



Sonia Emilia
RainbowWoman
& friends

Medicina Shamanica

Schamanische Medizinlieder





Copyright © 2011 by mokshamusic und Sonia Emilia RainbowWoman, Lizenz für diese Ausgabe by Arun-Verlag.

Arun-Verlag, Engerda 28, D-07407 Uhlstädt-Kirchhasel,

Tel.: 036743-23311, Fax: 036743-23317

info-@arun-verlag.de, www.arun-verlag.de

Text: Sonia Emilia RainbowWoman.

Illustrationen/Fotos: Sonia Emilia RainbowWoman, Jheferson Saldaña Valera, Hans Georg Unterrainer, Werner Ritt, Karin Zimmermann.

Umschlagmotiv: © Sonia Emilia RainbowWoman.

Gestaltung: Arun-Verlag.

CD-Produktion: Sonia Emilia RainbowWoman, Bernd Bechtloff.

Mitwirkende (Sprecher, Gesang, Musik): siehe Seite 37ff.

Eine mokshamusic Produktion 2011, Sonia Emilia RainbowWoman und Bernd Bechtloff, www.mokshamusic.at.

Gesamtherstellung: GGP Media GmbH, Pößneck.

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache und Übersetzung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Ton- und Datenträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

ISBN 978-3-86663-056-7





Inhaltsverzeichnis

Medicina Shamanica – Wie alles begann	7
Magische Gesänge	11
Energie und Töne	11
Das Netz des schamanischen Bewusstseins	12
Schamanische Diät	13
Leuchtendes Leben	13
Schöpfungsmythos der Lakota	14
Pflanzen sind unsere ältesten Geschwister	14
Alte Kulturen und neue Völker	15
Der Weg als schamanischer Lehrling	16
Jede Schamanin und jeder Schamane muss das eigene Lied finden	17
Magische Gesänge und Heilung	18
Schamanismus – Chancen und Grenzen	18
Eigenverantwortung	19
Der heilige Traum in unseren Herzen	20
2012 – Jahre davor und Jahre danach	20
Rückkehr der weiblichen Energie	22
Das Regenbogenzeitalter	22
Balance von männlicher und weiblicher Energie	22
Transformation	23
Medicina Shamanica	24
Die Medizinlieder	25
Medicina Icaro / Tierra mi Cuerpo / Nocon Yora / Kodoish / I surrender to Love / Rama Cano Avanon / Medicina Shamanica / Canto de la Oracion / Limpiar / Borosé Mané / Ecunpica Yelo / Herzheilung	
Mitwirkende	37
Danksagungen	39
Über die Autorin	46





Medicina Shamanica widme ich meiner Freundin Angelika Göschl (1964 – 2011). Sie ging während der Produktion der CD in die schwingenden, singenden Welten des Lichtes. Ihre Präsenz, ihre Freude, ihre Liebe blieben bei uns. Ihre Anregung *Medicina Shamanica* zu realisieren und ihr Vertrauen in die Schönheit der Gesänge waren für mich ein wichtiger Impuls.



Weisheit der Mutter aller Pflanzen (Bild von Jheferson Saldaña Valera)





Medicina Shamanica – wie alles begann

Eine Vision im Dschungel

Magische Gesänge umschmeicheln in farbigen Klängen meinen Körper und mein Bewusstsein. Worte und Töne öffnen Dimensionen des Lichtes, des Friedens und der absoluten Liebe. Der Dschungel atmet und schwingt mit seinem Lied. Wunderschöne Wesen, aus denen alle Farben des Lichtes strömen, tanzen, sprechen, singen zugleich und weben neue Energieformen. Alles pulsiert.

Meine Augen können in den mich umgebenden Menschen jede einzelne Körperzelle erkennen. Aus jeder Zelle strahlt ein Bewusstsein, eine Intelligenz. Und jede einzelne Zelle singt. Schlafende, dumpfe Zellen beginnen zu erwachen und stimmen mit ein in den Gesang. Ein Orchester aus Billionen von Zellstimmen ertönt zu einer unglaublich wunderschönen Symphonie des Lebens und der Freude.

