

Arnold Mindell  
Den Pfad des Herzens gehen



Arnold Mindell

# Den Pfad des Herzens gehen

Traumkörperarbeit  
Schamanische Praktiken und  
moderne Psychologie



Übersetzung aus dem Amerikanischen:  
Elke Müller

Originaltitel:  
The Shaman's body  
© 1993 by Harper, San Francisco

---

1. Auflage 2013

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-256-3

---

# INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung .....	7
Beschreibung des Inhalts .....	9
<b>I. Teil: Einen Doppelgänger entwickeln</b> .....	17
1. Der Körper des Schamanen .....	17
2. Schamanismus und Prozessarbeit .....	37
3. Der Pfad des Wissens .....	51
4. Die ersten Lektionen .....	63
5. Der Jäger .....	81
6. Der Krieger .....	100
7. Der Verbündete .....	122
8. Das Geheimnis des Verbündeten .....	145
9. Der Doppelgänger .....	161
10. Der Pfad des Herzens .....	179
<b>II. Teil: Träumen in der Stadt</b> .....	195
11. Tod oder Zauberei .....	195
12. Zusammen träumen .....	210
13. Phantome und wirkliche Menschen .....	229
14. Der Todesgang .....	246
15. Traumzeit und kulturelle Veränderung .....	265
Glossar .....	277
Bibliografie .....	280

## DANKSAGUNG

Als ich erfuhr, dass mein alter Freund Ben Thompson vom Antioch College gestorben war, konnte ich es kaum fassen. Noch mehr ergriff es mich, dass er das 14. Kapitel dieses Buches mit der Überschrift »Der Todesgang« auf Band gesprochen hatte, um es auf seiner Beerdigung abspielen zu lassen. Bens unsterbliches Interesse an diesem Buch half mir dabei, es wieder hervorzuholen und zu veröffentlichen.

So inspirierte mich Ben Thompson zu dieser neuen Version meines Buches. Mit dem Abspielen des Bandes auf seiner Beerdigung erinnerte er mich daran, dass seine Körperempfindungen ihn mit dem Traumkörper in Verbindung gebracht haben, diesem wesentlichen Teil in uns, den wir als etwas Überzeitliches erfahren.

Ich wäre froh gewesen, wenn ich das, was ich jetzt nach Fertigstellung des Buches weiß, schon zu Bens Lebzeiten gewusst hätte. Es ist der Todesgang, das Ringen darum, sich selbst treu zu bleiben gegen alle inneren Zwänge und äußeren Vorschriften, der unter anderem die Länge unseres persönlichen Lebens bestimmt. Im Todesgang kämpfen wir gegen Selbstzweifel und gesellschaftliche Zwänge, um in die Traumzeit fallen zu können. Er ist der Vorbote einer Kultur, in der wir alle zusammen schöpferisch tätig sind und träumen.

Ich fühle mich immer wieder geehrt, dass Ben einige seiner besten Studenten dazu ermutigt hat, bei mir in Zürich zu studieren, wo ich Anfang der Siebzigerjahre als Lehranalytiker am Jung-Institut arbeitete. Das Beste aber war, dass ich dadurch Amy, meine jetzige Frau, kennenlernte. Amy telefonierte am Tag der Beerdigung mit Bens Frau, die uns berichtete, dass er den »Todesgang« auf seiner Beerdigung hatte abspielen lassen.

Aber Ben und Amy waren nicht die einzigen, die mir bei diesem Manuskript geholfen haben. Ich danke auch Julie Diamond, Jan Dworkin, Satya Gutenberg, Leslie Heizer, Viktoria Hermann, Robert King, Dawn Menken, Pearl und Carl Mindell, Elke Müller, Cat Saunders, Max Schüpbach und Jytte Vikkelsee. Ganz besonders bin ich Julie Diamond für mehrere sehr anregende Gespräche und für ihre Schriftleitung zu Dank verpflichtet. Leslie Heizer half mir bei vielen Einzelheiten. Robert King entwarf viele eindrucksvolle Skizzen des Nagual, und Cat Saunders bewahrte mich zumindest vor einigen meiner größten Fehlern.

