



GOLDMANN
ARKANA

Buch

Nach schamanischem Verständnis ist Erleuchtung nicht ein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess, den wir Stufe um Stufe in unserem Leben durchlaufen. Gerade physische oder emotionale Herausforderungen geben uns die Gelegenheit zur Bewusstseinsweiterung. Krankheiten und seelische Schmerzen sind nach schamanischer Tradition hilfreiche Meilensteine auf unserem Lebensweg. Villoldo zeigt, dass sich das uralte schamanische Wissen mit modernsten psychologischen Erkenntnissen deckt und für unsere Lebensbewältigung hochaktuell ist.

Autor

Alberto Villoldo lebt in Los Angeles und ist klassisch ausgebildeter medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas und studierte die schamanischen Heilpraktiken. In seinen Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinerinnen und Laien in die energiemedizinischen Techniken ein. Er ist Autor zahlreicher Bücher, darunter »Tanz der vier Winde« und »Insel der Sonne«.

Von Alberto Villoldo sind bei Arkana bereits erschienen:

Das geheime Wissen der Schamanen (14216)

Seelenrückholung (21765)

Die vier Einsichten (21805)

Mutiges Träumen (21857)

Die Macht der vier Winde (21900)

Alberto Villoldo

Erleuchtung ist in uns

Der schamanische Weg zur Heilung

Aus dem Englischen von Erika Ifang



GOLDMANN
A R K A N A

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010
unter dem Titel »Illumination. The Shaman's Way of Hea-
ling« bei Hay House, Carlsbad, Kalifornien, USA

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2010
© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2010 Alberto Villoldo

Redaktion: Gerhard Juckoff
WL · Herstellung: CB
Satz: Jouve Germany GmbH & Co. KG, Kriftel

eISBN 978-3-641-04206-4

www.arkana-verlag.de

*Für Marcela Lobos.
Du hast mir den Weg gezeigt.*

Inhalt

<i>Vorwort: Im Angesicht der Unendlichkeit</i>	11
1 Initiation als Erleuchtung.....	17
2 Jäger und Gejagte	53
3 Die Zähmung des prähistorischen Gehirns.....	83
4 Der archetypische Tod und das große Erwachen.....	113
5 Die Initiationsstufen	147
6 Sieben Dämonen und sieben Engel	175
7 Die Überwindung der Jugenddämonen.....	191
8 Die Überwindung der Altersdämonen	213
9 Die Initiationen der Jugend	241
10 Die Initiationen der Reife.....	263
11 Die Gaben des Schamanen	293
 <i>Schluss</i>	 307
 <i>Dank</i>	 318
<i>Anmerkungen</i>	319

Vorwort

Im Angesicht der Unendlichkeit

Ich habe viele Jahre in den Anden und im Amazonas-Regenwald zugebracht, um dort die indigenen Weisheitslehren zu erforschen und die Heilweisen der Weisheitsbewahrer zu dokumentieren. Diese Männer und Frauen sind zwar auch Schamanen, aber ich benutze lieber den traditionellen Namen »Laika«, wenn ich von den Weisheitslehrern spreche, um sie von den gewöhnlichen Kräuterkundigen, Geburtshelfern und Heilern abzuheben. Ursprünglich wollte ich ergründen, was ihre spirituelle Heilkunst zur Linderung der vielen Krankheiten beitragen kann, unter denen die Menschheit heute leidet. Es hat viele Jahre gedauert, bis ich verstanden habe, dass Schamanen einen anderen Krankheitsbegriff haben als wir im Westen. Für sie haben alle Leiden eine spirituelle Ursache, manifestiert Krankheit sich im feinstofflichen Körper – im Energiekörper, in unseren Emotionen, unseren Gedanken – und danach erst im physischen Körper. Der Schamane betrachtet physische und emotionale Probleme als Gelegenheiten zur Initiation und spirituellen Wiedergeburt in eine neue Seinsweise. Lässt man die Gelegenheit zur Initiation ungenutzt verstreichen, kann es sein, dass ein zweiter Weckruf in Form einer noch ernsteren Erkrankung erfolgt.