Meine Stimme erhebt sich mit der der Schamanen. Gemeinsam senden wir unseren Geist aus unserem Körper hinaus, in das spirituelle Geister-Feld (spanisch: *espíritu*, englisch: *spirits*) der *Icaros*, eine der unzähligen Parallelwelten die neben unserer alltäglichen Wirklichkeit existiert. Gemeinsam betreten wir einen Raum, indem sich alle SchamanInnen der Welt einfinden, um miteinander am Bewusstsein der Menschen und der Erde zu weben. Dieser Raum ist allgegenwärtig, ewig. Es gibt keine Zeit. Immerwährend finden sich SchamanInnen und HeilerInnen dort ein, verbinden ihre Kräfte, ihr Wissen. Verbinden sich mit all den guten HelferInnen aus den vielen spirituellen Dimensionen der anderen Welten.

Mein Bewusstsein ist eins mit diesem Initiationsraum. Nach vielen Jahren schamanischen Lernens und Lehrens, nach vielen Jahren Entbehrungen, schamanischen Disziplinen und Diäten wurde ich mit der höchsten Form der schamanischen Arbeit verbunden. Mit der Welt der *Icaros*. Natürlich sang ich schon über zwei Jahrzehnte und wusste einiges über die Lieder. Aber den Text zu kennen und singen zu können, oder eine Technik zu beherrschen, bedeutet nicht notwendigerweise in der Kraft des Liedes zu sein.





Lieder, Mariris und *Icaros* sind eine Wissenschaft für sich

Es geht nicht darum zu wissen, wie ein Lied technisch gesungen wird, eine perfekte Singstimme zu haben oder einen Text und die Aussprache zu können. Es ist vielmehr ein Mysterium, ein unendlich großes Wissen. Das Geheimnis ist die persönliche Kraft, die dahinter steht und wirkt. Diese Kraft ist wie ein eigenes Wesen, welches sich über viele Jahre des Lernens und der Erfahrung heranbildet. Die eigene Persönlichkeitsentwicklung als Mensch ist ein wichtiger Fokus auf diesem Wege. Je authentischer ein schamanischer Heiler und Lehrer wird, umso mehr kann sich seine Magie entfalten und er kann ein guter Wegbegleiter für viele Menschen werden.

Meine ersten Teachings über schamanische Heilgesänge erhielt ich vor 30 Jahren. Magische Gesänge begleiten mich mein ganzes Leben. In diesem musikalischen Raum erfahre ich soviel Heilung und Frieden, soviel Liebe und Ganzheit.

Nach Seminaren und Workshops fragen mich die TeilnehmerInnen oft, ob es diese Musik auch zu kaufen gibt. Ich spürte ihr Bedürfnis, in ihrem Alltagsleben einen Ankerpunkt zu den Energiefeldern des Seminars setzen zu können. Musik kann das natürlich sehr gut bewirken. Wenn wir diese Musik hören, den schamanischen Heilgesang, dann erinnern wir uns an die Zeremonie und verbinden uns wieder mit der Energie, der Kraft und der Medizin. Langsam wuchs in mir die Vision, eine CD zu produzieren. Natürlich war mir bewusst, dass ich keine perfekte, klare und ausgebildete Singstimme habe und dass die Lieder, die ich singe, meist ziemlich ungewöhnlich sind. Aber die Vision wurde dennoch geboren. Immer wieder spürte ich Freude und Lust daran, ein solch kreatives Projekt zu machen. Mir war klar, dass ich dafür professionelle Unterstützung brauchte. Ich wollte keine schnell produzierte CD sondern einen echten Hörgenuss, eine CD, die man oft und gerne hört und auf der es immer wieder etwas zu entdecken gibt.

Letztes Jahr begegnete ich Bernd Bechtloff, der mit seiner Frau Johanna ein Seminar bei mir buchte. Mir fiel seine musikalische Begabung beim Trommeln auf. Als ich ihn ansprach ob er denn Musiker sei, schenkte er mir die CD „Out of Eden“ von Nemetz/Bechtloff. Diese CD hörte ich zwei Wochen lang im Auto, zuhause und auf den Seminaren ununterbrochen. Ich war von Bernds Stimme und der Vielseitigkeit seines musikalischen Ausdrucks überrascht und begeistert.

