

ANGAANGAQ

mind  
& soul



DER  
ALLTAGS-  
SCHAMANE

G|U

ANGAANGAQ

mind  
& soul



DER  
ALLTAGS-  
SCHAMANEN



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



# VORWORT

Die Lehren dieses Buches sind nicht meine Lehren. Es sind die Lehren meines Volkes, das seit Tausenden von Jahren auf einer großen Insel lebt, die weitestgehend von Eis bedeckt ist. Sie wurden niemals aufgeschrieben. Sie wurden mündlich überliefert, von einer Generation zur nächsten. Bis meine Großeltern und Eltern sie schließlich auch mir anvertrauten. Nun kommen sie zu dir. Du bist ein Glied in einer langen Kette.

Die Lehren haben sich bewährt. Deshalb erzähle ich sie immer wieder. In meinen Büchern gebe ich sie weiter. Es gibt nichts Besseres, was ich dir bieten könnte. Ich staune immer wieder über ihre Weisheit. Ich frage mich: Wie kann es sein, dass meine Ahnen so viel wussten? Woher nahmen sie ihr Wissen? Sie haben nie studiert, sie haben nie ein Buch gelesen. Und trotzdem haben sie uns viel zu sagen – mir und dir. Für unser alltägliches Leben. Sag, ist das nicht erstaunlich?

*Die Lehren meiner Ahnen sind lebendig.*

Wenn du diese Lehren hörst und mit dir trägst, berühren sie dein Herz. Sie heben deinen Geist. Sie laden ein zu einem Leben, das schön und echt und kraftvoll ist: das dich als Mensch erblühen lässt – in deinem ganz normalen Alltag. Die Lehren lenken deinen Blick zu dir. Sie öffnen dir die Augen für dein Leben. Sie führen in die Tiefe deiner selbst und erinnern dich daran, wer du in Wahrheit bist. Das ist das Wunderbare an den Lehren. Es geht in ihnen nicht um Erleuchtung oder Erlösung. Es geht darum, wie du deinen Alltag zu einer Zeremonie machen kannst – wie du das Potenzial deines Lebens entfalten kannst und jeden Tag in Schönheit blühst.

## Die Kraft der Zeremonien

Um dich darin zu unterstützen, haben unsere Vorfahren Zeremonien entwickelt. Sie zurückzubringen, ist meine Aufgabe als Schamane. Erwarte nicht zu viel von mir. Ich bin ein ganz normaler Mensch, kein Supermann und auch kein Guru, kein Zauberer und kein Prophet. Ich habe dem Wunsch meiner Familie entsprochen und das Erbe des Schamanen angetreten. Ich sehe mich dabei als einen Lotsen, der ein Stück deines Weges mit dir geht – nicht vor dir, sondern neben dir.

Ich wünsche mir, dass du an meiner Seite gehst. So wie es meine Mutter Aanaa Aanaqqii dich lehrt. Sie sagte: »Folge nie jemandem. Wenn du jemandem folgst, siehst du nur seinen Rücken. Sollte er eines Tages stolpern – und das wird geschehen –, wirst du etwas vor dir liegen sehen, das du bis dahin nicht kanntest: deine eigene Zukunft.« Deshalb sagte sie: »Geh nicht hinter einem anderen, sondern geh an seiner Seite.« Nur wenn wir Seite an Seite gehen, wird es möglich sein, uns gegenseitig zu stützen, wenn einer von uns beiden müde wird. Bist du bereit, mit mir gemeinsam aufzubrechen?

Der Weg, den ich mit dir beschreiten möchte, führt dich heim zu dir. Die Alten meines Volkes sagen: »Der Grund, warum wir auf der Erde wandeln, ist, dass wir uns erkennen, um schließlich Ihn, den Großen Einen, zu erkennen.« Ich reiche dir die Hand, damit du in die Tiefe steigen kannst: zu deinem Selbst, zu deiner innersten Bestimmung. Ich reiche dir die Hand, damit du deine Größe und deine Schönheit kennenlernst.

