

# Der Heilige Kreis –

Schamanisches Wissen von Frauen für unseren Alltag

Zusammenfassung eines Vortrags von Eva Tomsicek am 5.11.08 über das Buch „DER HEILIGE KREIS“ – Ein Medizinbuch für Frauen - von Scout Cloud Lee sowie ergänzenden Informationen über schamanisches Wissen.

## 1. Über mich...

Ich bin Künstlerin und Ergotherapeutin und beschäftige mich seit 2001 mit Rituellem Maskenspiel und schamanischem Wissen.

Der Schamanische Weg ist für mich ein Weg mit...

...Wertschätzung

Die Beschäftigung mit schamanischem Wissen ist für mich meine ganz persönliche Antwort auf unsere immer unpersönlicher werdende Gesellschaft, auf Gewalt und Unzufriedenheit in der Welt, welche sich tagtäglich im Alltag zeigt.

...Eigenverantwortung

Ich lebe mein Leben absichtsvoll - Ich bin verantwortlich für das was ich tue, ich bin verantwortlich für das was mir passiert, ich habe die Lage gewollt, die Lage ist gut.

...Wissen

Indianisches Wissen umfasst energetisches und psychologisches Wissen. Es ist umfassend und betrachtet den Menschen aus einer ganzheitlicher Sichtweise ohne in Diagnoseschemen gefangen zu sein.

## 1.2. Wie ich Schamanismus verstehe

Schamanismus ist Erfahrungswissen unterschiedlichster Naturvölker um ihren Alltag in Verbindung mit der Erde und Natur zu leben. Dazu zählen Indianische Kulturen, Samen (Lappland), Ukraine, Hawaiianischer Schamanismus (Huna) u.v.m.

Wissen erwerben ist wichtig, nützt aber gar nichts wenn man keine persönlichen Erfahrungen z.B. im Rahmen von Ritualen macht. Es geht nicht darum den Vorgaben einer Autorität zu folgen - Lehrer sind Unterstützer im Sinne eines Wegbegleiters in die eigene Unabhängigkeit - Jeder hat selbst die Fähigkeit sich mit dem Göttlichen zu verbinden.

Schamanismus im Vergleich mit diversen esoterischen Methoden.

- In vielen esoterischen Wegen geht es darum sich einer größeren Macht zu öffnen, die „für mich arbeitet“ und dadurch Liebe, Glück und Gesundheit zu erfahren.
- Auf dem schamanischen Weg, wie ich ihn verstehe geht es darum, das eigene Leben als Krieger oder Kriegerin zu leben - Das eigene Leben mit Absicht zu leben – so wie ein indianischer Jäger das Wild verfolgt und zielsicher agiert bis er sein Ziel erreicht hat. So sollen wir uns selbst Ziele stecken um ein Leben in Schönheit zu leben und absichtsvoll verfolgen so lange bis wir unser Ziel erreicht haben - und dann stecken wir uns neue Ziele.

Ich bin keine Indianerin - Ich will nicht kopieren sondern mich mit diesem Wissen beschäftigen und in meinen Alltag als Europäerin integrieren um mein Leben damit reicher zu machen und auch andere Menschen zu inspirieren ihren eigenen Heiligen Traum zu finden und in die Welt zu bringen.

## **2. „Der Heilige Kreis“**

**2. 1. Die Autorinnen des Buches** „Der Heilige Kreis“ sehen es als Hüterinnen des Wissens indianischer Traditionen als Ihre Aufgabe ihr Wissen, ihre „Medizin“ mit den weißen Menschen zu teilen.

Dieses Buch

- spricht davon wie wir diesen Weg finden und gehen können.
- Enthält Wissen, das von mehreren weisen Frauen aus verschiedenen indianischen/schamanischen Traditionen zusammen getragen wurde

Die heutigen Frauen brauchen Geschichten von geistig reifen Frauen unserer Zeit und Kultur, die das Heilige in einer der heutigen Zeit angemessenen Weise darstellen – und diese Frauen sind in unserer heutigen Kultur eher selten.

