

ALBERTO VILLOLDO  
Das Weisheitsrad





ALBERTO  
VILLOLDO

DAS  
WEISHEITS  
RAD

Die schamanische Heldenreise  
für Transformation und Heilung

*Aus dem amerikanischen Englisch  
von Jochen Lehner*



arkana

Die englische Originalausgabe ist 2022 unter dem Titel  
»The Wisdom Wheel – A Mythic Journey through the Four Directions«  
bei Hay House, Inc., in New York, USA, erschienen.

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.

Das in diesem Buch vorgestellte Material dient lediglich der Information  
und ist nicht für Diagnosen, ärztliche Verordnungen oder Behandlungen  
irgendwelcher Krankheiten bestimmt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme  
haben, holen Sie bitte immer ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2022 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2022 Alberto Villoldo

Originally published in 2022 by Hay House Inc. US

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner,

nach der Vorlage des Originaldesigns

Umschlagmotiv: © Jordan Wannemacher

Layout Kapitelaufmacher: © Nick C. Welch

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34295-2

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Für Marcela, meine Frau,  
und für unsere vier Kinder  
Ian, Alexis, Kelly und Meric*



# Inhalt

Einleitung	9
<b>Teil I: Verstehen</b>	<b>23</b>
1. Etwas Größerem dienen	25
2. Unsere energetische Ausstattung	42
3. Das Göttlich-Weibliche zurückholen	61
4. Die transformierende Kraft des Weisheitsrads	74
<b>Teil II: Transformation</b>	<b>91</b>
5. Süden: Die Weisheit der Schlange	93
6. Westen: Die Weisheit des Jaguars	135
7. Norden: Die Weisheit des Kolibris	167
8. Osten: Die Weisheit des Adlers	208
Nachwort	236
Dank	241
<b>Anhang</b>	<b>243</b>
Arbeiten mit dem heiligen Raum	245
Anmerkungen	252
Register	253





## Einleitung

Die Lehren des Medizinrads sind in dieser oder jener Form auf der ganzen Welt verbreitet und wurden vom Beginn der Zeit an von einer Generation an die nächste weitergegeben. Bei dieser altherwürdigen Wegbeschreibung handelt es sich um eine indigene »spirituelle Technologie« des Heilens durch die Anbindung an Mutter Erde, die Kräfte der Natur und den Kosmos.

Das Medizinrad ist außerdem ein Rad der Weisheit, so etwas wie ein raffiniertes Werkzeug oder ein Verfahren für die persönliche Transformation und die der Erde. Durch den Umgang mit dem Weisheitsrad heilen wir nicht nur unsere persönliche Traumatisierung, sondern auch die der Menschheit und des Planeten. Wir haben es da mit realen Energien zu tun, wir bahnen biologische und spirituelle Evolution an.

Wo wir das Erforderliche tun, werden uns die Gaben des Weisheitsrads zuteil, wir steigen aus absehbaren Lebensverläufen aus und schmieden uns miteinander ein neues Schicksal. Da haben wir dann mehr Möglichkeiten, als nur die Lecks in unserem Leben zu stopfen, die uns veranlassen, an anderen herumzumäkeln, zu viel zu trinken und gegen die Leute zu polemisieren, die aus unserer Sicht an allem schuld sind. Es kann hier zu radikaler Ehrlichkeit uns selbst gegenüber kommen. Wenn wir uns auf Wachstum einlassen, kann es ungemütlich werden, aber wo es um echten Wandel geht, führt kein Weg am Rad der Weisheit vorbei.

Bei unserer Arbeit mit dem Weisheitsrad werden wir es auch mit den Krafttieren der vier Himmelsrichtungen zu tun bekommen, die uns helfen können. Wenn wir uns der evolutionären Herausforderung des Rades stellen, können wir den inneren Meister wecken – unsere Anlage, Hüter der Weisheit, Wissende und Visionäre zu werden. Hier lernen wir, nicht allein uns selbst zu helfen, sondern allen Hilfsbedürftigen sowie Mutter Erde und ihren Lebewesen.

