

ALBERTO VILLOLDO
Die vier Einsichten



GOLDMANN

Buch

Dieses Buch macht die geheimen Weisheitslehren der Erdenwächter, der indianischen Medizinmänner und -frauen Amerikas erstmals einer breiten Leserschaft zugänglich. Die vier Einsichten enthüllen, dass alle Schöpfung aus Licht besteht – zum Leben erweckt durch die Kraft bewusster schöpferischer Absicht. Traditionelle schamanische Kulturen nutzten diese Erkenntnisse, um körperliche Krankheiten und seelische Leiden zu heilen und sogar den Alterungsprozess aufzuhalten. Die erste Einsicht zeigt, wie wir emotionale Wunden der Vergangenheit schließen und zu Helden unserer eigenen Lebensgeschichte werden können. Die zweite Einsicht lehrt, wie wir uns der Gnade öffnen, um ein Leben ohne Angst und Ärger zu leben. Mit der dritten Einsicht können wir die Zeit überwinden und in die Ewigkeit eintauchen. Die vierte Einsicht schließlich ermächtigt uns, aus der dumpfen Trance kultureller Prägungen aufzuwachen und eine Welt voller Lust, Überfluss und Sinn zu kreieren. Alberto Villoldos staunenswertes, mitreißend geschriebenes Buch offenbart ein Wissen, das allen Kulturen als tiefstes Geheimnis zugrunde liegt: von der schamanischen Heldenreise über das christliche Nicht-Verurteilen und das taoistische Nicht-Tun (Wu Wei) bis hin zum Anfängergeist des Zen.

Autor

Alberto Villoldo lebt in Los Angeles und ist klassisch ausgebildeter medizinischer Anthropologe. 25 Jahre lang bereiste er die Hochländer der Anden und des Amazonas und studierte die schamanischen Trance- und Heilpraktiken. In seinen Seminaren führt er alljährlich Tausende von Medizinern und Laien in die energiemedizinischen Techniken ein. Er ist Autor zahlreicher Bücher.

Weitere Informationen unter www.albertovilloldophd.com

Von Alberto Villoldo sind bei Goldmann bisher erschienen:

Das geheime Wissen der Schamanen (14216) · Seelenrückholung (21765) · Mutiges Träumen (21857) · Das erleuchtete Gehirn (21963) · Der Pfad schamanischer Heilung (22163)

Alberto Villoldo

Die vier Einsichten

Weisheit, Macht und Gnade
der Erdenwächter

Aus dem Englischen
von Andrea Panster

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel
»The Four Insights. Wisdom, Power and Grace of the Earthkeepers«
bei Hay House Inc., Carlsbad, CA, USA.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

13. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2008
© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2008 Alberto Villoldo

Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: getty-images/Tamarra Richards

Redaktion: Gerhard Juckoff

WL · Herstellung: CZ

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Nørhaven Book A/S

Printed in Denmark

ISBN 978-3-442-21805-9

www.goldmann-verlag.de

*Für Stanley Krippner – Lehrer, Mentor und Freund
und für Don Antonio – Laika und Sohn der Sonne*

Inhalt

<i>Einleitung: Der Weg der Erdenwächter</i>	9
TEIL I: DIE ENERGIE DER WAHRNEHMUNG VERSTEHEN	27
<i>Die vier Wahrnehmungsebenen</i>	29
<i>Deine energetische Anatomie</i>	63
TEIL II: DIE VIER EINSICHTEN	89
<i>Einsicht 1 – Der Weg des Helden</i>	91
• Die Übung des Nichturteilens	131
• Die Übung des Nichtleidens	136
• Die Übung des Nichtanhaftens	140
• Die Übung der Schönheit	143
<i>Einsicht 2 – Der Weg des leuchtenden Kriegers</i>	145
• Die Übung der Furchtlosigkeit	172
• Die Übung des Nichttuns	178
• Die Übung der Gewissheit	182
• Die Übung des Nichtkämpfens	185

<i>Einsicht 3 – Der Weg des Sehers</i>	191
• Die Übung des Anfängergeistes	207
• Die Übung der Konsequenz	217
• Die Übung der Transparenz	221
• Die Übung der Integrität	225
<i>Einsicht 4 – Der Weg des Weisen</i>	235
• Wie man die Zeit meistert	259
• Wie man seine Projektionen zurücknimmt	269
• Die Übung des Nichtdenkens	280
• Die Übung der indigenen Alchemie	285
<i>Nachwort</i>	301
<i>Hinweis des Autors</i>	315
<i>Danksagung</i>	317
<i>Über Alberto Villoldo</i>	319

Einleitung

Der Weg der Erdenwächter

Seit vielen tausend Jahren bewahren die geheimen Gesellschaften der Medizinmänner und -frauen der amerikanischen Ureinwohner ihre Weisheitslehren und dienen damit als Beschützer und Verwalter der Natur. Viele Völker hatten solche »Erdenwächter«, und sie trugen viele Namen. In den Anden und am Amazonas wurden sie beispielsweise »Laika« genannt.

