



Monika Herz

# Alte Heilrituale

Selbstheilung im  
Medizinkreis

nymphenburger



Monika Herz

# Alte Heilrituale

Selbsteilung im  
Medizinkreis

Monika Herz

# Alte Heilrituale

*Selbsteilung im Medizinkreis*



*nymphenburger*

Die Anwendungen in diesem Buch sind spiritueller Art und stehen den Religionen, ihren Philosophien und Riten näher als der Medizin. Sie sind jedoch geeignet, Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Autorin hat nach bestem Wissen beschrieben, wie spirituelles Heilen mit Ritualen geschehen kann.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir weisen darauf hin, dass spirituelles Heilen eine ärztliche Behandlung nicht ersetzt.

Besuchen Sie uns im Internet unter

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

© für die Originalausgabe und das eBook:

2014 *nymphenburger* in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung und Illustrationen:

atelier-sanna.com, München

Satz und eBook-Produktion:

Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

[www.Buch-Werkstatt.de](http://www.Buch-Werkstatt.de)

ISBN 978-3-485-06090-5

# Inhalt

## **1. Teil: Grundsätzliches**

Einführung

Spirituelle Heilung durch  
Selbstermächtigung

Der Medizinkreis

Wie wir selbst einen Medizinkreis kreieren

Der Ort der Kraft

Zeiten der Kraft

Innerhalb und außerhalb des Kreises

Die Kräfte der Richtungen einladen

Danke sagen und Glück wünschen

## **2. Teil: Der Medizinkreis, Symbol der Ordnung**

Wichtig zu wissen

Orientierung im Raum

*Der Medizinkreis und die  
Himmelsrichtungen*

*Der Medizinkreis und die Elemente sowie ihre  
Eigenschaften*

Orientierung in der Zeit

*Der Medizinkreis und die Jahreszeiten sowie die  
Jahreskreisfeste*

*Der Medizinkreis und die Mondphasen sowie die  
Mondfeste*

*Der Medizinkreis und die Lebenszeiten*

Orientierung in religiösen Systemen

*Der Medizinkreis und die Krafttiere der Schamanen*  
*Der Medizinkreis und die Erzengel im Christentum*  
*Der Medizinkreis und die Madonna*

