

4. TANZ DER EKSTASE

Schamanische Arbeit lässt in dir ein Gefühl für die Nicht-Dualität heranreifen – du spürst, wie die Gegensätze des Lebens sich auflösen in eine ursprüngliche, paradiesische Ganzheit. Dort werden Erinnerungen wach an längst Vergangenes, erfährt das Geteilte wieder Ganzheit, verwandelt sich der träge Geist. Die Seele, die nun die Anderswelten kennen lernen durfte, schwingt sich auf in Sphären vollkommener Freiheit und Glückseligkeit. Dieses Gefühl von Nicht-Dualität hat einen Namen: Ekstase.

Ekstase – das hört sich gefährlich an, chaotisch, unkontrolliert. In unserer Gesellschaft werden wir so stark dazu angehalten, alles immer schön unter Kontrolle zu haben, dass nur noch wenige Menschen die Ekstase als etwas eigentlich Alltägliches betrachten können. Die Unbeherrschtheit des Tanzes, die Freude an der körperlichen Liebe, die Freiheit, das Leben in vollen Zügen zu genießen – all dies sind angeborene Rechte eines jeden Menschen. Und doch gibt es nur sehr wenige junge Erwachsene, die diese Dinge tatsächlich leben. Allerdings gilt es, zu unterscheiden zwischen dieser Art von Ekstase und jener, die ein Schamane mit einer ganz bestimmten Absicht herbeiführt. Die schamanische Ekstase dient einem ganz bestimmten Zweck, sie ist nicht einfach nur Amüsement. Der Schamane reist, um anderen zu helfen und nicht, um sich an der Reise zu ergötzen. Er gelangt zur Ekstase, wenn er die Nicht-Dualität des kosmischen Netzes tief in seiner Seele spürt.

Die meisten Erwachsenen haben den Schlüssel zum Tor der feinstofflichen Realität verloren – außer in ihren Träumen. Sie sind nahezu gefangen in ihrem Käfig der physischen Wirklichkeit, verdammt dazu, eine banale Existenz zu führen, ohne jeglichen göttlichen Funken oder Seele. Die meisten Gefangenen der physischen Wirklichkeit lieben die Kontrolle, haben Schwierigkeiten beim Schlafen, können nur schwer Aufgaben an andere abtreten und scheitern leider oft in Situationen, in denen sie Vertrauen schenken müssen, wie zum Beispiel beim Schwimmen Lernen. Doch auch sie können sich nicht ganz und gar vor dem Spirit verschließen – oft sehnen sie sich inbrünstig nach einem fassbaren Zeichen, dass ihr Leben doch noch vom Spirit durchströmt ist. Ihr einziges Problem ist, dass sie es nicht lange genug aushalten, sich einmal aus der physischen Wirklichkeit heraus zu begeben.

Die Seelenreise in die Anderswelt wird getragen von Rhythmus, Klang und Bewegung. So wird die Seele des Schamanen in die feinstoffliche Wirklichkeit geschickt. Um solch eine Reise unternemen zu können, muss man jedoch ein großes Stück der Kontrolle aufgeben, ebenso wie beim Schwimmen und Schlafen. Wenn du es schon einmal geschafft hast, dich treiben zu lassen, weißt du genau, was ich meine. Die Kunst besteht ganz einfach darin, loszulassen und darauf zu vertrauen, dass das Wasser dich tragen wird. Versuchst du aber, das Wasser zu kontrollieren, kann ganz schnell eine Panik in dir ausbrechen. Wer also lernt, dem Wasser zu trauen, aus dem

wird ein geschickter und erfolgreicher Schwimmer werden, der überall hinkommen kann, indem er einfach nur ein paar Züge tut. Ganz ähnlich ist die Reise eines Schamanen, denn auch er muss lernen, den Eindrücken der Reise zu vertrauen und sich hinzugeben.

Eine schamanische Ekstase beschleunigt den Seelenflug in die Anderswelten, was jedoch nicht bedeutet, dass der Schamane damit seinen Willen oder seine Selbstdisziplin aufgibt. Aus der Kombination aus wohl portionierter Kontrolle und Ekstase entsteht die Alchimie des Schamanismus. Denn genau das ist ein Schamane: Ein Alchimist, der durch die Verbindung von Kraft und Spirit alles zur Veränderung bewegen kann: Das Leben, Emotionen und Seelen.

