

Alberto Villoldo
Seelenrückholung

Die Vergangenheit
schamanistisch erkunden
Die Zukunft heilen

Aus dem Englischen
von Andrea Panster



GOLDMANN
ARKANA

Buch

Alberto Villoldo hat über 25 Jahre die schamanistischen Heilungspraktiken der Inka und der Indianer Amazoniens studiert. Er begegnete dort auch dem überaus machtvollen Prozess der Geistreisen.

In diesem Buch zeigt er, wie die Geistreisen bei den schamanistischen Kulturen genutzt werden, um die verlorene Seele zurückzuholen und die ureigene Bestimmung zu finden. Mit Villoldos Anleitung wird die Methode der Schamanen auch westlichen Lesern zugänglich.

Wie wir physisch ein Herz mit vier Kammern haben, besitzt nach schamanistischer Auffassung auch die Seele vier Kammern. In der ersten Kammer tragen wir die Erinnerung an all die Verwundungen, die uns von der Identität mit unserem ganzen Selbst trennen. In der zweiten Kammer liegen die Glaubenssätze und seelischen Einschränkungen, die wir uns auferlegt haben. In der dritten Kammer begegnen wir der psychischen Kraft und dem Urvertrauen, die uns zu unserer Ganzheit zurückführen können. Und in der vierten Kammer wartet die Erinnerung an unsere Seelenaufgabe, die der Sinn unseres Lebens ist.

Die Geistreisen zu unseren inneren Quellen bieten einen Weg zu persönlichem Wachstum, der oft in kurzer Zeit Entwicklungen ermöglicht, die mit Psychotherapie Jahre dauern würden.

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 schamanistischen Heilpraktiken. In seinen Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in die energiemedizinischen Techniken ein. Er ist Autor zahlreicher Bücher.

Weitere Informationen über Alberto Villoldo und seine Arbeit bietet die Internetseite www.thefourwinds.com

*Von Alberto Villoldo ist bei Goldmann bereits erschienen:
Das geheime Wissen der Schamanen (14216)*

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Teil I: Vorbereitung auf die Seelenrückholung	23
1. Die Physik des Schicksals	25
2. Bestimmung statt Schicksal	39
3. Landkarten der Seele	60
Teil II: Die Untere Welt	85
4. Die Kammer der Wunden	87
5. Die Kammer der Seelenverträge	112
6. Die Kammer der Gnade	141
7. Die Kammer der Schätze	158
8. Krafttiere	176
Teil III: Die Obere Welt	197
9. Die eigene Bestimmung suchen: Liebe, Macht, Geld und Gesundheit	199
10. Die heiligen Kühe schlachten	219
11. Die Reise zur eigenen Bestimmung	232
12. Unser neuer Körper	260
Nachwort	283
Danksagung	285
Anmerkungen	286

Vorwort

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner mehr als 25-jährigen Forschungstätigkeit und meiner Ausbildung bei den Schamanen Nord-, Süd- und Mittelamerikas. Die Initiationsriten, denen ich mich hoch in den Bergen der Anden und tief im Dschungel des Amazonas unterzog, folgten der uralten Tradition und forderten monatelange Vorbereitungen. Auf meiner Suche nach den Heiltraditionen dieses Kontinents wurde ich von Don Antonio, einem alten Inka, geleitet. Meine Abenteuer mit dem berühmten Heiler habe ich in meinen früheren Büchern *Das geheime Wissen der Schamanen*, *Tanz der vier Winde* und *Island of the Sun* festgehalten.

Bei den in diesem Buch vorgestellten Techniken der Seelenrückholung handelt es sich um eine zeitgenössische Neuinterpretation uralter Heilmethoden, die sowohl in Nord- als auch in Südamerika noch immer Verwendung finden. Wenn die Kinder von Hispano-Amerikanern oder amerikanischen Ureinwohnern irgendwo in den Vereinigten Staaten einen *susto* (also einen Schrecken) erleiden, bringt man sie an einen besonderen Ort, um jenen Teil ihrer Seele zurückzuholen, der verloren ging oder ihnen genommen wurde. Ich habe diese Praktiken übernommen, angepasst und in einen modernen wissenschaftlichen Zusammenhang gestellt.

