



# Leseprobe

Sandra Ingerman, Llyn Roberts  
**Der Weisheit der Natur  
lauschen**

Wie uns Bäume, Pflanzen  
und Tiere in unsere innerste  
Kraft führen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,99 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 11. Juni 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Das Buch*

Schamanen aller Kulturen und Traditionen wissen: Natur und Erde sind weise und bewusst. Sie sprechen zu uns durch Träume und durch unsere Intuition. Wenn wir unseren Geist, unser Herz und unsere Sinne öffnen, können wir die Magie des Wilden, die Rhythmen der Natur und die Weisheit der Erde wieder wahrnehmen. Wir können uns mit den Geistern der Natur verbinden, die Mitgefühl und Liebe für alle Wesen empfinden.

In diesem Buch machen die zwei erfahrenen Schamaninnen uralte Techniken für den modernen Menschen anwendbar und erschließen damit eine völlig neue Dimension des Naturerlebens. Schritt für Schritt wird es möglich, sich mit Tieren, Pflanzen und Elementargeistern zu verbinden und deren kreative und heilende Kraft ins eigene Leben zu holen.

### *Die Autorinnen*

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.

Llyn Roberts unterrichtet seit über 15 Jahren schamanisches Reiki. Sie studierte Psychologie sowie tibetischen Buddhismus an der Nairopea University und leitete Forschungsreisen zu Schamanen unter anderem im Amazonasbecken, in den Steppen Asiens und in den Hochanden. Neben ihrer Lehrtätigkeit leitet Roberts die gemeinnützige Organisation *Dream Change*.

Sandra Ingerman  
Llyn Roberts

Der  
Weisheit  
der  
Natur  
lauschen

Wie uns Bäume, Pflanzen und Tiere  
in unsere innerste Kraft führen

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt  
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

*Für alle, die das Netz des Lebens bilden.  
Möge jedes Lebewesen geliebt, geschätzt und respektiert sein.*

*Für alle, die zusammenwirken,  
um einen Planeten voller Liebe, Frieden, Harmonie, Gleichheit,  
Fülle, Wertschätzung und Respekt zu erträumen.*

*Für die Welt, die unser Zuhause ist, sowie für Erde, Luft, Wasser  
und Sonne, die uns alles geben, was das Leben am Leben erhält.*

Wie in *Shapeshifting into Higher Consciousness* beschrieben, trat während des Soloparts dieser Vision Quest, als ich drei Tage allein in einem Canyon kampierte, ein wundersames Phänomen auf. Ich weiß noch genau, dass ich immer wieder die Worte »Das Leben wird nie mehr so sein wie zuvor« von mir gab. Aber zu der Zeit hatte ich noch keine Ahnung, als wie wahr sie sich erweisen sollten.

Einige Wochen nach meiner Visionssuche bin ich schlimm gestürzt und Ende 2010 konnte ich auf dem rechten Auge nichts mehr sehen. Am 5. Januar 2011 wurde mir mitgeteilt, dass der Sehnerv aufgrund eines Hämangioms, einer Art Blutschwamm, schwer geschädigt sei.

Praktisch über Nacht halb erblindet, sah ich alles anders. Nichts war mir mehr vertraut.

Mit einem Mal bekam ich sehr lebhaftere Träume, in denen immer Türkis eine Rolle spielte, sei es als Farbe von Alltagsdingen wie Jacken, Pullis und Autos, sei es als blaugrünes Wasser im Pool, türkisfarbene Decken oder Schals und so weiter. In meinen Träumen sah ich diese Dinge in unterschiedlichen Türkistönen – manche waren sehr satt und dunkel, andere heller, beinahe aquamarin.

Jeder dieser Träume endete damit, dass ich den jeweiligen blaugrünen Gegenstand fixierte, bis er sich meinem Bewusstsein entzog und nur noch das Türkis blieb. Anschließend konzentrierte ich mich scheinbar endlos auf die Farbe. Und mehr weiß ich dann auch nicht mehr.

Ich versuchte herauszubekommen, was diese Träume bedeuten mochten. Als Kind hatte ich Himmelblau und Türkis immer am liebsten gehabt, aber so oft von einer Farbe zu träumen, war neu für mich, und ich fand es verwirrend. Irgendwie fühlte ich mich davon verfolgt. Etwas schien meine Aufmerksamkeit zu verlangen.

In dieser Zeit des Suchens bat ich Mick Dodge, einen Freund von mir, mich an meinem Wohnort auf der Insel Whidbey im

Wenige Jahre zuvor, als ich noch im Nordosten lebte, hatte ich weder von der Olympic-Halbinsel noch vom Hoh River oder dem Regenwald je gehört. Wie die meisten wusste ich nicht einmal, dass es in den Vereinigten Staaten überhaupt einen Regenwald gab.