### **2.2. Gesellschaftliche Strukturen in indianischen Kulturen**

Die Beschreibung der Ältesten in indianischen Traditionen ist immer eine von weisen, klaren, authentischen Frauen und Männern, die mit ihrer Weisheit zum Wohl der Gemeinschaft wesentlich beitragen.

Diese Beschreibung steht für mich im Gegensatz zu dem wie in unserer Gesellschaft das Bild alter Menschen geprägt ist. Dazu tragen alle Generationen bei. Jüngere Generationen, die zum Altern wenig bis keinen wertschätzenden Bezug haben auf der einen Seite und auf der anderen Seite eine große Anzahl alter Menschen, die dem Bild der Alten Weisen wenig bis gar nicht entsprechen weil sie ihre Verantwortung gegenüber der Gesellschaft nicht wahrnehmen und sich nur mehr in die Rolle des versorgt-werdens zurückziehen. Sie können der Rolle der Alten Weisen oft deshalb nicht gerecht werden da sie auch von ihren Ahnen kein entsprechend gewachsenes Vorbild vorgelebt bekommen haben. Ihr reales Verhalten entspringt oft aus dem Gefühl von Enttäuschung gegenüber einem Leben in dem sie ihre eigenen Träume aus unterschiedlichsten Gründen nicht leben konnten.

Auch im Verhältnis zu Kindern wird in indianischen Traditionen ein deutlich anderes Bild gezeichnet als wir es in unserer Gesellschaft oft sehen.

In indianischen Kulturen heißt man die kleinen Kinder in jeder Zeremonie willkommen, so dass sie lernen das Leben zu ehren. Man lehrt sie Respekt vor den Ältesten, Selbstvertrauen, Verbundenheit und Wertschätzung für das Leben in Schönheit.

### **2.3. Frauen als Kriegerinnen für Frieden und Harmonie**

Frauen kommt lt. Der Autorin in unserer heutigen Zeit eine besondere Bedeutung zu.

Gesellschaften die sich auf Frauen gründen, sind

- generell sehr tolerant und großzügig
- und pflegen den Frieden, die Harmonie und
- die Gesundheit und den Wohlstand für all ihre Mitglieder.

Frau-sein hatte in indianischen Kulturen eine ganz andere Bedeutung als bei uns.

Ein Mädchen wurde mit einer ganz besonderen Zeremonie in die Runde der erwachsenen Frauen aufgenommen, wenn sie ihre erste Regelblutung hatte. Dabei wurde sie geschmückt und gefeiert.

Die Zeit der Menstruationsblutung ist eine Zeit, in der die Frau sich zurückzieht und viel Zeit alleine verbringt. Es ist eine Zeit, in der sie der Stimme des Großen Geistes lauschen kann, und in der alles um sie herum auf ihre Bedürfnisse eingeht. Es ist eine heilige Zeit für den ganzen Stamm. In dieser Zeit verstärkt sich die Kraft einer Frau um ein Vielfaches. Ihre Gebete reichen weiter und werden auf den Schwingen der Engel getragen.

## **2.4. Die Ehrung des Kreises**

Für indianische Stämme ist der Kreis von zentraler Bedeutung  
Der Kreis steht immer in Zusammenhang mit den 4 Himmelsrichtungen.

Der Kreis ist ...

- ein geheiligter, geschützter Raum, in dessen Innerem alle Dinge und alle Menschen gleich sind. Alle Punkte auf der Kreisbahn sind gleich weit vom Zentrum entfernt. Jeder Mensch wird als wichtig für das Ganze geachtet und keiner ist wichtiger als der andere
- Der geschlossene Kreis ist immer ein Schutz, insbesondere für diejenigen, die sich mit Heilung beschäftigen

Die Ehrung des Kreises spiegelt sich im Alltag in vielen sichtbaren Kreisformen nieder:

- Tipis
- Trommeln
- Schilde
- Schwitzhütten
- Versammlungsorte im Dorf mit einer Feuerstelle in der Mitte
- rituelle Körbe und Schalen
- Medizinrad/Steinkreis

## **2.5. Das Leben als rituelle Handlung/Das Gesetz der Anziehung**

Indianische Kulturen betrachten das gesamte Leben an sich als eine rituelle Handlung. Spiritualität wird in jeder Minute des Alltags gelebt und ist nicht auf einen abgegrenzten Zeitraum in der Woche beschränkt. Spiritualität bedeutet Aufmerksamkeit.