Die Ekstase hilft uns, uns von unserer erdgebundenen Wirklichkeit zu lösen und öffnet Fenster und Tore zu einer ungeheuren Freiheit, die man normalerweise in unserer Gesellschaft lieber gut verschlossen hält. Plötzlich entdecken wir, dass wir scheinbar unüberwindbare Probleme auf kreative und spirituelle Weise mit Leichtigkeit lösen können. In unserer Kultur wird der Geist (Spirit) gleichgesetzt mit Strenge und Starrheit; folglich hat man den Geist vernachlässigt. Man hat vergessen, auf welche Weise alles von der Kraft durchströmt ist und dass Ekstase mehr sein kann, als nur ein Kick.

Wenn wir aber den Spirit und die Kraft in uns selbst zum Leben erwecken, dann kann auch die Nicht-Dualität der Ekstase zu einem tragenden Pfeiler in unserem Leben werden.

ÜBUNG 3: EINE WANDERKARTE DER SEELENREISE

Blicke zurück auf dein bisheriges Leben und zeichne den Weg nach, den deine spirituelle Reise von deiner Geburt bis zum jetzigen Zeitpunkt genommen hat. Nimm dir ein großes Blatt Papier und male deine Reise auf, verzeichne darauf, wo du vom Spirit inspiriert warst, wo er dein Leben berührte. Deine Reise ist möglicherweise nicht geradlinig verlaufen – vielleicht bist du auf deinem Weg immer wieder an denselben Orten vorbeigekommen, als würdest du durch ein Labyrinth oder eine Spirale laufen. Verzeichne auch mystische Erlebnisse, in denen du vom Spirit geleitet wurdest, Besuche an Orten der Schönheit und der Kraft, Bücher, Musik, Menschen, die dich beflügelt haben, tiefe Einblicke, Gedanken und so fort...

Diese Ereignisse, Einflüsse oder Erfahrungen müssen nicht unbedingt einen besonders religiösen oder konventionell mystischen Hintergrund haben: Wenn Paulchen Panther dein Leben verändert oder das Zusehen beim Fällen eines Baumes deine spirituelle Wahrnehmung vertieft hat, dann gebührt diesen Dingen ein Platz auf deiner Wanderkarte. Schau dir deine Reiseroute genau an: Welche Muster, welche besonderen Faktoren und Zusammenhänge kannst du erkennen? Welche Wege hast du immer wieder beschritten?

ÜBUNG 4: QUELLEN DER KRAFT

Du bist ein lebendiger Knotenpunkt im Kraftwerk des Universums. Eine Menge Stromstöße und Stromkabel ziehen sich durch dein Leben. Nimm deinen gegenwärtigen Lebensstil unter die Lupe und finde heraus, welche Quellen der Kraft du bewusst und unbewusst anzapfst. Dazu gehören die Nahrung, die du zu dir nimmst, deine zwischenmenschlichen Beziehungen, die kulturellen Einflüsse, deine spirituellen Quellen. Nimm ein großes Blatt Papier zur Hand und male darauf ein Spinnennetz. Du selbst stehst in der Mitte, und viele, viele Linien führen von der Mitte weg und in sie hinein. Verfolge eine dieser Linien soweit du kannst. Ein Beispiel: Wenn du „Obst“ als Quelle deiner physischen Nahrung aufgeführt hast, denke über die Quelle dieses Obstes nach: Apfelbaum, Erde, Regen, Sonne und so fort. Wenn du all diese Kraftlinien bis zur ihrem Ursprung zurückverfolgst, wirst du eine interessante Entdeckung machen über das Wesen von Kraft und Spirit.