Und als ich jetzt am unberührten Ufer des von Gletschern gespeisten Hoh River stand, hatte ich das Gefühl, direkt in meine Träume abzutauchen. Denn in seinen Strudeln und Wirbeln nahm das Wasser vor meinen Augen die schönsten Farbtöne an – genau die Türkisnuancen meiner nächtlichen Visionen.

Auf den Tag genau ein Jahr nachdem ich das mit meinem Seherv erfahren hatte, am 5. Januar 2012, ließ ich das Leben, wie ich es bisher kannte, hinter mir, um mit Mick Dodge als Begleiter in den Hoh-Regenwald zu ziehen. Weder hatte ich geplant, mit einem wilden Mann in den Wald zu fliehen, noch als Eremitin zu leben. Ein solches Verhalten würde die Probleme der Welt genauso wenig lösen, wie es der zunehmenden Gewalt auf unseren Straßen ein Ende setzen konnte. Aber jede und jeder von uns hat eine ganz eigene Lebensaufgabe, zu der sie oder er berufen ist. Und Mick Doge ermöglichte es mir, in der Abgeschlossenheit des Hoh zu leben, den Waldnamen Cedar (»Zeder«) anzunehmen, intensiv mit der Erde zu kommunizieren und darüber zu schreiben.

In einer der ersten Nächte, die ich in meiner Hütte auf einem nicht öffentlichen Landstreifen am Rand des Waldes verbrachte, hatte ich einen Traum, in dem Sandra Ingerman und ich glücklich an einem gemeinsamen Projekt arbeiteten. Und weil dieser Traum so angenehm war und derart real gewirkt hatte, beschloss ich nach dem Aufwachen am nächsten Morgen, Sandra zu fragen, ob sie nicht Lust hätte, ein Buch mit mir zu schreiben.

Die zwei Jahre, die ich im Hoh wohnte, wurden ganz von *Der Weisheit der Natur lauschen* beansprucht. Das Land schien mich genau zu diesem Zweck gerufen zu haben. Mein Anteil bestand lediglich darin, mich auf die Naturwesen des Regenwaldes einzu-

lassen – was ein ganz wunderbares Geschenk darstellte. Doch abgesehen von meiner Kommunikation mit der Erde gelang es mir auch, Mick Dodge bei seiner Fernsehserie *The Legend of Mick Dodge* zu unterstützen beziehungsweise den Kontakt, den er mit dem Sender National Geographic hatte, zu intensivieren.

Kein Zweifel also, der Hoh hat seine ganz eigenen Absichten verfolgt. Ich bin fest davon überzeugt, dass seine Gewässer, Lande, Naturwesen genau die Ereignisse und Menschen angezogen haben, die er brauchte, um gesehen, wahrgenommen zu werden – und sei es nur, damit wir uns seiner erinnern, ihn lieben und beschützen. Und mit ihm die gesamte Natur.

Dass die Erde über ein Bewusstsein verfügt, war mir schon immer klar, und meine Zeit im Hoh hat dieses Wissen nur bestätigt. Wer sich dem Ruf der Natur nicht verschließt, kann Teil einer staunenswerten – aufregenden, tröstenden, aber auch demütig machenden – Entwicklung werden. Denn die Magie der Wildnis und die Rhythmen der Natur führen uns zur Intelligenz und zum Mysterium des Lebens zurück. Dabei werden wir wie die alten indigenen und matriarchalischen Kulturen, die das Mysterium und die zutiefst weibliche Natur der Erde verstanden, daran erinnert, sowohl die Frauen als auch unseren Planeten in Ehren zu halten. Bei allem, was wir heutzutage – und zwar durchaus mit der kreativen Kraft des Weiblichen – tun mögen, um uns neu mit der Natur zu verbinden, fühlen wir uns doch oft noch von der zutiefst weiblichen Kraft der Erde isoliert, die uns ebenfalls innewohnt. In diesem Buch stellen wir Möglichkeiten vor, diese Trennung aufzuheben und uns unserer instinktiven Natur zu öffnen.

Das weibliche Prinzip ist unter allerlei verschiedenen Bezeichnungen bekannt. Es wird mit Träumen und dem Unbewussten assoziiert, mit der Dunkelheit, der Erde sowie ihren Pflanzen und Tieren. Das heilige Weibliche ist die Verkörperung von Geist und Mysterium. Es verbindet uns mit Kraft, Fruchtbarkeit und Sinn-

lichkeit; sowohl mit dem Wasser als auch mit der Einsamkeit; mit Entwicklung, Tod und dessen Partnerin: der Wiedergeburt. Als erneuernde Kraft, als Nährerin des Lebens und der inneren Welten des Fühlens, Spürens und Ahnens stellt das zutiefst Weibliche eine geradezu alchemistische Muse dar.