Die Praxis der Schicksalsfindung ist bei den meisten indigenen Völkern in Vergessenheit geraten. Allerdings hatte

ich das große Glück, viele Jahre bei den Laika den Meisterehern der Inkas, zu verbringen, von denen ich dieses Können erwarb. Wir sollten nicht vergessen, dass die in diesem Buch erläuterten Methoden außerordentlich kraft- und wirkungsvoll sind und nur unter Beachtung eines strengen Moralkodex sowie mit äußerster Integrität angewandt werden dürfen. Ein Großteil der langwierigen Ausbildung zum Schamanen entfällt auf die Entwicklung eines ausgeprägten ethischen Gespürs, das auf einer tiefen Ehrfurcht vor allem Leben beruht. Erst wenn dieses Gespür vorhanden ist, kann man die Methoden und Abläufe meistern und andere Menschen heilen. Auch ein westlicher Arzt bringt mindestens fünf Jahre damit, die Kunst der Medizin zu erlernen.

Ist es klug, die körperliche oder geistige Gesundheit einem Menschen anzuvertrauen, der irgendwann einmal ein Wochenendseminar zum Thema Schamanismus oder Energiemedizin absolviert hat? Das ist die Frage, die sich Abendländer stellen müssen, denn diese Heilkünste kann man nicht in Schnellkursen erlernen. Wenn man dazu berufen ist, diese Heilkünste zu praktizieren, sollte man sich die Zeit nehmen, von Lehrern zu lernen, deren Integrität, Weisheit und technisches Wissen einem hilft, die eigenen spirituellen Talente zu entwickeln.



Meine eigene Hinwendung zum Schamanismus war von dem Wunsch geprägt, ganz zu werden. Indem ich die Wunden meiner Seele heilte, lernte ich, mich und andere zu lieben. Ich ging den Pfad des verwundeten Heilers und lernte, meinen Kummer, meinen Schmerz, meine Wut und

meine Scham in Quellen der Kraft und des Mitgefühls zu verwandeln. Ich leite die »Healing the Light Body School«, in der jeder Schüler den Weg der Selbstheilung beschreitet und die Wunden seiner Seele in Quellen der Kraft und der Weisheit umwandelt. Die Schüler lernen, dass dies eines der größten Geschenke ist, das sie ihren Klienten später einmal machen können: ihnen Gelegenheit zu geben, die in der eigenen Heilung verborgene Kraft und Weisheit zu finden.

Natürlich bin ich nicht der Erste, der über die uralten Heilmethoden des amerikanischen Kontinents schreibt. Die Anthropologin Margaret Mead wies allen, die in ihre Fußstapfen treten, den Weg. Meine Freundin und Kollegin Sandra Ingerman schrieb das bahnbrechende Buch *Auf der Suche nach der verlorenen Seele*. Damit machte sie uns als Erste auf die Kraft und Schönheit dieser alten Heilmethoden aufmerksam und gab uns eine praktische Anleitung zur Selbstheilung an die Hand. Auch andere, etwa Hank Wesselman und John Perkins, schlugen Brücken, die vielen Menschen Zutritt zum geistigen Reich eingeborener Völker gewährten.

Abschließend möchte ich sagen, dass die in diesem Buch beschriebenen Behandlungsmethoden meine eigene Synthese und Interpretation uralter Heilmethoden sind. Ich spreche weder für meine Lehrer noch für die Inka oder die Schamanen der amerikanischen Ureinwohner. Ich hatte zwar das Privileg, von den besten Medizinmännern und -frauen der Inka zu lernen, erhebe aber nicht den Anspruch, eine Sammlung von Inkatraditionen vorzulegen. Die hier beschriebenen Methoden der Seelenrückholung und der Schicksalsfindung sind von mir überarbeitete Ver-

Vorwort

sionen dessen, was ich während meiner Ausbildung zum Schamanen gelernt habe, und ich übernehme dafür die volle Verantwortung.