Das Weisheitsrad kann zahlreiche Formen annehmen. Ich verwende und lehre die Form, die ich im Laufe vieler Jahre bei den Schamanen der Anden kennengelernt habe. Der erste Durchgang durch den Zyklus des Rades dient der Selbstheilung. Wenn Traumata aufgearbeitet sind und der Körper wiederhergestellt ist, findet man den Platz am heiligen Feuer, der einem von jeher bestimmt ist und den man jetzt einnimmt: den des Schamanen oder der Schamanin.

### *Moderne Schamanen*

Schamanismus ist wissende Machtausübung mit dem Ziel, der gesamten Schöpfung mitfühlend zu dienen. Das in den indigenen Gesellschaften über Jahrhunderte gehütete Geheimnis des schamanischen Wissens wird heute zunehmend einer Welt bereitgestellt, die dafür empfänglich ist und dieses Wissen auch dringend benötigt. Da es sich um eine spirituelle Tradition und nicht im engeren Sinne um Religion handelt, lässt sich dieses Wissen ohne Weiteres der heutigen Zeit anpassen; und weil die Überlieferung eher weiblich geprägt ist, vermag sie sich auf die Bedürfnisse der Schutzlosen ebenso einzustellen wie auf die der Mächtigen.

Für uns moderne Schamanen kommt es darauf an, mehr zu tun, als einfach die äußere Form der schamanischen Tradition zu übernehmen. Vielmehr müssen wir ein neues Paradigma schaffen, das die wissenschaftlichen Erkenntnisse aller Epochen miteinander verbindet und unsere Verantwortung für die Erde sowie für die Gesundheit des Einzelnen und der Gemeinschaft zur Grundlage hat. Die in der von mir begründeten Four Winds Society vermittelten Lehren und die in diesem Buch dargestellten Unterweisungen des Medizinrads haben über 25 Jahre der Zusammenarbeit mit Schamanen der Andenregion (den als Seher bezeichneten Chimú und Mochica in Peru sowie den Aymara am Titicacasee), aber auch mein Studium der Psychologie, Neurowissenschaft und Anthropologie zum Hintergrund.

Vor vielen Jahren habe ich es zur Belustigung meines Lehrers Don Manuel Quispe verbissen darauf angelegt, alles genau richtig hinzubekommen. Wenn es beispielsweise darum ging, ein Gebet zu rezitieren, musste ich mich so dringend als respektvoll gegenüber den alten Weisheitslehren erweisen, dass ich mich schließlich in den Einzelheiten verhedderte und die Bedeutung des Rituals auf eine Formel reduzierte. Wenn wir zu sehr im Kopf sind, ver stolpern wir den Übergang in eine neue Wahrnehmungsform, auf die alle Zeremonien abzielen, eine alles zusammenführende und einschließende Wahrnehmung des Heiligen.

Es ist ganz wichtig, dass wir uns den Traditionen, von denen wir lernen, mit Respekt und Wertschätzung nähern, ohne die geheiligten Praktiken eines indigenen Volks zu vereinnahmen. Es ist auch wichtig zu erkennen, ob unsere Erfahrung und Deutung in sich selbst einen Wert hat. Für Schamanen ist der Geist die letzte Autorität, nicht die Worte, die in einem Buch stehen oder von Priestern gesprochen werden.

## *Wahre Meisterschaft*

Von den Schamanen der Andenregion, bei denen ich gelernt habe, bekam ich dies zu hören: Erst wenn wir ein stimmiges Bild unserer selbst und der Ereignisse in unserem Leben und unserer Beziehung zu anderen gewonnen haben, können wir anfangen, uns eine neue Welt zu erträumen: sie ins Sein zu träumen. Dazu müssen wir lernen, mit den Energien der unsichtbaren Bereiche umzugehen, die uns weitaus stärker prägen und beeinflussen als unser Wille, unsere Intentionen und unser Tun.

Hier kommt es aber darauf an, die Wahrnehmung nicht auf mich und meine Belange zu beschränken. Natürlich ist es verständlich, dass wir Lösungen für unsere persönlichen Probleme suchen, aber es ist auch dringend nötig, Heilsames für die Erde zu unternehmen. Wenn wir nämlich die Erde heilen, wirkt das auf unser persönliches Leben zurück, und das Schicksal der Erde ist auch unser Schicksal.