Im Jahre 1950 stieg eine Laika-Gruppe von hoch aus den Anden zu einer Schamanenzusammenkunft herab, die jedes Jahr am Fuße eines der heiligen Berge stattfand. Die Einheimischen sahen ihre Ponchos und erkannten sofort die Zeichen der Hohen Schamanen. Sie wussten, dass es sich um eine Gruppe von Medizinmännern und -frauen handelte, von denen man geglaubt hatte, sie seien nach der Conquista – der Eroberung und Erschließung weiter Teile Nord- und Südamerikas durch die Spanier – verschwunden. Diese Hochschamanen wussten, dass die Menschheit vor einem

Einleitung

großen Umbruch steht. Sie hatten ihr abgeschiedenes Domizil verlassen, um allen Menschen jene Weisheiten zu bringen, die uns während der bevorstehenden Umwälzungen Kraft geben sollen. Sie wollen uns helfen, unsere Wirklichkeit zu verändern und eine bessere Welt zu erschaffen.

Die Unterdrückung der alten Lehren

Die Erdenwächter lehren, dass die gesamte Schöpfung – die Erde, die Menschen, die Wale, die Felsen und sogar die Sterne – aus Schwingung und Licht besteht. Was wir für gegenständlich und real halten, ist nicht mehr als ein Traum, den wir auf die Welt übertragen. Dieser Traum ist eine Geschichte, und wir halten sie für wahr ... obwohl sie es nicht ist. Die Übungen und die Weisheit der Erdenwächter lehren uns, unsere Lebensgeschichten neu zu schreiben und das zu tun, was die Schamanen als »die Welt ins Dasein träumen« bezeichnen.

Diese unschätzbar wertvollen Lehren, die sogenannten *vier Einsichten*, wurden aus gutem Grund geheim gehalten. Mit dem Eintreffen der Konquistadoren (der europäischen Eroberer und Einwanderer, die den amerikanischen Kontinent zunächst plünderten und dann besiedelten) begann die gnadenlose Verfolgung der Laika. Viele von ihnen wurden der Hexerei oder Zauberei bezichtigt – vor allem die Frauen. Sie wurden eingekerkert, gefoltert und getötet. Die katholische

Kirche hielt ihr Wissen für so gefährlich und bedrohlich, dass sie sogar jetzt, 200 Jahre nachdem die Inquisition überall sonst auf der Welt beendet ist, ein Büro in Lima (Peru) unterhält. Geleitet wird es vom Dominikanerorden, der im 15. Jahrhundert schon die Jungfrau von Orleans zur Ketzerin erklärte und zum Tode auf dem Scheiterhaufen verurteilte.

Den Laika war klar, dass dieses Wissen um die Fähigkeit des Menschen, seine Träume zu verwirklichen, unglaublich mächtig ist – und dass es leicht von Personen mit mangelnden ethischen Grundsätzen missbraucht werden kann. Deshalb hielten sie es nicht nur vor den Konquistadoren, sondern auch vor den meisten ihrer Mitbürger verborgen. Gleichzeitig wussten sie, dass die vier Einsichten allen Menschen gehören – und wenn sie jemandem begegneten, der nicht das arrogante, feindselige Denken eines Eroberers besaß, waren sie bereit, ihre Weisheitslehren mit ihm zu teilen. Kurz nach der Conquista nahmen sie einen katholischen Priester in ihren Kreis auf, einen Jesuiten namens Pater Blas Valera, der zufällig ein *Mestize* (halb Indianer und halb Spanier) war.

Vater Valera wurde in die Geheimnisse der Laika eingeweiht und schrieb vier Bücher über ihre Lehren. Leider verschwanden drei davon unter mysteriösen Umständen während der Inquisition (das vierte befindet sich in einer Privatsammlung in Italien). Valera behauptete, die Inka seien ebenso zivilisiert wie die Europäer. Sie könnten sogar schreiben, indem sie sich eines komplexen Systems aus bunten Fäden und Knoten bedienten, der sogenannten *Quipus*.

Einleitung

Als Valeras Orden von seinen Ansichten erfuhr, wurde er eingesperrt und verbrachte sechs Jahre bis zu seinem Tod in Gefangenschaft. Warum brachten die Jesuiten einen ihrer eigenen Männer zum Schweigen? Weshalb fürchteten sie diese Weisheiten so sehr, die er zum Wohle aller niederschrieb? Und warum verweigerten sie allen Mestizen oder Priesteranwärtern indigener Herkunft die Weihen, nachdem Valera des Amtes enthoben worden war?