Wir bekommen genau das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Das ist eine interessante Haltung gegenüber dem Leben, die sich in unserer Zeit auch zunehmend in Filmen oder Büchern wie Bleep, The Secret ausdrückt. Dabei geht es um das Gesetz der Anziehung.

Das Universum kennt und hört kein Nein, kein Nicht... es kennt nur ein JA. –

Unentschlossenheit ist die Quelle vielen Übels, denn dann ist ein Mensch nicht mit seiner Quelle in Kontakt. Wer nicht weiß was er wirklich will und dafür einsteht, zieht genau diese Unklarheit an.

- Wenn Sie Neues in ihr Leben bringen wollen, dann tun Sie das! Essen Sie etwas was Sie noch nie zuvor probiert haben. Verhalten Sie sich so, wie Sie sich noch nie verhalten haben. Sprechen Sie fremde Menschen an. Probieren Sie neue Sachen aus. Tragen Sie ihr Haar einmal ganz anders.
- Wenn Sie mehr Gleichgewicht in eine Situation bringen wollen, dann beginnen Sie damit, ihren eigenen Gleichgewichtssinn zu üben. Tun Sie das auf Baumstämmen, Holzbalken, Mauern, Steinen....
- Wenn Sie einen Weg aus der Wirtschaftskrise finden wollen, nörgeln Sie nicht über Politiker und wie schlimm alles werden wird, sondern überlegen Sie was Ihre persönliche konstruktive Antwort sein kann – egal wie „klein“ sie ist.
- Wenn Sie einen gesunden Körper haben wollen richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf Heilendes und nicht auf das Gespräch über Wehwechen und Krankheiten!

## 2.6. Gesundheit und Krankheit aus schamanischer Sicht

In indianischen Traditionen hat Heilung eine wesentlich umfassendere Bedeutung als in unserem Kulturkreis. Bei uns beschränkt sich der Begriff heil-sein meist auf die Bedeutung „gesund sein“. Und gesund sein meint meist auch nur den Zustand dass uns gerade nichts wehtut, wir keine akuten oder chronischen Erkrankungen haben – oft auch egal ob ich das mit Schmerzmitteln erreicht habe oder mit einer radikalen Operation bei der irgendein Teil des Körpers entfernt wurde.

Aus indianisch-schamanischer Sicht umfasst Gesundheit mehrere Bereiche des Menschen

- Körperliche Gesundheit
- Emotionale Gesundheit
- Mentale Gesundheit
- Spirituelle Gesundheit
- Sexuelle Gesundheit/Lebenskraft

Gesundheit ist aber auch wichtig für Großmutter Erde und ihre Kinder d.h. Pflanzen, Tiere und andere Wesen, die auf ihr leben. Aus indianisch-schamanischer Sicht ist die Erde ein lebendiges Wesen, nicht leblose Materie – wir sind mit allen anderen Wesen in Verbindung – jede unserer Handlungen hat eine Auswirkung auf alle anderen.

Was ist Krankheit?

Auch Krankheit hat eine weitaus größere Dimension und beginnt schon weit früher als bei uns meist betrachtet wird:

- Krankheit ist unausweichlich, wenn das Leben seinen Sinn und man selbst das Gefühl der Zugehörigkeit zu einem größeren Sinn, also zu einem Kreis verliert
- Ein chronisches Gefühl von Angst führt dazu, dass der Mensch, der dieses Gefühl empfindet, Liebe, Glück und Vertrauen, die ja die Grundsteine für ein gesundes Leben sind, verliert. Wenn diese Grundsteine in einem Menschen nicht vorhanden sind, wird dem Körper langsam die Lebenskraft entzogen.

