ALBERTO VILLOLDO

One Spirit Medizin

ALBERTO
VILLOLDO

ONE SPIRIT MEDIZIN

Die Praxis
schamanischer
Heilung

Aus dem Amerikanischen von
Jochen Lehner

arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»One Spirit Medicine« bei Hay House Inc. US

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2015 der Originalausgabe Alberto Villoldo
Lektorat: Annette Gillich-Beltz
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Bildnachweis: Vignette Blatt: Mirjam Höschl,
Unterlegung Aufmacher & Kästen: FinePic®, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34193-1
www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz
MOMENTS of Happiness litlounge.tv SINN SUCHER

Meiner Mutter Elena Arellano de Villoldo
und meiner Schwester Elena V. Carpenter, in Liebe

Inhalt

Einleitung 9

Teil 1: Den inneren Heiler finden 27
1. Die Medizin der Schamanen 29
2. Der Geist und die unsichtbare Welt 37
3. Den Tyrannen stürzen 52

Teil 2: Das Alte ablegen 65
4. Entgiftung des Bauchhirns 67
5. Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel 99

Teil 3: Den schleichenden Tod überwinden 125
6. Die Todesuhr zurücksetzen 127
7. Sich von Stress befreien 145

Teil 4: Wiedergeburt aus der Stille 163
8. Eine neue Mythologie 165
9. Der Weg des Heilers 177
10. Die Reise zum Göttlich-Weiblichen 190
11. Der Weg des Wissenden 211
12. Der Weg des Sehers 223
13. Die Visionssuche 240

Schlussbetrachtung 265
Anmerkungen 279
Dank 283
Über den Autor 284

Einleitung

Alles lief gut für mich. Beruflich schwebte ich von Erfolg zu Erfolg: Autor von zwölf Büchern, darunter auch Bestseller, Forscher und Ethnomediziner mit einem Dr. phil. in Psychologie, Lehrer und Heiler mit weltweiter Anhängerschaft. Die Light Body School und die Four Winds Society, beide von mir gegründet, wuchsen rasant, und es hatten bereits gut fünftausend Studenten unser Ausbildungsprogramm in Energiemedizin absolviert oder mich auf Reisen ins Amazonasgebiet und in die Anden begleitet. Und das waren nur die nach außen hin sichtbaren Erfolge. Hinzu kamen die vielen Herzensgeschenke, die ich auf meinem spirituellen Weg empfangen hatte und deren kostbarstes eine geliebte Partnerin ist, die mit mir diesen Weg geht.

Es sah wirklich so aus, als könne das Leben kaum noch besser werden. Dann der Absturz. Urplötzlich befand ich mich in einem Überlebenskampf, der mir alles abverlangte, was ich mir in dreißig Jahren Lehrzeit bei begnadeten und weltweit führenden Heilern angeeignet hatte. Ich bin selbst ein Schamane, ausgebildet in den uralten Heilweisen der indigenen Völker im Dschungel und in den Bergen Südamerikas, in der Karibik und in Asien.

Der Amazonas-Regenwald hat wenig mit dem Beverly Hilton gemein. Wenn ich den Leuten erzähle, was ich so mache, sagen viele: »Sind Sie noch bei Trost?« Ich kann solche Bedenken nachvollziehen. Der Weg des Schamanen ist nicht jedermanns Sache. Die Ausbildung ist anspruchsvoll und streng, und von mir hat sie noch einen ganz besonderen Preis gefordert.

Ich hielt mich gerade in Mexiko auf und war als Hauptredner

einer Schamanismus-Tagung vorgesehen, als mich völlig unverhofft eine lähmende Kraftlosigkeit überfiel. Ich konnte keine zehn Schritte machen, ohne vor Erschöpfung schier zusammenzubrechen. Freunde schoben das auf meinen übervollen Reiseplan, aber ich wusste sofort, dass da offensichtlich etwas ganz und gar nicht in Ordnung war.

Ein paar Tage vor diesem Trip hatten mich Tropenmediziner in Miami von Kopf bis Fuß durchgecheckt und alle möglichen Laboruntersuchungen veranlasst, deren Ergebnisse bei meiner Abreise noch nicht vorgelegen hatten. Jetzt rief ich von Mexiko aus dort an, und was ich zu hören bekam, klang überhaupt nicht gut.

Offenbar hatte ich mir in den Jahren meiner Forschungen in Indonesien, Afrika und Südamerika eine ganze Latte übelster Mikroorganismen eingefangen, darunter fünf Arten von Hepatitisviren, vier bis fünf verschiedene Parasiten, diverse toxische Bakterien und ein ganzes Sortiment wirklich gemeiner Würmer.