Auch ich war ein Nichtindianer, der im Quellgebiet des Amazonas unweit der Inkastadt Cuzco in den Kreis der Laika eingeweiht und in die Reihe der Weisheitshüter aufgenommen wurde. Dabei war das nie meine Absicht gewesen. Als medizinischer Anthropologe wollte ich lediglich die schamanischen Heilmethoden studieren. Aber Glück oder Schicksal wollten es so, dass ich meinen Mentor Don Antonio traf, einen der letzten lebenden Laika. Er nahm mich unter seine Fittiche und unterwies mich beinahe 25 Jahre lang. Er war ein Mann, der viele Leben lebte – tagsüber war er Universitätsprofessor, abends Meister-Medizinmann. Er war in einem Bergdorf hoch droben in den Anden geboren und arbeitete mit den Methoden und Werkzeugen des 15. Jahrhunderts. Gleichzeitig war er mit den Gepflogenheiten des 20. und 21. Jahrhunderts vertraut. Er stammte von den Inka ab, erklärte mir aber auch, dass die Laika sehr viel älter seien

Der Weg der Erdenwächter

als sie und dass die Inkakultur sehr maskulin und militaristisch gewesen sei. Die Lehren der Laika stammten aus einer früheren Zeit, als der weibliche Aspekt des Göttlichen noch geachtet wurde. Ich sagte einmal, ich würde mich glücklich schätzen, ihn gefunden zu haben, worauf er erwiderte: »Wie so glaubst du, *du* hättest *mich* gefunden, wenn es der Kirche in den letzten 500 Jahren nicht gelungen ist, uns zu finden?«

Dieses Buch ist die Frucht des Samens, den Don Antonio in mir gesät hat – und da ich nun selbst ein Erdenwächter bin, möchte ich von der gewaltigen Veränderung berichten, die von den Alten geweissagt wurde. So will ich dir, liebe Leserin und lieber Leser, helfen, dich auf die Phase der Evolution vorzubereiten, in die wir nun eintreten.

Homo Luminosus

Den Prophezeiungen der Maya, der Hopi und der Inka zufolge befinden wir uns an einem Wendepunkt der menschlichen Geschichte. Die Maya identifizierten das Jahr 2012 als Höhepunkt einer Zeit großen Aufruhrs und großer Umbrüche, die eine neue Art von Mensch hervorbringen wird. Wir werden einen Quantensprung vom *Homo sapiens* zum *Homo luminosus* machen – das heißt, wir werden uns zu Lebewesen entwickeln, welche die Schwingung und das Licht, aus der die materielle Welt besteht, auf einer sehr viel höheren Ebene wahrnehmen können. Zum ersten Mal wird

Einleitung

die gesamte Menschheit in der Lage sein, sich nicht von Generation zu Generation, sondern innerhalb *einer* Generation weiterzuentwickeln, was unseren Überzeugungen bezüglich der Evolution widerspricht. Wir werden diesen biologischen Quantensprung noch erleben, und die von uns erworbenen körperlichen, emotionalen und spirituellen Eigenschaften werden auf unsere Kinder und Kindeskiner übergehen.

Wenn es dir schwerfällt, dies zu glauben, dann bedenke Folgendes: Deine Zellen werden regelmäßig erneuert, und etwa alle acht Monate erstellst du eine neue Kopie deines Körpers. Indem du die vier in diesem Buch behandelten Einsichten umsetzt und die entsprechenden Techniken anwendest, kannst du einen Leib erschaffen, der frei von der Tyrannei der elterlichen Gene und den damit verbundenen Krankheiten ist. Noch wichtiger aber ist, dass du dich von den emotionalen und spirituellen Geschichten lösen kannst, die du ererbt oder im Laufe deines Lebens übernommen hast.

Dank der Entdeckungen der Quantenphysik wissen wir, dass Materie aller Art nur verdichtetes Licht ist. Die Laika kennen die Lichtnatur der Wirklichkeit bereits seit Jahrtausenden – sie wissen, dass Schwingung und Licht unzählige Formen und Gestalten annehmen können. Zunächst entsteht eine leuchtende Matrix, dann bringt dieser Bauplan Leben hervor. Schwingung und Licht wirbeln um die leuchtende Matrix herum, verdichten sich und bringen beispielsweise einen Wal hervor; und diese Wale gebären dann weitere ihrer Art.

Der Weg der Erdenwächter

Auch der menschliche Körper verfügt über eine solche Matrix: Wir sind von einem leuchtenden Energiefeld (LEF) umgeben, das Gestalt und Gesundheit des Körpers bestimmt. Das LEF formt ihn so, wie die Energiefelder eines Magneten die Eisenspäne auf einer Glasplatte anordnen. Ganz wie im Beispiel der Wale können Menschen dann anderen das Leben schenken. Eine neue Menschengattung braucht natürlich auch eine neue Lichtmatrix. Über die Jahrtausende hinweg lernten die Laika, Zugriff auf den biologischen Bauplan aus Licht zu bekommen und den *Spirit* (Gott oder den reinen Geist) bei der Gestaltung der Schöpfung zu unterstützen. Sie lernten, Krankheiten zu heilen und eine außerordentlich stabile Gesundheit zu erschaffen sowie ihr persönliches Schicksal zu formen, indem sie das LEF veränderten.