Als jemand, der Menschen zu modernen Schamanen ausbildet, ist mir bewusst, wie schnell es dazu kommt, dass wir uns selbst allzu wichtig nehmen. Das kann die Beweggründe der Leute verschwimmen lassen, sodass sie dann allzu sehr damit beschäftigt sind, die Dinge »richtig« zu machen. Wissen kann uns dazu verführen, hauptsächlich den denkenden Verstand zu füttern und die Ernährung der Seele zu vernachlässigen. Die Schüler, die sich einseitig von ihren persönlichen Interessen leiten lassen, statt dem Werk der Linderung von Leiden zu dienen, erliegen leicht dem Bann des Egos.

Der Wunsch nach Bestätigung von außen lässt uns nach alten Regeln leben, ob sie uns dienen oder nicht. Jedenfalls sind wir dann nicht aufgeschlossen für unsere Bestimmung, sondern hal-

ten an der Vergangenheit fest und klammern uns an unseren Ruf und unsere Glaubenssätze und suchen darin Trost. Wahre Meisterschaft hat keinen größeren Feind als diesen Wunsch, etwas Besonderes zu sein. Halten wir uns also offen für eine Weisheit, die weit über das hinausgeht, was unser Alltagsbewusstsein erfassen kann. Die Schamanin\* möchte sich auf eine höhere Ebene der Weisheit und des Wirkens erheben – und zwar nicht für sich selbst allein, sondern zum Wohl aller.

### *Die vier Himmelsrichtungen und ihre Herausforderungen*

Sie werden in diesem Buch den Umgang mit dem Weisheitsrad und seinen vier Himmelsrichtungen erlernen. Süden, Westen, Norden und Osten sind jeweils mit einem archetypischen Tier und einer Heldenreise verbunden. Sie werden Zeremonien zur Verkörperung der Weisheitslehren abhalten, in die auch neue Energien einfließen können, nämlich die der vier Richtungen und der vier Krafttiere.

Während Sie nach dieser uralten Wegbeschreibung Ihre Schritte setzen, werden Sie Ihr Leben mit der Zeit immer weniger als stressigen Kampf sehen und immer mehr als Teil einer übergreifenden mythischen Geschichte, die überall auf der Welt erzählt wird, eine Geschichte, die von der Erde und ihren Bewohnern handelt. Sie streifen die Fesseln der Zeit und der

---

\* In diesem Buch spreche ich einzelne Schamanen durchgehend als weiblich an, und zwar im Hinblick auf die weibliche Energie von Mutter Erde und auf die Tatsache, dass Heilerinnen im Lauf der Geschichte immer in der zweiten Reihe gestanden haben. Natürlich können Menschen jeder geschlechtlichen Identität Schamanen sein.

Kausalität ab und betreten die Zauberwelt der Synchronizität\*, in der Sie einen neuen Traum träumen, der den Lauf Ihres Schicksals ändern wird – bis hinunter zur Expression Ihrer DNA. Dadurch können Sie Ihre Gesundheit in ungeahnter Weise steigern und werden ein ganz anderes Leben haben als noch Ihre Eltern.

Das tiefere Werk des Weisheitsrads besteht darin, sich den von jeder Himmelsrichtung bereitgehaltenen Lehren zu stellen und die damit verbundenen Herausforderungen anzunehmen, um sich ihre heilkräftigen Energien zu erschließen. Alle diese Herausforderungen bestehen darin, dass man aus einem tristen alten Leben aussteigt, in dem man nicht zu seiner Bestimmung findet, und sich auf die Evolution zum *Homo luminosus* einlässt (lat. *luminosus* [lichtvoll]). Damit ist eine neue Spezies von Menschen gemeint, die im Einklang mit der Erde und miteinander leben.