Der Satz, der mich endgültig umwarf, lautete: »Es sitzt im Gehirn, Doktor Villoldo.« Ironischerweise hatte ich eben erst ein Buch veröffentlicht mit dem Titel *Das erleuchtete Gehirn: mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken.* Die Ärzte rieten mir dringend, sofort die bestmögliche medizinische Versorgung anzustreben und mich schon mal für eine Lebertransplantation vormerken zu lassen. Schön und gut, aber wo sollte ich ein neues Gehirn herbekommen?

Nach der Tagung reiste Marcela, meine Frau, wie geplant ins Amazonasgebiet, um eine unserer Expeditionen zu Schamanen im Dschungel zu leiten, die auch Reisen über den Tod hinaus unternahmen. Ich jedoch stand im Abflugbereich des Flughafens Cancún und hielt mir die Alternativen vor Augen: Gate 15 führte zum Flug nach Miami und zur Aufnahme in ein medizinisches Zentrum der Spitzenklasse; an Gate 14 wartete der Flug nach Lima

und dann weiter in den Amazonas-Regenwald, wo ich mit Marcela im Land meiner spirituellen Wurzeln sein würde. Die Laborwerte wiesen mich als todgeweihten Mann aus, und tatsächlich hatten die Ärzte gesagt: »Eigentlich müssten Sie schon tot sein.« Miami war die naheliegende Wahl. Aber in diesem Augenblick nahm ich allen Mut zusammen und entschloss mich, meine Zukunft in dem zu suchen, was ich selbst lehrte, und dieser Weg führte eindeutig nach Lima. Hier meine Tagebuchnotiz an diesem Abend:

Fühlte sich an wie der letzte Tag meines Lebens. Überwältigende Traurigkeit bei dem Gedanken, diese wunderbare Erde verlassen zu müssen – und dann sollte ich auch noch vor hundertfünfzig Leuten sprechen! Ich wusste, dass ich mit Marcela in den Dschungel muss. Sonst kam nur die Aufnahme in eine Klinik in Miami infrage, und da würde ich meine Medizin an der falschen Stelle suchen. Jetzt kann ich bei der Frau sein, die ich liebe, und kehre in den Garten zurück, von dem mein Weg ausging.

Die Schamaninnen und Schamanen nahmen mich sehr herzlich auf. Es waren Freunde, die mich seit Jahrzehnten kannten. Und wer kannte mich besser als Mutter Erde? Sie empfing mich, wie es nur eine Mutter kann. Als ich mich an sie drückte, hörte ich sie sagen: »Willkommen daheim, mein Sohn.«

In der gleichen Nacht gab es eine Zeremonie mit Ayahuasca, einem Gebräu aus der Lianenart *Banisteriopsis caapi,* die von den Schamanen für Visionen und zu Heilzwecken verwendet wird. Ich war zu schwach, um daran teilzunehmen, und blieb in unserer Hütte am Fluss. Marcela ging für uns beide. Was uns vereint, zeigt sich an unserer Art, »Ich liebe dich« zu sagen, nämlich: »*Desde siempre y para siempre*« – »Schon immer und für immer.« Ich hörte den Schamanen pfeifen, seine eindringlichen Gesänge wehten

über den Fluss zu mir herüber. Ich befand mich dabei in einem leicht meditativen Zustand.

Stunden später kam Marcela zurück. Sie lächelte. Pachamama, Mutter Erde, hatte die ganze Zeit mit ihr gesprochen und gesagt: »Ich bin es, die auf der Erde alles wachsen lässt. Ich schenke Alberto eine neue Leber. Wie alles Übrige zu heilen ist, weiß er selbst.« Pachamama bekundete ihre Liebe zu mir, aber auch Dankbarkeit dafür, dass ich ihr so viele ihrer Kinder zurückgebracht hatte. Mit einer neuen Leber schenkte sie mir das Leben. Am nächsten Tag schrieb ich in mein Tagebuch:

Nach dem morgendlichen Yoga erschien mir eine Lichtgestalt. Ich sah sie aus dem Fluss steigen, als wäre es ein Traum, ein weibliches Geist-Wesen. Sie berührte mich an der Brust und sagte, ich sei ein Kind der Pachamama und werde noch viele Jahre leben. Sie werde nach mir sehen, meine Arbeit auf der Erde sei noch nicht getan.