Wir können uns das LEF als Software vorstellen, welche die DNS steuert – das ist die Hardware, die den Körper erschafft. Haben wir die Einsichten gemeistert, erhalten wir die neueste Version dieser Software, sodass ein jeder von uns sich einen Körper erschaffen kann, der anders altert, sich gesund hält und stirbt. Gelingt es uns nicht, das LEF neu zu programmieren, bleiben wir in unseren ererbten Geschichten gefangen. Das heißt, wir altern, leben und sterben genau wie unsere Eltern und Großeltern, durchleben ihre körperlichen Leiden und emotionalen Probleme aufs Neue. Mithilfe der vier in diesem Buch dargelegten Einsichten können wir uns von der Tyrannei unserer Familien-Erblasten befreien – von den Geschichten, die unsere Vorfahren quälten.

Einleitung

Die Laika hatten diese Einsichten gemeistert und konnten deshalb sogar neues Leben auf der Erde erschaffen – zum Beispiel eine bestimmte Schmetterlingsart im Amazonas. Sie konnten riesige Felsblöcke über Berge hinweg transportieren, was zum Bau der hoch gelegenen Inkastädte unerlässlich war. In der Bibel steht, dass der Glaube Berge versetzen kann, aber wir haben es vergessen. Die vier Einsichten lehren uns: Zuerst müssen wir jenen Berg versetzen, der uns daran hindert, unsere leuchtende Natur zu erkennen.

Indem wir uns zum *Homo luminosus* entwickeln, lösen wir uns von den Gepflogenheiten der Eroberer und verwerfen die maskuline Theologie, die auf Befehl, Kontrolle und Herrschaft über die Natur ausgerichtet ist und die Ausbeutung der Flüsse und Wälder unserer Erde damit rechtfertigt, dass es sich dabei lediglich um Rohstoffe zum menschlichen Verbrauch handle. Stattdessen wenden wir uns einer älteren Mythologie zu, die von den meisten Menschen vergessen wurde – einer femininen Theologie von Kooperation und Nachhaltigkeit.

Rückkehr zum femininen Aspekt des Göttlichen

Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel unter

Der Weg der Erdenwächter

dem Himmel und über das Vieh und über alles Getier, das auf Erden kriecht.

1. Mose 1:28

In Religionen mit einer männlichen Gottheit ist das Göttliche eine Macht, die fern von uns im Himmel wohnt. Im Westen sind wir zu der Überzeugung gelangt, wir müssten hart an unserer Beziehung zu Gott arbeiten, beten und Opfer bringen, um ihm näher zu sein. Wir meinen, uns die Liebe und die Aufmerksamkeit unseres Schöpfers verdienen zu müssen, der uns aus dem Paradies vertrieben hat, weil wir es wagten, vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen zu essen. Dieser uralten Geschichte zufolge sollten wir wie die Kinder bleiben, und als wir von der verbotenen Frucht kosteten, demonstrierten wir unsere Unabhängigkeit, zogen Gottes Zorn auf uns und verdamnten uns zu einem Leben voll harter Arbeit und Kummer, in dem wir nur durch Gottes Gnade Erleichterung erfahren.

Die älteren, femininen Theologien kennen weder eine Vertreibung aus dem Garten des Paradieses noch eine Trennung von Gott. (Weder die australischen Aborigines noch die Völker südlich der Sahara oder die amerikanischen Ureinwohner glauben, sie seien aus dem Paradies verstoßen worden.) Vielmehr wurde uns jener Garten geschenkt, damit wir ihn hegen und pflegen. Diesen älteren Überzeugungen zufolge werden die von uns in die üppige, fruchtbare Erde gelegten Samen von der Göttin mit ihrer Lebenskraft erfüllt. Wir

Einleitung

können dieses Potenzial zum Ausdruck bringen, indem wir das Göttliche in uns mehren und die Früchte hervorbringen, welche die ganze Menschheit nähren. Die Laika glauben an diese alte, weibliche Theologie und formulieren es so: »Wir sind nicht nur hier, um Mais anzubauen. Wir sind hier, um Götter zu erschaffen.« Mit anderen Worten, wir sind in der Tat zusammen mit dem Göttlichen die Schöpfer unseres Universums. Wir erkennen, dass alles in unserer Welt heilig ist – auch wir selbst – und dass wir die Aufgabe haben, den vollkommensten Ausdruck jener Göttlichkeit zu fördern.