Der Medizinkreis und die Gaben

### **3. Teil: Alte Heilrituale im Medizinkreis**

Heilrituale mit der Kraft des Windes im Osten

*Sonnenaufgangsritual*

*Ritual der Trennung in Liebe*

*Osterritual*

*Visionssuche: Ritual, um die Welt mit neuen Augen zu sehen*

*Beispiel für eine Anrufung der Kraft der Winde im Osten*

*Assoziationen zur Ordnung der*

*Kraft des Ostens*

Heilrituale mit der Kraft des Feuers im Süden

*Das Laurentiustränenritual*

*Die Heilwanderung, der*

*»medicine walk«*

*Feuerritual zur inneren Reinigung*

*Das Redestabritual*

*Beispiel für eine Anrufung der Kraft des Feuers im Süden*

*Assoziationen zur Ordnung der*

*Kraft des Südens*

Heilrituale mit der Kraft des Wassers im Westen

*Das Ritual der Wassergrüße*

*Das Ritual des Traumfangens*

*Das Ritual der Fußwaschung*

*Reinigungsritual zur Herbst-Tagundnachtgleiche*

*Beispiel für eine Anrufung der Kraft des Wassers im Westen*

*Assoziationen zur Ordnung der Kraft des Westens*

Heilrituale mit der Kraft der Erde im Norden



*Ritual der Dinkelweihe*

*Ritual zur Stärkung*

*Weihnachtsbaumritual*

*Ritual zur Sterbebegleitung*

*Beispiel für eine Anrufung der Kraft der Erde im Norden*

*Assoziationen zur Ordnung der Kraft des Nordens*

Die Kraft der Mitte

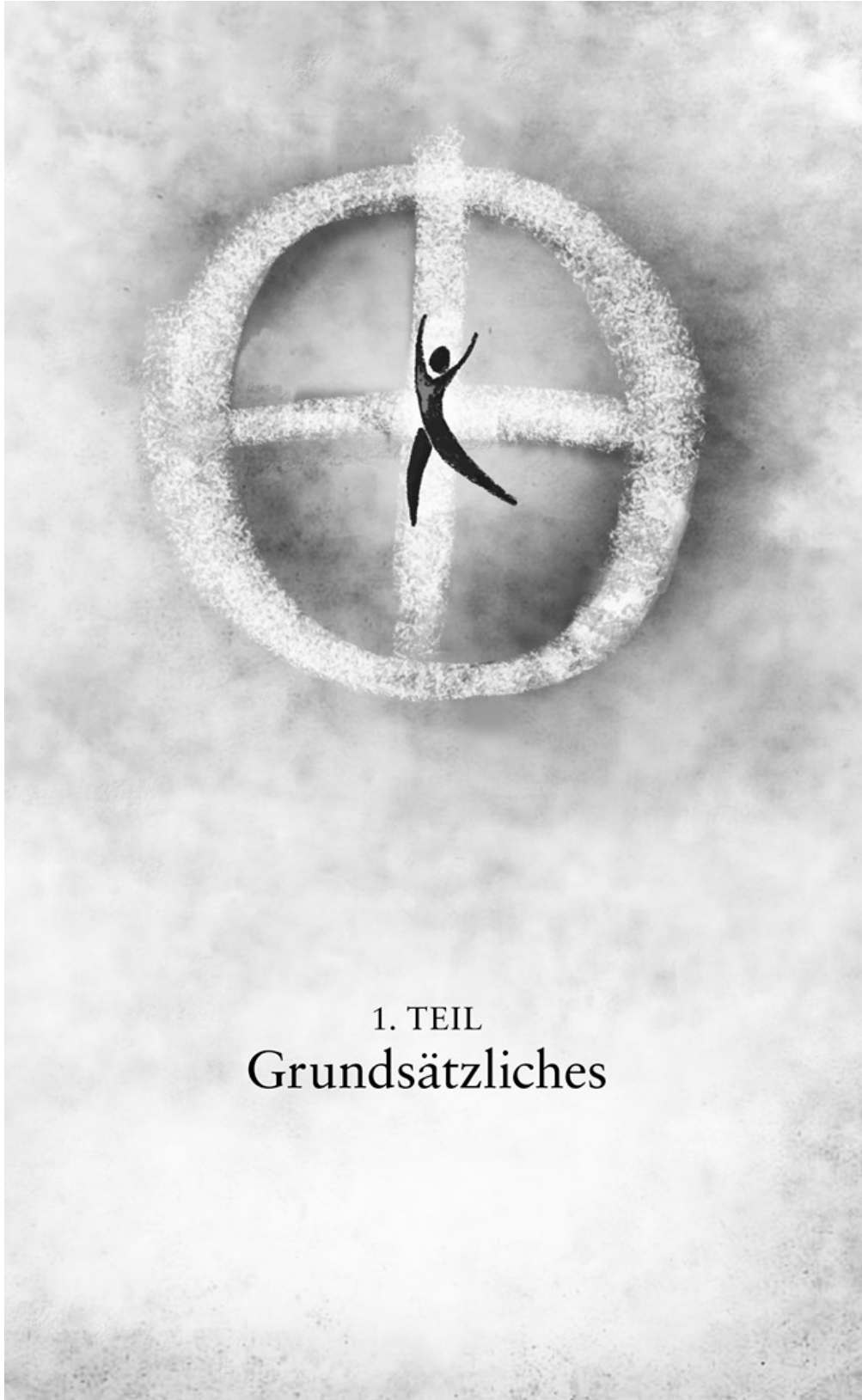
*Beispiele für eine Anrufung der*

*Kraft der Mitte*

*Assoziationen zur Ordnung des Medizinkreises in seiner*

*Mitte*

Dank



1. TEIL  
Grundsätzliches



## *Einführung*

Einer meiner ersten Lehrer war »der Lory«, ein Gesundheitsbeter aus meinem Dorf und ein Freund der Familie. Heute würde man vielleicht »Alpen-Schamane« zu ihm sagen. Der Lory kannte das Wort »Schamane« wahrscheinlich gar nicht. Aber er tat das, was Schamanen überall auf der Welt tun: Er hielt den Kontakt zu einer anderen, einer feinstofflichen Welt und diente als Bote und Heiler. Schamanen werden ja manchmal als »Wanderer zwischen den Welten« bezeichnet. Sie überschreiten die Grenzen des »Normalen« und tragen Botschaften hin und her. Wir hier in der gewöhnlichen Welt flehen um Hilfe und die Wesen aus der anderen Welt schicken ihren Segen zu uns. Oft gestaltet sich dann nach einer Weile die gewöhnliche Welt so, dass wir neue Chancen ergreifen können. Der Lory betete für mich und meine Familie, wenn wir uns krank und elend fühlten, und gab uns oftmals guten Rat, zum Beispiel die Ernährung oder allgemein die gute Lebensweise betreffend. Er brachte mir bei, wie man betet: Zuerst für sich selbst, dann für seine Angehörigen und später auch für andere. Nachdem ich einige Zeit Erfahrungen mit der Gebetsheilung gesammelt hatte, lehrte er mich, draußen in der Natur einfache Rituale zu vollziehen.

