



Leseprobe

Sandra Ingerman
**Schamanische
Zeremonien für die Seele**
Kraftvolle Hilfe, um das
Leben bewusst zu gestalten

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schon seit Urzeiten spielen sie eine zentrale Rolle im Leben der Menschen: Schamanische Zeremonien – heilige Handlungen für innere Heilung, Bewusstheit und Entwicklung. Sandra Ingerman, eine der bekanntesten Schamaninnen unserer Zeit, zeigt anschaulich, wie Zeremonien eine Brücke zwischen unserer alltäglichen Welt und der Welt des Göttlichen schaffen. So können wir die universelle Schöpferkraft für uns nutzen: Energetische Blockaden werden gelöst, heilsame Prozesse angestoßen und Veränderungen besser bewältigt. Mit vielen Anleitungen für die individuelle Gestaltung von Zeremonien, um die Kraft unserer Wünsche zu entfalten, für die Unterstützung von Familie und Gemeinschaft und um Hilfe aus der geistigen Welt zu erfahren.

Die Hardcover-Ausgabe erschien im Ansata-Verlag unter dem Titel »Erwecke das Heilige«.



Autor

Sandra Ingerman

Sandra Ingerman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen des modernen Schamanismus. Seit vielen Jahren lehrt sie weltweit schamanische Praktiken, wobei sie uralte Traditionen mit modernen psychotherapeutischen Methoden verbindet. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern und sind in zahlreichen Sprachen erschienen.

Das Buch

Mehr Tiefe erfahren – bewusst und erfüllt leben

Viele Menschen suchen mehr Sinn, Freude und Erfüllung in ihrem Leben. Wenn wir mit der Macht der verborgenen Welten zu interagieren lernen, bringt dies Zufriedenheit und Heilung auf vielen Ebenen mit sich. Sandra Ingerman zeigt, wie wir überlieferte zeremonielle Handlungen für unser modernes Leben nutzen können, um lebendige Energiefäden aus den unsichtbaren Welten mit hineinzuweben. Damit erschaffen wir uns eine neue, zu uns passende Alltagsrealität, die von Fülle und innerer Kraft geprägt ist.

Mit den hier beschriebenen schamanischen Zeremonien können vergangene Erfahrungen geheilt, aber auch die Wünsche unserer Seele ganz gezielt manifestiert werden. Der Kontakt zu unseren mitfühlenden Helfergeistern eröffnet darüber hinaus einen natürlichen Zugang zu unserer eigenen inneren Weisheit, die bei wichtigen Fragen und Problemen zurate gezogen werden kann.

Sandra Ingermans Übungen helfen, unser Leben mit Sinn zu erfüllen, heilsame Tiefe zu erfahren und unser volles kreatives Potenzial zu erschließen.

Die Autorin

Sandra Ingerman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen des modernen Schamanismus. Seit vielen Jahren lehrt sie weltweit schamanische Praktiken, wobei sie uralte Traditionen mit modernen psychotherapeutischen Methoden verbindet. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern und sind in zahlreichen Sprachen erschienen.

Weitere Informationen unter: www.sandraingerman.com

Sandra Ingerman

Schamanische Zeremonien für die Seele

Kraftvolle Hilfe, um das Leben
bewusst zu gestalten

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Diane von Weltzien

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2018
unter dem Titel *The Book of Ceremony* bei Sounds True, Inc.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

2. Auflage
Taschenbucherstausgabe 12/2021

Copyright © 2018 by Sandra Ingerman.
This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
and by arrangement of Agence Schweiger.
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Ansata Verlag
Copyright © dieser Ausgabe 2021 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Diane Zilliges
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH München unter
Verwendung eines Motivs von © Tanya Syrytsyna / Adobestock
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3- 453-70427-5

www.heyne.de

Inhalt

Einführung	9
Die Macht der Zeremonien	31
Was ist eine Zeremonie?	33
Deine Zeremonie entwerfen	49
Vorbereitung auf deine Zeremonie	71
Deine Zeremonie abhalten	90
Zusätzliche Richtlinien für deine zeremonielle Arbeit	116
Heilige Wandlungen	129
Wendepunkte und Übergangsriten	131
Ehrenvolle Abschlüsse	156
Zeremonien für ein energetisches Gleichgewicht.	177
Blockierte Energien freisetzen	179
In den unsichtbaren Welten arbeiten	198
Leben ist Zeremonie	209
Segnungs- und Heilungszeremonien für Menschen	211

Segnungs- und Heilungszeremonien für Orte	224
Deine Träume verwirklichen	247
Gemeinsam unsere globale Gemeinschaft segnen. .	275
Dank	281
Angebote der Autorin	283

In Liebe und zu Ehren all der einzigartigen Naturwesen
im Netz des Lebens und unserer wunderschönen Erde.