Die Manifestation einer Theologie

Diese beiden grundverschiedenen Theologien wirkten sich im Laufe der Geschichte auch ganz unterschiedlich darauf aus, wie wir Menschen miteinander und mit unserer Welt umgingen. Als die Europäer beispielsweise in Amerika ankamen, meinten sie, ein weites, unbevölkertes Land mit kristallklaren Flüssen und Wild im Überfluss gefunden zu haben. Sie glaubten, Gott habe ihnen diese Fülle geschenkt, damit sie damit tun konnten, was sie wollten. In Wahrheit lebten dort bereits mehr als hundert Millionen Menschen in Einklang mit ihrer Umwelt. Die Indianer hatten eine feminine Theologie. Sie vertrauten darauf, dass die Große Mutter für sie sorgen würde, solange sie in Harmonie mit der Erde lebten.

Der Weg der Erdenwächter

Die ersten amerikanischen Siedler einer früheren Zeit hatten keine Angst vor weiten Reisen, die sie von Asien nach Nord- und schließlich nach Südamerika führten. Sie vertrauten darauf, dass sie reichlich Nahrung und Obdach finden würden, wohin sie auch gingen. Sie jagten und sammelten und lernten, Getreide anzubauen. Als sie sich vor vielen tausend Jahren auf ihren gefährlichen Weg machten, die Beringstraße durchquerten und Amerika von der nördlichsten Spitze Alaskas bis nach Patagonien besiedelten, hatten sie die Weisheit der Erdenwächter mit im Gepäck. Diese hatte ihren Ursprung an heiligen Stätten hoch im Himalaja und wurde von den wagemutigen Reisenden nach Amerika gebracht.

Als Dörfer zu Städten heranwuchsen, kam allmählich die männliche Theologie auf, und eine neue Mentalität setzte sich durch. Statt mit den Rohstoffen zu arbeiten, die ihnen zur Verfügung standen, griffen die Menschen ihre Nachbarn an. Sie hofften, auf diese Weise zu mehr Land und Reichtum zu gelangen, denn sie wollten sich nicht mehr nur mit dem zufrieden geben, was sie zum Leben brauchten. Die Gier wuchs. Die Menschen glaubten, ein Anrecht auf die gesamten Nahrungsvorräte der Welt zu haben. Sie hielten sich für die Spitze der Nahrungskette, nicht mehr für deren *Verwalter*.

In Europa hielten diese Vorstellungen vor 6000 Jahren mit den aus Zentralasien stammenden Indogermanen Einzug. Diese glaubten an eine göttliche Rechtfertigung für ihre Angriffe und Eroberungszüge (das Schwert, mit dem sie ande-

Einleitung

re unterwarfen, sollte später umgekehrt zum Kreuz werden, dem Symbol der Kreuzzüge). Die Eindringlinge glaubten, ein heiliges Recht auf alle Rohstoffe zu haben, da sie den »richtigen« Gott verehrten. Sie behaupteten sogar, ihren Schöpfer dadurch zu ehren, dass sie ungläubige Feinde töteten, die sich nicht bekehren lassen wollten.

Als Francisco Pizarro und Hernán Cortés im 16. Jahrhundert in der neuen Welt eintrafen, hatten die Europäer ihre Kriegstechnik so weit verbessert, dass sie die Reiche der Azteken und Inkas mit weniger als 400 Mann zu Fall brachten – denn sie waren mit Gewehren, Eisen, Pferden ... und Krankheitserregern gerüstet. Die Laika flohen in die Berge, wo sie die weibliche Theologie sicher verwahrten. Sie wussten, eines Tages würde man sie brauchen, dann würden sie in die Täler zurückkehren und den Menschen die alte, nachhaltige Art zu leben in Erinnerung rufen.

Heute sehen wir die verheerenden Folgen dieser maskulinen Mythologie: Die Wälder auf unserem Planeten schrumpfen rasch, unser Wasser ist verseucht, unsere Luft verpestet, der Mutterboden erodiert. Die Erderwärmung verändert unser Klima, was die Dürreperioden in Afrika verschlimmert hat und die Hurrikans immer heftiger werden lässt. Jahr für Jahr sterben hundert- bis tausendmal mehr Tier- und Pflanzenarten aus als noch vor 500 Jahren.

Die Laika sagen, vor langer Zeit sei unser Planet ein menschenfeindlicher Ort gewesen, bis Mutter Erde die Giftstoffe tief in ihrem Bauch verborgen und die Oberfläche in ein

grün-blaues Paradies verwandelt habe. Ihren alten Sagen zufolge würden die Eroberer ihres Landes diese Gifte eines Tages freisetzen und die Erde in ein verseuchtes Ödland verwandeln, und der Mensch würde nicht wissen, wie er diese Gifte wieder loswerden könnte. Die Natur würde sich selbst ganz allmählich wieder heilen müssen.

