



## 26. Tag: »Visionssuche«

**Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!**

Zeige mir doch einmal Dein Kunstwerk und lass mich überlegen, was es bedeuten könnte.



Der Meister schickt seinen Schüler auf eine Wanderung, um den Ort der Wahrheit zu finden. Daraufhin fragt der Schüler den Meister: »Wohin muss ich gehen, um ans Ziel zu kommen?« Der Meister antwortet: »Wenn Du tief genug tauchst, kommst Du auf dem Gipfel des Berges an – und wenn Du lange genug nach oben steigst, findest Du Dich auf dem Grund des Sees wieder.«



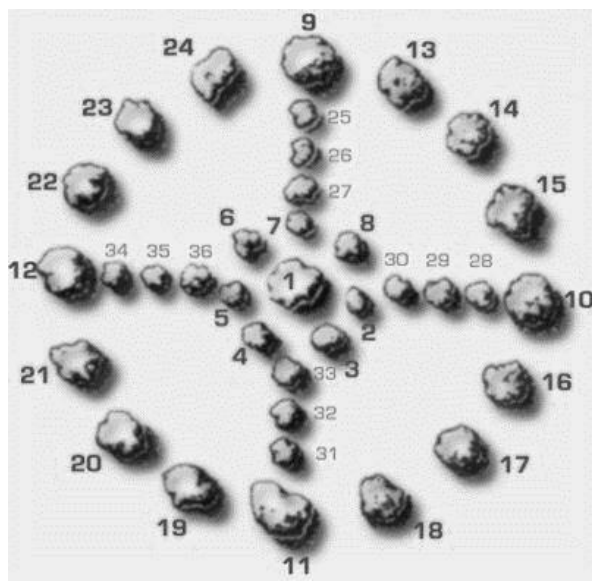
### Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Vision«



### Erster Praxisteil: »Das Medizinrad«



[Legen Sie die 37 vorbereiteten Steine bereit]

Viele Stämme der nordamerikanischen Indianer verwendeten zur Kontaktaufnahme mit dem »Großen Geheimnis« das sogenannte Medizinrad, ein Symbol, das aus Steinen auf den Boden gelegt wurde. Es diente zur Kraftsammlung, zur Anrufung der Mächte des Universums und zu Heilungszwecken.

Die spezielle Anordnung der Steine, die alle symbolhaft für etwas bestimmtes standen, verlieh dem Medizinrad nach dem Glauben der Indianer magische Kräfte. Auch wenn es uns heute schwerfällt, daran etwas Magisches zu sehen, so ist es doch ein gutes Hilfsmittel, um unsere Einbindung in das große Ganze des Universums spielerisch zu erfassen.

Für das Medizinrad-Spiel habe ich 37 Kieselsteine vorbereitet, die alle für etwas Bestimmtes stehen. Bei den Indianern waren es nur 36 Steine und einige Bedeutungen waren anders. Aber wir sind ja keine Indianer, oder?

Sieh Dir die Steine nun an und versuche daraus ein schönes Medizinrad zu legen. Dein Rad muss so aussehen wie auf dem Bild. Beim Mittelpunkt - genannt »Spirit-Man« oder »Spirit-Woman« handelt es sich um einen Menschen, der stellvertretend für den »Great Spirit« – den Großen Geist der Schöpfung – im Zentrum steht. Um das Zentrum herum liegt ein kleiner Kreis, den wir »Weltkreis« nennen wollen. Vom Weltkreis zeigt jeweils eine Speiche in eine Himmelsrichtung, das sind die »vier Lebenspfade«. Schließlich bilden zuletzt die Steine des »Hüterkreises« den äußeren Kreis des Medizinrades.

Versuche nun, die Steine sinnvoll zu sortieren! Die Zuordnung zu den Teilen des Rades wird Dir sicher recht leicht fallen. Wenn Du es besonders gut machen möchtest, dann bringe auch eine sinnvolle Ordnung in die Reihenfolge der Steine innerhalb der Teile.

