

ANGAANGAQ

mind
& soul



DER ALLTAGS- SCHAMANE

G|U



INHALT

Vorwort 5

DAS LEBEN FEIERN 11

Was dich lebendig macht 12

Wie du dich erdest 17

Wie du zu dir selbst findest 23

Wie du deine Schönheit feierst 28

Wie du wieder klar wirst 33

Was dich reinigt und befreit 39

Wie du stark und beweglich bleibst 44

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN 49

Wie du Gaben empfängst 50

Wie du Gaben bereitest 56

Wie du deine Bestimmung entdeckst 61

Wie du deine Herkunft achtest 66

Wie du die Alten würdigst 71

Was du für die Erde tun kannst 75

GEMEINSCHAFT LEBEN 81

Wie ihr Gemeinschaft erlebt 82

Wie eure Partnerschaft gelingt 87

Warum es gut ist, verbunden zu sein 92

Wie ihr einander heilt 97

Wie ihr euch beraten könnt 102

Wie ihr Frieden schafft 107

ERWACHSEN WERDEN 113

Wie du zum Mann, wie du zur Frau wirst 114

Wie du wirklich guten Sex hast 118

Wie du die Kinder erziehst 122

Was es heißt, Großmutter, Großvater zu sein 128

Wie du deine dunklen Seiten achtest 132

Wie du zu sterben lernst 137

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 142



DAS LEBEN FEIERN

Kennst du die unbestimmte Sehnsucht nach dem echten Leben – nach einem Leben voller Schönheit, Kraft und Energie? Und kennst du diesen Wunsch, endlich im Leben anzukommen – im Gleichgewicht mit dir und anderen, voller Lebendigkeit und voller Freude?

Wenn ja, dann bist du nicht allein. Ich glaube, alle Menschen kennen diese Sehnsucht. In meiner Heimat feiern wir deshalb die Zeremonien. Sie heben deinen Geist, sie öffnen dir das Herz, sie helfen dir, dein Gleichgewicht zu finden und das in dir noch schlummernde Potenzial zu wecken. Sie laden dich ein, deiner Bestimmung zu folgen und aufrecht, stark und schön auf der Erde zu wandeln.

Unbefangen neu beginnen

Das Räuchern reinigt deine Hände. Was du getan hast, ist getan und nichts und niemand kann es ungeschehen machen; selbst wenn du um Verzeihung bittest und Wiedergutmachung versuchst. Es bleibt ein Schatten, eine Scham in deinem Herzen. Doch der Rauch hebt diese Last hinweg und lässt dich neu beginnen. Wir Indigenen waschen unsere Hände im Rauch, um unbelastet Neues anzufangen. Dabei bitten wir den Schöpfer, er möge uns an Herz und Sinnen reinigen. Und das geschieht. Ich habe es tausendmal erfahren: Der Rauch steigt auf und er nimmt alles mit, was dich belastet. Vor dir liegt eine neue Welt. So wie sich an einem Herbsttag der Nebel lichtet und du im Sonnenlicht die Dinge klarer siehst.

Wir räuchern auch vor schwierigen Entscheidungen. Oder wenn wir mit einem neuen Job beginnen. Wir räuchern, um uns vor einer Zusammenkunft mit anderen zu sammeln. Besonders im Zusammenhang von Heilung ist das Räuchern wichtig. Es unterstützt die Kräfte deines Körpers und hilft dir, die innere Balance zu finden.



Entzünde dein Räucherwerk, vielleicht Wacholder oder Salbei, in einer feuerfesten Schale und warte, bis es brennt. Dann schwenke es oder blase hinein, sodass die Flamme erlischt und nur die Glut bleibt. Jetzt siehst du, wie der Rauch aufsteigt. Betrachte ihn und schau ihm dabei zu, wie er sich auflöst. So sollen sich auch Sorgen und Lasten, die dich bedrücken, in Rauch auflösen.