In diesem Buch werden Sie die Entdeckung machen, dass die kraftvollste Art, mit physischen und emotionalen Störungen umzugehen, die ist, sich einer heiligen Initiation zu öffnen, die zum Tod des alten Selbst, zur Wiedergeburt und zur Erleuchtung führt. Die Erleuchtung ist nichts Fernes, das nach jahrelangem Sitzen auf einem Meditationskissen erlangt wird, oder etwas, das sich urplötzlich einstellt. Die meisten Schamanen lehnen diese Vorstellungen ab, weil sie religiöse Fantasievorstellungen begünstigt und dafür sorgt,

dass etwas, das schon jetzt und heute möglich ist, auf eine ferne Zukunft verschoben wird. Unter Erleuchtung wird nicht nur die Erkenntnis von Gut und Böse verstanden oder die Einsicht, dass in einem metaphysischen Sinn weder das eine noch das andere existiert. Vielmehr besteht sie für den Schamanen in einer Reihe von Erfahrungen des Erwachens und der Bewusstwerdung, die wir im Leben immer wieder machen. Diese Erleuchtungserlebnisse gehören zu unserer Entwicklung und bleiben uns erhalten, während wir die höheren Stufen erklimmen. Wir gehen über sie hinaus, indem wir jede Erleuchtung als Teil eines integrierten Selbst begreifen.

Die Erleuchtung hilft uns, ein höheres Verständnis für die eigene Lebensreise zu gewinnen; sie befreit uns von emotionalem Leid und macht uns das wahre Wesen der Wirklichkeit bewusst. Unterwegs können Körper und Seele genesen, und unter Umständen erlangen wir, wie viele bedeutende Schamanen, die Macht, andere zu heilen, an der Natur die Zeichen des Schicksals abzulesen und dem Tod furchtlos ins Auge zu blicken. Für den Schamanen ist die Erleuchtung nicht bloß ein Bewusstseinszustand, sondern ein Geschenk, das als Mitgefühl, Mut und Demut in der Welt seinen Ausdruck finden sollte, etwas, das heute selten geworden ist. Erleuchtung hat in postschamanischen Gesellschaften viele Namen – *Samadhi*, *Satori*, Glückseligkeit usw. – und entspricht ziemlich genau dem christlichen Zustand der Gnade. Viele Religionen lehren, dass nur Gott Gnade erweisen kann wie etwa dem Saulus, der auf dem Weg nach Damaskus zum Paulus wurde, oder dem Propheten Mohammed, der vom Engel Gabriel den Koran empfing. Wir sind immer zu dem Glauben erzogen worden, dass wir nicht durch eigene An-

strenkung der Gnade teilhaftig werden können. Aber stimmt das überhaupt?

Die Laika haben längst intuitiv gewusst, was die Neurowissenschaften heute entdecken: dass Erleuchtung eine von Natur aus in unserem Gehirn angelegte Fähigkeit ist und nicht etwa das Geschenk einer höheren Macht. Und da es offensichtlich die Möglichkeit gab, Wahrheit und Wissen auf geheimnisvolle Weise direkt vom *Spirit** zu empfangen, erkannten sie, dass sie Erleuchtung erlangen konnten, wenn sie mit Erfolg gewisse Initiationen ausführten, die sie in die Geheimnisse des Lebens einweihten. Sieben Übergänge gibt es im Leben eines jeden Menschen – Geburt, Mann- oder Frauwerdung, erste Liebe, Hochzeit, Elternschaft, Weisheit und Tod. Um diese Übergänge als Initiationen erfahren zu können, müssen wir unsere inneren Dämonen ins Auge fassen und besiegen, unsere Einheit mit der Schöpfung begreifen und einsehen, dass wir verpflichtet sind, die Hüter allen Lebens zu sein.

Solange die Erleuchtung fehlt, gibt es keine vollständige Heilung. Schamanische Heiler unterscheiden in ihrer Kosmologie nicht zwischen Krebs, Diabetes und Herzkrankheit. Sie betrachten diese und viele andere Krankheiten als Symptome eines spirituellen Leidens – als Verlust des heiligen Gefühls, dass wir mit dem Universum eins sind, und Missachtung der Tatsache, dass wir Mitschöpfer der Schöpfung sind. Für einen Laika ist es gleich, ob man von einem Jaguar oder einer Mikrobe getötet wird. Für den Westler ist der Tod durch eine Mikrobe eine Krankheit, das Aufgefressenwerden

* Mit dem Wort *Spirit* bezeichnet Villoldo den Großen Geist, die Schöpferkraft oder Gott. (Anm. d. Übers.)

von einem Jaguar hingegen ein reiner Unfall. Ein Laika weiß, dass er mit Jaguar und Mikrobe gleichermaßen eine heilige Beziehung eingehen muss, sonst werden sie ihn beide als Futter betrachten. Außerdem weiß er, dass er seine Funktion als Mitschöpfer der Schöpfung wahrnehmen und die Welt erträumen muss, weil sonst der Albtraum der Geschichte weitergeht und er sich mit einer Welt abfinden muss, die andere erträumen.