In tiefer Dankbarkeit für alle, die weiterhin immer tiefer
in zeremonielle Arbeit eintauchen, um allem Leben und
unserem Planeten Gesundheit zurückzubringen. Mögen
unsere Nachkommen und alle im Netz des Lebens von
unserer hingebungsvollen zeremoniellen Arbeit profi-
tieren.

Einführung

Ich leite für mein Leben gern Zeremonien. Ich halte sie für mich allein ab, aber ich habe auch eine Leidenschaft dafür, mich mit Gleichgesinnten zusammenzutun und gemeinsam mit ihnen Zeremonien für alles Leben und für die Erde durchzuführen.

Als ich 1980 in San Francisco lebte, lernte ich das schamanische Reisen kennen. Ich liebte diese Praxis, die mich lehrte, außerhalb von Zeit und Raum spirituelle Führung zu finden und mit mitfühlenden Helfergeistern zusammenzutreffen.

Nach schamanischer Auffassung ist jede spirituelle und heilige Handlung eine Zeremonie. Wenn wir den Augenblick als heilig begreifen, dann können Wunder geschehen. Als ich Anfang der 1980er-Jahre die zahlreichen Facetten des Schamanismus erforschte, fühlte ich mich zu schamanischen Zeremonien hingezogen, um mit ihnen meine Vergangenheit zu heilen und die Sehnsüchte meiner Seele zu manifestieren. Ich hatte bereits begriffen, dass Zeremonien ein klassischer Bestandteil der schamanischen Praxis waren. Im Schamanismus schaut der Praktizierende über das hinaus, was wir in unserer konkreten Welt sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen können. Schamanen blicken in unsichtbare Welten, die erfüllt sind von überwältigender Schönheit und von spirituellen Heilenergien, die unserem Leben in der alltäglichen Wirklichkeit Kraft geben können.

Indem sich Schamanen der althergebrachten Macht der Zeremonie bedienen, gehen sie über normales Denken hinaus. Außerhalb der konkreten Welt erkennen sie disharmonische Energiemuster, die ins Gleichgewicht zurückgeführt werden müssen, um die Gesundheit der Menschen und des Planeten zu verbessern. Mit der Unterstützung von Helfergeistern stellen Schamanen durch die geheimnisvolle Heilkraft der Zeremonien die Harmonie der Energien wieder her. Jede Seelenreise, die ein Schamane unternimmt, und jede Heilung, die er erwirkt, wird als Zeremonie begriffen.

Schamanismus ist eine Praxis der unmittelbaren Offenbarung. Das heißt, dass Schamanen über die Kommunikation mit mannigfaltigen mitfühlenden Helfergeistern und durch ihre tiefe Verbindung mit allem Natürlichen Zugang zur Führung durch ihre eigene innere Weisheit erhalten.

Heutzutage sind wir so darauf konzentriert, materielle Reichtümer und Besitz anzusammeln, und meinen, uns auf diesem Weg Gefühle der Zugehörigkeit und Freude zu erschließen. Doch wenn man eine spirituelle Praxis und Zeremonien ins eigene Leben überführt, stellt sich auf umfassendere Weise Erfolg ein. Man führt sein Leben mit einem Strahlen in den Augen, weil man in seiner Umwelt mehr Schönheit und Potenzial wahrnimmt, sie intensiver verarbeiten und aufnehmen kann und deshalb besser versteht, wie man sich aktiv daran beteiligen kann, das Heilige ins Leben zu holen.

So viele Menschen empfinden ihr Leben als leer und die äußere Welt als sinnlos. Und wenn wir uns nur auf die konkrete Welt beziehen, dann ist das sicher verständlich. Doch echte Freude, wahrer Reichtum und bedeutende

Heilung erwartet uns, wenn wir lernen, mit der Macht der verborgenen Welten zu interagieren. Wenn wir unser Leben durch zeremonielle Praktiken bereichern und lebendige Energiefäden aus den unsichtbaren Welten hineinweben, können wir eine neue Wirklichkeit schaffen, die von Reichtum und Sinn erfüllt ist. Entsprechende Übungen helfen uns, den Sinn in unserem Leben zu finden und uns unser kreatives Potenzial zu erschließen.

Meine erste schamanische Zeremonie hielt ich 1982 ab – und kurz darauf zog ich nach Santa Fe in New Mexico. Für diese Zeremonie schloss ich als Erstes die Vorhänge im Wohnzimmer, um den Raum abzdunkeln, meine Alltagsgedanken auszusperren und in die geheimnisvolle Rolle der Schamanin zu schlüpfen, die im Dunklen »sieht«. Ich erinnere mich noch an den Geruch des Streichholzes, das ich anriss, um zu Beginn meine rote Kerze anzuzünden.