Dann wäschst du dir die Hände in dem Rauch, um dich zu reinigen. Wenn du dir das bewusst gemacht hast, streichst du den Rauch über dein Gesicht zu deinen Augen mit der Bitte, dass du nur Gutes und die Schönheit aller anderen erblicken mögest. Du führst ihn dann zu deinen Ohren mit der Bitte, dass du nur Gutes hörst; und dann zu deinem Mund, wobei du deinen Schöpfer bittest, dass du nur Gutes reden mögest. Und weiter streichst du ihn zu deinem Herzen und bittest dabei deinen Schöpfer, dass deine Schönheit sichtbar werde in der Welt. Dazwischen reibst du jeweils deine Hände in dem Rauch – ganz so, als wüschest du sie unter fließendem Wasser.

Zuletzt spüre in dich und lass die Wirkung des Räucherns nachklingen. Du kannst auch fortfahren und mit dem Rauch deine Arme und Beine, deinen Bauch und deine Brust bestreichen. Ganz wie du willst, solange du gesammelt bleibst. Zuletzt beende dein Räuchern mit einem Dank. Dann wirst du kraftvoll und aufrecht hinausgehen – so wie es deiner Bestimmung entspricht.

Hast du schon einmal den Federschmuck eines nordamerikanischen Indianerhäuptlings gesehen? Glaube nicht, er trage diese Federn zur Zierde. Jede dieser Federn ist das Geschenk eines Ältesten, eines Clans oder einer Familie. Viele Menschen haben das Potenzial in ihm gesehen – die Schönheit und Kraft, die in ihm stecken. Die Zahl der Federn, die er trägt, zeugt von seiner Verantwortung. Welche Federn kannst du mir zeigen? Weißt du um deine Verantwortung?

Beschenktwerden heißt nicht, etwas zu bekommen, ohne es zu bezahlen. Beschenktwerden ist eine Zeremonie. Wirst du sie lernen?



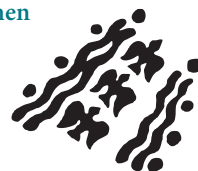
*Der nächste Geburtstag kommt gewiss.
Und wenn du ein Geschenk empfängst, frage nicht: »Was mag das gekostet haben?«*

Frage auch nicht: »Wie kann ich mich revanchieren?« Sondern frage dich sehr ernsthaft: »Was hat mir dieses Geschenk zu sagen? Hat es mir überhaupt etwas zu sagen?«

Nichtssagende Geschenke sind bedeutungslos. Aber wenn du die Bedeutung eines Geschenkes ahnst, dann frage dich: »Werde ich mich dieses Geschenkes würdig erweisen?« Nimm es nur an, wenn du auf diese Frage mit Ja antworten kannst. Und dann erweise dich des Geschenkes würdig.

Verantwortung übernehmen

Wenn du Geschenke bewusst und achtsam auf diese Weise annimmst, bekundest du deine Dankbarkeit. Wirklicher Dank sind nicht ein paar artig daher-gesagte Worte. Dankbarkeit ist die Bereitschaft, sich eines Geschenkes würdig zu erweisen. Wenn du einem Kind Malfarben schenkst, weil du ein schöpferisches Potenzial in ihm erkennst, dann ist es sein schönster Dank, wenn es mit den Farben verschwindet und den Rest des Tages malt. Dankbarkeit heißt, Verantwortung für eine Gabe zu übernehmen.



Lerne das Dich-beschenken-Lassen. Übe es im Kleinen – beim nächsten Geburtstags- oder Weihnachtsfest.

Empfange bewusst. Wenn es dir im Kleinen gelingt, wird es dir auch im Großen gelingen. Dann wirst du lernen, dich der Geschenke des Lebens würdig zu erweisen. Fang gleich damit an. Ich schenke dir die Lehren der Ältesten. Wirst du dich ihrer würdig erweisen? Wirst du die Verantwortung für dein Leben übernehmen, diesen Lehren gemäß zu leben – zu schenken und zu empfangen?