Alberto Villoldo

Einleitung

In den 80er Jahren verbrachte ich unzählige Stunden im Labor, erforschte den menschlichen Geist und suchte nach eindeutigen Beweisen dafür, dass das Bewusstsein in der grauen Masse in unseren Köpfen schlummert. Die enorme Fähigkeit des Geistes, psychosomatische Krankheiten zu erzeugen, faszinierte mich, und meine Faszination führte mich zuerst zur Psychologie, dann zur medizinischen Anthropologie.

Nach einer Weile erkannte ich, dass ich nicht in den Millionen Synapsen des Gehirns nach wissenschaftlichen Antworten suchen, sondern es vielmehr mit einem anderen Ansatz zur Erforschung des menschlichen Bewusstseins versuchen sollte. Ich ging von folgender These aus: Wenn der menschliche Geist in der Lage ist, psychosomatische *Krankheiten* hervorzubringen, muss er auch in der Lage sein, psychosomatische *Gesundheit* zu erzeugen. Ich machte mich auf die Suche nach Experten, die mir erklären konnten, wie der Mensch seinen Geist schulen muss, um sich selbst zu heilen und seinen Körper zu verändern.

Aus meinem Anthropologiestudium wusste ich, dass es in Südamerika indigene Kulturen gibt, deren Schamanen angeblich sowohl im direkten Kontakt mit dem Patienten als auch aus der Ferne Wunderheilungen vollbringen können. Ich beschloss, mich in ihre Welt zu begeben, sie unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten zu betrachten, aber gleichzeitig offen für das zu bleiben, was ich dabei viel-

Einleitung

leicht entdecken würde. Ich kaufte mir ein gutes Jagdmesser und kräftige Wanderstiefel, ließ mein Labor an der San Francisco State University hinter mir und begab mich auf eine Suche, die mich in den Dschungel des Amazonas und schließlich zu Inka-Schamanen führte, die in abgelegenen Dörfern Tausende von Metern hoch in den peruanischen Anden leben.

Ich trat als einer der ersten Anthropologen in eine ausgedehnte Kommunikation mit den Hütern der Weisheit ein, den so genannten *Laika*. Da sie zu den letzten Nachfahren der Inka gehören, haben sie nur sehr wenig Kontakt zu Fremden gehabt, und ihre Lehren sind weder von Missionaren noch von anderen westlichen Einflüssen verfälscht worden. Noch wichtiger aber war es für meine Studien, dass sich die Laika noch immer der Heilmethoden bedienen, die ihre Vorfahren viele tausend Jahre lang bewahrt und in ihren Medizingesellschaften vom Lehrer an den Schüler weitergegeben haben.

Anfangs waren die Schamanen in den Dörfern, die ich besuchte, eher zurückhaltend, wenn es darum ging, mich an ihrem Erbe teilhaben zu lassen – schließlich war ich aus dem Westen und ein Fremder. Doch im Laufe der Zeit gewann ich ihr Vertrauen. Auf meinen ersten Reisen stellte ich fest, dass die Kinder in den Dörfern oft an Zivilisationskrankheiten litten. Bei den Säuglingen griffen unter anderem Verdauungsstörungen um sich. Wenn die kleinen Patienten nicht auf die heimischen Kräuter und Heilmittel ansprachen, brachte ich Medikamente für sie mit. Allmählich betrachteten mich die Dorfbewohner als eine Art Heiler und machten mich deshalb mit *ihren* Heilern bekannt, über die ich wiederum weitere Heiler kennen lernte.