- Die Herausforderung des *Südens*, der Schlange, besteht darin, das genetisch und durch unsere Lebensweise vorherbestimmte Altern und Sterben abzustreifen, wie eine Schlange ihre Haut abstreift. Wenn Sie die Prüfung bestehen, erwartet Sie eine neue Zukunft, in der Ihre Lebens- und Gesundheitsspanne nicht mehr von Ihrer Vergangenheit diktiert werden, sodass Sie die Möglichkeit bekommen, Ihren Körper zu erneuern und die tiefste Form der Heilung zu erfahren.
- Im *Westen* erwartet Sie die Herausforderung des Jaguars, und hier geht es darum, aus einem Psychoroman auszusteigen, indem Sie ganz unter dem Einfluss der Urangeist stehen. Sie eignen sich Jaguar-Weisheit an und sind dann in der Lage,

---

\* Unter »Synchronizität« versteht man das sinnvolle, in etwa zeitgleiche, kausal aber nicht erklärbare Zusammentreffen von psychischen wie auch physischen Vorgängen (nach dem Schweizer Psychologen und Psychiater C. G. Jung [1875 – 1961]). (Anm. d. Red.)

die Furcht vor dem Tod und vor dem Verlust Ihrer Identität und Ihrer Erinnerungen (die Ihre Identität ausmachen) zu überwinden. Sie kommen sogar über Verrat in der Liebe und alle damit verbundenen Leiden und Tragödien hinweg. Dann werden Sie wie der Jaguar zu einem unerschrockenen Entdecker. Sie stoßen auf Möglichkeiten, die Ihnen unsichtbar blieben, solange Sie von Furcht beherrscht waren. Für Ihre Beziehungen sind dann nicht mehr wie bisher Kränkung, Betrug, Verlust und Konflikt typisch.

- Im *Norden* erwartet Sie die Herausforderung des Kolibris, und hier lernen Sie eine wichtige Unterscheidung zu treffen: zwischen Ihrem Job und dem heiligen Werk, für das Sie gekommen sind und durch das Sie auch Bekanntschaft mit dem Wissen der Weisen schließen wollten. Nach dem Muster der vom Kolibri angetretenen mythischen Reise können auch Sie bewusst Ihrer Bestimmung entsprechen und zu Harmonie und Frieden auf der Erde beitragen. Kolibri-Weisheit bedeutet, dass wir Bewegungslosigkeit im Flug erleben, ein klares Urteilsvermögen entwickeln und uns nicht mehr mit unnötigen Anstrengungen zermürben. Wie die Wissenden der fernen Vergangenheit gewinnen wir Herrschaft über die Zeit, indem wir sogar aus der Zukunft wirken, um Harmonie in der Gegenwart zu stiften; und durch »Ayni«, die Beziehung des Gebens und Nehmens zwischen uns und der Natur, zwischen uns und den Ahnen, erlernen wir die Kunst der Unsichtbarkeit.
- Die Herausforderung des *Ostens* liegt in der Weisheit des Adlers, und hier geht es darum, sich von nicht hinterfragten Glaubenssätzen und von Einengungen unseres spirituellen Wesens zu befreien. Wir müssen einerseits der Versuchung widerstehen, uns vor den täglich an uns gestellten Anforderungen in ein Wolkenkuckucksheim zu flüchten, und zugleich

das alte Schulddenken zurückweisen, das uns Religion, Wissenschaft und Kultur vererbt haben. Adler-Weisheit gibt uns die Freiheit, Visionäre zu werden, um dann bewusst an der Evolution zum *Homo luminosus* teilzunehmen – frei von abgetragenen Ideen, die sich zu nicht mehr hinterfragbaren Lehren verhärtet haben. Mit diesem Weisheitsgeschenk können wir uns natürliche Instinkte einer höheren Art neu erschließen und in unsere spirituelle Bestimmung als Mitschöpfer des Kosmos hineinwachsen. Nach dem Bild des Adlers, der hoch genug fliegt, um die Krümmung des Horizonts wahrzunehmen, während er gleichzeitig die Maus am Boden erkennen kann und sich auch den Dingen zuwendet, die in den Niederungen zu tun sind, ist es uns gegeben, das Spirituelle und das Diesseitige zusammenzuführen.

Als Schamane bin ich davon überzeugt, dass selbst ein einzelner Mensch unter tausend anderen, der die vier Herausforderungen bewältigt und die vier Prüfungen bis zur Meisterschaft besteht, zur Entstehung einer neuen Lebensform im Einklang miteinander und mit der Erde beiträgt.

