen« Welten.

Michael Harners Forschungsarbeit im Hinblick auf den Schamanismus hatte ihn mit Schamanen auf der ganzen Welt in Kontakt gebracht. Er fand heraus, dass ein wesentliches Merkmal des Schamanismus die schamanische Reise ist. Mircea Eliade, der Autor von *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik*, beschreibt den Schamanen als Menschen, der in einem veränderten Bewusstseinszustand außerhalb von Raum und Zeit reist.¹ Auf diesen Reisen sucht und findet der Schamane Hilfe und Information für Patienten, Familienangehörige, Freunde und die Gemeinschaft im Allgemeinen. Die schamanische Reise als Grundtechnik lässt sich in Sibirien, Lappland, Afrika, Australien, Asien und bei den Indianerstämmen Nord- und Südamerikas nachweisen.

Schamanen erlangen den veränderten Bewusstseinszustand gewöhnlich, indem sie einer Trommel lauschen. Diese nimmt ihre Seele mit auf die Reise in das, was seit Castaneda allgemein »nicht-alltägliche Wirklichkeit« heißt. Innerhalb dieser Wirklichkeit kann der Schamane in drei verschiedene Bereiche reisen: die Untere Welt, die Mittlere Welt und die Obere Welt. Die Untere und die Obere Welt (das, was die Aborigines »Traumzeit« nennen) sind – Michael Harner zufolge – die »Heimat mitfühlender Geister«. In diesen Bereichen arbeiten die Schamanen mit hilfreichen Geistwesen, die als Krafttiere (Schutzgeister) oder Lehrer in Menschengestalt erscheinen. Letztere sind sehr häufig religiöse Lehrer oder verstorbene Angehörige.

Da unser Universum grenzenlos ist, gibt es auch in der Unteren und der Oberen Welt viele verschiedene Bereiche. Wenn wir diese

Regionen der nichtalltäglichen Wirklichkeit erkunden, reisen wir durch die unterschiedlichsten Landschaften und kommunizieren mit vielen Krafttieren oder Weisheitslehrern, die uns Hilfe zur Heilung angedeihen lassen oder ihr Wissen mit uns teilen.

In die Untere Welt gelangt man durch einen Tunnel, der in die Erde führt. Die Landschaften dort sehen gewöhnlich aus wie jene, die wir aus der alltäglichen Anschauung kennen. Wir finden Berge, Wüsten, Meere, Dschungel und dichte Wälder. Die Obere Welt hingegen wird von den meisten Menschen als ätherisch empfunden. Dort gibt es strahlende Lichter in allen Farben, von sanften Pastelltönen bis zu den dunklen, gebrochenen Schattierungen der Finsternis. In der Oberen Welt weiß ich, dass ich auf etwas stehe, kann aber die Erde unter meinen Füßen nicht spüren. Die Landschaften können sehr unterschiedlich sein. Wir finden uns manchmal in den Wolken wieder, dann wieder in einer Stadt aus reinem Kristall. Die Mittlere Welt hingegen ist die spirituelle Seite unserer gewöhnlichen Umgebung. Der Schamane nutzt sie, um verlorene oder gestohlene Objekte wiederzufinden und über große Entfernung zu heilen.

Seit 1980 nutze ich die Schamanenreise als persönliche spirituelle Praxis. Ich erhalte so Führung für mich und meine Klienten. Außerdem habe ich gelernt, auf diese Weise spirituelle Krankheiten zu heilen, die sich entweder als emotionale oder als körperliche Schwierigkeiten zeigen. 1985 schloss ich mich der Internationalen Fakultät der *Foundation for Shamanic Studies* an, die Michael Harner leitet. Seit dieser Zeit habe ich die Technik des schamanischen Reisens und andere Heilrituale mehreren Tausend Menschen auf der ganzen Welt zugänglich gemacht.

Eine der wunderbaren Seiten der Schamanenreise ist es, dass spirituelle Einsichten sich uns direkt enthüllen. So haben mich die mitfühlenden Geister gelehrt, wie ich in Harmonie mit der Natur leben, Probleme lösen und für mich selbst und andere Heilung finden kann. Es ist tatsächlich so, dass ich ohne die Liebe, Führung und Weisheit, welche die Geister mir zuteilwerden ließen, heute nicht hier wäre. Ich bin ihnen für immer dankbar.