Nimm Dir Zeit und konzentriere Dich ganz auf Deine Tätigkeit, ohne dabei zu reden. Wenn Du fertig bist, kannst Du mir Dein Medizinrad vorstellen.



## Zweiter Praxisteil: »Wie die Indianer«

Heute bleiben wir die ganze Zeit bei den Indianern, denn es geht nun darum, eine weitere indianische Methode kennenzulernen, die helfen kann, die letzte Wahrheit zu finden – die Visionssuche. Und weil dies uns wieder hinaus in den Wald führt und einige Zeit in Anspruch nimmt, gibt es heute nur zwei Praxisteile. Doch bevor wir losgehen, möchte ich Dir eine sehr schöne Geschichte vorlesen. Eine Geschichte von Lozen, einem Mädchen der Chihinne-Apachen, die von Ihrem Vater in die Geheimnisse der Visionssuche eingeweiht wird. So, wie es hier erzählt wird, sind viele Indianer auf ihre persönliche Suche gegangen und machen es zum Teil heute noch so. Höre zu:

»Kleine Lozen, hast du genug Platz in deinem großen Kopf, um eine Geschichte zu behalten? Eine lange Geschichte?«

»Es ist Platz genug darin, so viel wie in einer Wassermelone. Platz für eine lange Geschichte, die ich nie vergessen werde.«

»Ich erzähle dir vom Glück in unseren Bergen. Und ich hoffe, daß du es eines Tages selbst kennenlernen wirst.« ...

»Dann höre, Lozen, und denke immer daran. - (Ab und zu) ... steige ich weit hinauf in die Felsen. Dort kenne ich eine besondere Stelle. Jeder kennt solche Stätten, es sind geheime Orte, die uns ein erhabenes Gefühl geben. Stätten, die wir aufsuchen, um uns zu versenken, um nachzudenken, um zu träumen. Einen solchen Ort oben in den Bergen suche ich auf, und dort sitze ich vier heilige Tage und vier heilige Nächte. Ich sitze nicht da, um von Honig oder Pferden zu träumen. Es geschieht etwas Besonderes. Ich begehe eine Zeremonie. Ich habe noch niemandem davon erzählt.«

»Aber mir erzählst du davon.«

»Auch deine Mutter weiß nichts darüber.«

»Aber mir erzählst du davon.«

»Ja, Lozen, dir werde ich davon erzählen.«

»Weil mein Kopf so groß ist wie eine Wassermelone?«

Seine Stimme klang ernst, als er antwortete: »Nein. Weil dein Herz so groß ist wie eine Wassermelone. ... Das Herz, Lozen, ist die einzige Macht, der sich (auch die bösen Menschen) ... beugen müssen. Nicht den Gewehren, nicht Pfeil und Bogen. Nur die Menschenliebe kann uns befreien.«

»Und deine Zeremonie?«

»Die geheime Zeremonie dauert vier Tage und Nächte. Am ersten Tag sitze ich auf dem Heiligen Stein, unter mir eine Wiese, gelb von Blumen in der warmen Zeit. Der erste Tag und die erste Nacht sind der erste Teil meiner Zeremonie. Ich tue nichts anderes als auf die Welt um mich herum zu lauschen. So still ich kann, sitze ich auf meinem flachen Felsblock. Ich schließe die Augen und lausche. Lausche auf die Welt, die Ussen in seiner Liebe für die Chihinne geschaffen hat. Ich atme lautlos durch die Nase, aber ich rieche nicht. Alles, was ich tue, ist lauschen. Und weißt du, worauf ich lausche?«

»Sag es, die Wassermelone ist groß genug.«

»Ich lausche auf das Werk Ussens (des Großen Geistes). Ich lausche, wie all die großen und kleinen Geschöpfe, die Ussen uns gegeben hat, die Erde bevölkern. Wie der Adler in seinen Felsenhorst schwebt. Wie die kleine Echse vor der Sonne flieht, dicht neben meinen Füßen raschelt sie hin und her. Wie sie an meinen Füßen vorbei in den Schatten des Heiligen Steins huscht. Ich lausche, wie in der Ferne Geröll dumpf poltert. Wie der Wind weht, wenn die Sonne hoch steht. Wie er sanft durch die Blumen auf der Wiese unter mir streift. Und wie die Blumen nicken, im Wind nicken.«

