

Leseprobe aus: **Schamanische Rituale** von Svenja Zuther.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Schamanische Rituale](#)

SVENJA ZUTHER

Kraft
und Halt
finden in der
Natur

Schamanische Rituale

blv



Inhalt

Die Heilkraft der Sehnsucht	6
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	7

Faszination Schamanismus 8

NaturBewusstsein – Schamanismus im 21. Jahrhundert	10
Der Weltenbaum – das schamanische Weltbild	16
Wanderer zwischen den Welten	24

Vom Lesen im »Buch der Natur« 28

Wie wir von der Natur lernen können	30
Unsere Beziehung zur Natur	34
Die Pforten der Wahrnehmung	42
Die Natur der Dinge	48
Natur-Meditation – Achtsamkeitstraining in der Natur	58
Gnothi seauton – Erkenne dich selbst	66



Finde deinen Platz im Netz des Lebens 72

Das Band des Lebens – deine Ahnen	74
Netz des Lebens – deine Mitbewohner	80
Orientierung in Zeit und Raum	86
Extra: Räuchern und Räucherrituale	92
Reisen in die Anderswelt	96

Netzwerken 102

Dankbarkeit und Aufmerksamkeit	104
Entfaltung und Entwicklung	108
Schutz – Abgrenzung und Abwehr	112
Reinigung – die Kraft der Erneuerung	120
Die Kraft der Verbindung	130
Verzeichnis der Übungen	136
Stichwortverzeichnis	140
Über die Autorin Impressum	143

Die Heilkraft der Sehnsucht



Die Verbundenheit mit der Natur zu spüren ist eine äußerst beglückende Erfahrung.

Meine Sehnsucht nach Verbundenheit mit der Natur führte mich zur Beschäftigung mit dem Schamanismus. Seit meiner Kindheit verspürte ich eine besondere Beziehung zu Pflanzen. Doch leider fühlte ich mich oft getrennt von dieser so schönen Natur, irgendwo »da draußen«. In meiner Heimatstadt Berlin studierte ich Biologie und war enttäuscht vom seelenlosen Systematisieren und Benennen von Einzelteilen der Natur. Dann fand ich bei einem Praktikum in der Naturerlebnispädagogik in einem Nationalpark eine befriedigende Möglichkeit, mir selbst und anderen Menschen mehr Sinne für das Erleben der Natur zu öffnen. Doch ich wollte noch mehr, noch tiefer gehen, noch mehr mit der Natur in Kontakt gehen. Ich erforschte die Dimensionen der »Ganzheitlichen Pflanzenheilkunde« und begann, eigene Methoden der heilsamen Begegnung zwischen Mensch und Pflanze zu entwickeln. Die Beschäftigung mit dem Schamanismus wurde mit der Zeit immer wichtiger, denn ich wollte gerne mehr über unsere Beziehungen zur Natur verstehen – auch zu den andersweltlichen Ebenen. Ich hatte das Gefühl, im Schamanismus würde ich etwas finden, das meine Sehnsucht stillt.

Dabei lernte ich nicht nur von menschlichen Lehrern, sondern vor allem von der Natur selbst. Je mehr ich mich für diese andere Sicht auf die Welt öffnete und mich von Begrenzungen befreite, die mir nicht mehr sinnvoll erschienen, desto mehr zeigte sich mir ein Naturerleben voller Zauberkraft, voller Schönheit, voller Wahrheit. Ich erlebte tatsächlich, dass die Natur mir antwortet auf meine Fragen, meine Sehnsucht, meine Aufmerksamkeit. Die Pflanzendivas begannen zu mir zu »sprechen« und öffneten mir die Augen – oder besser gesagt das Herz – für viele Erkenntnisse, die mir vorher verborgen geblieben waren. Und für mich gab es keine Trennung mehr: Schamanismus und Naturwissenschaft sind keine Gegensätze, dürfen keine Gegensätze sein!

Wenn wir lernen, die Natur bewusst wahrzunehmen, entdecken wir, dass auch die Natur uns wahrnimmt! Wir können kommunizieren mit der Natur – mit ihr in Austausch gehen und werden dadurch in die Lage versetzt, in echter Kooperation mit der Natur zusammen zu arbeiten.

Ich glaube, dass dies ein guter Weg in eine gute Zukunft ist.

Möge dieses Buch vielen Menschen Freude bereiten und Mut machen, diesen Weg zu gehen!

Svenja Zuther

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Dieses Buch ist ein Angebot von vielen praktischen Übungen, mit denen Sie sich das schamanische Weltbild und eine neue Beziehung zur Natur wieder erschließen können.

Mein Tipp:

Besorgen Sie sich ein schönes, großes, aber immer noch gut handliches Notizbuch, am besten mit unlinierten Seiten,

in dem Sie Ihre Gedanken und Erkenntnisse dokumentieren können – in Wort und Bild.

Die vorgestellten Themen und Übungen müssen nicht in der gegebenen Reihenfolge, von vorne bis hinten, »durchgearbeitet« werden. Suchen Sie sich das heraus, was Sie gerade am meisten anspricht, und beginnen Sie dort Ihre Reise in die schamanische Welt, wo Sie am meisten Lust verspüren.

Es gibt folgende Arten von Übungen/Praxisanwendungen:

Der geistige Schlüssel

Unsere Vorstellungen bewusst machen und unsere Ausrichtung gestalten



»Die Seele fliegen lassen«

Räucherrituale, Visualisierungen, Reisen in die Anderswelt



In Kontakt mit der Natur

Wahrnehmungsübungen, Natur-Meditationen, Achtsamkeitsübungen,



Rituale

Gestalten im Einklang mit der Natur



Pflanzenanwendungen

Räuchern, Heilpflanzen, Amulette, ...







Faszination Schamanismus

VON DER STEINZEIT BIS HEUTE – SCHAMANISMUS IST DIE BIS HEUTE GÜLTIGE ANTWORT UNSERER VORFAHREN AUF UNSERE SEHNSUCHT NACH GEBORGENHEIT IM SCHOSS DER MUTTER ERDE SOWIE AUF UNSERE FRAGE, WIE WIR VERANTWORTUNGSVOLL UNSERE AUFGABE ALS TEIL DER NATUR ERFÜLLEN KÖNNEN.