Seit über zwanzig Jahren stelle ich auf meinen Reisen die Frage, wie wir die Umweltverschmutzung wieder rückgängig machen können. Der erste Same für diese Fragestellung wurde gelegt, als meine Geister und meine Intuition mir sagten, dass unsere Vorfahren auf dieser Welt wussten, wie man Gifte umwandelt. So entstand letztlich der Plan für dieses Buch.

Fieberhaft begann ich mir vorzustellen, wie die einzelnen Kapitel aussehen sollten. Als ich verschiedenen Leuten davon erzählte, waren sie anfangs alle hell begeistert. Dann aber kam früher oder später immer dieselbe Frage: »Was meinst du mit ›umwandeln‹?«

Nun, das Wort »Wandlung« (Transmutation, von lat. *transmutare*, »austauschen«, »umwandeln«) ruft sofort eine Vielzahl von Assoziationen auf den Plan: Die Alchimisten versuchten, einfache Metalle in Gold zu verwandeln. Jesus wandelte Wasser in Wein um, und Moses sorgte dafür, dass die Gestalt des Meeres sich wandelte, als er beim Auszug aus Ägypten den Wogen befahl, sich zu teilen. Wenn in diesem Buch von »Transmutation«, »Wandlung« oder »Umwandlung« die Rede ist, ist immer die Fähigkeit gemeint, Gifte im Körper und in der Umgebung in unschädliche Substanzen umzuwandeln. Alte Texte, vor allem der Bibel, sind voll von bildhaften Anspielungen auf dieses Wissen. Da jede spirituelle Tradition über

diese Art von Wissen verfügte, ist es in unserem Unbewussten gespeichert. Dieses Buch möchte Ihnen den Schlüssel an die Hand geben, mit dessen Hilfe Sie diese Schätze heben können.

Leider ist die Kunst der Wandlung in vielen modernen Kulturen verloren gegangen. Sie verschwand, als wir daran zu glauben begannen, dass die Wissenschaft uns »retten« würde. Doch obwohl der Fortschritt in den Naturwissenschaften viele Leben zu retten vermochte, gibt es immer noch eine Menge Krankheiten, welche die Wissenschaftler ratlos zurücklassen. Und im Hinblick auf die Umweltverschmutzung ist die Rolle der Wissenschaft bisher wenig ruhmreich.

Seit den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts ist in puncto Gewässerschutz viel geschehen. Trotzdem bleibt immer noch eine Menge zu tun.

Immer mehr Fische sind für den Verzehr nicht geeignet, weil sie aus vollkommen vergifteten Flüssen oder Meeresteilen kommen. Nach wie vor verschmutzen und verbrauchen große und kleine Firmen hemmungslos unsere natürlichen Ressourcen. Und die Ozonschicht wird von Jahr zu Jahr dünner. Was wir essen sollen oder noch essen können, weiß mittlerweile niemand mehr. Die Verwirrung ist groß. Eine wissenschaftliche Studie kommt zu dem Ergebnis, dass wir unbedingt ein bestimmtes Vitamin zu uns nehmen sollen, eine andere belegt, dass größere Mengen ebenda von Krebs fördern. Die amerikanische Gesundheitsbehörde hat verlautbaren lassen, dass es gefährlich sein könnte, Fleisch von Hühnern, Schweinen oder anderen Tieren zu essen, die in Industriemast gehalten werden, weil die darin enthaltenen Antibiotika unser Abwehrsystem an Antibiotika gewöhnen, so dass es im

Krankheitsfall zur Resistenz kommen kann. In Amerika gibt es im Supermarkt mittlerweile gentechnisch veränderte Nahrungsmittel zu kaufen (auch in Europa lässt sich das nicht mehr ausschließen!), ohne dass irgendjemand mit hundertprozentiger Sicherheit sagen könnte, welche Probleme sich durch diese Stoffe ergeben. Und nicht zuletzt haben viele Menschen mittlerweile ihr Vertrauen in die klassische Schulmedizin verloren.

Trotzdem möchte ich mich hier nicht auf die Probleme konzentrieren. Ich möchte, dass wir unsere Energie zusammennehmen, um in unserem Leben und auf diesem Planeten Schönheit und Heilkraft zu schaffen. Ich bin davon überzeugt, dass wir die Umweltverschmutzung mit spirituellen Methoden umkehren können. Und ich glaube daran, dass moderne Naturwissenschaft und die alten mystischen Traditionen zusammenarbeiten können, um für die Krankheiten der Welt Lösungen zu finden. Doch zu diesem Zweck müssen wir erst einmal eintauchen in das alte Wissen der Mystiker.