»Du lauschst so Vielem, so Schönem. Auch ich habe die Geschöpfe Ussens mit eigenen Ohren gehört.«

»Ja, das hast du, Lozen. Aber ich glaube, du hast ebensoviel mit dem Herzen gehört, nicht nur mit den Ohren. Ussen gab allen Menschen Ohren, um zu hören. Aber nicht alle Menschen lauschen.«

»Lauschen ist anders als Hören?«

## Bewusstseins-Schulung

»Ganz anders. Auf etwas lauschen heißt, Teil der Welt ringsum zu sein. Man wird eins mit ihr. Was man lauscht, schließt man ins Herz und bewahrt es dort auf, für immer. Um lauschen zu können, muß man aber etwas Besonderes tun.«

»Was muß man tun?«

»Man muß ganz still sitzen, leise wie ein Hauch, reglos wie ein Fels. Um lauschen zu können, muß man völlig regungslos sein. Oben in den Bergen sehe ich unter mir eine Blumendecke sich ausbreiten, und Ruhe durchströmt mich, Stille umfängt mich. Mit geschlossenen Augen lausche ich in die Stille. Denke daran, Lozen, du mußt regungslos wie ein Fels sein, um zu lauschen. Und weißt du, warum du leise wie ein Hauch, reglos wie ein Fels sein mußt?«

»Sprich, Vater.«

»Nur wenn man still dasitzt, kann man lauschen und die Welt lieben, die wir von Ussen bekamen. Nur dann. Wer bloß hastet und nie still wird wie ein See, nie unerschütterlich wie ein Fels, der hört nur mit den Ohren und lauscht nie mit dem Herzen. Wer immer nur hastet, kann die Welt nicht fühlen. Und ohne die Welt ringsum zu fühlen, kann man nicht lauschen und erfahren, was die Welt uns zu sagen hat. Man lernt nicht kennen, was dem Leben Ruhe und Frieden gibt. Wer nur rennt, spürt bloß sich selbst. Wer nur rennt, hält sich für das Wichtigste in der Welt. Denn er lauscht nicht, er hört nur das eigene Stampfen. Soldaten und Goldgräber rennen und hasten. Und sie halten sich für das Wichtigste in der Welt. Sie rennen und hasten und vergessen das Lauschen. Und hastend, rennend, halten sie sich für wichtiger als die Flüsse, die sie unrein machen, für wichtiger als die Berge, die sie aufbrechen und krank machen. Für wichtiger als die Tiere, die sie aus Vergnügen töten. ...«

»Weil sie hasten«, wiederholte ich, um zu zeigen, daß ich verstand.

»Sie rennen und hasten, so daß sie nur sich selbst spüren. Sie ruhen nicht reglos wie ein Fels. Sie fühlen bloß sich selbst.«

»Und weil sie hasten, lauschen sie nicht auf Adler und Echse und Baum und Strauch. Sie bemerken nicht, daß wir hier leben.«

»So ist es, Lozen. Denke daran, wenn man nur sich selbst spürt, dann deshalb, weil man hastet. Die Welt ist nur noch ein Nebel, sie verschwimmt wie der Horizont bei Regen. Und für wen die Welt nur noch ein Nebel ist, der hält sich selbst für den Mittelpunkt der Welt und glaubt nicht, daß es sonst noch etwas gibt, was zählt. Er achtet nichts als sich selbst. Er handelt so, als sei er die ganze Welt. Er wird selbstsüchtig und unbarmherzig, weil er für den Nebel weder Liebe noch Mitgefühl haben kann. Denn er hat die Dinge ringsum weder richtig gesehen noch gehört noch gerochen noch gefühlt. ... Deshalb schließe meine Worte in dein Herz und denke daran, kleine Lozen, daß niemand weise wird, der nicht reglos wie ein Fels, nicht leise wie ein Hauch ist. Wer, in die Welt versunken dasitzt, leise wie ein Hauch, reglos wie ein Fels, der kennt die Welt besser als sich selbst. Der weiß:

Die Welt, das sind Menschen und Tiere, Flüsse und Blumen, Bäume und Berge, Himmel und Erde.«

»Ich vergesse es nicht. Mein Herz ist groß wie eine Wassermelone.«

»Ja, Lozen, wer leise wie ein Hauch, reglos wie ein Fels sein kann, der ist eins mit der Welt. Aber er ist nicht die Welt. Wer still wie ein Fels sein kann, der lauscht auf die Dinge, er sieht, fühlt und riecht sie. Und wird die Welt lieben. Denn die Erde, die Ussen für uns geschaffen hat, ist wunderbar. Verstehst du, Lozen?«

»Ich verstehe.«

»Dann laß uns zu meiner Zeremonie zurückkehren.«

»Du sitzt auf dem Heiligen Stein und lauschst.«

»Am ersten Tag, in der ersten Nacht, tue ich nichts anderes als mit geschlossenen Augen zu lauschen. Ich lausche auf die Schwingen des Adlers über mir, der sich auf einem Felsen niederläßt. Ich lausche auf den Puma weit unter mir, der in langen Sätzen den Hang hinunterjagt. Ich lausche darauf, wie unter seinen Tatzen die Steine wegstieben. Ich weiß, daß der Puma über den glatten Felsen rutscht und den Sturz zu verhindern sucht, denn er faucht, und ich lausche seinem Rrrrrrr... Und dann lausche ich dem Wind, der mir zuträgt, daß Sterne und Dunkelheit ihm nachfolgen. Ich lausche dem Wind, und er warnt mich, auf der Hut zu sein, denn Schlangen kommen, um zu jagen und zu beißen. Der Wind kühlt mir Ohr und Herz, während ich lausche, und ich liebe ihn. Ich liebe ihn, und er liebt mich. Er warnt mich,

daß die Zeit der Schlangen naht.«

»Ich hüte mich vor den Schlangen.«

»So tust du recht. - Dann ist die Dunkelheit da. Und ich lausche. Ich lausche, wie der Wolf nach seiner Gefährtin heult. Und dann lege ich mich nieder auf meinen Felsen, ziehe mir die Decke über den Leib und schlafe. Und wie ich mich dem Schlummer überlasse, dringt das hohle Heulen des Wolfes in mein Herz. Und weil sein Ruf nach seiner Gefährtin in mein Herz eingegangen ist, liebe ich den Wolf, und ich weiß, daß er in die Welt gehört wie die Chihinne in die Welt gehören. Mich dem Schlummer überlassend, weiß ich tief im Inneren, daß Wolf und Chihinne niemals ausgelöscht werden dürfen. Denn ich habe ihm gelauscht. Und lauschend ihn geliebt.«