Die meisten Religionen beschreiben die Erleuchtung als etwas, das für gewöhnliche Menschen nahezu unerreichbar ist. Die Laika hingegen glauben, dass alle, die willens sind, sich mutig auf ihre Initiationsreise zu begeben, Erleuchtung erlangen können. Die zur Navigation auf dieser Reise nötigen Karten haben die großen Meister, darunter auch Christus und Buddha, uns vorgezeichnet, aber ebenso wie die bedeutenden Lehrer müssen wir uns entschließen, selbst den Weg der Initiation einzuschlagen. Sobald wir das tun, werden wir Forschungsreisende und Pioniere. Dann lösen wir uns von unserem genetischen und psychologischen Erbe – von Wesenszügen, die uns anfällig dafür machen, in einer bestimmten Weise zu leben und zu sterben. Nur dann können wir uns allmählich ein wahrhaft gesundes, authentisches und originelles Leben aufbauen. Dann kultivieren wir einen neuen Körper und heilen und sterben würdevoll. Dann sind wir erleuchtet.

Ist unser Gehirn für die Erleuchtung programmiert? Die evolutionäre Reise von der Materie über den Geist zur Seele – auf der jeder neue Schritt die vorherige Stufe einschließt und übersteigt – lässt mich glauben, dass das Streben nach Erleuchtung eine angeborene, uns lenkende Naturkraft ist. Zuerst streckt sich ein einzelner Mensch himmelwärts und

berührt die Unendlichkeit, dann folgen immer mehr seinem Beispiel, bis am Ende die ganze Menschheit um ihr transzendentes Wesen weiß.

Das ist vielleicht der Stoff, aus dem Tagträume gemacht sind. Meine wissenschaftliche Ausbildung hat mich gelehrt, dass Materie beim Urknall aus dem Nichts entstanden ist und dass sich das Leben dunkel und lautlos den Weg zu einem kalten Tod am Ende der Zeit bahnt. Viele Jahre lang habe ich diese Erklärung des wissenschaftlichen Materialismus für die einzig richtige gehalten. Aber nach meiner eigenen Initiation, im Angesicht der Unendlichkeit, habe ich gemerkt, dass ich mich lieber in Gesellschaft von Visionären aufhalte, von Männern und Frauen, die wissen, dass es ihre Bestimmung ist, die Welt zu erträumen. Ich hoffe, Sie gesellen sich zu uns!

Alberto Villoldo
www.thefourwinds.com

1

Initiation als Erleuchtung

Die dritte Woche im Amazonas-Regenwald. Alles ist feucht. Meinen Lieblingsfüllhalter musste ich wegpacken, ich schreibe jetzt mit einem Bleistift. Ich wollte lesen, was ich gestern aufgeschrieben habe, aber es war nur noch ein blaues Geschmier auf der Seite.

Die Sonne bricht durch das Blätterdach, und die Tautropfen an dem Spinnennetz vor mir funkeln wie Edelsteine. Die Natur lehrt mich an diesem Morgen, wie entscheidend der Tod für das Leben ist, dem er Nahrung gibt. Es gibt eine Spinne im Amazonasgebiet, die einen Seidenkokon um ihre Beute spinnt, während sich das Beutetier vergeblich abstrampelt, um freizukommen. Heute früh hat sie eine Motte gefangen und flitzt hin und her, spinnt ihren Faden und wickelt ihr Opfer ein, wie in Gullivers Reisen die Liliputaner Gulliver eilends mit ihren hauchzarten Seilen fesseln. Sobald das Beutetier fest verschnürt ist, injiziert die Spinne ihm ein Gift, das es innerlich auflöst und verflüssigt, um ihm dann das Leben auszusaugen. Die Spinne hält mehrere solcher »Mahlzeiten« in ihrem Netz vorrätig. Wenn sie Nahrung braucht, durchsticht sie die Hülle ihres Opfers mit ihrem nadelartigen Mundwerkzeug und labt sich an den fermentierten Proteinen im Innern der Beute. Nach der Schlemmerei bleiben nur leere Hüllen übrig, wo vorher blauflügelige Motten und gelbe Hummeln waren.