Sandra und ich schreiben auf eine sehr persönliche Weise über die Naturwesen, von denen wir uns angesprochen fühlen. Wir erzählen von der Landschaft, dem Himmel und den Gewässern, die unser jeweiliges Lebensumfeld bilden, erkunden durch eine weibliche Linse aber auch Aussehen, Gewohnheiten und Aufenthaltsgebiete der daselbst und anderswo heimischen Geschöpfe. Damit verbinden wir den Wunsch, Sie, unsere Leserinnen und Leser, für kraftvolle Lektionen über ein Leben in Gnade und Anmut zu öffnen.

In den folgenden Kapiteln begegnen sich Göttinnen aus so unterschiedlichen Kulturen wie der des Amazonas und des alten Ägypten. Beim Lesen des Buches werden Sie sich, wie wir hoffen, für deren Geistmedizin und ihre subtilen Botschaften genauso öffnen wie für die der Pflanzen, Tiere und Elemente. Es bietet Ihnen Praktiken und (schamanische) Reisen, die Sie zu Hause oder wo auch sonst im Alltag einsetzen können, um Zugang zu den weiblichen Eigenschaften dieser Göttinnen und der Natur zu finden – um diese Kräfte in sich selbst zu verstärken.

Sandra und ich laden Sie herzlich ein, all dies in Ihrer eigenen Umwelt selbst zu erleben, sei es in einem Hinterhof oder Garten, sei es im Stadtpark oder in der freien Natur. Denn die kreative Kraft des Weiblichen wird erst durch persönliche Erfahrungen erlebbar. Dadurch, dass wir uns auf die Natur einlassen, stellt sich das tiefe Empfinden der Zugehörigkeit ein sowie der Respekt vor allem Leben, der die Visitenkarte der göttlichen Frau darstellt. Obwohl eine solche Intimität mit der Erde in der modernen Gesellschaft, die sich so sehr auf das Individuelle kapriziert, leicht



übersehen wird, hilft sie, einen unverbrauchten Blick auf uns selbst zu werfen und uns mitfühlender und verständnisvoller mit unserer Umwelt zu verbinden.

Letzten Endes lassen sich die »weiblichen« nur schwer von den »männlichen« Aspekten des Lebens trennen; erst alle zusammen bilden das Ganze. Und genauso existieren in jeder und jedem von uns die »lichten« beziehungsweise göttlichen Aspekte des Weiblichen, wie etwa Schönheit und universelle Liebe, gleichberechtigt neben unserer instinktiven Natur, zu der auch die »Schattenaspekte« des menschlichen Wesens gehören.

Beim Schreiben haben Sandra und ich einen weiblichen Ansatz gewählt; das heißt, unser Verständnis der Pflanzen, Tiere und Landschaften, über die wir schreiben, hat sich erst während des Prozesses der Kommunikation mit ihnen entwickelt. Nichts war bei uns in Stein gemeißelt, stattdessen ließen wir zu, dass sich die Geschichten, die sie uns erzählten, von selbst entwickeln. In diesem Sinne laden wir auch Sie, unsere Leserinnen und Leser, ein, das Land, die Gewässer und Naturwesen Ihres Lebensumfeldes persönlich zu erkunden. Denn je mehr es gelingt, die immense Weisheit der Erde zu erkennen und das Herz für die Mysterien der Natur sowie des gesamten Lebens um uns herum zu öffnen, desto gesünder werden unser Planet und wir werden.

Sandra und ich haben dieses Buch intuitiv geschrieben und möchten Sie ermuntern, beim Lesen auch so vorzugehen. Das heißt: Vielleicht möchten Sie es gar nicht von vorn bis hinten durchlesen. Womöglich ist es Ihnen lieber, sich erst einmal die Kapitelüberschriften anzuschauen, oder Sie schlagen es an einer x-beliebigen Stelle auf, schauen, um welches Naturwesen mit welcher Botschaft es da gerade geht, und lassen sich davon leiten. Sich von einem dieser Wesen sozusagen bei der Hand nehmen zu lassen, kann die Beziehung zwischen Ihnen und den Naturerscheinungen in Ihrem Umfeld nur beleben. Und dann wird vieles möglich!

Schamanen überall auf der Erde wissen um mythische, spirituelle Parallelwelten zur materiellen. Die Träume und »unsichtbaren« Wirklichkeiten des Schamanismus gehören auch zu den Aspekten des Weiblichen. Deshalb würden wir uns freuen, wenn Sie sich nach der Lektüre der Kapitel dieses Buches nicht nur auf sich eventuell einstellende Träume und Ahnungen einlassen könnten, sondern auch auf die unsichtbaren, subtilen, vielleicht sogar vergessenen, unterdrückten und zu Unrecht unterschätzten Formen, in denen sich das Weibliche oft ausdrückt.