- Die Bedeutung der Anziehung in Zusammenhang mit Krankheit ist ebenfalls wichtig zu sehen – Welche Inneren Bilder leiten einen Menschen? Welche Vorstellungen von sich?  
Ein von Zweifeln und Zorn erfüllter Mensch kann Blumen welken lassen. Die Begeisterung eines anderen Menschen ist so groß, dass sich Schnittblumen wochenlang halten.
- „Kranken“ Menschen fehlt es an spiritueller Kraft, da ihr Geist unglücklich oder aus dem Gleichgewicht geraten ist. Solange zwischen Körper und Seele Harmonie herrscht, solange geht es uns gut, denn die Harmonie beschützt uns.  
Was die Ärzte als „psychosomatische Erkrankung“ bezeichnen, nennen indianische Kulturen „böse Geister“. Ausgeglichenheit vertreibt böse Geister. Sobald die Harmonie verloren geht, dringen böse Geister in den Körper ein und rufen Schäden hervor. Wenn Heilung erfolgen soll, so muss man zunächst herausfinden, was die Harmonie eigentlich zerstört hat. Es gibt Medizinen, die den entstandenen Schaden wiedergutmachen können.
- Die höchste Krankheitsrate finden wir unter Menschen, die mit ihrem Leben oder ihrer Arbeit nicht zufrieden sind.

## 2.7. Was ist Heilung?

Voraussetzung für diese Art von Heilung ist die Entwicklung einer Offenheit und Sensibilität – Die Heilung erfolgt über die Veränderung von Schwingung – Wie empfindlich ist jemand, wie leicht ist er in eine heilsame Schwingung zu bringen – wie eine Gitarrenseite oder wie eine Eisenbahnschiene? Empfindsamkeit kann man lernen. So wie Menschen die Braille Schrift mit ihren Fingerkuppen lesen lernen können.

- Der Kreis der Heilung gibt uns unser Gefühl der Zugehörigkeit und der Verbundenheit zurück. welches sich ursprünglich aus der Verbundenheit mit dem Großen Geist ergibt.
- Innerhalb der Heilkreise der Frauen stellen wir eine direkte Verbindung zum Großen Geist her. Dieser vollbringt dann die Heilung. In der modernen Medizin geht es in erster Linie um Diagnosen und Analysen. Dabei kommt eine persönliche Ermutigung des Patienten absolut zu kurz, und der Geist wird ganz außer Acht gelassen.  
Der Kreis bleibt letztlich nur solange an der Seite des betroffenen Menschen, bis die Natur ihren Lauf nehmen kann. Ursachenforschung und Diagnosestellung ist hierbei nicht so wesentlich. Der Geist vollbringt die Heilung.
- Die erste Lehre des Heilkreises ist es, sich selbst zu lieben. Wenn wir mit uns nicht in Frieden sind, können wir auch anderen nicht helfen. Unsere Religionen haben uns gelehrt: Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst. Dies ist aber genau die verkehrte Reihenfolge. Wir müssen uns selbst lieben, uns eine Arbeit suchen, die uns gefällt und unsere Träume leben. Nur wenn wir unsere Träume leben, können wir innerlich erfüllt sein, ansonsten kämpfen wir ständig gegen Unmengen von negativer Energie an.
- Wir können weder uns selbst noch anderen helfen, wenn wir eifersüchtig, ärgerlich oder verängstigt sind.