Mit meiner Rückkehr in das Amazonasgebiet begann auch die Rückkehr zu mir. Zunächst gab es jedoch eine Menge zu tun, schließlich war ich sehr schwer erkrankt. Ich befand mich jetzt selbst auf der heilenden Reise, die ich schon so vielen anderen verordnet hatte. Und ich musste mich selbst daran erinnern: »Garantien gibt es hier keine, Alberto. Den Körper wiederherzustellen ist nicht dasselbe wie Heilung. Vielleicht kann der Körper nicht wiederhergestellt werden, vielleicht stirbst du. Aber auf jeden Fall wirst du geheilt werden. Wenn du den Dschungel verlässt, wirst du nicht in deine alte Lebensform zurückkehren.«

Ich fühlte, wie meine Lebenskraft mich verließ. Wenn ich im schwachen Licht der Morgendämmerung in den Spiegel blickte, sah ich das leuchtende Energiefeld um meinen Körper dünner und blasser werden, nicht stark und hell, wie es eigentlich sein sollte.

Und die leichenhafte Blässe in meinem Gesicht hatte ich schon oft bei Sterbenden gesehen.

Ich strich alle Termine in meinem Kalender, alle Reden, Lehrvorträge und Kurse. Der erste Termin als Redner, den ich absagte, wäre in der Schweiz gewesen, wo auch der berühmte brasilianische Heiler João de Deus auf dem Programm stand. Ihm selbst war ich noch nicht begegnet, kannte aber den Leiter seines Zentrums. Ein paar Tage darauf erhielt ich einen Anruf, in dem mir eine Fernheilungssitzung angeboten wurde. Anschließend notierte ich in meinem Tagebuch:

João arbeitete zusammen mit seinen Wesenheiten an mir, ich spürte einen großen Geist am Kopfende meines Bettes. Als Nächstes fühlte ich, wie so etwas wie verhedderte Stränge aus meiner Leber geholt wurden, dicke Fasern, die herausgezogen wurden. Andere Wesenheiten machten sich an meinem Herzen zu schaffen, und wieder andere nahmen an meinem Gehirn eine »spirituelle Operation« vor. Danach war ich erst einmal völlig erledigt, ich kam vierundzwanzig Stunden nicht aus dem Bett.

Vom Amazonas aus flogen Marcela und ich nach Chile und erreichten schließlich unser Zentrum für Energiemedizin, dort führen wir intensive Workshops durch. Es liegt in den Anden unweit des Aconcagua, der mit seinen fast siebentausend Metern die höchste Erhebung des amerikanischen Kontinents ist. Der Berg war der Grund dafür, dass wir diesen Platz für unser Zentrum gewählt hatten. Sein Name bedeutet in der alten Inka-Sprache »Wohin du kommst, um Gott zu begegnen«. Genau das stand jetzt für mich an. Es war Zeit für die Begegnung, die ich so lange aufgeschoben hatte. Es ging jetzt ausschließlich um Heilung, und ich musste mich voll und ganz darauf einlassen.

Mein Körper war eine Art Landkarte der Dschungel und Gebirge, in denen ich als Anthropologe gearbeitet und mir all die tödlichen Viecher eingefangen hatte, die sich jetzt in mir breitmachten. Der Dschungel ist ein lebendes Biologielabor, und wenn man sich lange genug dort aufhält, wird man selbst zum Bestandteil des Experiments. Ich kannte Anthropologen, die an ebenden Krankheiten gestorben waren, die ich jetzt hatte.

Tatsächlich kommen die meisten Krankheiten in den ursprünglichen Regenwäldern des Amazonasgebiets nicht vor, aber um dorthin zu kommen, muss man die verseuchten Außenbezirke der westlichen Zivilisation durchqueren. Den Indios würde es nicht in den Sinn kommen, ihre Nester zu beschmutzen und ihr Trinkwasser verderben zu lassen. Der weiße Mann dagegen umgibt sich mit einem Meer von Unrat und Abwasser.

Was ich von den Schamanen an spiritueller Medizin bekam, bewirkte sehr viel, aber zur Ergänzung war auch noch moderne westliche Medizin angezeigt. Ich bekam von den Ärzten ein Wurmmedikament von der gleichen Art, wie ich es auch meinem Hund verabreiche, und dazu gab es Antibiotika gegen die sonstigen Parasiten. Die besondere Schwierigkeit bestand darin, dass die Würmer selbst wiederum Träger von Parasiten waren, und wenn man sie abtötete, entließen sie ihre Parasitenfracht in mein Gehirn, was dort eine hochtoxische Situation entstehen ließ. Das war eine ziemlich verzweifelte Lage. Mein Gehirn war förmlich überschwemmt von Entzündungsstoffen, freien Radikalen und abgestorbenen oder absterbenden Parasiten. Da musste dringend entgiftet werden, sonst würde ich völlig durchdrehen.