Ich stelle mir diesen Weg zur Meisterschaft als Experiment mit einer Gruppengröße von  $n = 1$  vor;  $n$  ist bei wissenschaftlichen Studien das Symbol für die Anzahl von Teilnehmern. Bei solchen Studien hat man  $n$  gern sehr groß, um eine möglichst hohe statistische Aussagekraft zu erreichen. Aber bei dem anstehenden großen Evolutionsexperiment sind wir alle als Einzelne gefragt. In meinem Fall heißt das Experiment »Alberto«. Und Sie, wenn Sie nicht an der Evolution zum *Homo luminosus* teilnehmen, gehören einfach zur Kontrollgruppe der Menschen, die keine Transformation erleben, sondern bleiben, wie sie sind. Das ist die unbewusste Mehrheit der Menschen, die



die Erde missbrauchen und dabei auch den eigenen Körper mit Giften überlasten und so ihrer Gesundheit schweren Schaden zufügen. Die Zukunft ist nicht sehr verheißungsvoll für alle, die im Bereich der Normalverteilung bleiben. Legen Sie es lieber darauf an, ein Ausreißer zu sein und Ihr eigenes Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Das Rad der Weisheit weckt in uns die Kraft, über all das hinauszuwachsen, was wir bisher als unsere Grenzen wahrgenommen haben. Die Beziehung zu uns selbst und zu anderen wird sich wandeln und entwickeln, Konflikte, Leiden und Enttäuschungen werden weniger werden. Selbstüberhebung und Kleinmut werden nach und nach verblassen und uns in eine neue Leichtigkeit entlassen, in der wir über uns selbst und sogar die Widerwärtigkeiten des Lebens lachen können.

Eben jetzt ist es wichtiger denn je, eine neue Wirklichkeit zu erträumen, eine neue Art menschlichen Daseins. Es gilt, aufzuwachen und die Meisterschaft zu erlangen, die uns schon immer bestimmt war. Steigen wir aus dem, was wir bislang als Schicksal wahrgenommen haben, aus, um von jetzt an unsere neue individuelle und gemeinsame Bestimmung zu leben.

### *Die Hüter der Weisheit*

Um selbst Meisterschaft zu erlangen, ist es erstrebenswert, einen Meister zu haben, der einen anleiten kann. Ich hatte das Glück, bei wunderbaren Meistern lernen zu können und auch praktische Anleitung von ihnen zu bekommen. Sie werden sie alle im weiteren Verlauf dieses Buchs kennenlernen: Don Manuel Quispe, Joan Halifax, Rolling Thunder und Amchi Tenjing Bista. Durch ihren Einfluss musste ich mich dem Dunkeln in mir stellen, bekam aber

auch Gelegenheit, das Lichte in mir zu umarmen. Die Weisheit dieser Menschen, so hoffe ich, wird auch Sie dazu auffordern, sich all das genau anzusehen, was Sie bereits zu wissen und zu beherrschen glauben, um dann ganz ehrlich neu einzuschätzen, welchen Herausforderungen Sie sich noch zu stellen haben.

### *Don Manuel Quispe*

Don Manuel Quispe war ein Schamane aus den Bergen Perus, der mich immer und immer wieder umzudenken zwang. Seine trocken-ironischen Affronts rissen mich aus dem Halbschlaf meiner Selbstbezogenheit und Ängste und machten mich empfänglich für eine neue Betrachtungsweise der Realität. Don Manuel stand mit einem Bein in der uralten Tradition seines Volks und mit dem anderen in der modernen Welt. Immer wieder sagte er, was einem in der Welt begegne, sei genau das, was man im Innersten glaube. Er öffnete mir die Augen für die Tatsache, dass die alten Weisheitslehren in unserem Alltagsleben angewandt werden können.

Er befähigte mich auch, das bereits erwähnte Ayni-Prinzip – die rechte Beziehung zu allen Lebewesen sowie zu Vergangenheit und Zukunft – zu verstehen. Ayni, sagte er, entsteht nicht aus Angst, sondern aus Achtung und Ehrfurcht. Und noch etwas ließ er mich wissen, nämlich dass wir das Schicksal, das aus unserer rechten Beziehung (Ayni) zum Himmel erwachsen kann, annehmen sollten, auch wenn es uns zunächst sehr unbequem erscheint.