Die mystischen Traditionen, in denen es darum geht, Gifte in unschädliche Substanzen umzuwandeln, geben uns hier wertvolle Hinweise. Dort finden wir auch immer wieder Geschichten, die uns zeigen, wie begabte Menschen im Einklang mit der Natur heilend auf ihre Umgebung wirkten. Und diese Geschichten enthalten eine klare Botschaft für uns.

Erst kürzlich wütete der Flammentod in den Regenwäldern Südamerikas. Völlig verzweifelt baten die Regierungen der betroffenen Länder ihre Schamanen um Hilfe. Zwei Tage nachdem diese ihre Zusammenkunft begonnen hatten, fing es an zu regnen. Auf welche Quellen griffen diese Heiler zurück?

Jack Schwarz, ein Mitglied des holländischen Widerstandes, fiel während des Zweiten Weltkriegs in die Hände seiner Verfolger, der Gestapo. Als man ihn folterte, heilten seine Wunden vor den Augen der erstaunten Marterknechte. Später trat er einmal im Fernsehen auf. Sein ganzer Körper war voller Nadeln, doch seine Wunden heilten noch vor der Kamera. Welcher »Macht« hat er sich bedient?

Menschen aus der ganzen Welt suchen bestimmte Pilgerorte auf: Lourdes in Frankreich oder Santuario de Chimayo in New Mexico. Und immer wieder kommt es dort zu Spontanheilungen. Welche Kräfte sind dort am Werk?

In diesem Buch werde ich mich mit dem Geheimnis dieser Wunder auseinandersetzen. Ich werde die Geschichten der Wandlung, welche uns alte und moderne Traditionen hinterließen, zu einem neuen Stoff weben und Sie Schritt für Schritt in die spirituellen Praktiken einführen, die nötig sind, um Zugang zu diesem Heilwissen zu finden. Darüber hinaus werde ich Ihnen Gelegenheit geben, einige veränderte Bewusstseinszustände kennen zu lernen, ohne die das Wissen nutzlos ist.

Doch lassen Sie uns zuerst einen Blick auf das werfen, was die Alchimisten sich von der Wandlung erwarteten. Robert Cox zum Beispiel schreibt in seinem *The Pillar of Celestial Fire and the Lost Service of the Ancient Seers*:

Die Kunst der Alchimie war praktisch in allen alten Kulturen unserer Welt bekannt. Der Traum des Alchimisten war es, das Elixier des Lebens oder den Stein der Weisen zu finden. Diese beiden sollten den gewöhnlichen Menschenkörper in einen voll-

kommenen, unzerstörbaren, spirituellen Körper umwandeln, so wie sie aus einem unedlen Metall ein vollkommenes, unzerstörbares machen sollten – nämlich Gold.²

Manley Hall, der Autor von *The Secret Teachings of All Ages*, hat eine Unmenge von Daten über die alte alchemistische Tradition zusammengetragen. Er ist der Ansicht, dass die Alchimie eine der beiden ältesten Wissenschaften der Welt ist. Er schreibt:

Ziel der Alchimie war es nicht, etwas aus dem Nichts zu schaffen. Vielmehr ging es darum, den Samen, der bereits vorhanden war, fruchtbar zu machen und zu nähren. Daher zielten alchemistische Prozesse nicht darauf ab, wirklich Gold zu »machen«. Das Gold sollte vielmehr aus seinem immer vorhandenen Samen extrahiert und zum Blühen gebracht werden. Alles Existierende hat einen Geist – der Same des Göttlichen in der Materie. Daher heißt Wiedergeburt auch nicht, dass man etwas ersetzt, das bereits vorher existierte. Wiederbelebung heißt vielmehr, dass sich die allgegenwärtige Gottheit im Menschen entfaltet, so dass sie wie eine Sonne scheinen und alles erleuchten kann, was mit ihr in Kontakt kommt.³

Wandlung, so wie ich sie in diesem Buch verstehe, ist die Kunst, mit der eigenen göttlichen Natur zu verschmelzen, um das bleierne Bewusstsein in goldenes, lichtiges Bewusstsein zu verwandeln. Ich lege Ihnen dieses alte Wissen nicht ans Herz, um im wörtlichen Sinne »Gold zu machen«. Stattdessen möchte ich Sie näher zu Ihrer eigenen Göttlichkeit bringen, so dass Ihr Leben selbst zu

Gold wird und Ihnen größeren Reichtum schenkt, als das Metall es jemals vermag. Ich werde Sie lehren, wie Sie Raum für die Wandlung schaffen, statt selbst die Veränderung herbeiführen zu wollen.