Durch das Buch »Reise nach Ixtlan« halfen mir Carlos Castaneda und Don Juan, den Traumkörper mit der Psychotherapie zu verbinden. Joan Halifax inspirierte mich mit ihren Büchern über weibliche Kernelemente des Schamanismus. Besonders dankbar bin ich Quest Publishers und Jean Houston für ihre Unterstützung und ihre hilfreichen Ideen. Schließlich ermutigte mich mein Freund Michael Toms von New Dimensions Radio und Senior-Herausgeber bei Harper San Francisco, über meine eigenen Erfahrungen mit okkulten Praktiken zu berichten, die im letzten Kapitel dieses Buches beschrieben werden. Das lenkt den Blick auf eine neue Kultur, die sich auf alte schamanische Vorstellungen stützt.

Meinen tiefsten Dank schulde ich in aller Liebe den eingeborenen Heilern und Schamanen und ihren Gemeinschaften in Afrika, Australien, Kanada, Japan, den Vereinigten Staaten und Indien. Sie regten immer wieder mein Interesse an der Traumzeit an, weil sie auf eine Weise leben, die Ehrfurcht gebietend und bedeutungsvoll ist. Es wurden nur die Namen derjenigen verändert, die es wünschten, um ihre Privatsphäre zu schützen.

## BESCHREIBUNG DES INHALTS

Im innersten Zentrum unserer alltäglichen Probleme findet sich der Traumkörper, die eindrucklichste Erfahrung unseres Lebens. Er wird meist nur in Todesnähe oder bei okkulten und schamanischen Ritualen wahrgenommen. Diese aufregende und mythische Seite des Lebens lehrt uns, unsere körperliche Gesundheit effektiver zu beherrschen und das Wesen unserer Welt tiefer zu erfassen. Dieses Buch ermutigt uns, den Traumkörper mit anderen zu leben und die Alltagsrealität in jene besondere Welt zu verwandeln, in der tiefste Lebensfragen erfahren werden und ihre Antworten auftauchen.

Dieses Buch beruht auf meinen persönlichen Erlebnissen mit Heilern afrikanischer Eingeborener, amerikanischer Indianer, australischer Aborigines, Hindus aus Indien und mit spirituellen Lehren aus der ganzen Welt. Ich beziehe mich auch auf meine eigene Praxis in Psychotherapie, Konfliktlösung und Schamanismus. Die Übungen und Methoden basieren auf der Verbindung moderner Psychologie mit alten schamanischen Praktiken.

### Teil I: Einen Doppelgänger entwickeln

Der erste Teil dieses Buches ist praktischen Methoden gewidmet, damit wir mit unserem Traumkörper in Verbindung kommen, ganz werden und mit Problemen des Körpers und mit Träumen arbeiten können, um die Wahrnehmungsfähigkeit für unser Selbst zu entwickeln, das unabhängig ist von der Gesellschaft und von Zeit und Raum.

## 1. Der Körper des Schamanen

Wie kommt es, dass wir manchmal ein stilles Zentrum mitten im Chaos finden und zu anderen Zeiten im Strom der Alltagsproblematik, in dem das Leben uns herumwirbelt, fast ertrinken? Die Antwort der Psychologie ist, dass wir mit ungelösten Problemen konfrontiert werden, die aufgearbeitet werden müssen. Der Schamanismus gibt uns eine andere Antwort. Eingeborene Heiler sagen, dass ein Geist unseren Bewusstseinszustand beeinflusst. Der praktische Nutzen und die Zukunft sowohl der Psychologie wie des Schamanismus hängen vom Zusammenkommen dieser beiden Disziplinen ab. Ich zeige praktische Übungen in innerer Arbeit, die die ältesten Methoden der Menschheit, Probleme zu lösen, lebendig werden lassen, wie z. B. die Trance, eine Körpererfahrung des Schamanen.