*Du bist komplexer als das Weltall und tiefer als das tiefste Meer.*

Du bist ein Ebenbild des Schöpfers. Wenn du das begreifst und danach lebst, wird dein Alltag blühen: Dann wirst du

aufrecht, kraftvoll, strahlend und schön unter den Menschen gehen. Dann wirst du deiner Bestimmung entsprechen. Dann wird dein Herz voll Freude sein, du wirst eine Lebendigkeit empfinden, die du bis dahin nicht gekannt hast. Dann wird dein Alltag eine Zeremonie sein, die dich beflügelt, dein Potenzial zu entfalten.

Dem steht jedoch vieles im Weg. Du lebst in einer Welt, die keinen Sinn für Zeremonien hat. Die nicht mehr gut verwurzelt ist. In der die Menschen kalt und fühllos ihrem Ego folgen. In einer solchen Welt ist es nicht leicht, den eigenen Weg zu finden und aufrecht, kraftvoll, schön auf ihm zu wandeln. Du hast ein Weltbild angenommen, das deinen Geist nicht hebt und deine Seele nicht erbaut. Du gehst tagein, tagaus mit Menschen um, deren Herz gefroren ist. Dein Alltag scheint dir eine Last, weil du Gewohnheiten und Bräuchen folgst, die dich von deinem Selbst entfernen. Mein Vater Aataa Aataqqii sagte mir oft: »Am schwierigsten ist es, das zu verlernen, was wir schon gelernt haben.« Ahnst du, dass diese Worte dich betreffen?

## Mit den Augen der Ahnen

So lade ich dich ein, dein Leben und die Welt mit anderen Augen anzusehen: mit den Augen meiner Ahnen – die auch deine Ahnen sind. Ich wünsche, dass die alten Lehren dich im Herzen treffen. Ich wünsche, dass die Zeremonien deinen Geist erheben. Ich hoffe, dass das Eis in deinem Herzen schmilzt. Die Zeremonien meines Volkes sind auch für dich bestimmt. Du kannst von ihnen lernen und manches für dein Leben übernehmen. Du kannst sie auch verändern oder eigene Zeremonien schaffen. Eine Zeremonie muss dir entsprechen. Dann wird sie in dir wachsen, so wie eine Blume. Und eines Tages wird sie Knospen tragen, die sich dann zu einer strahlenden Blüte öffnen. Sie wird Samen in sich tragen. Und eines Tages werden die Winde des Wandels kommen und die Samen weitertragen. Dann wirst du Zeuge sein, wie deine Zeremonie an anderer Stelle wiedergeboren wird. Ist das nicht schön?

Meine Großmutter Aanakasaa sagte stets: »Mein Weg ist nicht der einzige Weg.« Es liegt an dir, den Weg zu finden, der zu dir passt. Du wirst ihn finden, wenn du nur bereit bist, dein Herz zu öffnen. Denn was immer du mit deinem Herzen tust, wird heilig, wird eine Zeremonie, die dich deiner Bestimmung näher bringt. Probiere es aus, es geht um kleine Schritte, die dein Leben dennoch ändern werden. Erprobe, was dir guttut.

Ich spreche nicht die Sprache deines Landes. Die Worte, die du liest, hat mir ein Freund geliehen. Ich kenne Christoph seit zehn Jahren. Er kommt aus einer anderen Welt, er ist Philosoph und liebt die alten Griechen. Wir beide schöpfen aus der gleichen Quelle: dem Wissen und der Weisheit unserer Vorfahren; dem Hören auf das große, eine Leben; der Liebe zu den Menschen und zum Großen Einen. So ist dieses Buch in inniger Verbundenheit entstanden. Möge es dich im Herzen berühren und deinen Geist erheben. Möge es dich dir näher bringen, sodass du deiner Bestimmung

folgst. Mögest du aufrecht und kraftvoll gehen – so wie es  
deiner Bestimmung entspricht, jetzt und allezeit.  
In Einheit

*Angaangaq*



# DAS LEBEN FEIERN

Kennst du die unbestimmte Sehnsucht nach dem echten Leben – nach einem Leben voller Schönheit, Kraft und Energie? Und kennst du diesen Wunsch, endlich im Leben anzukommen – im Gleichgewicht mit dir und anderen, voller Lebendigkeit und voller Freude?