### *Joan Halifax*

Joan Halifax ist eine viel beachtete Autorin, Zen-Lehrerin, Bürgerrechtsaktivistin, LSD-Forscherin und Anthropologin, die außerdem im Rahmen ihrer Arbeit mit Sterbenden das »Project

on Being with Dying« gründete – und das ist nur eine kleine Auswahl ihrer vielen Engagements. In den Siebzigerjahren war sie am Esalen Institute tätig, einem aus der Human-Potential-Bewegung hervorgegangenen Retreat-Zentrum in Kalifornien. Dort lernte ich sie kennen, als ich meinen Freund, den Psychologen und Parapsychologen Stanley Krippner, zu ihrem Cottage in Big Sur begleitete, wo er zum Mittagessen mit Blick aufs Meer eingeladen war.

Zu mir sagte sie an diesem Tag: »Wir haben unten im Keller eine Kammer für sensorische Deprivation. Vielleicht möchten Sie sie einmal ausprobieren.«

Ich war noch nie in solch einem Warmwassertank gewesen. Hier lag man in vollkommener Dunkelheit in einem Wasser, dessen Salzgehalt ungefähr dem des Körpers entspricht. Ich dachte mir, das sei doch die Gelegenheit, das LSD zu nehmen, das ich seit Wochen bei mir trug. Sonnenschein in einem Stück Löschpapier, das hatte ich dabei im Sinn.

Sechs Stunden später entstieg ich dem Tank verrunzelt und neu geboren. Ich entschuldigte mich für meine Abwesenheit beim Essen, aber dieser Tag war für mich ein Wendepunkt. Joan war Medizin-Anthropologin, als es diesen Begriff noch gar nicht gab, und ich war von ihrer Arbeit so inspiriert, dass ich auch einer wurde.

Das Erlebnis im Tank hatte einen anderen aus mir gemacht. Ich besuchte Orte in der Wildnis und heilige Stätten, ich suchte Schamanen in den Hochgebirgsregionen der Anden auf, ich war von dem Drang beseelt, die uralte Weisheit traditioneller Kulturen an ihrem Ursprungsort aufzusuchen. Durch Joans Lehren und Schriften verstand ich, dass wir sowohl Anteil an der schöpferischen Kraft der Erde haben als auch von ihr erschaffen sind.

### *Rolling Thunder*

Rolling Thunder, von seinen Freunden »RT« genannt, war eine mysteriöse spirituelle Führungsgestalt. Der Name kam daher, dass er es selbst in der Gluthitze der Wüste blitzen und donnern lassen konnte. Er war ein Mediziner der Shoshonen und lebte auf einer heruntergekommenen Ranch in Carlin, Nevada. Tagsüber arbeitete er als Bremser bei der Eisenbahn, abends leitete er Schwitzhüttenzeremonien, kümmerte sich um Kranke und empfing Gäste, unter anderem Mitglieder der Band Grateful Dead. Meine erste Begegnung mit RT fand sogar in Anwesenheit meines Professors Stanley Krippner auf Mickey Harts Ranch in Kalifornien statt. Zu der Zeit war Mickey Drummer der Band, und zwischen ihm und RT war eine Freundschaft gewachsen. Mickey veröffentlichte später sogar ein Album mit dem Titel *Rolling Thunder*.

RT war eine umstrittene Gestalt. War er wirklich das, was er zu sein behauptete? Konnte er nach Bedarf seine Identität wechseln? Er schien in der Lage zu sein, seine Gestalt zu verwandeln, aber waren das vielleicht alles Zaubertricks? Wenn ich an seinen Feuerzeremonien in der Wüste von Arizona teilnahm, verschwand er manchmal einfach, während wir übrigen Teilnehmer uns zum Schlangentanz im Kreis bewegten. Genauso tauchte RT dann wie aus dem Nichts wieder auf. Er war Leiter der Zeremonie, aber wir verloren ihn immer wieder aus den Augen. »Unsichtbar werden«, sagte er später einmal zu mir. »Das solltest du öfter mal üben.«

Irgendwie wusste ich, dass er mich nur auslachen würde, wenn ich nach Einzelheiten fragte. Gerade wenn ich dachte, ich wüsste, wer er sei und was er mir vermittelte, verwirrte er mich so, dass sich in meinem Kopf alles drehte. Immer wieder machte er mich darauf aufmerksam, dass der Weg zur Erweckung der

in uns schlummernden Kräfte alle möglichen überraschenden Wendungen bereithält. Wir müssen da immer mit dem Unerwarteten rechnen, flexibel bleiben und uns nur ganz locker an das halten, was wir zu wissen glauben, ohne es zur Ideologie gerinnen zu lassen.