## 2. Schamanismus und Prozessarbeit

Wir sprechen von Träumen, Körpererfahrungen und Symptomen. Um sie wirklich ergründen zu können, müssen wir uns dorthin begeben, woher sie kommen, nämlich in den Traumkörper, der sie hervorbringt. Zu diesem Zweck untersuche ich verschiedene Aspekte der Aufmerksamkeit und unterscheide unsere normale, alltägliche Aufmerksamkeit von einer »zweiten Aufmerksamkeit«, die sich auf irrationale, außergewöhnliche Gefühle und Fantasien konzentriert. Bei der Anwendung der »zweiten Aufmerksamkeit« können wir unser Alltags-Selbst fallen lassen und den Traumkörper wahrnehmen. So werden bestimmte Probleme auf eine irrationale Weise gelöst. Die Entwicklung der »zweiten Aufmerksamkeit« führt zu einer neuen Art persönlichen Wachstums und folgt zugleich alten Traditionen der Eingeborenen. Hier finden wir Übungen zur Traum- und Körperarbeit, die zur Erfahrung des Traumkörpers führen.



### 3. Der Pfad des Wissens

Viele großartige Wege führen zur Heilung und zur Gestaltung eines sinnvolleren Lebens. Ein zentraler Aspekt dieser Wege ist jedoch die Achtung vor irrationalen, mächtigen und unbekannten Kräften, die wir nicht kontrollieren können. Ich möchte hier meine Erfahrungen mitteilen, die ich bei der Arbeit mit diesen Kräften auf der ganzen Welt gewonnen habe. Durch Übungen können diese Erfahrungen im Augenblick realisiert werden.

### 4. Die ersten Lektionen

Alte und allgemeingültige Lehren der Schamanen, wie die des Yaqui-Zauberers Don Juan, berichten vom Erlangen des Wissens durch synchrone Ereignisse, d. h. durch achtsames Einbeziehen der Umgebung. Wir können unserem persönlichen Mythos nahe kommen, wenn wir ungewöhnliche äußere Ereignisse ernst nehmen und sogar unseren eigenen Lügen glauben. Tun wir es nicht, wird der Tod unser Selbstbild umwerfen und uns sozusagen mit Gewalt zwingen, nachzugeben und dem natürlichen Fluss der Ereignisse zu folgen. Es folgen Übungen, und ich teile Praxiserlebnisse mit, die veranschaulichen sollen, auf welche Weise der Tod zum Ratgeber werden kann.

### 5. Der Jäger

In allen alten Traditionen der Eingeborenen ist die Lösung persönlicher Probleme eng verbunden mit »Macht« und dem Befolgen der Botschaft des Geistes in Tieren und Pflanzen, in unserem Körper und in unseren Träumen. Ohne Verbindung zu dieser Macht ist das alltägliche Leben nicht das, was es sein könnte. Aber um die Macht zu finden, müssen wir

zum Jäger werden und bestimmte Minstdisziplinen erlernen, von denen einige in den Übungen am Ende des Kapitels erscheinen.

## 6. Der Krieger

Wir können die Alltagswirklichkeit nicht willkürlich verlassen, da dies mit etwas Größerem, das ich »Geist« nenne, verbunden zu sein scheint. Der Schritt von unserer gewöhnlichen Identität zur Traumkörpererfahrung des Schamanen, der Erfahrung, die aus Körperempfindungen oder Traumbildern auftaucht, hängt mit diesem Geist zusammen. Aber um noch einen Schritt tiefer gehen zu können, müssen wir die »zweite Aufmerksamkeit« entwickeln. Geschichten und Übungen helfen, diese Entwicklung im alltäglichen Leben zu fördern.

## 7. Der Verbündete

Die Welt der anderen Realität konfrontiert uns unausweichlich mit einer außergewöhnlich komplexen, dunklen und furchterregenden Erscheinung, einem unerklärlichen Geist, »dem Verbündeten«, dem wir in unserem bisherigen Leben konsequent aus dem Weg zu gehen versuchten. Aber gerade der besondere Name dieser Geistfigur weist darauf hin, dass sie potenziell wertvolle Geheimnisse birgt. Hier lege ich den Schwerpunkt auf Geschichten über den »Verbündeten«, darauf, wie er in Körperproblemen, in der Depression, in unseren ganz besonderen Fähigkeiten, wie auch in unseren größten Schwierigkeiten in Erscheinung tritt. Übungen sollen uns dabei helfen, unsere Probleme mit dem »Verbündeten« in Kontakt zu bringen.