Bereits Pythagoras mahnte die Menschheit, sie solle die Schätze des Geistes der Ansammlung weltlicher Güter vorziehen. In den Goldenen Versen des Pythagoras sagt er uns vorher, dass wir uns mit den Göttern wieder vereinigen und ebenfalls unsterblich werden würden, wenn wir unsere niedere materielle Natur erst überwunden hätten.⁴

Ich wuchs in Brooklyn auf und mir schien die Welt pure Magie zu sein. Ich sang mit den Bäumen, den Vögeln und dem Mond, und hörte, was sie mir zurückgaben. Felix, der Kater, eine Comicfigur, die immer einen magischen Beutel zur Hand hatte, wenn sie ihn brauchte, beeindruckte mich zutiefst. Wenn Sie als Kind Ihre Umwelt ebenfalls als magisch erlebt haben, dann wissen Sie, wie reich die Welt Ihnen damit erschien. Ist das nicht der Fall, dann steht Ihnen die Vielfalt der magischen, unsichtbaren Reiche immer noch offen und lädt Sie ein zum Tanz mit dem Leben.

In *The Unfolding Self* definiert Ralph Metzner, Forscher und Lehrer auf dem Gebiet des Bewusstseins, die Wandlung von ihrer psychologischen Seite. Er meint, dass die Alchimie ein früher Versuch war, eine Wissenschaft des Bewusstseins zu schaffen, die im Wesentlichen auf die Idee von der Umwandlung der Elemente setzte. Diese Elemente stehen psychologisch gesehen für die verschiedenen Aspekte unserer Natur, die wir vom chaotischen Urzustand in Harmonie und Ausgeglichenheit transformieren.⁵

Mangelnde Harmonie führt zu Krankheit. Kehren wir dann zu einem ausgeglichenen Leben zurück, geschieht Heilung ganz automatisch. Eine harmonische Existenz schenkt uns wahre Einsicht in die Schönheit des Lebens. Wenn etwas im Einklang mit dem eigenen Wesen und mit der Natur steht, wird dadurch die verlorene Harmonie wiederhergestellt, was andere Menschen als Schönheit wahrnehmen.

Doch bevor wir die Schönheiten der Erde wahrhaft schätzen können, müssen wir sie in uns selbst sehen und anerkennen. Bevor wir Harmonie in der Außenwelt erfahren können, müssen wir sie in uns erleben. Das bedeutet, dass wir uns erst selbst ändern müssen, bevor wir Einfluss auf die äußere Welt nehmen können. Es ist also genauso wesentlich, unser inneres Licht, die Gottheit, zu finden, wie die inneren Dämonen in etwas Positives zu verwandeln. Hilfestellung dabei gibt uns unsere spirituelle Praxis, die uns inneren Frieden schenkt. Metaphorisch gesprochen müssen wir sterben, um leben zu können. Das bezieht sich auf all die kleinen Tode, die wir erfahren müssen, wenn wir mit dem Göttlichen verbunden bleiben wollen.

Manley Hall schreibt, das wahre Wissen der Hermetischen Philosophie bestünde darin, dass wir uns zuerst einem alchimistischen »Wandlungsprozess der Seele« unterwerfen müssten, bevor wir derartige Prozesse in der Außenwelt durchführen können. Wir müssen zuerst wiedergeboren werden, bevor wir uns an das Opus magnum, das Große Werk der Alchimisten, machen können. Dies ist der Schlüssel zu sinnvoller alchimistischer Arbeit. Jeder Schüler wird seine Resultate enttäuschend finden, wenn er die persönliche Wandlung nicht vollzogen hat, die Voraussetzung für

jede Form der Veränderung in der äußeren Welt ist.⁶ Irgendeine Form des Todes kommt in jedem Transformationsprozess vor. Je weiter wir mit unserer Arbeit voranschreiten, desto deutlicher werden wir erkennen, dass wir bei der Wandlung unser kleines Ego aufgeben müssen, damit wir uns den Kräften des Universums, den Mächten des Göttlichen überlassen können. Denn sie sind es, welche Wunder wirken.