Die moderne Wissenschaft bestätigt diese Prognose. Vor 250 Millionen Jahren bestand die Erdatmosphäre überwiegend aus Kohlendioxid (CO_2) in lebensfeindlicher Konzentration. Mit dem Entstehen grünen Lebens verwandelten die Pflanzen CO_2 in Sauerstoff. Dadurch wurde der Großteil des in der Luft vorhandenen Kohlenstoffs in der Vegetation gebunden, die schließlich zu Humus und fossilen Brennstoffen umgesetzt wurde, die wiederum in den tiefen Schichten der Erde verborgen sind. Nun holen wir sie aus ihren Lagerstätten tief im Boden. Wir verbrennen sie und setzen Kohlendioxid und giftige Kohlenwasserstoffe in die Atmosphäre frei. Wir sind dabei, jene Umgebung wiederherzustellen, die einst die Entstehung der Lebewesen auf der Erde behinderte. Trotzdem tun wir so gut wie nichts, um diese höchst ungünstige Entwicklung umzukehren. Während die Erderwärmung die Polkappen zum Schmelzen bringt, bereiten sich die Menschen sogar schon eifrig darauf vor, auch dort nach Öl zu bohren.

Zum Glück gibt es eine Bewegung mit dem Ziel, die alten weiblichen Wege und Werte zurückzubringen. Viele Menschen lehnen etwa die pyramidenartigen Machtstrukturen

Einleitung

ab, die den Kern maskuliner Theologien bilden – die Erwartung, sich vor Priestern verantworten zu müssen, die sich vor höherrangigen Priestern verantworten müssen, die sich vor Päpsten verantworten müssen, die sich dann vor Gott verantworten müssen. Viele sträuben sich auch gegen die von der Wissenschaft verbreitete Überzeugung, dass alles, was nicht mit den fünf Sinnen wahrzunehmen, zu messen und zu kontrollieren sei, auch nicht wahr oder wirklich sei. Diese Menschen begegnen ihren Herzen nicht mehr mit Misstrauen und meinen nicht, ihr Vertrauen in Dogmen oder in das setzen zu müssen, was andere für heilig halten. Sie fangen an, in sich und der Natur nach Führung zu suchen.

Wissen durch Erfahrung

Und Gott der Herr sprach: Siehe, der Mensch ist geworden wie unsereiner und weiß, was gut und böse ist. Nun aber, dass er nur nicht ausstrecke seine Hand und breche auch von dem Baum des Lebens und esse und lebe ewiglich! Da wies ihn Gott der Herr aus dem Garten Eden, dass er die Erde bebaute, von der er genommen war.

1. Mose 3:22–23

In einer femininen Theologie sieht der Pfad zur Erleuchtung für jeden Menschen anders aus. Es wird von uns erwartet, Vertrauen in unsere eigenen Erfahrungen, Wahrnehmungen

und Interpretationen zu haben. Die Laika schätzen den Weg des Gebets und der Meditation ebenso sehr wie jene, die an eine maskuline Theologie glauben, kennen aber noch einen dritten spirituellen Weg: den der unmittelbaren Erkenntnis. Die Laika haben keinen großen Mythos eines Gottes, der den Menschen dafür bestraft, vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen gegessen zu haben. Sie glauben, dass wir Weisheit erlangen sollen und unser Fehler darin lag, nicht genug von der Frucht verzehrt zu haben!

Im Informationszeitalter akzeptieren wir kein Wissen, das über die bloßen Fakten und deren logische Systematisierung hinausgeht. Auch bei uns gibt es Religionen – und unzählige Menschen, die sie praktizieren –, aber viel zu oft ist die spirituelle Essenz der Lehren verloren gegangen. Wir lernen die Interpretationen der Interpretationen der großen Wahrheiten, wir zerpflücken und zerreden sie, aber es fiel uns im Traum nicht ein, wie Jesus vierzig Tage in die Wüste zu gehen oder uns wie Buddha unter den Bodhi-Baum zu setzen und zu meditieren. Es ist, als verbrächten wir unsere Zeit damit, über Hunderten von Kochbüchern mit aufwendigen Rezepten zu sitzen und unablässig über den Nährwert bestimmter Lebensmittel und Diäten zu diskutieren, ohne je etwas zu essen. Vielen Menschen ist das Bewusstsein für den Wert der direkten Erfahrung des Heiligen abhanden gekommen ... doch dank der hier beschriebenen Übungen zu den vier Einsichten können wir genau diese Erfahrung wieder machen.