»Auch ich liebe die Wölfe, Vater.«

»Ich weiß, Lozen. Ich weiß.«

»Und morgens, wenn du aufwachst? Die Zeremonie am zweiten Tag?«

»Am zweiten Tag, nachdem ich aufgewacht bin und etwas Dörrfleisch und Pinyon-Nüsse gegessen habe, sitze ich auf dem Heiligen Stein, leise wie ein Hauch, reglos wie ein Fels. Ich halte die Augen den ganzen Tag lang und auch in der Nacht geschlossen. Ich rieche, ich schnuppere, ich schnüffele. Ich schließe Augen und Ohren, ich fühle nichts mehr. Alles, was ich tue, ist Riechen. Ich lasse die Luft durch meine Nase einströmen, ich rieche die gelben Blüten zu meinen Füßen, ich rieche den Minzduft der Stauden neben mir. Und ich rieche das frische Wasser des kleinen Flusses, der in der Nähe meines Felsens zu Tal plätschert. Ich rieche die Sonne auf meiner Haut, rieche, wie ihre Strahlen sie bräunen. Ich rieche den Duft der winzigen Schweißperlen, die unter meinem Stirnband hervortreten und über mein Gesicht laufen. Aber alles wird durchdrungen vom Duft der großen, alten Kiefern. Sie duften süß und herb und rein, und der Wind trägt mir ihren frischen Duft in die Nase. Ich bin dankbar, so ruhig und still dazusitzen. Denn es ist eine Freude, sich am Kiefernduft zu weiden. Wenn die Nacht kommt, brauche ich die Augen nicht zu öffnen, um zu erkennen, daß es dunkel geworden ist. Ich weiß es, denn ich rieche es.«

»Du weißt es, ohne es zu sehen.«

»So ist es. Denn die Erde ändert ihren Geruch, wenn sich die Dunkelheit herabsenkt. Die Nacht riecht anders als der Tag. Doch nur, wer still dasitzt, leise wie ein Hauch, reglos wie ein Fels, der weiß die Zeit im Herzen und liebt den Geruch der Nacht.«

»Wie riecht die Nacht?«

»Sie riecht kühler, tiefer. Die Luft ist feucht, und das Feuchte selbst riecht wieder, und dein Leib saugt dieses Feuchte auf, wenn du reglos dasitzt. Es mischt sich mit allem Grünen und wird kühl und tief und süß, und dieser neue Geruch verströmt sich an jeden, der die Erde liebt.«

Mein Vater hielt inne und strich mir über das Haar. Er fuhr fort:

»Auf dem Heiligen Stein rieche ich die Nacht und denke an dich. Ich denke an dich, weil ich dich liebe, ...«

»Am dritten Tage schließe ich die Augen, und ich tue nichts anderes als zu fühlen, was mich umgibt. Ich sitze ruhig auf meinem Felsen und berühre nur, was ich im Sitzen erreichen kann. Nur Hände und Arme bewege ich. Ich berühre den Felsen. Ich ertaste, erkunde den Felsen, der sich in der Sonne erwärmt. Und die Wärme, die er meiner Hand spendet, stimmt mich froh. Ich spüre jede Falte im Felsen. Jeden Grat, jeden Buckel, jede Mulde, jede Grube. Und ich lerne, wie es ist, ein Felsen zu sein. Ich erkenne den Felsen, indem ich ihn ertaste. Ich verstehe den Felsen, weil ich selbst wie ein Felsen auf ihm ruhe. Und wie ich ihn fühle, werde ich sein Freund. Denn einen Tag und eine Nacht bin ich bei ihm und nur bei ihm. Er ist meine Welt, und ich spüre ihn tief in meinem Inneren. Wenn ich mich auf meinem Felsenfreund niederlege, dann weiß ich, daß die Erde mehr ist als bloß ich selbst. Alle Erde ist auch Stein. Und ich bin froh, daß die Erde auch Stein ist. Ich bin froh, daß der Felsen bei mir ist, denn ich habe ihn erfühlt und ihn lieben gelernt. Und wenn ich einschlafe, bin ich nicht allein. Mein Freund läßt mich ruhen und meine Kräfte sammeln, damit ich meinem Volk und meiner Familie dienen kann.«

Mein Vater schwieg. Er schien in Gedanken verloren. Dann sagte er:

»Lozen, ich glaube, daß die Weißen, weil sie rennen und hasten, nichts sehen außer sich selbst. Und so halten sie sich für den Mittelpunkt der Welt. Aber vielleicht fühlen sie sich einsam, allein. Und Ein-

samkeit ist ein Schmerz, der tief im Inneren wühlt. So hassen sie, weil der Schmerz sie quält. ...«

...