## 8. Das Geheimnis des Verbündeten

Alte Traditionen und die moderne Psychologie empfehlen, sich dem Verbündeten entweder zu unterwerfen oder ihm gegenüberzutreten, um mit diesem Geist zu kämpfen, der droht, uns zu besetzen und unseren Körper und unsere Beziehungen zu zerstören. In diesem Kapitel betrachte ich sowohl die Bedeutung und Art dieser Konfrontation als auch die Verbindung dieses Wesens, unseres Geistes, mit unseren persönlichen Problemen und unserer Kultur. Übungen helfen uns dabei, mit dem Verbündeten zu arbeiten und sein Geheimnis zu ergründen.

## 9. Der Doppelgänger

Wenn wir dem Verbündeten begegnen und den Mythos hinter unserem Leben entdecken, nehmen unsere persönlichen Probleme allmählich ab. In dieser legendären Zeit des Reifwerdens sind wir einfach, wer wir sind. Und doch sehen andere uns von außen vielleicht so, als hätten wir einen Doppelgänger entwickelt, ein von Raum und Zeit unabhängiges Wesen mit parapsychologischen Eigenschaften. Dieser Doppelgänger ist für den, der ihn erfährt, nur ein vorbeihuschender Gedanke. Unsere Entwicklung begann mit Alltagsproblemen, führte über den Jäger zum Krieger und gipfelt nun darin, dass wir in jedem Augenblick ganzheitlich und in Übereinstimmung mit uns selbst leben. Durch Geschichten von C. G. Jung und aus meinem eigenen Leben versuche ich, den Doppelgänger verständlich darzustellen. Er ist nämlich die rätselhafteste Erscheinung aller psychologischen und spirituellen Lehren. Übungen ermöglichen Experimente mit dem Doppelgänger in uns selbst und in unseren Freunden.

## 10. Der Pfad des Herzens

Parapsychologische und okkulte Tricks haben mit dem Schamanismus nichts zu tun: auch reichen sie nicht aus, um das Leben lebenswert zu machen. Im Licht der Nah-Todeserfahrung gibt es nur eine wichtige Frage, nämlich, ob das Leben ein bestimmtes, nicht zu beschreibendes »Herz« in sich birgt. Der Pfad des Herzens ist etwas, das nur der weiseste Teil in uns versteht, das, was nur die Älteren, die noch im Stammesverband leben, zu verstehen scheinen. Um diesen Pfad auch heute noch finden zu können, brauchen wir eine bestimmte disziplinierte Aufmerksamkeit, die aus der Schulung des Kriegers hervorgeht. Methoden zum Auffinden dieses Pfades sind in den Übungen enthalten. Das Problem allerdings, wie sich der individuelle Pfad mit der Welt verbindet, bleibt offen.

## Teil II: Träumen in der Stadt

Wenn wir uns verändern, muss auch die Welt um uns herum sich verändern. Andernfalls wird unsere Entwicklung vernichtet, oder wir leiden unter dem Gefühl der Inflation oder der Isolierung.

## 11. Tod oder Zauberei

Die Realität von Traumkörpererfahrungen, von Träumen und Körperproblemen, von Geburt und Tod, bedeutet, dass sich nicht nur die Konzepte der Psychotherapie, sondern auch die Praxis der schamanischen Methoden der Eingeborenen ändern müssen. Ich schlage einige solcher Veränderungen vor, einschließlich einer neuen Haltung gegenüber Tod und Ster-

ben. Es werden auch Übungen zur praktischen Anwendung angeboten.