Don Antonio Morales war Professor an der Universität Cuzco und ein echter Inka. Er wurde mein wichtigster Mentor. Mit ihm durchwanderte ich die Hochgebirge der Anden und meditierte an heiligen Stätten und in uralten Tempeln. Ich lernte auch von den Medizinfrauen des Hochlandes, die mich mit den Krafftieren vertraut machten und mir zeigten, wie ich mein Bewusstsein mit dem einer Dschungelkatze und eines Kondors verschmelzen konnte. Ich ließ mich von meiner wissenschaftlichen Ausbildung nicht davon abhalten, mit dem inneren Auge zu erlernen. Ich fand den Weg zur Unteren Welt unserer Vergangenheit und zur Oberen Welt unserer Zukunft, ich lernte die Techniken der Seelenrückholung und der Schicksalsfindung – eben jene Techniken, die ich in diesem Buch vermitteln möchte.

Die verschiedenen Welten

Die Laika gliedern das kollektive Unbewusste der Menschheit in drei Teile: die *Untere, Mittlere und Obere Welt*. Dabei handelt es sich nicht um wirkliche Orte, sondern vielmehr um archetypische und energetische Bereiche. Die bekannte Jung'sche Psychoanalytikerin June Singer schrieb dazu: »Das Wunderbare am kollektiven Unbewussten ist, dass alles, alle Legenden und die gesamte Menschheitsgeschichte mit ihren ungebändigten Dämonen und sanften Heiligen, ihren Mysterien und ihrer Weisheit, dass all das in einem jeden von uns steckt – ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Es ist eine größere Herausforderung, diese Welt zu erforschen, als den Weltraum zu erkunden.«

Die Welt, in der wir leben, in der wir arbeiten und unsere Kinder großziehen, ist die Mittlere Welt. Die Obere Welt ist der unsichtbare Bereich unserer wahren Bestimmung und des »Spirits« (des reinen Geistes oder klaren Lichts). Die Untere Welt, in der die gesamte Menschheitsgeschichte gespeichert ist, ist das Reich der Seele.

In der Mittleren Welt erscheint uns die Zeit linear – auf heute folgt stets morgen. Deshalb fällt es uns auch so schwer, uns vorzustellen, dass wir in die Vergangenheit oder Zukunft reisen können. Doch mit der Technik des schamanischen Reisens, die ich in diesem Buch ausführlich erläutern werde, können wir die Obere und die Untere Welt besuchen – und dort befinden sich auch die Zeitschleifen und »Wurmlöcher«, die in die Vergangenheit und die Zukunft führen.

In diesem Buch wirst du lernen, wie man in die Obere Welt reisen kann, um dort seine höchste Bestimmung zu finden und damit dem eigenen Leben Bedeutung und Sinn zu verleihen. Wir werden aber auch in die Untere Welt reisen, in unsere Kindheit und unsere früheren Leben, um die verloren gegangenen Teile unserer Seele zurückzuholen. Diese Seelenanteile begegnen uns in menschlicher Gestalt: in der Gestalt eines verängstigten Siebenjährigen, einer besorgten Mutter oder gar eines grausamen Zuchtmeisters. Wir werden ihre Geschichten hören, ihre Wunden heilen und neue Seelenverträge schließen, die sie von ihrer Last befreien. Dann werden wir die geheilten Seelenteile in die Gegenwart zurückholen. Wir werden verborgene Talente entdecken, die wir im Alltag in der Mittleren Welt einsetzen können, und ein Krafttier mitbringen, das uns wieder Zugang zu unseren natürlichen Instinkten verschafft.

Die vier Kammern der Unteren Welt

Die Untere Welt ist der ursprüngliche Garten Eden, aus dem wir der Legende nach vertrieben wurden. Sie ist ein Paradies auf Erden, in das wir jederzeit zurückkehren können und in dem die verlorenen Teile unserer Seelen noch immer in Unschuld und Gnade leben. Die Untere Welt hat vier Kammern, und jede Kammer enthält Aufzeichnungen von der Geschichte unserer Seele.