ÜBUNG 5: ENTFESSELE DEINE LEIDENSCHAFT

Unser Leben wird beherrscht von Vorschriften: „Das geht nicht“, „Das kannst du nicht“, „Das darfst du nicht.“ Solche Einschränkungen haben sich oft unbemerkt in unser Leben geschlichen oder sind Überreste aus vergangenen Lebensabschnitten, die damals einfach zum Überleben notwendig waren. Wo auch immer sie ihre Wurzeln haben, sie erdrücken uns so sehr, dass wir das Leben schon gar nicht mehr genießen können. Doch es gibt ein Geschenk, das wir uns selbst machen können und das uns hilft, den unterbrochenen Strom der Kraft in uns wieder zu heilen: Wir *erlauben* uns zu sein, wer wir sind. Erlaube dir einfach, Dinge zu tun, nur weil du Spaß und Freude daran hast: Geh schwimmen, spazieren, lies ein Buch, iss Schokolade, kauf dir was, was du gern hättest und eigentlich gar nicht wirklich brauchst. Erlaube dir, das alles zu genießen, nimm dir die Zeit dafür. Im Übrigen dürfen sich auch durchaus andere mit dir freuen – es geht schließlich nicht darum, engstirnig und egoistisch zu handeln.

Diese Übung mag dir zwar frivol und unsinnig erscheinen, aber sie ist dir eine wertvolle Hilfe, wenn du wieder Lust und Frische in dein Leben bringen willst, besonders nach einer Phase der Trägheit. Unter Umständen brauchst du auch die Hilfe eines Freundes, der dich darin ermutigt, die Einzigartigkeit deiner Seele wieder zu entdecken und irgendetwas Ungewöhnliches, Untypisches zu tun, regelmäßig zusammen Spaß zu haben, ganz ohne Zwang.

Erlaube dir, dass du in deiner Leidenschaft aufblühst!

5. DAS KOSMISCHE NETZ

Ohne jeden Zweifel muss es etwas geben, das die materielle Energie mit der geistigen Energie verbindet und sie zu etwas Bleibendem macht. Letzten Endes gibt es wohl nur eine einzige Form von Energie, die in der Welt wirkt.

— Teilhard de Chardin S.J. *The Hymn to the Universe*

Dieses Buch möchte dich dazu einladen, zwischen den Welten zu wandern. Dazu musst du eigentlich nur wissen, wo die Übergänge zu diesen Welten zu finden sind und wie du sie überqueren kannst. Sie sind gar nicht schwer aufzuspüren.

Die Tore und Durchgänge befinden sich überall um uns herum. Als Kinder, wenn wir spielten, hatten wir jederzeit Zugang zu ihnen. Wie Alice im Wunderland erforschten wir die multidimensionale Vielseitigkeit des kosmischen Netzes, in dem all die Spirits zu Hause waren, mit denen wir gespielt haben. Das Schlimme am Älterwerden ist, dass wir gezwungen sind, den Kontakt zu jenem Netz abzubreaken, wenn wir uns der Welt der Erwachsenen anschließen wollen – denn die meisten von ihnen haben den Kontakt ebenfalls abgebrochen. Dylan Thomas schrieb einmal „Rage, rage against the dying of the light“ – ich glaube, er meinte damit genau dieses schöpferische Licht, unsere Verbindung mit dem Netz. Als Erwachsene haben wir nicht mehr so leichten Zugang zur feinstofflichen Wirklichkeit. Nur in unseren Träumen oder durch Meditation oder andere spirituelle Praktiken können wir dorthin gelangen.

Das alles durchdringende Wesen des Spirits verbindet alle Dinge in einem kosmischen Beziehungsnetz. Wenn wir uns dessen bewusst werden, spüren wir auch, wie der Strom der Kraft und der Ekstase in uns pulsiert. Wenn wir uns aber von ihm abtrennen, fühlen wir uns deprimiert und unwohl. Wenn wir sagen „Heute lief alles wie geschmiert“ oder „Heute ging aber auch alles schief“ bringen wir damit unsere Verbundenheit oder aber unsere Unverbundenheit mit dem kosmischen Netz zum Ausdruck. Viele Menschen haben ihr Leben der Suche nach jenem Gefühl der Einheit und der Verbundenheit gewidmet. Inmitten eines Ashrams, eines Klosters oder in der Zurückgezogenheit fällt es nicht schwer, diese Verbundenheit zu spüren. Im Schamanismus geht es aber nicht um ein nach innen gerichtetes Wohlgefühl für unser persönliches Nirvana, sondern darum, sich wieder mit der physischen Welt und dem ganzen Netz zu verbinden und allem und jedem dabei zu helfen, der von ihm getrennt worden ist und mit Hilfe der Spirits zwischen der physischen und den feinstofflichen Welten zu vermitteln. Dazu gehört es, dass man erst einmal für sich selbst die Anderswelten erkundet, um herauszufinden, wo sie sich befinden, was dort vor sich geht, auf welche Weise ihre Bewohner mit uns in Beziehung stehen und um ein Gefühl dafür zu entwickeln, was sich im eigenen Leben für Wandlungen vollziehen müssen, damit man auf diese Weise arbeiten kann.