## 12. Zusammen träumen

Schließlich ist die Stadt, in der wir leben, nicht etwas Vergangenes, das wir meiden sollten, sondern die Quelle eines weltumfassenden Geistes. Ich erzähle Geschichten über Erfahrungen in Afrika, Australien, Indien und den Vereinigten Staaten mit Heilern und Weisen, die eine ungeheure Kraft und Liebe entwickelt und das Leben mit dem Unbekannten verwirklicht haben. Die größten Heiler, die Amy und ich erlebt haben, waren ein afrikanisches Zauberer-Ehepaar. Der verrückte Priester eines indischen Tempels lebte seinen Traumkörper und zeigte uns den Gott Shiva. Heiler der Aborigines führten uns zu sehr tiefen Erfahrungen. Diese Welt ist trotz aller Schwierigkeiten das Unglaublichste, was ein menschliches Wesen jemals aufträumen kann. Übungen helfen uns, das Träumen in der Stadt zu erforschen.

## 13. Phantome und wirkliche Menschen

Heiler sind ganz gewöhnliche und manchmal auch problembeladene Menschen, was einige meiner Berichte über Gurus und Lehrer zeigen. Sie alle verfügten über gewaltige Kräfte; aber manche von ihnen konnten sie im alltäglichen Leben nicht ausreichend nutzen und den Pfad des Herzens finden. Und doch müssen wir sie alle ehren für den Mut, den sie hatten, ihren Traumkörper zu leben und das Leben in etwas Geheimnisvolles zu verwandeln. In den Übungen am Ende des Kapitels finden wir Hinweise, wie wir unsere Vorfahren und ihre eigentliche Lebensaufgabe ehren können: indem wir uns mit ihrer Herkunft befassen.

## 14. Der Todesgang

Das alltägliche Leben führt uns in tiefere Erfahrungen hinein, als wir je träumen könnten. Nach solchen Erfahrungen wieder in den Alltag zurückzukehren, ist jedoch nicht immer leicht. Denn die mythische Rückkehr bedeutet ja gerade, dass wir den Traumkörper und die alte, wundersame Welt des Schamanen im Hier und Jetzt leben müssen, wo solche Erfahrungen oft verboten zu sein scheinen. Das, was mit uns, den Gruppen und der Welt um uns herum geschieht, wenn wir die Rückkehr antreten, ist unser persönlicher Todesgang und zugleich Teil einer globalen Entwicklung. Wenn wir unser wahres Selbst unterdrücken, werden wir von innen bedroht. Wenn wir unser Selbst unbewusst leben und von ihm besetzt werden, stoßen wir auf Schwierigkeiten von außen. In diesem Kapitel zeige ich den Weg des Kriegers als fruchtbaren Konflikt mit den inneren und äußeren Welten. Wir werden eine solche Schulung brauchen, um den Todesgang und das Zusammentreffen mit dem Geist überleben zu können. Der Erfolg oder die Niederlage bei diesem mythischen Unternehmen könnte nicht nur für die Dauer unseres persönlichen Lebens, sondern auch für das Zustandekommen einer zukünftigen Kultur entscheidend sein. Die Übungen helfen uns, den Todesgang zu erfassen.

## 15. Traumzeit und kulturelle Veränderung

Wie werden die Kulturen sich entwickeln? Die Traumzeit wird Veränderungen in unserer Umgebung, unserer Gemeinschaft und unserem Gruppenleben hervorbringen. Der Zugang zum Traumkörper erzeugt ein neues Gefühl des Inspiriertseins, das durch die Verbindung zu uns selbst und zur Natur Einfluss auf die Evolution der Geschichte nimmt.

# I. Teil

## Einen Doppelgänger entwickeln

### 1.

#### DER KÖRPER DES SCHAMANEN

Eingeborene Heiler haben mich gelehrt, dass die Lebensqualität von Körperempfindungen abhängt, die mit Träumen und mit der Umgebung verbunden sind, mit dem, was ich den Traumkörper oder den Körper des Schamanen nenne. Nach Aussagen von im Stammesverband lebenden Heilern auf der ganzen Welt und entsprechend mystischen Traditionen ist der Traumkörper des Schamanen, wenn wir Zugang zu ihm haben, eine Quelle der Gesundheit, persönlichen Wachstums, guter Beziehungen und von Gemeinschaftssinn.