1. Die erste Kammer ist die **Kammer der Wunden**, in der wir die Urverletzung finden, die dazu führte, dass ein Teil unserer Seele geflohen ist und wir unsere wahre Bestimmung verloren haben. Hier suchen wir nicht nach dem jüngsten Ausdruck dieser Verletzung, etwa nach dem Ende einer Beziehung oder nach einer persönlichen Krise, sondern nach ihrem *Ursprung*. Unter Umständen handelt es sich dabei um etwas, das uns in der frühen Kindheit widerfahren ist, oder um einen Vorfall, der sich noch im Mutterleib ereignete. Häufig handelt es sich um ein traumatisches Erlebnis aus einem früheren Leben.

Jeder Mensch hat eine Urverletzung, die immer wieder in neuem Gewand erscheint. Sie wird zum Dauerthema im Leben und sorgt dafür, dass sich Muster des Mangels, des Verlusts, der fehlenden Liebe, des Verrats oder des Verlassenwerdens in einer Familie über Generationen hinweg ständig wiederholen.

2. Die zweite Kammer ist die **Kammer der Seelenverträge**, in der wir entdecken, welche Seelenverträge wir geschlossen haben. Oft sind das schreckliche Verpflichtungen,

die wir noch vor unserer Geburt eingegangen sind und an die wir uns gar nicht erinnern können. Diese Verpflichtungen werden meist unter dem Einfluss der Angst und des Drucks der Urverletzung eingegangen, und oft wissen wir nicht einmal, dass derartige Verträge bestehen. In dieser Kammer können wir die Bedingungen eines unglücklich formulierten Vertrages, der uns zu einem Leben immer neuen Leids verdammt, neu aushandeln.

3. Die dritte Kammer ist die **Kammer der Gnade**. Hier befindet sich der geheilte Seelenteil, der bereit ist, mit all seiner Lebenskraft zu uns zurückzukehren. Die Gnade ist es, die uns im Leben vorwärtstreibt, die uns Frieden und Freude schenkt. Es genügt nicht, auf einer schamanischen Reise herauszufinden, welche Krankheit unsere Wunden ausgelöst haben. Wir müssen uns auch auf die Suche nach Schönheit, Harmonie und den einzigartigen Gaben unserer Seele machen.

Manchmal stelle ich bei der Arbeit mit meinen Klienten fest, dass ihre Lebenskraft, die einst ein prasselndes, hell loderndes Feuer war, zu einer kleinen, unscheinbaren Flamme verkümmert ist. Das schwache Flämmchen kann ihre Seele kaum wärmen. (Dieses Bild bietet sich mir oft bei Klienten, die an chronischer Müdigkeit, unter ständigen Ängsten und Depressionen leiden.) Wenn sie den verlorenen Teil ihrer Seele zurückholen, können sie in den natürlichen Zustand der Gnade und der Lebendigkeit zurückkehren und ihre Leidenschaft fürs Leben neu entfachen.

4. Die vierte Kammer der Unteren Welt ist die **Kammer der Schätze**. Meist bergen wir nur die Schätze, die der

Oberfläche am nächsten sind und für ein normales, durchschnittliches Leben ausreichen. Um die in der Tiefe verborgenen Edelsteine, das Silber und das Gold zu finden, müssen wir freilich tiefer schürfen. Die wirklich großen Schätze lassen sich genau wie Diamanten nur mit einiger Anstrengung bergen. Wenn ich eine Seelenrückholung für einen Klienten mache, dem es schwer fällt, sich zu dem Menschen zu entwickeln, der er sein möchte, begeben ich mich in diese Kammer und helfe ihm, ein bislang ungenutztes kreatives oder künstlerisches Talent zu finden. Hier, tief im Unterbewusstsein, kann er die Schätze finden, die ihm helfen, ein vollständigeres Leben zu führen. (Ich bringe auch ein Krafttier mit, das ihm hilft, seine natürlichen Instinkte wiederzuentdecken.)