Wenn die Seele geteilt ist

Die westliche Gesellschaft gesteht uns zu, uns unseres Körpers und unseres Geistes bewusst zu sein; manchmal sind wir uns auch unserer Kreativität bewusst. Doch unserer Seele wird es verwehrt, spirituelles Bewusstsein zu leben. Deshalb sind Teile von ihr heimatlos geworden, wandern unbefriedigt durch die Welt und suchen nach Schutz an jedem beliebigen Ort, der ihnen sicher erscheint. Der Westen verliert immer mehr von seiner Seele. Getrieben vom Wahn des materiellen Überlebens sucht er Befriedigung in albernen und leeren Beschäftigungen. Spirituelle Herausforderungen vermeidet er mit viel zu schnellen politischen Lösungen.

Der Schamanismus erkennt, dass ein menschliches Wesen eine multiple Seele besitzt, die aus verschiedenen Teilen besteht. Über die Anzahl dieser Teile scheiden sich die Geister: In manchen Kulturen sieht man drei Teile, in anderen eine ganze Reihe mehr. In traditionellen Stämmen glaubt man, dass die verschiedenen Seelenanteile in unterschiedlichen Teilen des Körpers zu Hause sind – im Blut, in den Haaren oder im Atem. Man glaubt auch, dass sie wandern können, wie zum Beispiel in Träumen, um einen geliebten Menschen in der Ferne zu besuchen. Wir wollen an dieser Stelle untersuchen, wie solche Seelenanteile unbewusst verstoßen, gestohlen werden oder verloren gehen können. Wir alle haben mehrere Seelenanteile, die normalerweise auf sehr komplexe und effiziente Weise zusammenwirken: Sie machen es möglich, dass wir ein normales Leben führen können, und wir sind uns ihrer noch nicht einmal bewusst. Geht aber einer dieser Seelenanteile verloren, zum Beispiel durch den Schock eines Unfalls oder das Trauma von Scheidung, Raub, Vergewaltigung oder Verlust, kommt uns mit einem Schlag zu Bewusstsein, dass uns etwas fehlt. Wenn wir uns nicht mehr erholen können und wieder so funktionieren, wie es früher einmal war, dann ist das ein eindeutiges Zeichen dafür, dass ein Stück unserer Seele verloren gegangen ist oder, genauer gesagt, unsere Seele zerteilt wurde.

Jeder Teil unserer Seele möchte gern bei uns sein und uns dabei helfen, den verschiedenen Bereichen unseres Lebens jeweils genügend Aufmerksamkeit zu schenken: Emotional wachsam zu sein, Liebe zu schenken, dankbar zu sein für alles, was wahrhaftig und schön ist, die Grenzen anderer und auch die eigenen Grenzen zu achten, Gefahr zu vermeiden. Wenn ein Seelenanteil oder mehrere fehlen, dann werden wir mit einigen von diesen Dingen Schwierigkeiten haben oder sie gar als unmöglich empfinden.

Solch eine Seelenfragmentierung kann in einer Gemeinschaft oder einer Gruppe genauso auftreten, wie bei einem Einzelnen. Dass dies in der westlichen Welt der Fall ist, sieht man an einigen ganz deutlichen Beispielen: Es gibt keinen Sinn mehr für die Gemeinschaft, die Gesellschaft wird beherrscht von unsinniger Gewalt, Süchten und Selbstverstümmelung. In vielen Punkten gleicht unsere Gesellschaft einem wilden Tier, das zu lange schon in einem engen Käfig sitzt, ohne Selbstachtung und Lebenssinn, erstickend an seinen Fesseln – ein Gefangener der einen Wirklichkeit. Die Aufgabe des Schamanismus besteht darin, die Selbstachtung wieder herzustellen und sowohl der Gruppe als auch dem Einzelnen wieder einen Lebenssinn zu schenken, indem er die verlorenen Seelenanteile wieder aufspürt und integriert.