Ich selbst habe mich eigentlich schon immer von Träumen leiten lassen. Und wie bereits berichtet, gingen ja auch meiner Umsiedlung ins Hoh Valley Träume voraus, die einen wertvollen Fingerzeig darstellten, als die Idee entstand, auf die dunkle, ungezähmte Seite des Hoh Rivers zu ziehen, auf der Legenden zufolge Frauen nie länger bleiben als zwei Monate. Ohne meine türkisen Träume und die Hilfe Mick Dodges, von dem ich ebenfalls bereits Jahre vor unserem Kennenlernen geträumt hatte, hätte ich wohl kaum den Mut gefunden, zu den Hoh zu ziehen. Und wäre mir Sandra nicht im Traum erschienen, hätten wir uns nie zwei ganze Jahre lang so intensiv mit den Naturwesen unseres jeweiligen Lebensumfeldes befasst.

Viele von uns fürchten sich, dem geheimnisvollen Pfad der Träume zu folgen, oder tun sie als reine Einbildung ab.

Aber dann gibt es auch Zeiten, in denen wir den Fehler machen zu denken, unsere Träume würden uns allein gehören. Auch Natur und Erde verfügen über ein Bewusstsein. Und zu uns Menschen sprechen sie nun einmal in Form von Träumen, Ahnungen, tiefen Sehnsüchten oder glücklichen Zufällen. Für diejenigen unter uns, die gewillt sind, das Ihre beizusteuern, stellt die Natur Vorahnungen, Erfahrungen und Umstände bereit, an denen wir uns orientieren können. Und dafür müssen wir keineswegs erst in die Wildnis ziehen. Die Kraft und die Intelligenz der Erde sind überall, auch in uns selbst, sie sind uns jederzeit zugänglich.

Sandra und mir wäre es ein Vergnügen, wenn die Kapitel dieses Buches dazu beitragen würden, dass Sie sich für die weibliche Kraft der Natur in Ihrer Gegend öffnen. Dabei erfahren Sie viel über sich selbst und werden angeregt, mit allen Naturwesen in größerer Harmonie zusammenzuleben.

Es ist an der Zeit, dass wir heilen, indem wir auch unsere Beziehung zur Erde verändern. Denn die Natur ruft uns heim, zurück nach Hause.

verhältnissen anpassen zu können. Das unterscheidet sich schon sehr von dem üppig grünen Wald, in dem Llyn seinerzeit lebte.

Auch in der Natur gibt es eben viele Gegensätze; so unter anderem die zwischen männlichen und weiblichen Aspekten. Und weil wir beide die Notwendigkeit einer größeren Ausgeglichenheit in der Welt empfinden, beschlossen wir, uns auf die femininen Aspekte zu konzentrieren und Geschichten zu erzählen, die von der Schönheit und Kraft des Weiblichen zeugen. Aber selbstverständlich sind wir uns auch des göttlichen Männlichen bewusst, das genauso ein Teil der Natur ist.

Das göttliche Weibliche umfängt uns, bestärkt die Liebe und Hilfsbereitschaft in uns und lehrt uns die Macht des Mitgefühls. Zugleich aber vermittelt es auch ein Wissen darum, wann es an der Zeit ist, loszulassen und nachzugeben. Wir Menschen sind Teil dieser großartigen Erde und unterliegen denselben Zyklen der Veränderung wie alle anderen Geschöpfe auch. Viele haben die Verbindung zu den Kreisläufen und Rhythmen der Natur verloren; um der Gesundheit und des Wohlbefindens willen aber müssen wir uns darauf zurückbesinnen, dass wir eins mit der Natur sind und von dieser Verbundenheit abhängen.

Ein Großteil der körperlichen und psychischen Krankheiten, unter denen wir heutzutage leiden, rührt daher, dass wir nicht mehr im Einklang mit den Rhythmen der Natur leben. Und ich weiß von vielen, die allein dadurch wieder gesund wurden, dass sie mehr Zeit in der Natur verbrachten und sich neu mit der Erde verbunden haben.

In den indigenen Kulturen versteht es sich von selbst, dass alles, was existiert, lebendig ist und über einen ihm innewohnenden Geist verfügt; dass wir aufgrund unserer spirituellen Vernetztheit alle mit der Erde und dem gesamten Leben verbunden sind. Dank unserer eigenen spirituellen Natur verfügen wir über die Fähigkeit, mit dem »Geist, der in allem lebt«, zu kommunizieren – mit

den Meeres- und Landsäugern, den Vögeln, Fischen, Wirbellosen, Reptilien, Insekten, Pflanzen, Bäumen, Pilzen, Moosen, Algen, Felsen, Kristallen, Mikroorganismen und so weiter, eben mit all den »Naturwesen«, von denen Lynn und ich in diesem Zusammenhang sprechen.