- Innerhalb eines Kreises der Heilung sind wir sehr darauf bedacht, die Vorstellungskraft anzuregen und innere Bilder zu verändern. Wir spielen, dass wir den „bösen Geistern“ auflauern, sie fangen und dann entlassen. Wir stellen uns z.B. vor, dass wir sie „zum Licht schicken“ Die Dinge, die sich ein Mensch vorstellt, verändern die Form seines Körpers. Nicht ein einziger Gedanke verhält, ohne, dass er eine körperliche Spur zurücklässt. Kein neurochemisches Signal bleibt unbemerkt.
- Wir können lernen unseren Gedankenmustern auf die Spur zu kommen und sie neu definieren. Damit beeinflussen wir das Gesetz der Anziehung. Wenn wir z.B. Kälte nur mit „unangenehm, ich werde mich verkühlen“ in Verbindung bringen, so schwächt das unser Immunsystem. Wenn wir Kälte in Verbindung bringen mit frischen, neuen Gedanken und einem kühlen Kopf unterstützen unsere Gedanken ein stabiles Immunsystem.
- Jeder von uns muss Gedanken der Entbehrung beiseite tun - die Überzeugung, dass vielleicht nicht genug vorhanden ist. Es ist alles im Überfluss vorhanden was wir brauchen auf dieser Erde – aber was brauchen wir eigentlich wirklich und was wird uns glauben gemacht, dass wir brauchen? Aus Mangeldenken heraus streben viele einzelne Menschen, Gruppen und Nationen den Besitz von Land, Rohstoffen und Ideen an, denn sie sind sich der Möglichkeiten, die die Zukunft für sie bereithält nicht sicher.
- Wenn sich die Menschen die Zeit nehmen, einen Bereich der Liebe in ihrem Heim zu schaffen, einen Bereich des Gebetes und der Meditation, entsteht ein Wirbel von Energie, der sogar die elektromagnetischen Felder ihrer Körper und des Bodens auf dem sie leben stärkt. Diese Lehre wurde eindeutig in Findhorn bewiesen, jener spirituellen Gemeinde in Schottland, die für ihre herrlichen, fast wundersamen Gärten berühmt ist. Die Kraft der Einstimmung mit dem Land und der Strom der Fülle im eigenen Geiste können Wunder des Überflusses auf der Welt vollbringen

Indianisch-schamanische Weisheit und modere Schulmedizin ergänzen sich – Akute, lebensbedrohliche erfordern schulmedizinische Behandlung - chronische, immer wieder kehrende Erkrankungen sollten in ihrem tieferen Sinn erfasst werden.

Friede... Wie wird er Wirklichkeit? Nicht durch Politiker und Argumente, sondern indem wir uns als Einzelpersonen entwaffnen, auf der Ebene individueller Beziehungen, Gedanken und Handlungen der Aggressivität und Verteidigung ablegen.

### **3. Angewandtes Schamanisches Wissen im Alltag**

#### **3.1. Indianisches**

Indianische Völker waren immer darauf bedacht Geben und Empfangen im Gleichgewicht zu halten. Für sie waren die Natur, Tiere, Pflanzen kein Besitz, sondern Lebewesen die sich für den Menschen hingaben um ihn zu nähren, zu kleiden und ihm Schutz zu geben. Dafür galt ihnen Dankbarkeit und Respekt.

Es gab unterschiedlichste Rituale um diesen Dank auszudrücken und etwas zurück zu geben, von Stamm zu Stamm unterschiedlich – So wurden z.B. Perlen in ein Erdloch gesteckt, aus der eine Heil- oder Nahrungspflanze ausgegraben wurde, oder es wurden Knochenteile bemalt und in einen Baum gehängt um dem erlegten Tier zu danken. Die Hopi führten regelmäßige zeremonielle Tänze auf und machten so Wüstengebiet fruchtbar.

### 3.1.1. Spirituelle Praxis im Rahmen von Ritualen und Zeremonien

Überall in der Welt beten die Völker unter Zuhilfenahme der unterschiedlichsten Rituale.

- Die Ureinwohner Amerikas beten oft, während sie Pfeife rauchen um...
  - Ruhe einkehren zu lassen und abzuwarten, bis alle Herzen im Einklang schlagen
  - die Aufmerksamkeit des Betenden bei seinem Gebet zu halten und
  - gleichzeitig die Aufmerksamkeit vieler anderer auf den einen Großen Geist zu lenken
  - Der Rauch der Pfeife macht den Atem, auf dem die Gebete reiten, sichtbar.
- Rituale der Reinigung – Schwitzhüttenzeremonien
- Visionssuche
- Rituale des Verschenkens: Give-away".
- Vergebungsritual – Dabei geht es darum Erwartungshaltungen an andere abzustreifen.
- Danke sagen – In den Gebeten der Cherokee wird nicht um etwas gebeten das nicht da ist oder war, sondern Danke gesagt dafür was alles da ist – womit sie von der Erde, der Natur oder anderen beschenkt wurden.