Die vier Einsichten

Die Weisheit der Laika besteht aus vier Einsichten mit je vier Übungen. Mit ihrer Hilfe können wir über das bloße Verstehen hinausgehen, um echte Veränderungen der Wahrnehmung zu erzielen – und dadurch helfen sie uns, uns und unsere Welt zu verwandeln. Die Einsichten sowie die entsprechenden Übungen sind:

- **Einsicht 1: Der Weg des Helden**
Übungen: Nichturteilen, Nichtleiden, Nichtanhaften, Schönheit
- **Einsicht 2: Der Weg des leuchtenden Kriegers**
Übungen: Furchtlosigkeit, Nichttun, Gewissheit, Nichtkämpfen
- **Einsicht 3: Der Weg des Sehers**
Übungen: Anfängergeist, Konsequenz, Transparenz, Integrität
- **Einsicht 4: Der Weg des Weisen**
Übungen: Die Zeit meistern, Projektionen zurücknehmen, Nichtdenken, indigene Alchemie

Ich selbst erwarb die vier Einsichten unter Don Antonios Anleitung. Zusammen reisten wir vom Titicaca-See, dem »Meer

auf dem Gipfel der Welt«, durch die Gebiete am Oberlauf des Amazonas zu den Ruinen der Wüstenkönigreiche Perus. Er glaubte wie ich, dass die neuen Erdenwächter aus dem Land des Adlers, also aus Amerika und Europa, kommen würden. Die Zeit für die vollständige Enthüllung der Einsichten ist gekommen. Ich glaube, Don Antonio bildete mich aus, weil ich eine Brücke schlagen und die Weisheitslehren der alten Laika ins 21. Jahrhundert tragen sollte.

Seit zwanzig Jahren bringe ich meinen Schülerinnen und Schülern bei, wie sie mit den Einsichten gesund leben und anderen bei der Arbeit mit der leuchtenden Matrix ihres Körpers helfen können. Viele von ihnen berichten von außerordentlichen Ergebnissen. Sie heilen sich selbst, verwandeln ihr Leben und das Leben anderer. Die Einsichten ermöglichten es ihnen, von Kraft und Gnade erfüllt zu werden und den Weg der Verwalter und Hüter der Erde zu gehen.

Wenn du ein anderes Leben führen und deine Erfahrungen mit neuen Augen sehen möchtest, ist es wichtig, dass du über das rein intellektuelle Verständnis der Einsichten hinausgehst und dich tatsächlich mit den Übungen beschäftigst. Das wird es dir ermöglichen, die Grundstruktur deines leuchtenden Energiefelds zu verändern. Falls du die Übungen auslässt, kannst du zwar von den Einsichten inspiriert werden, wirst dich aber nicht wirklich verändern können. Gelingt es dir, die entsprechenden energetischen Übungen zu meistern, so wirst du die Fesseln jener Geschichte sprengen, die deine Kultur und deine Gene für dich schreiben – was für ein Le-

Einleitung

ben du führen, wie du auf deine Umwelt reagieren und wie du sterben wirst. Du kannst deine eigene Legende ersinnen und die alten Vorstellungen von Ursache und Wirkung sowie die Grenzen der Zeit überwinden.

In den nachfolgenden Kapiteln wirst du die vier Ebenen kennenlernen, auf denen Schwingung und Licht alles Leben erschaffen: Schlange, Jaguar, Kolibri und Adler. Darüber hinaus wirst du praktische Werkzeuge an die Hand bekommen, die dir helfen, eine gesunde, fruchtbare und von Freude erfüllte Welt ins Dasein zu träumen – für dich, für diejenigen, die du liebst, und für alle anderen Menschen und Lebewesen. Du wirst zu einem Erdenwächter.



Teil I

**Die Energie der
Wahrnehmung verstehen**

Die vier Wahrnehmungsebenen

Die Wissenschaft glaubt, das Universum arbeite nach gewissen Regeln, die es uns erlauben, künftige Entwicklungen vorherzusagen und entsprechend auf Situationen zu reagieren. Die Physik hat ihre Gesetze, die Mathematik ihre Lehrsätze und die Biologie ihre Prinzipien. So schreiben beispielsweise die mathematischen Lehrsätze vor, dass zwei plus zwei stets vier ergibt, und die Gesetze der Physik versichern uns, dass Gegenstände niemals nach oben fallen.

Die vielleicht wichtigste wissenschaftliche Regel ist das sogenannte Gesetz von Ursache und Wirkung oder Kausalitätsgesetz. Das heißt, wenn ein Apfel vom Baum fällt, wissen wir, dass er auf dem Boden landen wird. Wenn eine Taube über unserem Wagen etwas fallen lässt, können wir sicher sein, dass es direkt auf unserer Windschutzscheibe landen wird. Und wenn wir aus Versehen eine Verabredung vergessen, müssen wir damit rechnen, dass der andere uns das übel nimmt. Wir fühlen uns sicher in dem Glauben, dass wir –

Die Energie der Wahrnehmung verstehen

sofern wir uns nur bemühen, sämtliche Regeln zu erlernen und danach zu leben – die größtmögliche Kontrolle über unser Leben haben werden. Wir meinen, das würde uns zu Sicherheit und Glück verhelfen.