Kommunizieren können wir darüber hinaus aber auch mit den Elementen: Erde, Luft, Wasser und Feuer. Denn die Elemente geben und erhalten das Leben und müssen deshalb ebenfalls in Ehren gehalten und respektiert werden.

Was ich sehr interessant fand, war der Prozess, in dem dieses Buch entstanden ist: Da wir wie gesagt an sehr unterschiedlichen Orten lebten, beschlossen Lynn und ich, dass jede über die Naturwesen schreibt, denen sie in ihrem jeweiligen Ökosystem begegnet. Und sobald wir uns einmal darauf verständigt hatten, begannen diese Naturwesen, sehr eindringlich mit uns zu kommunizieren. Mithilfe der Intelligenz des heiligen Weiblichen fingen wir dann an, darüber zu schreiben, jede in ihrem eigenen Tempo und Rhythmus. Auf eine nicht lineare, quasi spiralförmige Art und Weise, in der sich die Zyklen und das Wachstum der Natur widerspiegelten, verwoben wir unsere Geschichten und Erkenntnisse schließlich miteinander. Ganz im Stil der traditionellen schamanischen Kulturen, in denen die einzelnen Geschichten jenseits aller Rationalität zu einer viel größeren zusammenwachsen, durch die alles Lebendige untereinander verbunden ist.

Alle Eigenschaften der verschiedenen Naturwesen, die wir beschreiben, sind auch im Leben als solchem enthalten; sie lassen sich nicht von der Vitalkraft trennen. Bei den Geschichten, die wir über die Natur erzählen, konzentrieren wir uns auf die Eigenschaften des Weiblichen, die ebenfalls Teil allen Lebens sind. Dadurch hoffen wir, an Ihre Fantasie und Leidenschaft appellieren und Sie dazu anregen zu können, dass Sie auch selbst das göttliche

Obwohl ich in Brooklyn aufgewachsen bin, also in einem rundum städtischen Umfeld, hatte ich schon immer viel für die Natur übrig. Ich liebte die Bäume und sang ihnen jeden Tag etwas vor. Auch den Mond sang ich an, denn der Nachthimmel weckte große Ehrfurcht in mir. Als junges Mädchen lief ich kilometerweit, um ans Meer zu kommen und zu beobachten, wie die Sonne abends vom Mond abgelöst wurde. Manchmal blieb ich die ganze Nacht am Strand sitzen, damit ich auch ja den herrlichen Sonnenaufgang nicht verpasste.

Umgekehrt werden aber auch wir Menschen von der Natur erkannt und beobachtet. Das erfuhr ich in meinen Dreißigern auf einem Flug von Albuquerque nach Milwaukee, wo ich einen Workshop abhalten sollte. Von meinem Fensterplatz aus hatte ich einen herrlichen Blick auf den Vollmond, und als ich in einem innerlich friedvollen Zustand so vor mich hin dämmerte, hörte ich ihn mit einem Mal zu mir sagen: »Erinnerst du dich noch, dass du mich als Kind immer angesungen hast? Ich jedenfalls habe es nicht vergessen.«

Dieses besondere Erlebnis machte mir klar, dass es in der Natur nicht unbemerkt bleibt, wenn wir alles Lebendige ehren und respektieren. Wir alle, die wir auf dieser großartigen Erde zu Hause sind, werden von denselben Elementen der Erde, der Luft, des Wassers und der Sonne gestützt, Naturwesen, die die Umwelt mit uns teilen.

Die Natur verfügt über Intelligenz und ist ein helfender Geist, der uns zeigt, wie wir ein gesundes Leben führen können. Sobald wir aus unserem gewöhnlichen Bewusstseinszustand heraustreten, erfahren wir die göttliche Vitalkraft, die für unsere »normalen« Augen unsichtbar ist. Eine tiefer gehende Verbundenheit mit der Natur heilt, gibt uns die leidenschaftliche Begeisterungsfähigkeit für das Leben wieder und führt uns in die Magie unserer Kindheit zurück.

Während Lynn und ich unsere Beiträge zu diesem Buch schrieben, kamen bei beiden von uns Erinnerungen an bestimmte Momente in der Natur wieder hoch. Deshalb würden wir uns wünschen, dass unsere Geschichten auch Ihnen helfen, sich auf Ihre persönlichen Augenblicke der Verbundenheit mit der natürlichen Welt zu besinnen und sie noch zu intensivieren.

Am Ende jedes Kapitels werden Sie Übungen finden, die Sie beim Knüpfen einer tief greifenden Beziehung zu den Naturwesen in Ihrem Umfeld unterstützen sollen, sei es auf dem Land oder in der Stadt.