GEMEINSCHAFT

LEBEN

Weißt du, dass du nie allein bist? Du bist ein wunderschöner Mensch, einmalig, unverwechselbar und frei, dein Leben so zu führen, wie du möchtest. Zugleich gehörst du anderen Menschen an. Du lebst mit anderen zusammen, bildest Gemeinschaften und Staaten. Du gehörst der Menschheit an. Hast du dir das je klargemacht?

Du wirst nur dann deiner Bestimmung folgen und kraftvoll, aufrecht, schön auf Mutter Erde schreiten, wenn du dir deiner Zugehörigkeit bewusst bist: wenn du mit anderen verbunden bist und die Verbindung dir verbindlich ist. Zu einem Fest wird dein Alltag nur in der Gemeinschaft mit anderen. Es geht darum, das Gleichgewicht zu finden, damit ihr einander stärkt und fördert. Es geht darum, gemeinsam zu handeln und Entscheidungen zu treffen. Es geht darum, dass du auf die Bedürfnisse des Kreises schaust, dem du zugehörst.

WIE DU ZUM MANN, WIE DU ZUR FRAU WIRST - FLÜGELPAAR -

Weißt du, was es bedeutet, Mann zu sein? Weißt du, was es bedeutet, Frau zu sein? Weißt du, wie schön es ist, wenn Mann und Frau sich in ihrem Anderssein schätzen und ihre Qualitäten zu einem kraftvollen Ganzen verbinden?

Wenn meine Großmutter Aanakasaa zu uns sprach, breitete sie manchmal die Arme aus, als seien sie Flügel. Wir verstanden sofort, was sie sagen wollte: Es kommt darauf an, die Balance zu halten. Es kommt darauf an, ein gutes Gleichgewicht zu finden. Besonders dann breitete sie ihre Arme aus, wenn es um das Verhältnis von Männern und Frauen ging: Haltet das Gleichgewicht, sagte sie dann, wahrt die Balance.

Mann und Frau sind wie die Flügel eines Vogels. Nur wenn beide stark und kraftvoll sind, kann der Vogel fliegen.

Nur wenn sie im Gleichgewicht sind, kann er segeln. Ganz so ist es mit den Menschen: Nur wenn Mann und Frau einander respektieren und einander achten, nur wenn sie die Balance halten, nur

dann werden sie fliegen können und durchs Leben segeln. Um dieses Gleichgewicht zu finden, ist es wichtig, dass



Männer wirklich Männer sind und Frauen wirklich Frauen sind.

Das sollte selbstverständlich sein, doch wenn ich um mich blicke, sehe ich viele Frauen, die sich wie Männer verhalten – und ich sehe viele Männer, die so tun, als seien sie Frauen. Mir scheint, es herrscht eine große Verwirrung. Am Ende gibt es kaum noch Männer. Am Ende gibt es kaum noch Frauen. Am Ende gibt es etwas Sonderbares, das irgendwo dazwischenliegt.

Männer und Frauen sind verschieden. Das zu beachten, ist sehr wichtig.

Die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau ist das Geheimnis beider Schönheit. Ihr Männer solltet Männer sein, ihr Frauen solltet Frauen sein. Wenn ihr euch dann verbindet, werdet ihr schön und kraftvoll sein. Ihr braucht einander, um zu blühen.

Die Unterschiede ehren

So lass mich von den Unterschieden reden. Ich sagte, Mann und Frau sind wie die Flügel eines schönen Vogels. Der weibliche Flügel ist nah am Her-

Das Leben im Hier und Jetzt feiern!

Kleine lebendige Zeremonien
aus der uralten Tradition
des Schamanismus öffnen das Herz
und helfen, wieder in Einklang mit sich
und anderen zu kommen und
innere Kraftquellen neu zu entdecken.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-4804-9



9 783833 848049

€ 9,99 [D]

€10,30 [A]

www.gu.de

G|U