Wie sehr ich bereits neben mir stand und mein benebeltes Gehirn mich beeinträchtigte, zeigte sich, wenn ich versuchte mit Marcela Scrabble zu spielen. Das Spiel wurde zum Barometer meiner geistigen Verfassung. Ich kam einfach nicht mehr an

Worte heran, die ich eigentlich kannte. Dann kam mir nach und nach mein Ich-Gefühl abhanden. In mühsam beherrschter Panik dachte ich: »Was, wenn ich vergesse, wer ich bin? Was, wenn ich das Bewusstsein meiner selbst verliere?« Aus der Ferne starrte mich der Wahnsinn an. Ich sah ihn, ich spürte ihn, ich atmete ihn. Und ich spürte, wie die Angst bis in die letzten Winkel meiner selbst drang.

Diese Angst, mich selbst zu verlieren, gab aber eigentlich den Anstoß zu meiner Rettung. Die nächsten drei Monate sah ich mir den Wahnsinn, den ich erfuhr, einfach an. Die Schamanen verfügen über eine auch in den spirituellen Traditionen Indiens beheimatete Praxis, die »Selbsterforschung« genannt wird und ungemein wirksam ist. Sie beginnt mit der Frage: »Wer bin ich?«, ein weiterer Schritt ist die Frage: »Wer stellt diese Frage?« Bei mir war es die Frage: »Wer wird da verrückt?«

Ich konnte mich nirgendwo verstecken. Der zunehmende Wahnsinn war nicht zu übersehen, für mich nicht und für andere nicht. Aber da war nicht nur eine finstere Tiefe, in der meine Zuversicht versank, sondern zugleich erlebte ich ungeahnte Höhenflüge der Seele. Mir dämmerte, was ich schon immer war und auch nach dem Tod meines Körpers sein würde. Kurz, ich erlebte nicht nur zermürbende Angst, sondern auch die göttliche Liebe, ich lebte in beiden Welten und gehörte keiner ganz an. In meinem Tagebuch hielt ich fest:

Der Buddha verließ den Ort seiner Kindheit und Jugend, als er Krankheit, Alter und Tod gesehen hatte. Ich lebe mit diesen drei und gebe mir Mühe, aus dem selbst errichteten Palast der Unwissenheit und Überheblichkeit auszuziehen. Ich überlasse mich dem Schmerz und der Ekstase.

Für die Finsternis, in die mich das trug, gibt es keine angemessenen Worte, aber Johannes vom Kreuz, von dem wir den Ausdruck »dunkle Nacht der Seele« haben, muss wohl etwas davon gewusst haben, als er schrieb: »Dort in der glückbringenden Dunkelheit, der Finsternis, so weit das Auge reichte, fand ich kein Zeichen, keinen Anhalt, kein Licht, keinen Leitstern – nur das innerlich brennende Feuer, mein Herz.«[1]

Da sah ich mich auch, mit flammender Seele im Dunklen. Ich hatte einen Traum:

Ich bin in unserem Landhaus in einer Art Kreuzgang. Ich warte auf eine spirituelle Behandlung. Die Wasserheilung ist bereits geschehen, aber was jetzt kommen soll, die Feuer-Initiation, wird noch vorbereitet.

Ich war der Patient, der schon tot sein sollte, und jetzt würde ich, wenn ich weiterleben wollte, dem Tod ins Auge blicken müssen. Ich würde alles aufbieten müssen, was ich auf dem Weg des Schamanen gelernt hatte, alle Heilverfahren und insbesondere die Methode, nach der man durch Anregung der Stammzellenproduktion in Gehirn, Herz und Leber einen neuen Körper aufbauen kann.

Ich rief meinen Freund David Perlmutter an, einen hoch angesehenen Neurologen, der zusammen mit mir das bereits erwähnte Buch *Das erleuchtete Gehirn* verfasst hatte. Wir entwarfen eine Strategie, um die Produktion von Nervenstammzellen für die Reparatur meines Gehirns anzukurbeln. Wir würden hochwirksame Antioxidantien einsetzen. Im Laufe der nächsten Monate folgten zahllose Illuminationen (das zentrale Heilverfahren der schamanischen Energiemedizin), um die in meinem Energiefeld erkennbaren Krankheitsabdrücke zu löschen, außerdem Infusionen des

Antioxidans Glutathion zur Entgiftung der Leber, Seelenrückführungen, die unter traumatischen Einflüssen abgespaltene Teile meiner selbst wieder mit mir vereinigten, und schließlich außerkörperliche Erfahrungen, bei denen sich mein Geist in die Buddha-Felder, die Bardos, die Himmel aufschwang. Mal regte sich die Energie und kam ins Fließen, mal stockte sie wieder, um dann erneut in Fluss zu kommen. Das Auf und Ab dieses Kampfs um mein Leben nahm mich gänzlich in Anspruch. Die Zeit zog wie ein träger Strom an mir vorbei, und ich entstieg ihm, da ich wusste, ich musste mich mit der Ewigkeit anfreunden. Hier eine Seelenrückführung, die ich in meinem Tagebuch beschrieben habe:

Ich schlage leise die Trommel und unternehme eine Reise in die untere Welt, um eine Seelenrückführung für mich selbst zu versuchen. Ich weiß, dass so etwas nicht unbedingt ratsam ist. Ein Schamane, der sich selbst behandelt, hat einen Dummkopf als Patienten. Aber ich kenne den Hüter, den Inka Huáscar. Er führt mich zur Kammer der Wunden und zu einer Blutlache, die Kindheitserinnerungen in mir weckt, Erinnerungen an das Blutvergießen während der Revolution in Kuba.
Ein kleiner Junge ist da, der mir von seiner Abmachung mit Gott erzählt, nach der er nie sterben wird – und deshalb könne er die Hölle nicht verlassen, in der er sich jetzt befinde. Ich zerreiße diesen Seelenvertrag und setze gleich einen neuen auf, in dem steht: »Leben, Tod und Wiedergeburt sind in mir.« Das gefällt dem kleinen Jungen, und er schließt sich mir an. Wir stoßen auf einen zehnjährigen Jungen von düsterer Ernsthaftigkeit, der mir erklärt, er müsse bleiben und sich um den Kleinen kümmern. Der Kleine war im Alter von zwei Jahren durch eine kontaminierte Injektionsnadel mit Hepatitis C infiziert worden und hatte zur Rettung seines Lebens Bluttransfusionen bekommen. Er sei jetzt bei mir, erzähle ich dem Zehnjährigen. Er lächelt.

In dieser Nacht träumte ich:

Zusammen mit Freunden blicke ich in ein Grab voller Blumen. Ich bin dort beigesetzt worden. Meine Freunde sagen, ich könne dort bleiben, wenn ich wolle. Aber ich erwidere ihnen, dass ich dieses Stück Boden nicht brauchen werde. Ich sehe meine Seele aus der Grube aufsteigen.

Ich fand Trost in meinen Träumen, doch bei all den spirituellen Reichtümern, die mir zufielen, fühlte ich mich körperlich nach wie vor elend. Brauchte ich vielleicht gerade die letzten Reste meiner Lebenskraft auf, die Energie, die man am Ende des Lebens unbedingt benötigt, um bewusst sterben zu können? Die *Bhagavadgita* ist eine der vielen Quellen, die sich zu diesem Thema äußern. Dort heißt es: »In den Seinszustand, auf den ein Mensch am Ende seines Lebens ausgerichtet ist, geht er ein, nachdem er seinen Körper verlassen hat.«[2]

Ich fragte mich wieder und wieder, worauf ich ausgerichtet sei, und fühlte mich innerlich am Rand des Abgrunds taumeln. In einem Tagebucheintrag heißt es:

Am schlimmsten leidet man, wenn man sich am Ende seines Daseins angekommen glaubt und der Auslöschung entgegenblickt. Ich habe für mich die Welt des Geistes entdeckt und weiß, dass das Leben weitergeht. Heute habe ich mir gesagt: »Ich gehe einfach nach Hause. Das ist vielleicht nicht sehr lustig – die Geburt war es auch nicht –, aber jedenfalls gehe ich heim.« Ich habe Glück, ich kenne den Weg, er ist mir viele Male gezeigt worden. Ich bin bei schamanischen Zeremonien ein Dutzend Tode gestorben, ich habe meinen Körper verwesen und verdorren sehen, ich habe die Sterne besucht. Himmel und Hölle sind mir vertraut. Aber die Geister sagen wie damals, als ich zwei war, dass meine Zeit noch nicht gekommen ist.

Ich hatte die Wahl. Ich konnte in der Welt der Geister bleiben. Nur dass sie sagten, meine Arbeit sei noch nicht abgeschlossen. Dann musste ich also ins äußere Leben zurückkehren. Ich ließ meinen Körper immer weiter in Richtung Zusammenbruch treiben und von dort in die endgültige Ergebung. Etwas Großes stand bevor, das spürte ich. Doch zuvor musste ich dem Totenreich einen Besuch abstatten. Ich träumte:

Ich bin mit Marcela an einem Fähranleger. Viele Menschen möchten an Bord. Marcela und ich haben ein Boot nur für uns, es hat einmal meinem Vater gehört. Ein paar Leute helfen uns, es zu Wasser zu lassen. Ich kann es steuern, mein Vater hat es mir beigebracht. Nicht mein leiblicher Vater, sondern der himmlische Vater.
Ich werde mit meinem eigenen Schiff über das große Wasser ins Land der Ahnen fahren, nicht mit all den anderen auf der Fähre. Ich unternehme die Reise ins Totenreich nicht zusammen mit den Sterbenden. Meine Schamanen-Frau ist bei mir.