»Sag mir, Vater, was geschieht am vierten Tag deiner Zeremonie?«

»Am vierten Tag halte ich die Augen weit geöffnet und schaue. Ich sehe nicht, ich schaue.«

»Schauen ist anders als sehen?«

»Alle Menschen sehen Dinge um sich herum. Doch nur wer reglos wie ein Fels, leise wie ein Hauch dasitzt, der schaut. Und die Welt zu schauen heißt, die Welt zu lieben. Die Soldaten und Goldgräber schauen die Dinge auf der Erde nicht. Sie halten den Nebel für die Welt. Würden die Weißen nicht sehen, sondern schauen, die Welt betrachten, uns schauen – sie würden begreifen, daß wir, wie sie selbst, Kinder und Alte sind, daß wir Menschen sind.«

»Und sie würden uns nicht mehr vernichten wollen.«

»Ja. Aber sie sind anders. Für sie sind wir nur Nebelschleier. Sie schauen uns nicht, sie sehen die Chihinne nur lange genug an, um ihre Gewehre auf sie zu richten und sie erschießen zu können. Um die Schleier fortzuwehen.«

»Aber am vierten Tag, Vater, bist du nicht wie sie.«

»Nein. Ich schaue, und was meine Augen schauen, sinkt in mein Herz. Ich betrachte das Werk Ussens, das er in seiner Liebe den Chihinne gegeben hat, und erkenne seine Schöpfung. Ich schaue umher, sitze ruhig, bewege nur Kopf und Hals. Ich betrachte die Bergspitzen gegenüber. Ich betrachte die Bären und die Kitze der Gabelböcke. Ich betrachte die Täler und die grünen und gelben Wiesen unter mir. Ich betrachte Kaninchen und Schmetterlinge, schwarze und rote Schmetterlinge, die taumeln und tändeln, die wie Chihinne tanzen. Ich betrachte den schwarzen Wolf, wie er sein Rudel fuhr, er schnürt an der Spitze, er wittert Gefahr. Er späht wie die Chihinne-Krieger, wenn sie nach Soldaten und Goldgräbern ausschauen. Der schwarze Wolf, er ist groß, er ist schön und stark. Ich betrachte ihn, wie er vom Spähen abläßt, wie er still sitzt. Ich bin leise wie ein Hauch, reglos wie ein Fels. Er sitzt da, läßt die Ohren spielen, lauscht und schaut und liebt die Welt. Und so kämpft er wie die Chihinne gegen Goldgräber und Soldaten, denen er tot am liebsten ist. Dann kommt die Nacht, ich schlafe. Und am Morgen verlasse ich die Heilige Stätte. Vier Tage und vier Nächte habe ich keinen Chihinne gesehen, dennoch fühlte ich mich nie einsam. Ich war nie einsam. Denn ich war eins mit Erde und Himmel. Durch sie weiß ich, daß mir die Berge überall ein Zuhause sind, daß ich geliebt werde. Das sind die Gaben der Erde, Lozen, ihre Schönheit, ihre Liebe. Die Heimat, die sie uns ist.«

»Und so fügst du der Erde keine Wunden zu, wie Soldaten und Goldgräber es tun. Denn du liebst die Erde. Und sie liebt dich.«

»Ja, kleine Lozen, es ist, wie du sagst.«

[BRAVEWOLF / Seite 65 - 73]

Ich hoffe, die Geschichte hat Dir gefallen! Nun möchte ich mit Dir in den Wald gehen, um eine kleine Visionssuche durchzuführen. Nun ja, mehrere Tage wird sie nicht dauern, aber allein wirst Du schon sein... [indem Sie sich in Rufweite ruhig verhalten, aber ohne, dass der Schüler Sie sehen kann].

Mache es ähnlich wie Lozens Vater und gehe zuerst zu einem Ort, der für Dich in besonderer Weise das große Geheimnis verkörpert. Der Ort muss an einer Stelle liegen, an der Du ungestört eine Weile bleiben kannst, ohne dass Dich andere Leute stören werden. Auch ich werde nicht bei Dir bleiben, sondern mich irgendwo in Rufweite verstecken.