Der Körper des Schamanen oder der Traumkörper ist eine Bezeichnung für ein Feld von ungewöhnlichen Erfahrungen und veränderten Bewusstseinszuständen, das unser Alltags-Bewusstsein durch Signale, wie Körpersymptome und Bewegungsimpulse, Träume und Botschaften aus der Umgebung, zu erreichen versucht.

In diesem Buch zeige ich Methoden, wie man Zugang zum Traumkörper finden kann, die aus persönlichen Erfahrungen mit indianischen Lehrern aus den Vereinigten Staaten und Kanada, Medizinleuten aus Kenia, Zenmeistern aus Japan, Heilern aus Indien und Aborigines aus dem Norden Australiens hervorgehen. Unablässig habe ich die Wirkungen dieser schamanischen Erfahrungen untersucht und verwandte Methoden entwickelt, die ich in diesem Buch diskutiere. In

den letzten 25 Jahren habe ich solche Methoden in meiner psychotherapeutischen Praxis, in »Kliniken für extreme Bewusstseinszustände und chronische Körpersymptome« und auf internationalen Konferenzen geprüft.

Schamanische Krieger sind der Ansicht, dass gesundheitliche Probleme, Beziehungsschwierigkeiten und Gemeinschaftskonflikte grundsätzlich Aspekte unseres Traumkörpers sind; es sind potenzielle Gipfelerfahrungen, die häufig in Todesnähe, unter Drogeneinfluss oder während mystischer Rituale auftreten. Der Zugang zum Traumkörper ist ein Schlüssel zu unserer körperlichen Gesundheit und gibt Einblick in das Wesen der Welt. Dieses Buch versucht, den Traumkörper weniger rätselhaft erscheinen zu lassen und ihn leichter zugänglich zu machen. So können wir mit ihm arbeiten, um die weltliche Realität in jenen besonderen Ort zu verwandeln, an dem wir das Leben tief und bedeutungsvoll erfahren. Es basiert nicht nur auf den Erfahrungen mit eingeborenen Heilern, sondern auch auf meinem eigenen Hintergrund als Physiker, meiner früheren Praxis als Jung'scher Analytiker und meiner jetzigen Arbeit in prozessorientierter Psychologie und Konfliktlösung. Die Übungen und Methoden verbinden die moderne Psychologie mit der alten schamanischen Praxis und wurden von Tausenden von Menschen erprobt.

Und doch ist dieses Buch weder eine akademische Studie des Schamanismus noch ein wissenschaftliches Angebot für eine neue Psychologie. Es ist persönlich gemeint und bietet praktische Methoden an, um Zugang zu unserem Traumkörper zu bekommen und Wege zu finden, um mit Körperproblemen und Träumen arbeiten zu können. Schließlich untersucht es auch die möglichen Auswirkungen einer solchen inneren Arbeit bzw. des Schamanismus auf die Welt.

Schamanismus ist wichtig für mich, weil er sowohl persönliche Erfahrungen erhellt als auch einen kulturellen Weg weist, der zu einer lebenswerteren Welt führt.



## Ursprünge der Macht

Elemente von Gipfelerlebnissen oder schamanische Erfahrungen, wie längere Trancezustände, spirituelle Erweckungen, spontane Heilungen, Begegnungen mit Geistern und andere paranormale Geschehnisse, können sich in verschiedenen Formen innerer Erfahrungen oder in einem »Berufenwerden« ankündigen, wie schweren Krankheiten, Nah-Todeserfahrungen, Perioden nahender Geisteskrankheiten oder »großen« Träumen mit weisen Geistfiguren. Mircea Eliade hat in seinem wegweisenden Buch über den Schamanismus diesen »Ruf« als einen Aspekt des Schamanismus auf der ganzen Welt bezeichnet.<sup>1</sup> Ohne diesen Ruf bleibt der Weg zum Schamanismus unvollständig.