Zu vielen dieser Übungen hat uns die schamanische Praxis inspiriert, der ich seit 1980 mein (Arbeits-)Leben widme. Der Schamanismus stellt eine universelle Methodik dar, die schon mehr als 100.000 Jahre alt ist. Eine seiner Grundlagen ist die Erkenntnis, dass alle Lebewesen netzartig miteinander verbunden sind. Und solange wir uns nicht wieder auf dieses Netz des Lebens zurückbesinnen, empfinden wir uns als isoliert. Viele der emotionalen und körperlichen Erkrankungen, die uns heute so zu schaffen machen, sind eine unmittelbare Folge davon.

In den traditionellen schamanischen Kulturen lernten die Menschen Wertschätzung, Respekt und Dankbarkeit gegenüber der Natur und dem Leben selbst. Und sie lernten, in Harmonie mit der natürlichen Welt zu leben. Alle Mitglieder des Gemeinwesens wurden darin unterstützt, ihre jeweiligen Stärken, Talente und kreativen Möglichkeiten, die dem Allgemeinwohl dienlich sein konnten, herauszubilden und sie auch den anderen zugutekommen zu lassen.

Bei der Weitergabe der schamanischen Lehren besteht meine besondere Leidenschaft darin, dass ich den Menschen helfe, sich neu auf die kreative Kraft zu besinnen, mit der sie geboren wurden, ihre Verbundenheit mit der natürlichen Welt zu verstärken und alles, was das Leben uns schenkt, wertzuschätzen und zu res-

pektieren. Ich bringe ihnen bei, sich ein Leben in Sinnhaftigkeit und Leidenschaft aufzubauen und in den ehrfürchtigen, staunenden Zustand zurückzukehren, den wir als Kinder alle kannten. Die Praxis des Schamanismus lehrt, dass die Welt, in der wir leben, ein Traum ist und unsere Aufgabe darin besteht, eine für das gesamte Leben gute Welt zu erträumen, nicht nur um unserer selbst willen, sondern auch für die nachfolgenden Generationen. Ferner lehrt die schamanische Praxis, dass alles in unserer sichtbaren Welt auf ein Wort oder einen Gedanken zurückgeht, die in der unsichtbaren, inneren Welt hervorgebracht wurden. Wahre Freude, Gesundheit und Fülle resultieren also aus einer reichhaltigen Innenwelt und der Kultivierung einer fruchtbaren inneren Landschaft. In dem Maße, in dem uns dies gelingt, erfahren wir immer mehr wirklichen Frieden und werden von den Umbrüchen, die im Außen vorgehen, weniger leicht aus der Bahn geworfen. Das Leben ist voller Veränderungen, und unser innerer Frieden darf nicht von jeder abhängen, die da draußen irgendwo stattfindet. Vielmehr müssen wir lernen, mit dem Wandel, der nun einmal auch zum Leben dazugehört, zu kooperieren und ein Gefühl von Dauerhaftigkeit und tiefem inneren Frieden zu bewahren, was auch geschehen mag.

Außerdem lehrt die schamanische Praxis, dass unterhalb unserer sichtbaren, greifbaren Welt noch eine tiefere Wirklichkeit verborgen liegt. In dieser existieren helfende Geister, die unsere Entwicklung von der Geburt an mit tiefem Mitgefühl und großer Liebe begleiten. In Form eines Tieres, einer Pflanze, eines Baumes oder sogar eines Insektes können sie uns erscheinen. Außerdem gibt es noch mythische Wesenheiten, Elementargeister und Angehörige des verborgenen Volkes – Naturwesen, die wir mit den physischen Augen nicht wahrnehmen –, die bereit sein können, uns durchs Leben zu begleiten. Wenn wir lernen, uns in einen höheren Bewusstseinszustand zu versetzen, können wir mit den



Spirits von allem Lebendigen kommunizieren – auch mit dem scheinbar unbelebter Dinge wie Felsen und Kristalle – sowie mit all den Naturgeistern, die wir ins Herz geschlossen haben. Manche helfenden Geister erscheinen uns auch als Lehrer in Menschengestalt, womöglich als Gott oder Göttin, als verstorbene Ahnen oder auch in Form einer historischen Persönlichkeit.

Schamanen begeben sich auf eine sogenannte schamanische Reise, um in diese verborgenen Bereiche vorzudringen, die in manchen Kulturen als »Anderswelt« oder »Traumzeit« bezeichnet werden. Darüber hinaus bestehen jedoch noch viele andere Möglichkeiten, in die verborgenen, unsichtbaren Welten abzutau-chen und sich den Spirits anzunähern, die Heilung und tief greifende spirituelle Führung bieten können. Eines dieser Einfallstore ist die Natur.

andere Musik spielen, die Sie als erhebend und spirituell aufbauend empfinden. Allerdings würden wir eher zu Instrumentalstücken raten, weil Texte vom Sinn der Übung ablenken könnten. Vorschläge für Trommel-CDs und andere schamanische Musik finden Sie ganz hinten im Buch, im Abschnitt über die Urheberinnen.