In jeder dieser Kammern werden wir ein paar Bände aus der »Bibliothek unseres Lebens« lesen und tief verborgene Wunden, Verträge, Segnungen und Talente entdecken.

Reisen in Vergangenheit und Zukunft

Ich werde dir erklären, wie du verlorene Seelenteile zurückholen und die Klarheit und das Leuchten deiner Seele wiederfinden kannst. Wir werden uns *auf Reisen* begeben und lernen, uns in der alles durchdringenden Lichtmatrix zurechtzufinden, welche die Zeit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gliedert – das »Reisen« ist ein einzigartiger Bewusstseinszustand, der mithilfe von geführten Meditationen und Atemübungen herbeigeführt werden kann. Wir können in die Vergangenheit reisen, um Ereignisse zu hei-

len, die schon lange zurückliegen, und um für uns und unsere Lieben eine erstrebenswertere Zukunft zu finden.

Die Quantenphysik zeigt, dass Vergangenheit und Zukunft auf eine nichtkausale, aber bedeutungsvolle Weise miteinander verbunden sind. Im Amazonas lernte ich, diese Erkenntnisse aus der Physik auf mein eigenes Leben zu übertragen. Mein Verleger nahm zum Beispiel an, dass das fertige Buch, das du gerade liest, dadurch entstand, dass ich zwölf Kapitel schrieb. Für mich stellte sich der Vorgang ganz anders dar: Ehe ich mit dem Schreiben begann, folgte ich meinen Schicksalslinien und machte die Linie ausfindig, auf der das Buch bereits fertig war. Weil es mir gelungen war, in die Zukunft zu reisen, wusste ich, dass ich beim Schreiben vom fertigen Werk »angezogen« und geführt wurde. Mit anderen Worten, das Manuskript schrieb sich selbst, da es unter der Führung des bereits fertigen, veröffentlichten Buches stand. Das Reisen erlaubte mir, mich aus einer ausschließlich linearen Zeit zu lösen – es half mir, meine wahre Bestimmung zu finden, die größer ist als das von meiner Vergangenheit festgeschriebene Schicksal.

Auf der ganzen Welt verfolgen indigene Kulturen die Schicksalslinien. Für sie ist die Natur ein schwingendes, pulsierendes Energiefeld. Die australischen Ureinwohner etwa glauben, die Welt sei aus den »Traumpfaden« entstanden. Das sind die unsichtbaren Spuren jener Wege, auf denen ihre Vorfahren gewandelt sind und die Welt ins Dasein gesungen haben.

In den 70er Jahren des 19. Jahrhunderts folgten auch die Osage, ein amerikanischer Indianerstamm, ihren Schicksalslinien, um herauszufinden, wohin sie umsiedeln sollten: Ihr Häuptling entschied sich für ein Stück Land im

Osten Oklahomas, nachdem er die erstrebenswerteste Zukunft für sein Volk ausfindig gemacht hatte. Es gibt Geschichten, wonach das Land zu den Menschen gesprochen und ihnen gesagt haben soll, dass es stets für sie sorgen werde. In der Tat machten gewaltige Ölvorkommen auf ihrem Land die Osage während des Ölbooms der 20er Jahre zu dem Volk mit dem größten Pro-Kopf-Einkommen der Welt. Noch heute haben sie Verträge mit einigen der größten Erdölproduzenten der Vereinigten Staaten.

Dieses Buch wird dich lehren, deine Vergangenheit zu klären und im Anschluss daran deine Zukunft zu heilen, indem du dich auf die Suche nach deiner höchsten Bestimmung begibst. Wie die Osage wirst du die Orte finden, an denen du am besten leben kannst, die Arbeit, die für dich den größten Sinn hat, und die Beziehungen, die für dich am erfüllendsten sind.