### 3.1.2. Medizin

Alle Dinge des Himmels und der Erde bergen ihre eigene Medizin in sich. Dazu sind sie geboren.

Als „Medizin“ wird bezeichnet indianische Kulturen das was ein Stein, eine Pflanze, ein Tier, ein Mensch oder ein bedeutungsvoller Gegenstand an Schönheit und Kraft in die Welt bringt um andere zu nähren.

*Steine* – Haben Sie sich schon einmal von einem Stein den sie in der Natur gesehen haben „angezogen“ gefühlt oder ihn vielleicht sogar in ihre Tasche gesteckt weil er sich so gut angefühlt hat und ihnen Freude bereitet hat? Dann haben Sie die Medizin dieses Steines wahrgenommen die mit ihnen in Resonanz gegangen ist.

*Pflanzen* – unendlich viele Medizinen werden aus Pflanzen gewonnen oder sie erfreuen uns mit ihrem Duft und ihrer Schönheit.

*Tiere* – Mit Wilden Tieren verbinden wir oft bestimmte Eigenschaften von denen wir für unsern Alltag lernen können – das ist ihre Medizin für uns Menschen. Tiertherapie z.B. spricht sehr tiefe Schichten im Menschen an und kann Heilung bewirken, wieder neue Kraft für den Alltag bringen, vielleicht auch die Motivation um aus dem Bett zu steigen.

## *Menschen*

Jeder Mensch hat seine ganz individuelle Medizin, etwas was nur er/sie auf diese ganz spezielle Art und Weise in die Welt bringen kann. Die individuelle Medizin ist das was in unserem Leben entdeckt werden will und ist....

- Etwas was von Herzen gerne tun, egal was andere davon halten oder dazu sagen.
- Etwas das die Schönheit der Welt vermehrt
- Etwas das andere nährt – körperlich, emotional, mental, spirituell ohne dass uns etwas verloren geht sondern auch uns selbst macht es reicher

Eine Liedermacherin, eine Künstlerin, eine Bäckerin aus Leidenschaft....

Wir können unserem Leben Sinn geben in dem wir unsere eigene Medizin in die Welt bringen und damit unseren Heiligen Traum leben. Wenn wir unsere Medizin leben, sind wir in Verbindung mit der Schöpfung und dem Großen Geist.

Wir fangen an zu begreifen, dass es unsere eigene Aufmerksamkeit ist, die allen Dingen Sinn und Schönheit verleiht..

Wenn wir uns und alles Leben schätzen, werden wir selbst zum Großen Geist. Unser Herz ist erfüllt, und so ist auch das Herz des Großen Geistes erfüllt. Wir sind das Herz und die Hände Gottes. Gott braucht uns damit er wirklich Gott sein kann.

### **3.1.3. Rituelle/zeremonielle Gegenstände**

Wenn wir an indianische Kulturen denken, ist damit meist auch ein Bild von besonderer Handfertigkeit und ein Bild von Ritualen Gegenständen verknüpft, die wir meist noch in Museen finden können.

Handgefertigte Gegenstände tragen ihre eigene Medizin in sich - die Medizin die von ihrem Erschaffer in sie hineingearbeitet wurde. Daher werden diese Gegenstände als Medizingegenstände bezeichnet.

Unsere Vorfahren konzentrierten ihre Aufmerksamkeit auf von Hand gefertigte Dinge. Solche Dinge sind mit Liebe gemacht und tragen den heiligen Atem in sich. Dinge die in Fabriken hergestellt wurden, tragen den Atem der Fabrik in sich. Sie beinhalten keine Liebe. Liebe ist es nämlich die den heiligen Atem lenkt. Es ist gut, wenn wir unsere eigene Energie in die Dinge senden, die wir essen, trinken und anhaben. Wenn wir uns mit Gegenständen umgeben, die von furchtsamen Menschen hergestellt wurden, so werden wir lt. Indianischem Wissen diese Furcht absorbieren. Furcht und Angst sind Gefühle, die uns vom Großen Geist trennen.