Ich besaß eine wunderschöne Decke, die aus regenbogenfarbenen Fäden gewebt war. Sie fühlte sich an wie der ideale Ort, um einen Altar einzurichten. (Später bat ich meine Klienten bei der Heilarbeit, sich auf diese Decke zu legen, die ich als meinen »magischen Teppich für die Reise in die unsichtbaren Welten« bezeichnete.) Auf meinen Altar setzte ich eine Abalonemuschelschale, die ich mit den reinigenden Kräutern Salbei und Wacholder füllte. In manchen Traditionen stehen die Muschelschale für das Element Wasser, die Reinigungskräuter für Erde, das Streichholz für Feuer und der Rauch für Luft. Dann legte ich Rosenblütenblätter auf den Altar als mein Geschenk an die Helfergeister, die mir zuhören und mich dabei unterstützen würden, meine Gebete zu manifestieren.

Als ich das Räucherwerk anzündete, war der Rauch erfüllt von einem wunderbaren Duft, der sich auf allen Ebenen reinigend anfühlte. Das Leuchten der roten Kerze erfüllte den Raum. Ihr Licht und die geheiligten Objekte auf meinem Altar veränderten die Energie in meinem Wohnzimmer und verwandelten den alltäglichen Wohnraum in eine heilige spirituelle Stätte.

Ich erinnere mich, dass ich trommelnd neben dem Altar stand, den ich mit meinen Gaben für die mitfühlenden Geister und die Himmelsrichtungen gestaltet hatte – alle diese spirituellen Kräfte wollte ich ehren. Ich rief die Geister abwechselnd mit meiner Trommel und meinen Rasseln zu Zeugen an, während ich meine Intentionen laut benannte. Ich bat die mitfühlenden Helfergeister, einen geistigen Lehrer in mein Leben zu rufen, der mich auf meinem schamanischen Weg anleiten würde.

Ich spürte, wie sich alle meine Härchen aufrichteten und wie sich mein Herz füllte. Während ich mein Lied der Ehrerbietung an all die Helfergeister richtete, spürte ich, dass etwas Großes geschehen würde. Ich ließ zu, dass dieses spirituelle Lied aus mir hervordrang und meinen normalen Geisteszustand in einen Zustand schamanischen Bewusstseins verschob, in dem ich bereit war, eine heilige zeremonielle Arbeit zu tun.

Mit jedem Schritt, den ich im Rahmen meiner Zeremonie vollzog, entfernte ich mich weiter von dem Alltagsgeplapper in meinem Kopf. Ich hörte auf, mir Sorgen zu machen über das Kochen, über gewöhnliche Aufgaben oder über Nachrichten, die mich beunruhigt hatten. Je weiter ich meine menschlichen Belange hinter mir zurückließ, umso mehr konnte ich mich auf die echte Magie der Zeremonie einlassen.

Ich notierte meine Intentionen auf einem Stück Papier, und sobald ich dazu bereit war, legte ich es auf die brennenden Kräuter in der Abalonemuschelschale. Das Papier fing Feuer – ein symbolischer Akt, der mit allen Feuerzeremonien assoziiert wird, bei denen man die eigenen Intentionen dem Feuer übergibt, damit der Rauch sie zur Macht des Universums trägt und sich mit dir in einer spirituellen Partnerschaft verbindet, um dein Vorhaben zu verwirklichen oder um dir Heilenergie zu senden.

Ich meinte einen menschlichen Lehrer herbeizurufen. Ich hatte keine Ahnung, dass ich tatsächlich einen spirituellen Lehrer aus verborgenen Welten in mein Leben rief. Selten ist uns im Vorhinein klar, wie sich unsere Intentionen manifestieren. Mit der Zeit fand ich heraus, dass der Geist von Santa Fe zu meinem großartigsten Lehrer werden und mir zeigen würde, wie ich mein kreatives Potenzial nutzen und meine schamanische Heil- und Lehrarbeit in die Welt tragen konnte.

Im Verlauf der vielen Jahre, die ich mich nun mit mächtigen und wirkungsvollen Zeremonien beschäftige, habe ich erfahren, welche Elemente erforderlich sind, um ein solches heiliges Ereignis durchzuführen. Im Verlauf der 1980er-Jahre leitete ich Zeremonien in Workshops, die entweder unserer Heilung dienten oder der spirituellen Unterstützung unserer persönlichen Zielsetzungen. In den 1990er-Jahren machte ich mit meiner zeremoniellen Arbeit einen Entwicklungssprung, als ich die gewohnten Wochenendtrainings durch Fünf-Tage-Workshops zum Thema schamanisches Heilen ersetzte. Im Verlauf dieser längeren Schulungen leitete ich Zeremonien für größere Gruppen. Sie liefen so glatt, und die vielen Menschen fühlten sich so wohl mit meiner zeremoniellen Arbeit,