Nach einer Visionssuche in Kroatien schrieb ich ihm eine Email und teilte ihm darin meine langjährige Vision mit und dass ich mir sicher sei, dass er der richtige Partner für dieses Projekt wäre. Ich rechnete nicht mit einer Antwort. Bernd Bechtloff ist in Österreich ein bekannter Musiker, sehr gut beschäftigt





und gebucht und ich bin ja keine Musikerin, also eine „No-Name“. Nach zwei Tagen jedoch kam seine Antwort: JA!

Es wurde eine äußerst spannende und wunderbare Zusammenarbeit.

Wenn ich in Zeremonien arbeite, moduliere ich mit Tönen und Worten um bestimmte Energien zu weben, Räume zu öffnen. Die Lautstärke der Stimme und auch der Rhythmus ändert sich andauernd. Für die CD fanden wir gemeinsam einen Ton, einen Rhythmus. Natürlich kann die Kraft einer Zeremonie nicht über eine CD transportiert werden. Auch das ist uns bewusst. Während meiner schamanischen Arbeit wird die Kraft über den Schwingungskörper meiner Stimme direkt über die Luft als Schallschwingung auf den Klienten oder in den Gruppenraum übertragen. Da sind Vibrationen spürbar, Wellen. Auch über einen Tonträger beginnt die Energie sich zu bewegen, aber natürlich ist die Kraft und Intensität in der direkten Arbeit über eine CD nicht übertragbar.

Ich wollte auch keine CD ausschließlich für schamanisch Interessierte oder Eingeweihte machen, sondern für „alle Menschen dieser Welt“. So galt es im instrumentalen und gesanglichen Arrangement eine musikalische Sprache zu finden, welches viele Herzen berührt und die gerne gehört wird, egal wann und wo. Sei es in der Meditation einer Zeremonie, oder im Alltag, im Auto oder bei der Arbeit. Denn ich möchte meine Medizin, die ich in diese Welt hinein trage, das, was ich geschenkt bekommen habe, was mich berührt und geformt hat, mit allen Menschen teilen. Es ist ein Teil der Vision, die ich in der Zeremonie im Dschungel hatte.

Musik für eine Zeit, in der so viel Veränderung geschieht

Gerade in dieser Zeit, die teilweise sehr herausfordernd ist, kann *Medicina Shamanica* ein Begleiter sein. Jedes Lied ist ein Gebet, das heilende Kräfte aktiviert. Wir verbinden alte Lieder mit unterschiedlichen Stilen. Denn in allem was ich tue geht es mir hauptsächlich darum Brücken zu bauen, zwischen Menschen, zwischen Nationen, Völkern, den spirituellen und menschlichen Welten, Tonal und Nagual.

Altes Wissen mit neuen Möglichkeiten. Und so hören Sie, liebe HörerInnen auch manchmal einen der ältesten schamanischen Heilgesänge umwoben vom Spiel der E-Gitarre.

Dieses Album beinhaltet drei unterschiedliche Formen von Gesängen: Mantras, das sind einfache Gesänge mit sich wiederholendem Text, die einen wunderschönen Energieraum des Friedens, des Lichtes und der Liebe öffnen, traditionelle Heilgesänge aus dem Amazonas und meine eigenen magischen





Gesänge. Den Hörern und Hörerinnen, die meine Arbeit kennen – aber auch allen anderen – sind viele feine Überraschungen garantiert.

Bernd Bechtloff und Hans Laubreiter verbanden sich immer und immer wieder mit meinen Gesängen, meiner Stimme. Alle Ideen und Vorstellungen die ich hatte, nahmen sie auf, fügten sie mit den eigenen Ideen zusammen. Da ich mich im Studio nicht wirklich entspannen konnte, mietete Bernd eine Almhütte in den Bergen Kärntens an, reiste mit Tontechniker und Equipment an und wir konnten die Aufnahmen in einer Atmosphäre durchführen, die mir sehr nahe liegt, eingebunden in die Natur. Feuerholz, Grillen, Vögel, Frösche, Insekten, Schafe und Pferde, Wind und Regen sangen mit.