Paracelsus, ein deutscher Heilkundiger, der um 1493 geboren wurde, gilt als einer der berühmtesten Alchimisten und hermetischen Philosophen. Er konnte sogar Lepra, Cholera und Krebs heilen. Sein Lehrer war ein bekannter Alchimist namens Salomon Trismosin. Angeblich soll Trismosin sich tatsächlich auf die Kunst der Goldherstellung aus unedlen Metallen verstanden haben. Er nutzte sein alchemistisches Wissen, um seine Lebenszeit auf hundertfünfzig Jahre zu verlängern. Manley Hall zitiert Trismosin in seinem Werk über *Alchemical Wanderings*. Der berühmte Alchimist empfiehlt uns herauszufinden, wer wir wirklich sind und wie wir mit dem Leben verbunden sind. Auf diese Weise, so Trismosin, würden wir letztendlich entdecken, dass alles, was wir außen wahrnehmen, sich ebenso in uns findet.⁷

Ich werde hier aufzeigen, dass ein ausgeglichenes Bewusstsein nicht nur unsere Gesundheit fördert, sondern auch die unserer Umwelt. Wie Ron Roth, der mehr als zwanzig Jahre lang katholischer Priester war und nun moderne Mystik und spirituelles Heilen für Menschen aller Religionen unterrichtet, in seinem Buch *The Healing Path of Prayer* richtig sagt: »Die spirituellen Gesetze besagen, dass die natürliche Welt auch in Ordnung gebracht wird, wann immer wir Heilung auf der geistigen Ebene bewirken.«⁸

Doch wenn wir lernen wollen, wie wir uns selbst von innen heraus heilen können, müssen wir uns auf den spirituellen Pfad begeben. Unsere Kultur hat sich in einem Dickicht rationaler, mechanistischer und blind wissenschaftsgläubiger Glaubenssätze verirrt. Da wir so großen Wert auf materiellen Reichtum legen, sind uns die Prioritäten gewissermaßen »verrutscht«. Die Magie, die uns einst so vertraut war, ist uns abhandengekommen. Der afrikanische Schamane Malidoma Somé beschreibt dieses Phänomen in seinem Buch über *Die Kraft des Rituals*:

Die indigenen Menschen sind indigen, weil keine Maschinen zwischen ihnen und ihren Göttern stehen. Es gibt keine Maschinen, die das Tor zur Geisterwelt blockieren. Man kann immer dort eintreten und darauf horchen, was drinnen, in den Tiefenschichten der Seele, vor sich geht. Man schwingt mit der Natur mit. Wo Maschinen an Stelle von Göttern sprechen, fällt es dem Menschen schwer zuzuhören und erst recht, mit dem Reich der Natur mitzuschwingen.⁹

Die Geschichten der Bibel, der Kabbala, aber auch jene aus taoistischen, hinduistischen, yogischen, alchemistischen, ägyptischen und schamanischen Traditionen zeigen, dass Wunder früher an der Tagesordnung waren. Auch heute gibt es noch Wunder, doch sie sind nicht mehr die Regel. Während einer meiner schamanischen Reisen sprach ich mit meiner spirituellen Lehrerin, der ägyptischen Göttin Isis. Sie teilte mir mit, dass in unserem Zeitalter die spirituellen Reiche von der materiellen Welt getrennt sind. Früher bildeten die alltägliche und die nichtalltägliche Wirklich-

keit eine Einheit. Götter und Göttinnen durchstreiften die Erde. Aus dieser Zeit stammen die Götter- und Heldengeschichten, von denen im alten Ägypten so häufig die Rede ist.