»Nur die Spinne selbst fängt sich nicht im Netz«, sagte Don Antonio.

Ich sah auf und blickte dem alten Indianer, der mein Führer und Mentor war, in die Augen.

»Das ist die Welt, in der du lebst, mein Freund, die Welt von Räubern und Beute, in der die Leute einander aussaugen. Es gibt aber noch eine andere Welt, die Welt der Schöpfer, von der du nichts weißt.«

Lebe ich in der Welt der Räuber? Oder in der Welt der Beute, in der ich ohnmächtig gefangen sitze und aufgezehrt werde?

Don Antonio wusste, dass ich das Gefühl hatte, mich in einem erschöpfenden Kampf mit dem Leben zu befinden, und hoffte, hier am Amazonas Antwort auf meine Fragen zu finden.

»Du willst deiner Welt für eine Weile entfliehen und dann zurückkehren, um deine Feinde zu besiegen«, sagte er. »Du musst sie aber hier besiegen, denn sie sind in deinem Innern.«

Tagebucheintrag

Am Marañon-Fluss, Peru

Sieben bedeutende Einweihungen oder Initiationen muss jeder Mensch durchlaufen. Das sind die Initiationen Geburt, Mann- oder Frauwerdung, erste Liebe, Hochzeit (und manchmal Scheidung), Elternschaft, Weisheit und Tod. Es kann sein, dass nicht all diese Übergänge in der biologisch richtigen Weise oder in der dafür üblichen Lebenszeit bewältigt werden. Zum Beispiel heiraten manche Menschen nie oder bleiben kinderlos. Trotzdem muss jeder von uns, unabhängig von Geschlecht oder Kultur, diese Übergänge *mythisch* mindestens ein Mal durchlaufen. Wer keinen Sohn oder keine Tochter hat, wird vielleicht ein Buch schreiben oder sich einem anderen schöpferischen Projekt widmen, das dann sein »Baby« ist, und lernen, es großzuziehen. Man wird neu »geboren«, während man in einer anderen Stadt ein neues Leben beginnt oder seine Tätigkeit wechselt; und mit allen Verlusten und Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, »stirbt« man im übertragenen Sinne und zu einem Teil. Initiationen sind unabwendbar. Wenn man sich gegen eine Initiation sträubt, setzt das Universum alles daran, einen

auf andere Weise mit dem Ende eines Lebensabschnitts zu konfrontieren.

Jede Initiation bietet die Gelegenheit zur Erleuchtung – zum eigenen göttlichen Wesen zu erwachen, sich mit dem Reich der Schöpfer zu identifizieren, Gnade zu erfahren und sich vom Reich des Mangels und des animalischen, räuberischen Daseins, das die meisten Menschen durchleiden, zu befreien. Wird eine der Initiationen versäumt, werden dadurch die Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden gestört. Wer beispielsweise die Initiation der Hochzeit nicht vollständig durchläuft, ist oft nicht zu wahrer Intimität und Nähe mit einem Partner fähig, wenn die erste Verliebtheit verflogen ist. Findet die Initiation zur Männlichkeit nicht statt, wird der Betreffende vielleicht ein *Puer aeternus*, ein ewiger Jüngling, der sein Leben lang »Spielzeug« sammelt. Die Psychologie sagt uns, dass wir, um diese Fehlentwicklungen in den Griff zu bekommen, verstehen müssen, welche Traumata wir als Kinder durchlitten oder inwiefern unsere gestörten Eltern uns ungesunde Verhaltensweisen anezogen haben. Aber die Vergangenheit zu sezieren ist eine Falle. Der Schamane weiß, dass die Konzentration auf alte Wunden sie nur wieder schmerzen lässt, weil wir dann zu glauben beginnen, dass wir die Figur sind, von der die dramatischen persönlichen Geschichten – ob tragisch oder heroisch – aus unserer Vergangenheit erzählen.

Wir können nur vollständig heilen, wenn wir die Initiationen, die das Leben uns bietet, erfolgreich durchlaufen. In späteren Kapiteln werden Sie lernen, herauszufinden, welche Initiationen Sie versäumt haben. Dann können Sie auch den Mut fassen, sich entschlossen damit auseinanderzusetzen

und das nächste Mal, wenn das Glück Ihnen winkt, auf seinen geheimen Ruf zu reagieren.