Der erste Schritt, um selber eine »Alpen-Schamanin« zu werden, bestand für mich also darin, beten zu lernen. Beten heißt, Zuflucht nehmen zu einer höheren Kraft, zu einem »Großen Geist«, zum lieben Gott oder wie immer wir es nennen. Zuflucht nehmen heißt Vertrauen entwickeln zu Kräften, die unsere gewöhnlichen Vorstellungen übersteigen. Wenn wir mit der Zeit gelernt haben, richtig vertrauensvoll zu beten, ist das ein Schatz, den uns niemand stehlen kann. Denn dieser Schatz ist fest in unserem Geist verankert. Die Kunst des Betens kann zu

einer stabilen Grundlage unseres Lebens werden, die unzerstörbar und unvergänglich ist.

Meinem Onkel, der ebenfalls ein »Abbeter« war, ist zum Beispiel in der Mitte seines Lebens der Bauernhof abgebrannt. Die Tiere konnten zwar gerettet werden und es kamen auch keine Menschen zu Schaden, aber er verlor nahezu sein gesamtes Hab und Gut. Natürlich war er eine Zeit lang nach dem Brand verzweifelt und fragte sich und seinen Herrgott, womit er dieses Schicksal verdient habe. Sein Vertrauen war jedoch stärker als der Zweifel. Er hielt standhaft an seinem Glauben fest. Der Bauernhof wurde wieder aufgebaut und mein Onkel hörte nicht auf, für die Familie und im Stillen auch für etliche Dorfbewohner zu beten, wenn sie in Not geraten waren. Er erfuhr in der für ihn schwierigen Zeit sehr viel Hilfe von Nachbarn und von den Bauern der Umgebung. Unzählige Hände halfen beim Neubau. Keiner der Helfer fragte nach Lohn. Am Ende hatte er ein schöneres Heim als zuvor.

Der zweite Schritt meiner Ausbildung bestand darin, Rituale durchzuführen und so mein Vertrauen und meine Zufluchtnahme weiter zu verstärken. Zufluchtnahme heißt für mich, dass ich mich auf etwas verlasse, das größer und mächtiger ist als ich und dem ich vertraue. Mein Zutrauen in die Kraft des Großen Geistes wurde dadurch viel tiefer.

[1] Natürlich wurde auch die Verbindung besser. Jener Große Geist und mein eigener winzig kleiner Geist lernten einander ganz langsam immer besser kennen und verstehen. Allein das ist schon Grund genug für die Empfehlung, das eine oder andere Ritual selbst auszuprobieren.



Im Allgemeinen unterscheiden wir drei Formen von Ritualen:

1. Alltagsrituale, wie Händeschütteln und »Grüß Gott« sagen zur Begrüßung
2. Rituale, die dem Miteinander und den Beziehungen in der Gemeinschaft dienen, wie etwa die Taufe, wenn wir geboren werden, die Hochzeit, wenn wir uns als Paar zusammentun, oder die Rosenöl-Salbung, wenn wir sterben
3. Rituale, die der ganz persönlichen, einzigartigen Beziehung zwischen uns und dem Göttlichen dienen; man könnte sie Rituale der Selbstermächtigung nennen

In diesem Buch stelle ich hauptsächlich jene dritte Kategorie vor. Es handelt sich um Rituale, die uns dabei helfen, nach und nach geistig immer klarer zu werden. Wenn unser Geist, unser Bewusstsein sich etwa immer klarer darüber wird, dass wir in Wirklichkeit gar keine einsamen, isolierten Wesen sind, sondern Bestandteil eines Großen Geistes, dann werden wir selbst immer heiler. Je mehr wir in der Lage sind, geistige Qualitäten wie Vertrauen, Geduld, Zuneigung und Mitgefühl hervorzubringen, desto erfreulicher wird unser Leben. Wir strahlen diese Qualitäten dann aus, und das, was wir selbst ausstrahlen, kommt als Antwort des Lebens zu uns zurück – das ist ein universelles Gesetz. Wer Hass und Gier sät, wird schwerlich Frieden ernten. Wenn wir aber im Lauf der Zeit lernen, immer mehr Großzügigkeit und Mitgefühl für andere in unserem eigenen Geist zu kultivieren, dann wartet ein gutes Leben auf uns.

### *Spirituelle Heilung durch Selbstermächtigung*

Was auch immer im Verlauf einer spirituellen Heilungsgeschichte passiert, ist für die betroffene Person gut, so wie es ist. Spirituelle Heilung heißt nicht, dass es nach dem »Heilerfolg« keine Krankheiten mehr gibt, keine