Nun aber sind die Pforten zwischen den Welten geschlossen. Unsere eigene innere Schönheit, unsere Essenz, ist uns so fremd geworden, dass die Illusionen, an die wir so fest glauben, mittlerweile die Wahrheit verhüllen. Das Licht in unserer Welt ist trübe geworden. Es wird Zeit, dass wir die Pforten wieder aufstoßen und die spirituellen Reiche wieder auf die Erde herabrufen, damit wir das vollkommene Gleichgewicht in allen Dingen wieder erkennen lernen. Wenn wir Wunderheilungen vollbringen wollen, müssen wir einmal mehr Zuflucht zu den Geisterreichen und der göttlichen Macht nehmen. Denn wie schon Albert Einstein sagte: »Das Mysterium ist die wahre Kraft der Wissenschaft.«

Dem hinduistischen Glauben zufolge leben wir im Kali Yuga, einem dunklen Zeitalter. Ich glaube, dass diese Vorstellung von einem Zeitalter der Dunkelheit sich auf die Zeiten der Menschheitsgeschichte bezieht, in denen die Pforten zwischen den beiden Welten geschlossen sind und die materielle Welt keinerlei Verbindung zur spirituellen hat. Dies ist ein »Abfallen von der Gnade«. Die Heimkehr ins Reich der Gnade erfolgt, sobald wir uns von neuem mit den spirituellen Kräften vereinen, die unserem Leben magischen Glanz und Sinn verleihen. Diese Verbindung schenkt uns die nötige Harmonie, mit Hilfe derer wir Krankheiten in uns selbst, aber auch in unserer Umwelt umwandeln können.

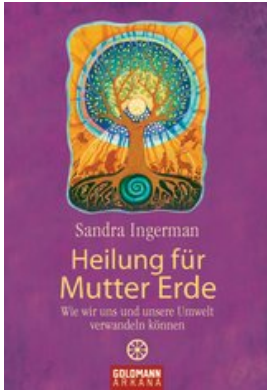
Viele Schamanen sagen, dass wir den falschen Traum träumen. Wir geben uns der Illusion hin, dass wir von der Natur und den spirituellen Reichen getrennt leben. Wir sehen uns als Opfer der

Umwelt und des Lebens. Diese Illusionen bilden den Samen, aus denen dann die Keimlinge von Furcht, Wut, Hass, Verzweiflung und Dunkelheit entstehen. Nun ist es an der Zeit, dass wir das Unkraut jäten und unseren Garten mit neuen Samen bestücken. Unsere Kultur kennt keine Visionen mehr, daher taumeln wir nun hilflos durch das Chaos des Universums und gründen unser Leben auf verwirrende und leidvolle Gedanken. Nun bietet sich uns die Gelegenheit, eine andere Illusion zu erschaffen. Also lassen Sie uns diesen Traum träumen, einen Traum der Liebe und Harmonie, des Einsseins mit dem Universum und – was am allerwichtigsten ist – einen Traum der Freude.

Shakespeare schrieb einmal, dass die Welt eine Bühne sei, auf der Männer und Frauen Theater spielten. Dann aber wird es Zeit zu erwachen, zu erkennen, dass wir Rollen spielen. Lassen Sie uns die Identifikation mit diesen Rollen ablegen, so dass wir das große Ganze erkennen, den gewaltigen Kosmos, der hinter der kleinen, begrenzten Welt steht, die wir uns geschaffen haben. Lassen wir unseren Horizont weiter werden. Lüften wir den Schleier, den wir zwischen Wahrheit und Illusion drapiert haben. So können die Geister, das Göttliche und unsere Körper erneut zusammen auf dieser Welt tanzen. Dann kehren wir in das Goldene Zeitalter zurück, das wir verloren haben.

Wenn wir mit uraltem spirituellem Wissen arbeiten, müssen wir uns dessen bewusst sein, dass dieses fast immer in Metaphern und Gleichnisse gehüllt weitergegeben wurde. Anders gesagt: Diese Geschichten sollten nicht wörtlich genommen werden.

So erhielt ich eines Tages auf einer meiner schamanischen Reisen den Rat, ich solle mich mehr um den Garten kümmern. Ich nahm



Sandra Ingerman

Heilung für Mutter Erde

Wie wir uns und unsere Umwelt verwandeln können

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21911-7

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2011

Ein aktueller Longseller in Zeiten der ökologischen Krise

Die beliebte Schamanin Sandra Ingerman zeigt, wie wir die Gesetze der Natur ganz praktisch zur Heilung nutzen können. Doch bevor wir Harmonie mit unserer Umwelt erfahren, müssen wir sie erst in uns selbst erleben. Mit Ritualen für Heilung und Wandlung zeigt die Autorin, wie wir in Einklang mit dem Universum kommen können, negative Gedanken verwandeln, unsere Nahrung positiv aufladen und die Energie eines Raumes umwandeln.



[Der Titel im Katalog](#)