### *Amchi Tenjing Bista*

Amchi Tenjing Bista – das vorangestellte »Amchi« bedeutet im Tibetischen »Arzt« – ist ein erstklassiger Reiter und außerdem buddhistischer Priester. Er war es, der mir die Augen für die Medizin der Himalajaregion öffnete und mich in die tibetische Sicht des Zusammenhangs von Denken, Fühlen und Körper einführte.

Seine vielen Seiten lernte ich während einer gemeinsamen Expedition in Nepal kennen: den buddhistischen Priester, den Arzt, den Lehrer und den Reiter, der wie aus einem Wildwestfilm entsprungen aussah. Ganz besonders nimmt mich für ihn ein, dass er ein Waisenhaus gegründet hat, in dem obdachlose Kinder nicht nur leben können, sondern auch unterrichtet werden. Wenn diese Kinder ins Erwachsenenalter kommen, unterrichtet er sie in der Kunst der tibetischen Medizin. Ich bin Förderer des Waisenhauses geworden und helfe, wo ich nur kann.

Alle diese Hüter und Bewahrer der Weisheit sind (oder waren) unvollkommene Menschen wie du und ich. Dennoch sind sie alle auf ihre je eigene Art Meister geworden und haben ihre Anlagen so weit entwickelt und ihr Menschsein so weit verwirklicht, dass sie dienstbereiter wurden, als ihnen ursprünglich vorschwebte. Sie teilten alles, was sie gelernt hatten, großzügig mit

anderen. Ich hoffe, ich werde ihren Unterweisungen gerecht, wenn ich ihre Geschichten und unsere gemeinsamen Abenteuer jetzt hier erzähle.

### *Das Neue erträumen*

Der Geist ist immer offen für unsere Sehnsüchte, für alles, was wir für uns selbst wünschen. Wir müssen aber auch bereit sein, nicht mehr so selbstverständlich zu glauben, wir wüssten, was gut für uns ist. Das läuft nämlich fast immer darauf hinaus, dass wir an dem Schicksal, mit dem wir in dieses Leben geschickt wurden, herumzuschrauben versuchen. Erst wenn wir anfangen, die in uns angelegte Meisterschaft zu entwickeln, können wir aus dem als unbefriedigend oder sogar als Albtraum empfundenen Leben aussteigen, das von Angst und Mangelbewusstsein und demzufolge von Selbstbezogenheit beherrscht war.

Wir können es nämlich besser. Wir können in ein sinnerefülltes, zielstrebiges Leben überwechseln. Wir können Heiler, Forscher, Wissende und Visionäre werden und müssen dazu nur bereit sein, mit den uralten »Technologien« zu arbeiten, die das Alte wegbrennen und so Platz für das Neue schaffen.



Teil I  
**Verstehen**







## **Etwas Größerem dienen**

*Am Kali-Gandaki-Fluss in Nepal.*

*Staub.*

*Überall Staub.*

*Staub in den Augen und Staub im Mund, der zwischen den Zähnen knirscht.*

*Wieso müssen solche spirituellen Reisen immer ins Niemandsland führen, in Steppen und Staubstürme wie hier in den Himalaja-Ausläufern?*

*Unser Ziel war die Ortschaft Lo Manthang, letzter Überrest des einstigen Königreichs Lo, das im heutigen nepalesischen Distrikt Mustang im Grenzgebiet zu Tibet und China lag. Es handelt sich um ein Schutzgebiet, in das man wegen der heiklen und verwickelten Beziehung zwischen China und Nepal nur mit besonderer Erlaubnis der Regierung kommt.*

*Um nach Lo Manthang zu gelangen, ist man zwölf Tage lang zu Fuß oder zu Pferd von Pass zu Pass unterwegs. Guru Rinpoche (Padmasambhava) war im 8. Jahrhundert schon bei seinem langen Fußmarsch von Indien nach Tibet dieser Route gefolgt. Er hatte die Aufgabe, den Buddhismus von In-*