Bei der einen oder anderen Übung werden Sie vielleicht auch Lust haben, selbst zur Trommel oder zu einer Rassel zu greifen. Nur zu. Es kann Ihnen helfen, einen Schritt aus dem ständigen Kopfgeplapper herauszutreten, die Konzentration zu erhöhen, in Ihre energetische Mitte zu finden und sich vollkommen auf die spirituelle Ebene einzulassen. Eine Rassel brauchen Sie nicht zu kaufen, Sie können sich leicht selbst eine herstellen. Dazu benötigen Sie nur einen kleinen Behälter, zum Beispiel ein Glasfläschchen, und ein paar Kieselsteine, Getreide- oder Samenkörner, die Sie hineingeben. Oder Sie suchen sich irgendwo in der Natur zwei Stücke Holz – und fertig ist ein einfaches Schlaginstrument.

Am allerwichtigsten aber ist tatsächlich die Zeit, die Sie in der Natur verbringen. Wenn Sie in der Stadt wohnen, suchen Sie sich dafür vielleicht am besten einen Park, in dem Sie in einer natürlichen Umgebung spazieren gehen, sie beobachten, spüren und ihr lauschen können. Gelegentlich werden Sie sich womöglich auch einfach auf den Boden legen mögen. Dadurch, dass Sie auf der Erde liegen und den eigenen Herzschlag mit dem von ihr verbinden, wird sich in Ihnen ganz wie von selbst ein Gefühl des Friedens, der Freude und Harmonie einstellen. Oder Sie ahmen mit Ihrem Körper die Bewegungen der Natur nach und gehen barfuß, wann immer es möglich ist.

Wenn Sie in der Natur lustwandeln und mit den Geistern der Elemente und anderen Naturwesen kommunizieren, vermittelt sich Ihnen die wahre Weisheit auf eine Weise, die jenseits des rein rationalen Verstehens liegt. Bei diesem energetischen Austausch,

der wie ein Katalysator für Ihr persönliches Wachstum wirkt, wird in Ihnen ein angeborenes Wissen um das Einssein mit der Erde berührt.

Bei der Durchführung der Übungen gibt es kein Richtig oder Falsch. Wir wollen Sie einfach nur dazu inspirieren, Ihre ganz eigenen Methoden der Rückbesinnung auf die natürliche Welt und ihre Intelligenz zu finden.

Der Schamanismus ist eine Praxis der unmittelbaren Enthüllung, das heißt: Sie sind in der Lage, direkt mit dem Geist der Erde und der Naturwesen zu arbeiten. In dem Maße, in dem Sie Ihre äußeren und inneren Sinneswahrnehmungen – das Sehen, Hören, Riechen, Berühren und Schmecken – zu intensivieren lernen, werden Sie staunen, was Ihnen die Natur alles mitzuteilen hat. Diese Intensität der Verbundenheit wird Sie lehren, mit den anderen Lebensformen auf dieser Erde zu kommunizieren und sie zu respektieren; überdies verbessert sich dadurch Ihre Lebensqualität. Sobald Sie der Erde Herz und Körper öffnen, beginnt sich Ihre Intuition zu entfalten. Und mit der Zeit werden Sie überall in der Natur Ihr eigenes Spiegelbild erkennen.

Während wir an *Der Weisheit der Natur lauschen* schrieben, lebte Llyn im Hoh-Regenwald im Staate Washington, wo die jährliche Niederschlagshöhe dreieinhalb bis vier Meter beträgt – ein opulentes grünes Pflanzenparadies mit vielen Wasserläufen. Sandra dagegen lebte in den Bergen der Sangre de Cristo Range von Santa Fé, New Mexico, auf über 2.100 Metern in der Hochwüste – einer Landschaft, in der mitunter große Dürre herrscht, in der es im Winter eisig kalt, im Sommer brütend heiß ist und fast das ganze Jahr über ein scharfer Wind pfeift. Aber wir haben auch Übereinstimmungen gefunden; und genauso werden wir Ihnen dabei behilflich sein, dem Geist Ihres Landstrichs zu begegnen, damit Sie sich mehr mit der Gegend vertraut machen können und darüber Wege finden, wie sich Ihre Lebensqualität verbessern lässt.

In einigen Kapiteln schreiben wir über ein und dasselbe Naturwesen und ergänzen einander dadurch, in anderen gehen wir den Aspekten der Landschaft nach, die sich unterscheiden. So schreibt zum Beispiel in einem Kapitel Llyn über den Gletscherschluff und Sandra über Sand. Auch die Tiere unterscheiden sich je nach Gegend. So schrieb etwa Llyn in einem Kapitel über den Wapiti und Sandra über die Schlange, wobei wir uns beide jeweils von unserer inneren Führung haben leiten lassen.