Das Ergebnis dieser musikalischen Partnerschaft halten Sie nun in der Hand. Ich wünsche Ihnen Freude und Inspiration, berührende Energien und inneren Frieden beim Hören dieser Musik.

Mitakuye Oyacin

Sonia Emilia RainbowWoman





Magische Gesänge

Magische Gesänge öffnen akustisch die Tore zu den Geisterwelten und transportieren deren heilende, transformierende und leuchtende Kräfte in die materielle Welt. Es gibt Gesänge, welche *Icaros* genannt werden und Energien bündeln. Diese Lieder verwenden SchamanInnen wie ein Laserinstrument oder ein Skalpell, um spirituelle Operationen durchzuführen. Nicht nur energetische Blockaden werden gelöst sondern auch Tumore, Zysten, Verwachsungen etc. können sich lösen. *Icaros* nähen innere Verletzungen. Magische Gesänge sind ein Mysterium, eine magische Wissenschaft, von SchamanInnen aus dem Amazonastiefland bis in die heutige Zeit ausgeübt und von unserem westlichen Verstand einfach nicht zu begreifen. Das mindert jedoch nicht die Heilerfolge dieser Arbeit.

Energie und Töne

Wir sind Energie. Diese ist organisiert über die schöpferische Kraft, und das ist es auch, was unseren festen Körper ausmacht. Jede Energie hat einen Ton. Im schamanischen Verständnis ist da zuerst der Ton, dann Energie und dann erst Materie. Die ganze Schöpfung ist ein Gesang. Alles was lebt, was ist, singt. Die alten SchamanInnen sagen, dass im göttlichen Bewusstsein Wesen ganz aus Licht existieren, deren Aufgabe es ist, über ihren Gesang die Schöpfung aufrechtzuerhalten.

Es gibt noch alte Kulturen, in denen schwangere Mütter das Lied ihrer Kinder träumen. Während der Geburt begleitet dieser Gesang das spirituelle Wesen, welches nun als Menschenseele inkarniert und steht ihm fortan als Kraftlied zur Verfügung. Jeder Mensch hat sein eigenes Lied. Jedes Organ hat seine eigene Melodie. Jede einzelne Körperzelle singt. Spannend, dass selbst die Naturwissenschaft vor einigen Jahren dies nachmessbar feststellte. Gesunde Körperzellen singen wunderschöne Arien, kranke Zellen murmeln dumpf vor sich hin und Krebszellen kreischen und krächzen.

Wir alle kennen die Auswirkung von Musik auf unsere Gefühlslage. Manche Musik berührt uns sehr, schenkt uns Frieden und Heilung, öffnet Herzen. Die Arbeit mit magischen Gesängen ist die höchste Heil-Kunst in der traditionellen schamanischen Heilarbeit. Wenn Krankheit, emotionale Disharmonien, mentale Verstimmungen bereits zum Ausdruck kommen, so ist der Abdruck von diesem schon lange vorher im Energiekörper sichtbar. Zuerst Energie, dann Materie.

Für uns SchamanInnen ist der Energiekörper ein Energiekleid. In einer schamanischen Heilzeremonie sehen wir durch die feste Materie hindurch





und erkennen Energiemuster. Über die magischen Gesänge, die auch *Mariris* oder *Icaros* genannt werden, wird ein neues Energiemuster gewoben. Löcher werden geflickt, neue Farben eingewoben, Muster verändert. Und dieser neue Energiekörper bringt die Zellen in ein Lied der Freude, des Lebens, der Pulsation. Der Mensch beginnt wieder zu leuchten, Ängste werden erlöst, Gedankenformen der Negativität in Dankbarkeit und Freude verändert.

Traditionelles schamanisches Arbeiten basiert nicht auf magischen Gegenständen der Kraft oder auf dem Wissen vom Ablauf der Rituale. Es ist ein Weg der Kraft, die über viele Jahre hinweg erlangt wird. Schritt für Schritt. Schamanische Kraft und Weisheit (was ein großer Unterschied zu Wissen ist) erlangt man langsam, formt und vollendet sich über viele schamanische Diäten und Zeremonien. Diese erfordern Kontinuität und Disziplin. Man kann noch so viel Wissen und Erkenntnisse im Verstand speichern. Ohne die entwickelte innere Kraft und Verbindung mit den dementsprechenden spirituellen Bewusstseinsräumen, kann dieses Wissen nicht umgesetzt und angewendet werden.