Wenn ja, dann bist du nicht allein. Ich glaube, alle Menschen kennen diese Sehnsucht. In meiner Heimat feiern wir deshalb die Zeremonien. Sie heben deinen Geist, sie öffnen dir das Herz, sie helfen dir, dein Gleichgewicht zu finden und das in dir noch schlummernde Potenzial zu wecken. Sie laden dich ein, deiner Bestimmung zu folgen und aufrecht, stark und schön auf der Erde zu wandeln.

# WAS DICH LEBENDIG MACHT

## - ZEREMONIEN -

Spürst du das Leben? Bist du wach? Und nimmst du wahr, was um dich ist? Ja, kennst du diese unbändige Freude, die dich durchströmt, wenn deine Seele hoch gestimmt ist? Um lebendig zu sein, brauchst du Zeremonien.

Meine Großmutter Aanakasaa wurde nicht müde, uns diese Worte zu lehren. Sie forderte uns damit auf, achtsam und wach durch das Leben zu gehen, mit gehobenem Geist und in klarem Bewusstsein – in Festtagsstimmung gewissermaßen. Sie machte uns darauf aufmerksam, dass die Zeremonien, die wir Grönländer bei jeder sich bietenden Gelegenheit feiern, eigentlich dazu dienen, uns immer wieder einzustimmen in die wirkliche Lebendigkeit.

*Das Leben selbst ist eine Zeremonie – wert, mit einer Zeremonie gefeiert zu werden.*

Und du? Fühlst du dich lebendig? Wandelst du in deiner Kraft? Nicht? Dir fehlen die Zeremonien. Ich weiß, wovon ich rede. Ich komme aus einem Land, in dem sich nicht leicht leben lässt. Sechs Monate lang sehen wir die Sonne nicht, die Erde ist mit Eis bedeckt, das Leben ist ein steter Kampf. Weißt du, was uns die Kraft gegeben hat, unter diesen Bedingungen über Jahrzehntausende zu bestehen? Die Zeremonien. Und weißt du, was das Schlimmste ist, was meinem Volk vom weißen Mann angetan wurde? Dass man sie uns nahm und uns eine fremde Religion aufzwang.

## Zeremonien heben den Geist

Zeremonien öffnen dir die Augen. Sie lassen dich die Schönheit in der Welt erkennen, sie schärfen deinen Sinn für all die kleinen, guten Dinge, die um dich sind und die dich jeden Tag begleiten. Sie bringen dir zu Bewusstsein, wie kurz und wie zerbrechlich dein Leben ist – und dass die Tage viel zu kostbar sind, um sie in Klagen und mit Sorgen zu vergeuden. Sie heben deinen Geist und füllen ihn mit Dankbarkeit und Freude, anstatt dass du dich in dein Leid vergräbst und bitter, kalt, bedrückt dein Dasein fristest. Sie zaubern dir ein Lächeln auf die Lippen und richten dir den Körper und die Seele auf. Wenn du sie feierst, öffnen sich dein Herz und deine Sinne. Alles wird schön und leicht und frei. Dann kannst du wieder atmen und das Leben fühlen.

*Zeremonien sind viel größer als dein Denken – sie stimmen dich als Ganzes auf das Leben ein.*

In allen Situationen deines Lebens erlauben dir die Zeremonien, dir selbst zu begegnen. Sie lenken dich auf deine Bestimmung. Und das ist das Allerwichtigste im Leben. Die Alten meines Volkes sagen: »Wir leben nicht, wenn wir ohne Zeremonien leben.« Ohne Zeremonien bist du einfach nur da: Du schläfst, stehst auf, isst, gehst zur Arbeit, schaust Fernsehen, surfst im Internet, gehst zu Bett. Du bist den ganzen Tag beschäftigt, aber keinen Augenblick lebendig. Und so geht es immer weiter, bis du dich eines Tages fragst, ob das nun dein ganzes Leben sein soll. Ich sage dir: Das ist es nicht. Es ist nicht, was es sein soll. Es ist ein schattenhaftes Leben und nicht das Fest, das es zu sein bestimmt ist.

## Wacher Geist und liebendes Herz