Ach so! Meine neue Lebensaufgabe würde darin bestehen, ein Schamane zu sein! Merkwürdig … war ich dem Ruf nicht schon vor langer Zeit gefolgt? Und hatte ich nicht sogar ein Buch mit dem Titel *Das geheime Wissen der Schamanen* darüber geschrieben? Nun, ein Buch über Schamanismus macht einen noch nicht zum Schamanen, so wenig, wie einen die Veröffentlichung eines Kochbuchs zum Koch oder der Besitz spiritueller Bücher zum Eingeweihten macht. Ich war bisher ein spiritueller Führer gewesen, aber kein Meister – wie ein Pfadfinder, der sich zwar in der Wildnis zurechtfindet, aber nicht recht weiß, wohin der Weg eigentlich führen soll. Dazu wieder mein Tagebuch:

Ich war eine Art Moses gewesen, der anderen zwar half, ins gelobte Land zu kommen, es selbst aber nicht erreichte. Das änderte sich jetzt. Ich bin bereits im gelobten Land, ich bin schon eingelassen. Und noch etwas fand ich heraus: Die Tür hatte immer offen gestanden, doch ich hatte mich aus Überheblichkeit, Zorn und Angst ferngehalten.

Daran schloss ein weiterer Traum an:

Ich bin als Reiseführer mit einer Gruppe im Bus unterwegs. Wir kommen zu einem Kloster mit vielen leeren Räumen. In einem dieser Räume stehen Altäre mit Kerzen. Ich zünde eine Kerze an, werfe ein paar Münzen ein und steige dann eine in den Fels gehauene Wendeltreppe hinunter. Nach unten hin wird sie immer enger. Am Ende angekommen zwänge ich mich durch einen sehr engen Durchlass, wobei mir klar wird, dass meine Reisegruppe diesen Weg nicht schaffen wird. Die Bedeutung scheint klar zu sein: Ich muss einen neuen, kaum begangenen Weg gehen, und zwar allein.

Ich stand also an einem Punkt, an dem ich eine Wahl zu treffen hatte. Ich musste nicht auf der Erde bleiben, ich konnte auch heimgehen. Beim ersten Mal hatte ich als verängstigtes, gequältes kleines Kind vor dieser Wahl gestanden, aber nun fürchtete ich mich nicht mehr vor der großen Reise.

Mir wurde auch klar, dass ich nicht buchstäblich sterben musste. Ich konnte auch symbolisch sterben. Ich konnte bleiben und mich heilen, um dann andere zu leiten und zu heilen. Dafür entschied ich mich, und von da an richtete ich mich nach und nach wieder in meinen normalen körperlichen Sinnen ein. Mein Geist verwurzelte sich aufs Neue in meinem Körper. Der Nebel in meinem Gehirn lichtete sich, das ehrfürchtige Staunen kehrte zurück, und

ich sah meinen Weg vor mir, den Weg als Bewahrer und Sachwalter allen Lebens und der Erde.

Der Genesungsprozess dauerte über ein Jahr. Mein guter Freund Mark Hyman, Arzt und Autor der Bücher *Hoher Blutzucker – übergewichtig und mangelernährt* und *10-Day Detox Diet,* half mir dabei, eine Heilernährung zusammenzustellen. Dazu gehören beispielsweise grüne Säfte – also Gemüsesäfte – am Morgen sowie Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel, die die Selbstheilungskraft des Körpers anregen, aber auch Leber und Gehirn entgiften. Ich ernähre mich seitdem vollkommen anders als früher.

Ich bin ganz gesund geworden. Sogar mehr als das. Ich bin ein neuer Mensch. Mein Kopf funktioniert besser denn je. Gehirn und Herz sind wiederhergestellt. Und ich habe eine neue Leber – keine gespendete, sondern meine eigene, nur gänzlich regeneriert.

In *Das erleuchtete Gehirn* habe ich den wissenschaftlichen Stand zum Thema »Neuroplastizität« referiert und auch beschrieben, wie wir die Produktion von Nervenstammzellen für die Reparatur des Gehirns ankurbeln können. Während meiner Gesundheitskrise wurde ich selbst zum Experimentierfeld für diese Zusammenhänge und fand dabei heraus, dass nicht nur das Gehirn Stammzellen produziert. Jedes andere Organ im Körper tut das ebenfalls, und wir können lernen, diese Reparatur- und Heilungsmechanismen zur Schaffung eines neuen gesünderen und widerstandsfähigeren Körpers zu nutzen. Zugleich habe ich die Energiemedizin angewendet, die ich bei den Schamanen erlernt habe, und ich habe die Krankheitsabdrücke aus meinem leuchtenden Energiefeld gelöscht, sodass mein Körper seinen Weg zu optimaler Gesundheit finden konnte.