In den Traditionen der Eingeborenen, die ich kennengelernt habe, lehren die Schamanen immer noch die Bedeutung solcher »Berufungen«. Manche Leser werden sich an Carlos Castanedas Don Juan erinnern, der sagt, dass der Geist bestimmt, wie wir uns identifizieren, ob wir durchschnittliche Menschen bleiben oder ob und wann wir Seher oder Krieger werden, fähig, die Signale und Mächte der Erde wahrzunehmen und ihnen zu folgen.<sup>2</sup>

Die Tochter meines australischen Aborigines-Heilers sagte mir, dass sie sich zwar darauf vorbereite, aber nicht danach strebe, Zauberkräfte zu erlernen oder sich selbst zu transfor-

---

1 Siehe Literaturverzeichnis bei Eliade: »Schamanismus und archaische Ekstasetechnik« und anderen Autoren, Buchtiteln und Details.

2 Ich danke Castaneda für die Entwicklungsprozesse in seinen Büchern – Prozesse, durch die viele Menschen hindurchgehen, während sie schamanische Fähigkeiten entwickeln, die mit dem Leben des Traumkörpers verbunden sind. Obwohl mir alle Arbeiten Castanedas vertraut sind, beziehe ich mich hauptsächlich auf die Ideen aus Don Juans ersten und machtvollsten Lektionen in »Die Lehren des Don Juan«, »Eine andere Wirklichkeit«, »Reise nach Ixtlan«, »Der Ring der Kraft«, »Der zweite Ring der Kraft« und »Die Kunst des Pirschens«.

mieren. So wie es ihre Vorfahren mit ihrem Mentor, ihrem Vater gemacht hätten, müsse sie warten, bis sie alt genug sei und diese Lehren »erlaubt« seien. Sie sagte, dass sie nicht wisse, wann dies sein würde, aber sie erwähnte, dass ihr Vater damals 78 Jahre alt gewesen sei. Der Vater selbst erzählte mir, dass auch er gewartet habe, bis ihn seine alten Eltern kurz vor ihrem Tod in das Heilertum eingeführt hätten. Über die Berufung zum Schamanen werde ich in einem späteren Kapitel ausführlich schreiben.

In meiner Praxis habe ich gesehen, dass viele schamanische Fähigkeiten auftauchen, wenn wir aufhören, die Realität des Geistes infrage zu stellen. In diesem Augenblick verwandelt sich etwas in uns, und wir entwickeln eine tiefe Aufmerksamkeit, eine stetige Konzentration auf irrationale Ereignisse. Dieses grundlegende schamanische Werkzeug ist das Achten auf den Prozess des Träumens. Wenn unser inneres Leben ruft und wir aufhören zu zweifeln, beginnt eine persönliche Transformation.

Aber all das hat mit unserem Willen nichts zu tun. Wir können daran arbeiten, unser persönliches Leben zu transformieren, um es bedeutungsvoller zu machen, aber der Erfolg bei unserem Wahrnehmungsprozess ist wie ein Geschenk der Gnade, das nicht willentlich erzeugt werden kann. Innere oder äußere Lehrer mögen uns antreiben, doch letztendlich ist es der Geist, der unseren »Punkt der Sammlung« bewegt – die Art, wie wir uns identifizieren, zusammensetzen und verhalten und die Realität wahrnehmen.

Auf diese besondere Bewegung zu warten, ist ernüchternd und herausfordernd zugleich. Wahrscheinlich hat jeder von uns schamanische oder intuitive Fähigkeiten, und doch sind nur wenige in der Lage, diese Fähigkeiten willentlich zu nutzen. Wir können nicht einfach bestimmen, wann wir wichtige und heilende Erfahrungen haben werden, obwohl wir uns durch verschiedene Übungen auf sie vorbereiten können. Einige dieser Übungen werde ich in den folgenden Kapiteln beschreiben.

Auch die Gemeinschaft, in der wir leben, spielt eine Rolle bei der Berufung zum Schamanen. Von meinen vielen Begegnungen mit Schamanen, Medizinmännern und Heilern erlebte ich das eindrucklichste Heilungsgeschehen vor einigen Jahren in Kenia. Andere Völker von Eingeborenen scheinen durch ihren Kontakt zur europäischen oder westlichen Kultur weniger an die Gruppe gebunden zu sein. Aber in Afrika wurde mir klar, dass Schamanen oder Medizinleute nicht unabhängig von der Beziehung zu ihrer Gruppe, dem Stammesverband, betrachtet werden können.