Ungeheilte Emotionen

Initiationen bieten uns die Möglichkeit, unsere Emotionen zu heilen. Alle Dramatik und alles Leid in unserem Leben entstehen durch ungeheilte Emotionen, die dann unsere Überzeugungen vom Wirken der Welt prägen. Der Schamane ist der Auffassung, dass alles, was man vom Wesen der Wirklichkeit glaubt, auch Wirklichkeit wird. Wenn wir zum Beispiel mit einem mulmigen Gefühl einen Abendspaziergang im Wald machen, hören wir unweigerlich in der Nähe Zweige unheilverheißend knacken. Wenn wir glauben, dass jede Beziehung, die wir eingehen, in eine Katastrophe führen wird, tut sie das höchstwahrscheinlich auch. Wenn wir davon überzeugt sind, beruflich zu scheitern, werden wir auch erfolglos bleiben. Umgekehrt sehen wir bei einer positiven Einstellung immer, dass das Glas halb voll und nicht halb leer ist. Wenn wir daran glauben, glücklich sein zu dürfen, verlässt uns das Glück selbst in harten Zeiten nicht. Wenn wir glauben, dass der Wald gefahrlos und herrlich ist, dann ist er es auch.

Unsere ungeheilten Emotionen sind die Ursache tief verwurzelter Überzeugungen, die uns weismachen, dass eine bestimmte Situation ein Problem darstellt, an dem wir nichts ändern können. Dabei können wir jede Schwierigkeit in unserem Leben meistern – und Liebe oder Frieden in unserer Welt finden –, wenn wir unsere Emotionen heilen und dadurch unsere Einstellung verändern. Allerdings können wir nicht einfach unseren Sinn ändern und erwarten, dass

die Welt dann wie durch Zauberhand anders wird, denn unsere Vorstellungen und Überzeugungen sind tief in das neuronale Netz im Innern unseres Gehirns eingegraben. Sie sind als emotionsgeladene Programme verschlüsselt, die sich in prähistorischen Zeiten zum Zwecke des Überlebens, für den Umgang mit Gewalt und Angst, entwickelten. Um diese neuronalen Netze neu zu programmieren, reicht es nicht, mit einem Therapeuten ein Gespräch darüber zu führen. Positiv zu denken ist ein Anfang, aber man kann seine Ansichten von Liebe oder Fülle nicht dadurch ändern, dass man eine neue Affirmation auf die Kühlschrankschranktür klebt. Man muss das Gehirn neu verdrahten.

Die sieben Übergänge

Jede Kultur auf der Erde kennt die sieben Übergänge oder Initiationen, die Menschen seit dem Anbeginn der Zeit durchlaufen. Jede Initiation markiert einen Bruch mit der Vergangenheit, der dazu einlädt, in das einzutreten, was man im Begriff ist zu werden, und dadurch Erleuchtung zu erlangen.

Die Initiationen können als rein hormonelle und psychologische Veränderungen erfahren werden, die jeden Übergang begleiten, oder mythisch durchlebt werden bei voller Aufmerksamkeit für die emotionalen und intellektuellen Landschaften, die sie eröffnen. Eine mythische Initiation erfordert den Tod der persönlichen Geschichte und die archetypische Wiedergeburt in einem neuen, größeren persönlichen Mythos. C.G. Jung gebührt das Verdienst, dieses Konzept im Rahmen der Psychologie des Unbewussten entwickelt zu haben. Die Archetypen manifestieren sich in



Alberto Villoldo

Erleuchtung ist in uns

Der schamanische Weg zur Heilung

eBook

ISBN: 978-3-641-04206-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Die Schamanismus-Bestsellerliste wird angeführt von Alberto Villoldo

Nach schamanischem Verständnis ist Erleuchtung nicht ein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess, den wir Stufe um Stufe durchlaufen. Gerade physische oder emotionale Herausforderungen geben uns die Gelegenheit zur Bewusstseinsweiterung. Krankheiten und seelische Schmerzen sind nach schamanischer Tradition hilfreiche Meilensteine auf unserem Lebensweg. Villoldo zeigt, dass sich das uralte schamanische Wissen mit modernsten psychologischen Erkenntnissen deckt und für unsere Lebensbewältigung hochaktuell ist.