Ich habe lange gezögert, von meiner Odyssee der Heilung zu erzählen. »Wunderbare« Genesungen werden eher mit Skepsis

aufgenommen. Wenn ich gefragt werde, was mich vom Rand des Todes zurückgebracht hat, sage ich meist: »Die Gnade des Geistes.« Das stimmt zwar, aber ich weiß, dass es nicht alles ist. Brauchten wir nichts weiter als Gnade, wären wir alle von unverwüstlicher Gesundheit. Was mich vom Abgrund des Todes zurückgeholt hat, ist das, was ich jetzt »One Spirit Medizin« nenne – und man braucht kein Wunder, um durch sie geheilt zu werden.

One Spirit Medizin geht auf die schamanischen Heilmethoden unserer steinzeitlichen Vorfahren zurück, gestützt durch die neuesten Befunde der heutigen Neurowissenschaft. Vor vielen Jahren während meiner Feldstudien im Amazonasgebiet und in den Anden bin ich erstmals auf diese Methoden gestoßen, und die überlieferten Praktiken werden heute durch vieles bestätigt, was wir über Körper und Gehirn herausfinden. Zusammen mit den beiden Ärzten Mark Hyman und David Perlmutter biete ich das Programm seit zehn Jahren für Menschen an, die an unseren einwöchigen Entgiftungs- und Heil-Retreats teilnehmen. Sie gehen mit einem erneuerten Körper und Gehirn nach Hause. Mit diesem Buch, *One Spirit Medizin,* haben jetzt auch Sie die Chance, sich nach den gleichen Verfahren einen neuen Körper »wachsen zu lassen«.

Meine Gesundheitskrise mag ein wenig extrem gewesen sein. Tatsache ist aber, dass wir alle mit den toxischen Kräften des modernen Lebens, die unsere Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen und unser Wohlbefinden untergraben, zu kämpfen haben. Wir fühlen uns körperlich und seelisch gestresst und wundern uns, dass wir mit all den Tranquilizern, Antidepressiva und Entspannungstechniken offenbar nicht viel dagegen ausrichten können.

Andererseits verbreiten sich Fettleibigkeit, Diabetes, Aufmerksamkeitsstörungen, Autismus und Alzheimer mit erschreckender Schnelligkeit. Fast 70 Prozent der Nordamerikaner sind überge-

wichtig, und eines von drei Kindern, die heute in Nordamerika geboren werden, wird bereits mit fünfzehn Jahren an Typ-2-Diabetes erkrankt sein. Für die Hälfte der ansonsten gesunden fünfundachtzigjährigen Amerikaner besteht ein Risiko, an Alzheimer zu erkranken.[3] Die Alzheimer-Krankheit wird auch »Typ-3-Diabetes« genannt, weil hier anscheinend ein Zusammenhang mit glutenreicher Weizenkost und einer Stress-Überlastung des Gehirns besteht.[4] Und das sind nur ein paar der Krankheiten, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen und unser Leben vorzeitig beenden.

Unsere steinzeitlichen Vorfahren, aber auch die Menschen der Stammeskulturen im Amazonasgebiet und in den Anden, unter denen ich gelebt habe, starben und sterben nicht, wie wir vielfach annehmen, nach einem ebenso kurzen wie harten und dumpfen Leben. Unsere frühen Vorfahren waren gesünder und erlebten weniger Kriege, Gewalttaten und Stress als alle, die nach ihnen lebten, uns eingeschlossen. Was machte sie so gesund und munter? In erster Linie eine überwiegend pflanzliche Ernährung und die One Spirit Medizin.

Mit One Spirit Medizin können Sie viele der heutigen Zivilisationskrankheiten vermeiden. Die alten Schamanen waren Meister der Prävention. Man muss nicht erst ernsthaft erkranken, um dann körperliche, psychische und spirituelle Leiden mit der Wurzel auszureißen und das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn Sie die hier dargestellten Prinzipien und Verfahren umsetzen, können Sie sich schon nach ein paar Tagen besser fühlen, und schon nach einer Woche werden Sie geistig klarer, weil die Heilung Ihres Gehirns in Gang kommt. Nach sechs Wochen sind Sie auf dem besten Weg, sich einen neuen Körper zu schaffen, der schneller heilt und schöner altert; dazu ein Gehirn, das Ihnen wirklich dient, wenn Sie sich tief mit dem Geist verbinden und

neuen Lebenssinn finden möchten. All das kann Ihnen die One Spirit Medizin genauso bieten wie mir.