Unsere afrikanischen Schamanen sagten, dass ihre heilende Kraft engstens mit den Bedürfnissen und der Macht des Stammes und der Umgebung, in der sie leben, verbunden sei. Als Zeichen der Achtung vor diesen Mächten ehrten unsere afrikanischen Heiler nicht nur die Vegetation ringsherum, sie gaben auch jedem Kind, das ihren Weg kreuzte, einen Penny. Sie erklärten, dass Kinder der Ursprung ihrer schamanischen Fähigkeiten seien und dass die schamanische Medizin dann am machtvollsten wirke, wenn die Kinder am glücklichsten seien.

So ist die Macht des schamanischen Körpers nicht nur mit ihm selbst, sondern auch mit der Umgebung, den Kindern und den Bedürfnissen aller verbunden. Dies scheint mir gerade heute, zu Beginn eines neuen Zeitalters, sehr wichtig zu sein. Denn, indem der Schamanismus neu entsteht und unser Interesse an frühen eingeborenen Kulturen, die im Schwinden begriffen sind, immer größer wird, meinen einige der modernen Lehrlinge des Schamanismus, mit Anstrengung, Interesse und Studium allein könnten sie schamanische Fähigkeiten erwerben. Aber Macht ist verbunden mit den Menschen und der Welt um uns herum. So erzählte mir ein australischer Heiler, dass wir nur deshalb als Individuen träumen können, weil wir alle gemeinsam träumen.

Keiner der eingeborenen Schamanen, denen ich begegnet bin, nimmt sich selbst den ganzen Tag als Schamane wahr.

Das Wort *Schamane*, das aus der sibirischen Kultur stammt, bezieht sich auf jemanden, der nur einen Teil der Zeit als spiritueller Führer und Heiler arbeitet. Der Schamane heilt, ohne sich ausschließlich als Heiler zu identifizieren, wie ein Meister der Kampfkünste kämpft, ohne sich gefühlsmäßig in einen Kampf zu verwickeln.

Der Schamane ist unabhängig von jeder organisierten Religion. Der eingeborene Schamane wird in seinem Traumkörper immer irgendeine Form der psychischen Reise in die Welt der Geister unternehmen, um herauszufinden, was im alltäglichen Leben fehlt. Schamanen sind genauso individuell wie andere Leute und scheinen, nach meiner Erfahrung, keinem bestimmten Persönlichkeitstypen zu folgen. Manche Schamanen befassen sich hauptsächlich mit Heilen, während andere Krieger sind, die den Schlüssel zu Macht und Befreiung suchen.

Es gibt also Heiler- und Krieger-Schamanen. Aber wir alle benutzen zeitweise unsere psychische Macht, um andere zu heilen oder um Selbsterkenntnis zu erlangen. Parapsychologische und alternative medizinische Kräfte erscheinen jedes Mal als Teil der Entwicklung des Schamanen. In der Tradition der Krieger werden diese Kräfte jedoch als zweitrangig betrachtet gegenüber der viel bedeutenderen allumfassenden Entwicklung zum fließenden oder flexiblen Seher, dessen Ziel es ist, spirituell zu leben.

Oft müssen Menschen, die den Ruf zum Schamanen erhalten, bei einem Meister in die Lehre gehen. Der sich stufenweise entwickelnde Lehrling ähnelt in vielem einem Menschen, der sich in Psychotherapie befindet. Während viele von einem Therapeuten Hilfe erwarten, scheinen andere nach einem spirituellen oder schamanischen Lehrer zu suchen. Deshalb erscheinen auch manche Psychotherapeuten, die mit Erlebnissen weit entfernt vom gewöhnlichen Bewusstsein arbeiten, wie tiefen Körpererfahrungen und langen Trancezuständen, in den Träumen ihrer Klienten als eine Art von Schamanen.