Die Arbeit mit den magischen Gesängen sieht so einfach aus. Manchmal sind Menschen aus dem Westen enttäuscht, wenn sie eine schamanische Zeremonie mit einem traditionellem Amazonas-Indianer erleben. Da sitzt also wer und singt nur die ganze Zeit. Kein Abräuchern, kein Herumfächeln mit Federn und anderen magischen Gegenständen. Gar nichts! Nicht mal ein schamanischer Altar. Meist besitzen sie nur eine Medizinpfeife und Aqua de Florida (Blumenwasser, welches in Peru üblicherweise als Schutz verwendet wird.) Das war es dann schon. Gesänge sind nicht gleich Gesänge. Selbst unter den *Mariris* und *Icaros* gibt es solche Unterschiede, wie z.B. erste Klasse Grundschule und Abitur.

Das Netz des schamanischen Bewusstseins

Als ich in dem schamanischen Bewusstseinsraum der *Mariris* war, war ich vollkommen eins mit allem was ist, mit dem, was man das göttliche Bewusstsein nennen könnte. Ich war nicht mehr davon getrennt, gespalten sondern in und mit ihm. Dieses Einweihungserlebnis zu beschreiben ist mir leider mit menschlichen Worten einfach nicht möglich. Ich versuchte mich zu erinnern, wer ich bin in diesem Erdenleben. Ich wusste nicht mehr, welche Rolle ich auf dem Planeten Erde spielte, wie mein Name war, ob ich Mutter war, einen Partner und Kinder hatte. Ich wusste dass ich existierte, mein Körper war pulsierend und leuchtend. Und ich spürte, es war nicht mehr wichtig. Ich war eins mit meiner Stimme und denen der anderen SchamanInnen. Immerwährend immerfort sind wir miteinander verbunden und singen, weben, nähren.





Tierra mi Cuerpo (Los cuatros elementos)

Text: Pedro Vadhar

Musik: Bechtloff/Vadhar

Stimme: Sonia Emilia

Chor: Johanna Mattitsch, Bernd Bechtloff, Onaya Klaus Friedl, Franziska Fleischanderl

Sprache: Sonia Emilia, Bernd Bechtloff, Ulrich Hagg, Ike Jakowa

Keyboard: Hans Laubreyter

Rahmentrommel: Bernd Bechtloff

Grillen auf der Alm, Specht im Wald, Fliege im Raum

Tierra mi cuerpo

Die Erde ist mein Körper

Aqua mi sangre

das Wasser ist mein Blut

Aire mi aliento

der Wind ist mein Atem

Y fuego is mi espiritu

das Feuer ist mein Geist



Tanz mit dem Huicholschamanen Don Jose nach einer nächtlichen Zeremonie.





I surrender to Love

Text und Melodie: Andrea Mellows

Stimme: Sonia Emilia

Weitere Stimmen: Onaya Klaus Friedl, Johanna Mattitsch, Bernd Bechtloff,

Franziska Fleischanderl, Hans Laubreiter

Rahmentrommel, Bongos, Schenkelklatscher: Bernd Bechtloff

Keyboards: Hans Laubreiter

Akustische Gitarre: Peter Prammerdorfer

Bass: Stefan Gfrerer

Sopran Saxophon: Sandu Sascha Otto

Dieses Mantra ist eine Hymne an die Hingabe, an die Liebe, an das Leben. Wir sind Liebe! Jede und jeder einzelne von uns ist ein Ausdruck der göttlichen Liebe. Dieses Lied lädt die Liebe in unser Leben ein, in unsere Gedanken und Worte, in unsere Handlungen und Ausrichtungen.