Werden die Regeln verletzt – wenn es so aussieht, als ergäbe zwei und zwei in unserem Leben *nicht* vier –, sind wir wütend und orientierungslos. Den Tod eines jungen, gesunden Menschen können wir nicht verstehen, da man uns beigebracht hat, dass wir bei richtiger Lebensführung ein langes Leben haben werden. Wir wissen zwar, dass wir nicht die völlige Kontrolle über die Ereignisse haben, glauben aber auch, bei angemessenem Verhalten darauf zählen zu können, dass uns nichts Schlimmes widerfährt. Da wir auf die Kausalität vertrauen und sie für ein verlässliches Naturgesetz halten, befolgen wir die Regeln und versuchen nur selten, sie zu brechen.

Für die Laika ist die *Synchronizität* das Gesetz, das im Leben am häufigsten am Werk ist. Sie glauben zwar, dass Dinge aufgrund früherer Ursachen geschehen können (sät man etwa ein Samenkorn, wird es zu einer Maispflanze heranwachsen), sie aber ebenso oft von Zufall, Glück und äußeren Umständen abhängen. Laufen sich zwei Freunde zufällig auf einem belebten Flughafen in die Arme, hat dieses Zusammentreffen sicherlich einen verborgenen Grund. Der Zweck ihrer Begegnung muss freilich erst enthüllt werden – er liegt in ihrer Zukunft.

Wie wir unsere Welt mit unserer Wahrnehmung verändern

Jeder von uns möchte die Welt verbessern. Wir sehen uns um und entdecken Probleme – Verbrechen, Umweltverschmutzung, Kindesmissbrauch. Da wir eine von Regeln bestimmte Gesellschaft sind, meinen wir, Gesetze und religiöse Gebote könnten uns helfen, Veränderungen herbeizuführen. Die Bürger wählen Abgeordnete ins Parlament, die jedes Jahr mehr Gesetze verabschieden, in der Hoffnung, das Leben der Menschen damit zu verbessern.

Die alten Griechen dagegen waren ein Volk der *Konzepte*. Sie wussten: Nichts ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist. Da sie Ideen und Vorstellungen so elegant handhaben konnten, konnten sie die Demokratie erfinden, die Philosophie entwickeln und die Mathematik systematisieren. Ihre Nachbarn, die Römer, waren wiederum große Gesetzgeber, und viele moderne westliche Vorschriften sind von ihrem Kodex beeinflusst. Waren die griechischen Philosophen mit Problemen konfrontiert, entwarfen sie neue Konzepte. Die Römer andererseits befahlen ihren Armeen, die bestehenden *Regeln* durchzusetzen.

Die Laika arbeiten weder mit Regeln noch mit Konzepten. Wenn sie ihre Welt verändern wollen, verabschieden sie weder neue Gesetze noch lassen sie sich neue Theorien einfallen. Sie entscheiden sich dafür, Probleme auf eine andere Art und Weise wahrzunehmen. Indem sie ihre *Wahrnehmung* verän-

Die Energie der Wahrnehmung verstehen

dern, verwandeln sie eine Herausforderung in eine Chance. Wie du feststellen wirst, werden die vier Einsichten und die dazugehörigen Übungen dir helfen, deine Wahrnehmung zu verändern. Sie werden es dir ermöglichen, deine Welt ins Dasein zu träumen.

Die vier Wahrnehmungsebenen

Erdenwächter lernen, Ereignisse zu erleben, ohne sie persönlich zu nehmen. Dies geschieht auf der Wahrnehmungsebene der Schlange. Dinge stoßen einem nicht mehr zu; sie geschehen einfach. Die Taube macht nicht auf dein Auto, um dich zu ärgern; sie lässt einfach etwas fallen und deine Windschutzscheibe wird schmutzig. Es regnet dir nicht auf den Kopf, damit du nass wirst; es regnet einfach.

Wenn du das, was du erlebst, anders wahrnimmst, veränderst du auch die Art und Weise, wie es in dir weiterlebt. Du bist nicht mehr Ursache oder Wirkung von etwas. Das ist eine enorme Erleichterung, denn dann ist die Welt genauso, wie sie sein sollte – und nicht darauf angewiesen, dass du sie in Ordnung bringst.

Im Westen ordnen wir unsere Wahrnehmung gerne den Dutzenden von Bewusstseinszuständen zu, die uns vertraut sind. So erleben wir etwa eine besondere Befindlichkeit, wenn wir aufwachen oder einschlafen, eine andere, wenn wir tagträumen, wieder eine andere, wenn wir wütend sind, und