Die Kunst des Heilens

In den vergangenen zwanzig Jahren habe ich für Hunderte von Klienten Seelenrückholungen gemacht. Dabei wurde mir klar, dass es bereits innerhalb weniger Tage oder Wochen, nicht erst in Monaten oder gar Jahren, zu einer tief greifenden Heilung kommen kann. Dies war die Weisheit, nach der ich gesucht hatte – ein Verständnis des Geistes, das über das Körperliche hinausgeht und in dem der Geist Mittel zur Bewusstwerdung und Urheber der eigenen Gesundheit und Bestimmung ist. Nachdem ich zwanzig Jahre im Amazonasgebiet und in den Anden geforscht hatte, integrierte ich die uralten Heilmethoden in Prozesse, mit de-

ren Hilfe wir unsere Vergangenheit und unsere Zukunft heilen können. In diese Prozesse fließen auch Forschungsergebnisse aus den Bereichen der Anatomie, der Physiologie, der Biologie und der Physik ein. Sie verleihen den uralten Heilmethoden einen sehr zeitgemäßen, wissenschaftlichen Charakter. Jedes Jahr erlernen Hunderte von Schülern meines Instituts – der »Four Winds Society« – diese Techniken, um sich und andere zu heilen.

Doch was heißt das, die Zukunft heilen? Nun, *heilen* ist etwas anderes als *behandeln*. Die Heilung geht zwar oft mit einer Behandlung einher, doch die Behandlung allein führt nur selten zur Heilung. Viele von uns kennen jemanden, der eine Bypass-Operation am Herzen hatte oder einen Tumor entfernen ließ, aber nichts gegen seine schlechten Beziehungen oder zur Änderung seiner Ernährungsgewohnheiten unternahm. Folglich kehrte die Krankheit einige Monate oder Jahre später zurück. Vermutlich kennen wir auch jemanden, der seit Jahren in psychotherapeutischer Behandlung ist, aber immer noch keine gesunde Beziehung eingehen oder die Wut auf seine Eltern überwinden kann. Andererseits kennen wir unter Umständen Menschen, die sagen: »Der Krebs hat mir das Leben gerettet«, weil die Krankheit ihnen die Chance gab, sich völlig neu zu erfinden – von der Ernährung bis hin zu den persönlichen Beziehungen und zum Beruf.

Mit anderen Worten, das Behandeln ist Sache der Medizin, und dabei geht es um die Beseitigung von Symptomen. Beim Heilen findet man dagegen zu einer gesunden Lebensführung, indem man die Ursachen von Leid und Krankheit beseitigt und anschließend eine sinnerfüllte Zukunft für sich entdeckt. Unser Ziel ist es, zu heilen.

Die westliche Medizin behandelt den Körper, die Psychologie behandelt den Geist – beim Heilen widmen wir uns dagegen der Seele und dem Spirit. Die Laika glauben, dass die materielle Welt von der geistigen Welt umhüllt wird, die ihrerseits von der seelischen Welt umgeben ist, die wiederum in den Falten des Spirits geborgen ist. Spirit ist die Quelle, aus der alles andere hervorgeht: reines, klares Licht.

Die Laika sind Seher und können die unsichtbare Welt der Energie und des Spirits wahrnehmen. Deshalb wissen sie, dass das *ganze* Universum aus Licht besteht, dass Licht Materie erschafft und formt. Manchmal ist es sehr stark verdichtet wie in Bäumen oder Steinen. In anderen Fällen ist es fließender, wenn wir etwa Flüsse oder das Sonnenlicht betrachten. Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen: Wenn wir uns tief in die Materie hineinbegeben und ihre fundamentalste Ebene betrachten, finden wir nur Schwingung und Licht.

Indem wir direkt mit der Seele und dem Spirit arbeiten, können wir Veränderungen auf allen anderen Ebenen hervorrufen – auch auf körperlicher und geistiger Ebene. Eine Veränderung auf spiritueller Ebene verändert die Welt.