Während wir dorthin gehen, solltest Du Dir ein paar Rituale, Gebete, ein Lied, besondere Körperhaltungen, Bewegungen oder irgend etwas ähnliches ausdenken, was Du bei Deiner Suche einsetzen kannst. Vielleicht ist Dir die Geschichte von Lozen dabei hilfreich. Nimm es bitte ernst und mache keine Albernheit daraus! Wenn es Dir hilfreich erscheint, kannst Du dazu auch die Medizinrad-Steine mitnehmen und dort neu auslegen, bevor Du meditierst...

Wieso meditieren, wirst Du vielleicht fragen? Eine Visionssuche ist ja nichts anderes als eine besondere Art der Meditation in der Natur. Also: Mache es Dir an Deinem Ort bequem. Dann konzentriere Dich auf ein Lebewesen in der Umgebung – das kann ein Baum oder eine kleinere Pflanze sein, oder

ein Vogel, ein Insekt oder ein anderes Tier – und beobachte es so konzentriert wie möglich. Lass einfach die Welt um Dich herum auf alle Deine Sinne wirken, während Du Dich auf dieses eine Detail des Großen Geheimnisses konzentrierst. Mehr ist nicht notwendig.

Entscheidend für die Wirkung dieser Übung ist neben der Konzentration die Zeitdauer. Mindestens eine Stunde solltest Du dort bleiben. Besser wäre noch länger – ich warte halt so lange auf Dich, bis Du zurück kommst.

So, ich hoffe Du hast kein mulmiges Gefühl dabei und vor allem, dass Du keine Langeweile empfindest! Das wäre dann ein sicheres Zeichen dafür, dass Du nicht bei der Sache warst und versucht hast, Dich irgendwie abzulenken!

Viel Erfolg!



## Die »Hausaufgabe«

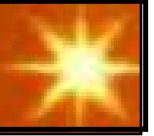
Diesmal möchte ich Dich bitten, bis zum nächsten Mal etwas auswendig zu lernen. Es geht um ein kurzes Gebet der Sioux, das so allgemein ist, dass es gut zu nahezu jeder Religion dieser Erde passen könnte.

Ich bin ein Mensch aus göttlichem Geist.  
Mein Körper kommt von der Mutter Erde.  
Warum ich zu leben begann,  
kann ich nicht sagen.  
Tatsache ist: Ich bin hier.

Es bedeutet mir etwas,  
woher ich kam und wohin ich gehe.  
Ich bete, daß ich mein Ziel finde,  
einen Tempel auf geistigem Fundament,  
auf daß mein Leben zu göttlicher Dauer strebt.

Ich bete zum Großen Geist  
daß mein Leben sein Wohlgefallen findet,  
daß mein Volk sein Wohlgefallen findet,  
daß ich mich am Tage mühe  
und in seiner Nacht ruhe  
und daß ich das Ende in seiner Gnade erreiche.

[aus KAISER / Seite 146]



## Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Vision«

# Bewusstseins-Schulung

---

## **Ort:**

Wohl temperierter Innenraum für den ersten Praxisteil, danach im Wald an einer einsamen Stelle.

## **Materialien:**

Wetterangepasste Kleidung, Isomatte und Decke ggf. für die Visionssuche im Wald

## **Vorbereitung:**

Für das Medizinrad benötigen Sie folgende Kieselsteine o.ä., die wie folgt beschriftet werden müssen:

1 großen runden => Name des Schülers

8 mittlere flache

=> Mutter Erde, Vater Sonne, Bruder Tier, Schwester Pflanze, Wasser, Feuer, Luft, Boden

12 mittlere flache

=> Gewässer, Regen, Licht, Schatten, Berge, Ebenen, Wind, Flaute, Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt

16 große flache

=> Ehrfurcht, Gelassenheit, Weisheit, Achtsamkeit, Verständnis, Respekt, Liebe, Ehrlichkeit, Kraft, Einsicht, Genügsamkeit, Erfahrung, Gesundheit, Wachstum, Reinheit, Vertrauen

## **Beginn:**

Das Übliche