Während Sie beim Lesen so einiges über die Naturwesen erfahren, von denen wir uns angesprochen fühlen, werden Sie überrascht – und, wie wir hoffen, auch begeistert – sein. Möge es Sie ebenfalls dazu inspirieren, den Naturwesen Ihres Umfeldes, die Sie ansprechen, respektvoll zu lauschen, sich mit den Elementen zu verbinden und Ihren eigenen inneren Garten zu kultivieren, eine reiche innere Landschaft.

Gewisse Themen beinhalten ein breites Spektrum von Motiven, sowohl Schatten als auch Licht, und wir äußern uns darüber hinaus ausführlich über Tod, Wiedergeburt und Initiation. Wir zeigen auf, wie Sie Ihre Kreativität nutzen können, um in Harmonie mit der Natur genau das Leben zu führen, nach dem Sie sich sehnen. Auch erkunden wir Möglichkeiten, wie Sie etwas für sich selbst tun, sich der universellen Liebe öffnen und dem göttlichen Selbst begegnen können. In der heutigen Zeit, in der sich so vieles mit großem Tempo verändert, ist es für uns alle wichtig zu lernen, wie wir uns einen heiligen Raum erschaffen und in uns verankern. Wir werden Ihnen Geschichten erzählen, die Ihnen helfen sollen, Ihr materielles und Ihr spirituelles Leben miteinander zu verknüpfen, unterstützt von der tiefgründigen Weisheit der Erde selbst.

Am Ende des Buches gibt es dann noch zwei eher allgemein gehaltene informative Aufsätze. »Arbeit mit Omen« wird Sie anleiten, auf Zeichen und Fingerzeige zu achten, denen Sie möglicher-

weise begegnen, wenn Sie der Natur eine Frage stellen oder um Führung ersuchen. Und unter dem Titel »Vom Umgang mit Trauer« versuchen wir Ihrem verwundeten Herzen mit den ganzen blauen Flecken beizustehen, die Tod und Zerstörung durch ökologische Veränderungen, Katastrophen und Missbrauch durch den Menschen in seiner Besinnungslosigkeit darauf hinterlassen haben.

Die Naturwesen, über die wir schreiben, spiegeln das Prinzip der Kreativität und Fruchtbarkeit in der natürlichen Welt wider. Es gibt so viele uralte Weisheiten, die wir übernehmen und nachempfinden können, wenn wir uns der Kraft der Natur bewusst werden. Aber Lektüre und intellektuelles Verständnis allein genügen nicht, wir müssen darüber hinausgehen und sowohl mit dem Körper als auch den inneren Sinnen wahrnehmen und uns (wieder) mit der Kraft der Schöpfung und Fruchtbarkeit verbinden.

Werden Sie in der Schönheit der sichtbaren und der unsichtbaren Welt der Natur wahrhaft heimisch. Denn die Erde ist Ihr Zuhause! Die Natur spricht mit Ihnen und ruft Sie heim.

Sie sich ihren Geschmack auf der Zunge vor. Spüren Sie, wie Ihnen die Luft die Kehle hinab in die Lungen rinnt. Berühren Sie mit den Fingern den Schnee und das Eis - spüren Sie deren Kälte und Konsistenz. Beachten Sie, wie sich Ihr Herzschlag verändert, sobald Sie sich mit dem majestätischen Wesen dieser Landschaft verbinden. Lauschen Sie auf die Stille. Genießen und staunen Sie, während Sie tiefer in dieses Territorium vordringen, das so voller dunkler Geheimnisse ist.

Eine Bewohnerin der Arktis - die Schnee-Eule - setzt zum Landeanflug an. Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Der Anblick einer Schnee-Eule ist immer atemberaubend, nicht nur in der Natur, sondern sogar auf Bildern.

Erfreuen Sie sich an den intensiv strahlenden gelben Augen der Eule und an ihrem weichen, königlichen Gefieder. Da es überwiegend weiß ist, verschmilzt der Vogel perfekt mit der arktischen Landschaft und kann deshalb von Raub- und Beutetieren unbemerkt bleiben.

Tauchen Sie tief in die gewaltige Schönheit und die Kraft der Schnee-Eule ein. Sobald Sie sich daran sattgesehen haben, atmen Sie wieder ein paarmal tief ein und aus und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den physischen Ausgangspunkt Ihrer Reise.

Wie Sie sehen werden, kann uns die Schnee-Eule vieles über das Weibliche und unsere Verbundenheit mit der Natur lehren. Als Nomade verändert dieser Vogel sein Lebensumfeld, sobald sich das Wetter ändert. Im Januar 2012 trat eine große Anzahl von Schnee-Eulen die weite Reise von der arktischen Tundra bis in verschiedene Teile der Vereinigten Staaten an. Ein auf dem Gebiet führender Forscher bezeichnete diese Migrationsbewegung als