Rückverbindung

Wenn wir uns mit dem kosmischen Netz verbinden und in ihm reisen möchten, bedeutet das nicht, dass wir dem Anker unserer physischen Welt entfliehen wollen. Nur weil wir die alten Pfade beschreiten, leben wir noch lange nicht in der Vergangenheit. Schamanismus möchte nur die Seele nach Hause bringen, damit die ursprüngliche Harmonie des Kosmos wieder erfahrbar wird für alles und jeden. Wenn schamanische Schüler zum ersten Mal einen Teil des kosmischen Netzes bereisen und seine Einheit, Schönheit und Harmonie spüren, weinen sie aus Freude und Erkenntnis, aber auch aus Traurigkeit über vergeudete Zeit und verpasste Gelegenheiten. Nichts kann uns auf diese Flut von Erinnerungen vorbereiten, die unser Wesen durchströmt, wenn wir das Netz spüren und erkennen, dass auch wir mit ihm verbunden sind.

Das ist der Grund, weshalb Schamanen reisen, warum Künstler malen und formen, warum Musiker spielen, warum Dichter singen: Jeder von ihnen sorgt mit seiner Kunst, seiner Begabung dafür, dass die Tore der Wahrnehmung geöffnet bleiben und auch andere die alten Pfade der Macht, der Ekstase und des Lebens betreten können, sich des kosmischen Netzes bewusst werden und wieder Teil von ihm sind. Deshalb müssen wir uns unsere Vorstellungskraft als ein Geschenk unserer Seele bewahren. Wir müssen unsere ganz persönlichen Vorstellungen pflegen, damit sich in ihnen die strahlende und alles durchfließende Schönheit des kosmischen Netzes widerspiegeln kann. Wenn wir im Einklang sind mit dem Netz, erhalten wir ganz unmittelbar all das, was uns nährt und inspiriert; dann lehnen wir alles ab, was künstlich, unecht und selbststüchtig ist.

Unser Basiswissen und unsere Bildung gründen sich noch immer stark auf das Erbe des Zeitalters der Vernunft, in dem jede Religion oder andersweltliche Realitäten als Täuschung und Aberglaube abgehandelt werden. Doch in den sechziger Jahren begann sich ein Wandel zu vollziehen, und wir fangen wieder damit an, die feinstofflichen Wirklichkeiten zu verstehen und anzuerkennen.

Wissenschaftler, Ärzte und Kosmographen haben auf verschiedenste Weise versucht, die alles verbindende Natur der Materie mit Begriffen wie Zeit, Raum und Dimension zu erklären: Da gibt es die Theorie eines Paralleluniversums von Brian D. Josephson, die Erklärung des göttlichen Milieus von Teilhard de Chardin oder die Wurmlöcher von John Archibald Wheeler. Diese Theorien über die universelle Verbundenheit aller Dinge entsprechen jenen des Schamanismus; und Wissenschaftler und Schamanen sind sich darin einig, dass spezielle Techniken das Bewusstsein auf eine Ebene bringen, auf der diese Verbundenheit deutlicher wahrnehmbar wird. In der neuen Wissenschaft herrscht ein tieferes Verständnis für Ursache und Wirkung, sowohl auf der physischen als auch auf der feinstofflichen Ebene. Darin spiegelt sich das schamanistische Bedürfnis nach Gegenseitigkeit; denn schließlich empfangen wir nicht nur Kraft und profitieren aus unserer Verbindung mit dem Netz, sondern wir geben ebenso unsere Dankbarkeit und Kraft an es zurück. Wenn wir uns weigern, mit dem Spirit zu teilen, was wir leben, dann folgt daraus für gewöhnlich eine Abtrennung vom Geist.