## **3.2. Was wir in unseren Alltag einbauen können**

### 3.2.1. Achtsamkeit und Anziehung entwickeln

### 3.2.2. Schaffung von heiligem Raum

Die Möglichkeiten Heiligen Raum zu schaffen sind grenzenlos, sobald wir uns Wissen angeeignet haben und ein Gefühl dafür bekommen haben welche Qualität damit verbunden ist.

Ein Raum für Meditation und Gebet in unserer eigenen Wohnung bringt die Möglichkeit einen Raum für „Auszeit vom Alltag“ zu schaffen.

Wir dürfen nicht außer Acht lassen, dass die Zeit, die wir mit dem Errichten eines Altars verbringen, eine Zeit ist, die wir auf die Suche nach den Dingen, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten, verwenden. Der Vorgang des Bauens erfordert unsere volle Aufmerksamkeit. Wenn der Altar erst fertig gestellt ist, ist er ein sichtbares und dauerhaftes Zeichen für das Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Jede Sekunde unserer Aufmerksamkeit, die wir ihm widmen, dient dem Prozess seiner Manifestation. Unsere Aufmerksamkeit gibt dem, was wir uns vorstellen, eine Form.

### 3.2.3. Wertschätzende Beziehung mit der Erde pflegen

Erkennen, dass die Erde ein lebendiges Wesen ist die uns trägt und nährt

- Mülltrennung nicht weil es die MA 48 sagt, sondern weil die Erde ein Lebewesen ist und wir ihre Bedürfnisse respektieren wie die unserer Kinder.
- Erde respektvoll bestellen, düngen und für unseren Planeten sorgen
- Ein Stück Land von Müll befreien
- Getreideschrot, Tabak oder anderen Samen bei sich tragen und wenn wir in der Natur sind und ihren Überfluss genießen - etwas zurückgeben was ihr wachsen und gedeihen unterstützt.
- Ein einfaches Gebet für Pflanzen und Tiere, die Landschaft, das Wasser
- ...

Wenn wir so handeln wird mit der Zeit jede Handlung, die wir vornehmen, heilig, jeder Ort ist ein heiliger Ort, jeder Augenblick ein heiliger Augenblick, jeder Gedanke ein heiliger Gedanke.

### 3.2.4. Klarheit in Beziehungen –

- Unseren eigenen Kreis halten und den des anderen respektieren
- Ich kann mich nur selbst ändern und nicht einen anderen Menschen
- Klar wissen was ich will und was nicht – Beziehungen pflegen und Grenzen ziehen können.

### 3.2.5. Respekt für den eigenen Körper –

- Bewegung, Gesunde Ernährung, Körperpflege, sich Schmücken und schön anziehen,  
Essen so gestalten, dass es sowohl meinem Körper als auch meinem Geist gut tut. Essen kann als besonders heiliges Ritual angesehen werden. Die Art wie wir unseren Körper ernähren, ist vielleicht das heiligste aller Rituale des Respekts.

### 3.2.6. Den Pfad der Schönheit beschreiten

- Danke sagen  
Wie wäre es wenn wir in unseren Gebeten weniger um etwas bitten sondern mehr für etwas danken würden – danken für alles was uns der Tag gebracht hat – ein gutes Gespräch mit einer Kollegin, die Sonne die uns am Morgen ins Gesicht geschienen hat, oder auch dem Wind der für frische klare Luft gesorgt hat, vielleicht auch den Vögeln die singen wenn wir am Balkon oder bei einem gemütlichen Kaffee sitzen oder dem Regen der uns das Gießen erspart?

- Das Erschaffen von Musik  
Musik ist Energie, die den Kreis in Bewegung bringt. Musik vereint, besänftigt Geister und ruft das herbei was man möchte. Musik und Singen ehrt das Leben, verbindet uns mit Großmutter Erde und drückt Dankbarkeit aus.
  
- Das Erschaffen von schönen Gegenständen oder rituellen Objekten.

Der Heilige Kreis – ein Medizinbuch für Frauen  
Scout Cloud Lee  
ISBN 3–938851–25-4

Eva Tomsicek  
Künstlerin und Ergotherapeutin  
Rituelles Kunsthandwerk  
[www.kopfundbauch.at](http://www.kopfundbauch.at)  
mail@kopfundbauch.at