Zu diesem Buch

Mach dir bitte klar, dass man Seelenrückholungen nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. (Ich halte meine Schüler sogar dazu an, andere Menschen erst dann durch Seelenrückholungen zu führen, wenn sie diese Technik im Laufe ihrer Ausbildung selbst gemeistert haben.) Die in

Einleitung

diesem Buch erläuterten Techniken werden dir eine Hilfe sein, der Vorgang kann dich aber zu Beginn stark beunruhigen, da du die tiefen Wunden, die zum Verlust deiner Seele geführt haben, vielleicht vergessen oder verdrängt hast. Allerdings kannst du mithilfe der Seelenrückholung endlich *alle* Anteile deiner Seele zusammenfügen.

Die Methoden in diesem Buch sind sehr leicht anzuwenden. Alle Kapitel beinhalten geführte Meditationen, mit deren Hilfe du das Reisen sofort in dein Leben einbinden kannst. Je mehr du übst, desto mehr wird dein Können wachsen, und desto besser wird es dir gelingen, dich zu heilen und deiner wahren Bestimmung auf die Spur zu kommen. Ich weiß, dass die Übungen nicht ganz einfach sind. Sie sind zum Teil recht lang, zudem muss man sie zuerst lesen, soll dann die Augen schließen und sich an alle Schritte erinnern. Ich schlage deshalb vor, dass du die Übungen auf Band sprichst. Wenn du dann bereit bist, auf Reisen zu gehen, kannst du es einfach abspielen.

Zuerst muss dir klar werden, dass Gehirn und Seele die Zeit unterschiedlich wahrnehmen und auf welche Weise sich die erlittenen Wunden auf die Chakras (Energiezentren) auswirken. Ich werde es im nächsten Kapitel erklären. Fangen wir an.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel »Mending the Past and Healing the Future with Soul Retrieval« bei Hay House, Carlsbad, Kalifornien.



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

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2006

© 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 Alberto Villoldo

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: corbis/Dewitt Jones

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Redaktion: Gerhard Juckoff

WL · Herstellung: CZ/JL

Printed in Germany

ISBN-10: 3-442-21765-2

ISBN-13: 978-3-442-21765-6

www.goldmann-verlag.de



Alberto Villoldo

Seelenrückholung

Die Vergangenheit schamanistisch erkunden - Die Zukunft heilen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-442-21765-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2006

Alberto Villoldo hat über 25 Jahre die schamanistischen Heilungspraktiken der Inka und der Indianer Amazoniens studiert. Er begegnete dort auch dem überaus machtvollen Prozess der Geistreisen. In diesem Buch zeigt er, wie die Geistreisen bei den schamanistischen Kulturen genutzt werden, um die verlorene Seele zurückzuholen und die ureigene Bestimmung zu finden. Mit Villoldos Anleitung wird die Methode der Schamanen auch westlichen Lesern zugänglich. Wie wir physisch ein Herz mit vier Kammern haben, besitzt nach schamanistischer Auffassung auch die Seele vier Kammern. In der ersten Kammer tragen wir die Erinnerung an all die Verwundungen, die uns von der Identität mit unserem ganzen Selbst trennen. In der zweiten Kammer liegen die Glaubenssätze und seelischen Einschränkungen, die wir uns auferlegt haben. In der dritten Kammer begegnen wir der psychischen Kraft und dem Urvertrauen, die uns zu unserer Ganzheit zurückführen können. Und in der vierten Kammer wartet die Erinnerung an unsere Seelenaufgabe, die der Sinn unseres Lebens ist.

Die Geistreisen zu unseren inneren Quellen bieten einen Weg zu persönlichem Wachstum, der oft in kurzer Zeit Entwicklungen ermöglicht, die mit Psychotherapie Jahre dauern würden.