Zum Gebrauch dieses Buchs

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass Sie schrittweise darauf vorbereitet werden, die heilende Wirkung der One Spirit Medizin zu erfahren. Um den größten Gewinn daraus zu ziehen, empfehle ich Ihnen, die Kapitel in der vorgegebenen Reihenfolge zu lesen und auch gleich die Techniken auszuprobieren und die Übungen zu machen.

Im ersten Teil, »Den inneren Heiler finden«, stelle ich Ihnen die One Spirit Medizin vor und gebe Ihnen einen Überblick über dieses uralten Heilsystem und seinen Stellenwert für die körperlichen und geistigen Herausforderungen des modernen Lebens. Sie werden herausfinden, worin sich die One Spirit Medizin von der modernen westlichen Medizin unterscheidet und wie Sie sich ihre Kräfte zunutze machen können. Hier erzähle ich Ihnen auch von der unsichtbaren Welt strahlender, lebendiger Energie, die sich in der sichtbaren Welt der Sinne bekundet, und von der Rolle des Geistes als harmonisierender Kraft. Schließlich wird auch von jener tyrannischen Mentalität die Rede sein, die uns seit dem Beginn des Ackerbaus beherrscht, die unsere Gesundheit und unser Wohlergehen untergräbt und dafür sorgt, dass wir im Kriegszustand mit uns selbst, mit anderen und der Erde leben.

Der zweite Teil, »Das Alte ablegen«, befasst sich mit den unzähligen Umweltgiften, denen wir ausgesetzt sind, und den Giftstoffen, die im Körper entstehen. Er erklärt, weshalb die Entgiftung von Körper und Gehirn so wichtig für Gesundung und Heilung ist. Wir werden uns das so entscheidend wichtige »zweite Gehirn« im

Verdauungstrakt ansehen und auch die Frage beantworten, wie Sie Ihr Verdauungssystem von Giftstoffen befreien und ein gesundes bakterielles Milieu der Darmflora herstellen und erhalten können. Sie lernen hier Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel kennen, die gute Dienste für ein funktionierendes Gehirn und einen gesunden Verdauungsapparat leisten. Weiterhin geht es in diesem Teil um die toxischen Wirkungen von Getreide und Zucker sowie um das Fasten als Anstoß für das Gehirn, sich mehr von gesunden Fetten und Proteinen zu ernähren und Nervenstammzellen zu produzieren, mit denen es sich selbst reparieren und auf dem neuesten Stand halten kann.

Im dritten Teil, »Den schleichenden Tod überwinden«, sprechen wir über die untauglichen mentalen und psychischen Muster, die hinter Ärger und Angst stehen, und befassen uns mit Nährstoffen, die den höheren Gehirnfunktionen dienen und Sie bei der Stressbewältigung unterstützen. Hier lernen Sie auch die Mitochondrien kennen, die »Kraftwerke« unserer Zellen. Mitochondrien werden ausschließlich über die Eizelle, also nur von der Mutter vererbt und repräsentieren die weibliche Lebenskraft. Sie werden erfahren, wie Sie die sogenannten Todesuhren der Zellen zurücksetzen können, um dafür die von den Mitochondrien gesteuerten »Langlebigkeitsmoleküle« einzuschalten. Außerdem geht es darum, wie freie Radikale und Entzündungszustände den Körper beeinflussen – und wie man die entstandenen Schäden beheben kann. Schließlich lernen Sie auch traditionelle schamanische Heilverfahren kennen, die nicht nur Krankheitsdispositionen aus Ihrem Energiefeld löschen, sondern es so umstimmen, dass es der Regeneration von Körper und Gehirn dient.

Der vierte Teil, »Wiedergeburt aus der Stille«, hilft Ihnen, ungesunde alte Denkmuster endgültig abzulegen, damit Sie erleben können, wie One Spirit Medizin heilt. Sie werden lernen, über-

holte Berichte von Ihrer Vergangenheit auszusortieren und sich eine neue, eher befreiende persönliche Geschichte oder Mythologie zu eigen zu machen. Ängste vor Verlust und Veränderung werden von Ihnen abfallen, und die Weisheitslehren des Medizinrads werden Sie den Sinn und Zweck Ihres Lebenswegs erkennen lassen. Sie bekommen praktische Anleitungen, wie Sie Stille finden und bewusster werden können. Und dann steht der letzte Schritt der Reise zum Einen Geist an, die Visionssuche.

Ganz zum Schluss sehen wir uns an, was geschieht, wenn Sie One Spirit Medizin bekommen haben. Wir schauen, wie Sie die Heilwirkung stabilisieren und wie Sie zum Wohl aller Lebewesen dieser Erde beitragen können.

Teil 1

Den inneren Heiler finden