Schwestern des Lichts: Maria Gailando, Schamanin aus Yucatan; Alexa aus Teploztan; Olgaia Tri aus Tulum-Quintana Roo; RainbowWoman (v.l.n.r)





Medicina shamanica

Text, Melodie und Stimme: Sonia Emilia

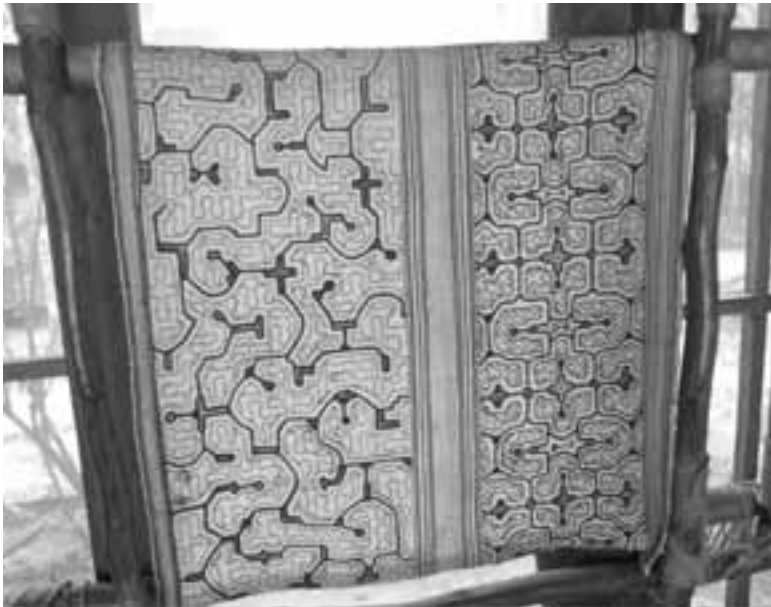
Weitere Stimmen: Ricardo Amaringo, Kestenbetsa

Perkussion, Melodica: Bernd Bechtloff

Keyboard, Bass: Hans Laubreiter

Hackbrett: Franziska Fleischanderl

Ein magischer Gesang, der direkt auf das Bewusstsein der Seele einwirkt, Seelenkörper miteinander in Frieden verbindet und uns daran erinnert, dass wir alle Teil einer Seelenfamilie sind und hierher kommen, um eine Aufgabe erfüllen zu dürfen. Wir begegnen unserer Seelenfamilie auch hier auf dieser Erde und machen manche Erfahrungen gemeinsam. Dieser Gesang weckt die Erinnerung, wer wir sind, woher wir kommen und was unser Erbe hier auf Erden ist.



Ayahuascatuch





Ecunpica Yelo

Text, Melodie und Stimme: Sonia Emilia

Komposition: Sonia Emilia/Bechtloff/Laubreiter

Stimme, Udu, Triangel, Shaker: Bernd Bechtloff

Weitere Stimmen: Johanna Mattitsch, Onaya Klaus Friedl

Keyboard, Klavier: Hans Laubreiter

Akustische Gitarren: Dieter Nemetz

Elektrische Slide-Gitarre: Rolf Stauffacher

„Heya-he-he-he“ ist die weibliche Energie, „Heya-ho-ho-ho“ ist die männliche Energie. Während einer Medizin-Zeremonie vor vielen Jahren wuchs dieses Mantra aus meinem Herzen, geschenkt von Abuelito, einer schamanischen Lehrerpflanze. Das Lied feiert die männliche und weibliche Verbindung.

Mary Killspawnee, geb. 1925, Lakota-Grandmother, Elder, Pine-Ridge-Badlands, hörte während der Produktion des Albums dieses Lied immer wieder, um zu spüren, was es ihr sagt. Und sie wählte den Songtitel „Ecunpica Yelo“, was soviel bedeutet wie „it can be done, to live in a sacred way, women and mans.“





Sonia Emilia RainbowWoman, schamanische Heilerin, Lehrerin, Buchautorin, widmet sich seit 1981 der Heilkunst und dem Wissen des traditionellen Schamanismus.

Sie stammt aus Vorarlberg, Österreich und begab sich als Zwanzigjährige in eine zwölfjährige schamanische Ausbildung bei ihrem Lehrer Juan Moreno/ Kolumbien.

Weitere Ausbildungen und Lehrzeiten im peruanischen Amazonas und bei den Lakota in Nordamerika folgten. Sonia Emilias tiefes Wissen und ihre einfühlsame Art machen sie zu einer der bekanntesten Heilkundigen Österreichs.

www.schamanismus.net

