

## Der RAT der WEISEN MÄNNER oder Die HEILUNG des ANIMUS

(... stehen für eine kurze Pause beim Lesen)

Ich mache mich jetzt auf eine innere Reise, um die männliche Kraft, den Animus in mir kennenzulernen, sie zu entwickeln und zu heilen. Ich gehe meinen Weg, Schritt für Schritt immer tiefer und tiefer. ...

Alles rund um mich ist jetzt ganz unwichtig. Ich bin ganz bei mir, lasse aus den Tiefen meiner Seele Bilder steigen und komme auf ein Hochplateau am Gipfel eines Berges. ... Hier warten 4 Männer in einem weiten Kreis auf mich. Ich gehe langsam auf sie zu und halte inne. ...

In der Mitte des Kreises steht ein weiterer Mann in einem viergeteilten Medizin-Rad, das mit Steinen auf dem Boden ausgelegt ist.

Er lädt mich wortlos ein, in ihrem Kreis Platz zu kommen. Ich bedanke mich für die Einladung und mache eine Geste der Begrüßung. ...

Dann gehe ich in den Kreis. ...

Meine Aufmerksamkeit geht zu dem Mann rechts von mir.

Er ist der

### Vater der Erde - STABILITÄT

Er sitzt am Fuße eines alten hoch aufragenden **Baumes**, dessen starke **Wurzeln** sich um einen **Felsen** ranken. In seiner Hand hält er ein **Messer** und ein Stück **Holz** aus dem er, ganz in sich versunken, einen Gegenstand schnitzt. ...

Ich sehe ihm lange zu, bevor er meine Blicke bemerkt.

Er winkt mich lächelnd zu sich und ich setze mich zu seinen Füßen. Aus mir wachsen immer mehr und mehr Wurzeln in den festen Boden. Bei ihm fühle ich mich angenommen, aufgehoben und geborgen.

Wir schweigen, während er weiter arbeitet.

Eine ganze Weile sehe ich ihm zu, bis er mir sein Holzstück und sein Messer überreicht.

Er nickt aufmunternd. Ich nehme erst einmal das Holz und das Messer wahr. ...

Vorerst zögernd, dann zuversichtlicher, beginne ich das Holz mit dem Messer zu bearbeiten.

In seinem Schutz und seinem Vertrauen entsteht mein erstes Werk. ...

Er erinnert mich daran, dass wir alle hier auf Erden eine **Aufgabe** zu erfüllen haben und dass nur **beseelte Arbeit**, die wir ganz mit unserem Herzen verrichten, wahre innere **Zufriedenheit, Gesundheit** und **Selbstbewusstsein** bewirkt. ...

Nach einer gewissen Zeit deutet er mir, dass ich sein Messer und die geschnitzte Wurzel als Geschenk behalten darf.

Ich bedanke mich bei ihm und in einem tiefen Augenblick, in dem sich unsere Augen treffen, geht ganz viel Wärme von ihm auf mich über. Ich fühle mich stark und begleitet. Ich verneige mich tief und stecke das Messer und die Wurzel ein. Seine Wärme ist tief in mir verankert. ...

Meine Aufmerksamkeit geht zum nächsten Mann.

Es ist der

### **Vater des Wassers - GEDULD**

Der Vater des Wassers steht bis zu seinen Lenden in einem **reißenden Fluss**. Hinter ihm stützt ein **Wasserfall** kraftvoll und tosend in die Tiefe. Er trotzt der Macht des Wassers. Die Wassertropfen hüllen alles in einen schillernden Nebel. ...

Durch die auftreffenden Sonnenstrahlen bricht sich das Licht zu einem wunderschönen **Regenbogen**.

Als er mich bemerkt winkt er mich zu sich. ...

Vorsichtig steige ich in den Fluss. Er erkennt meine Angst und reicht mir seine Hand. Das gibt mir ein Gefühl von **Sicherheit** und **Zuversicht** in dem reißenden Strom. ...

Meine Schritte werden kraftvoller. Als ich so ganz vor ihm stehe, legt er behutsam zwei seiner Finger auf mein Herz. Er erinnert mich daran, auf die **Weisheit meines Herzens** zu hören und Geduld zu üben.

Er weckt den Wunsch in mir, meine wahren Gefühle und die Eingebungen aus der Mitte meines Herzens, wahrzunehmen und nach ihnen zu leben. ...

Er erinnert mich an die **Weisheit des Wassers**, das geduldig und zuversichtlich Tropfen für Tropfen und Tag für Tag seinen Weg bahnt und damit auch den härtesten Stein verwandelt. Ich spüre ganz deutlich den Trost und die Heilung, die dies tief in mir bewirkt. ...

Nach einer gewissen Zeit bedanke ich mich bei ihm. Die Weisheit des Wassers und die Gabe der **Geduld des Herzens** nehme ich mit mir. Auf der Höhe meines Herzens spüre ich immer noch die Berührung seiner Hand. Ich verabschiede mich.

Meine Aufmerksamkeit geht weiter zum nächsten Mann.

Es ist der

### **Vater der Luft - WEITSICHT**

Der Vater der Luft steht breitbeinig auf dem Gipfel eines hohen Berges. Sein Blick schweift schweigend über das Land, über die Gipfel und die Täler. ...

Über ihm zieht majestätisch ein **Adler** seine Kreise. Es scheint mir, als ob er so sehr mit dem Vogel verbunden ist, dass er durch die Augen des Adlers seinen eigenen Blick erweitern kann.

Er ist ganz Adler, ganz Weitsicht und doch ganz er selbst. ...

Ich kann deutlich wahrnehmen, dass er um seine Kraft weiß und bereit ist, **seine Wahrheit** zu leben. Mit seiner geistigen Kraft ruft er den Vogel zu sich, der augenblicklich zur Landung ansetzt. ...

Als der Adler gelandet ist, überreicht er dem Mann eine seiner **Federn** und erhebt sich wieder in die Lüfte.

Der Vater der Luft richtet seinen Blick auf mich und fordert mich wortlos auf zu ihm zu kommen. ...

Ich gehe zu ihm und kniee vor ihm nieder.

Schweigend streicht er mit der Feder über meine geöffneten Hände und gibt sie an mich weiter. ...

Er erinnert mich an meine eigenen geistigen Kräfte und die Gabe meine Wahrheit achtsam mit anderen zu teilen. Er ermahnt mich, stets darauf zu achten, dass ich mit meiner **inneren Weitsicht** und der Verbindung mit dem **Großen Geist** auf mein **Ziel** zugehe. Die Feder des Großen Vogels möge mich dabei begleiten.

Wie ich, weiße oder auch nicht, mit ihr umgehe, wird über Krieg und Gewalt oder über Liebe und Frieden entscheiden. Es ist meine Verantwortung.

Achtsam nehme ich das kostbare Geschenk an mein Herz, bewusst über die Macht, die mir damit zuteilwurde. Ich bin bereit die Herausforderung, die dies mit sich bringt, anzunehmen. Ich werde mich dieser Gabe, mit der Hilfe des Vaters der Luft, würdig erweisen. Ich bin mir tief in meinem Inneren seiner Führung und Unterstützung gewiss. ... Über uns kreist noch immer, in ruhigen Bewegungen, der Große Vogel.

Nach einer gewissen Zeit bedanke ich mich bei beiden und verabschiede mich. Meine Aufmerksamkeit geht weiter zum nächsten Mann.

Es ist der

## **Vater des Feuers - GELASSENHEIT**

Der Vater des Feuers sitzt, ganz und gar in sich ruhend, an einem großen Feuer. ... Mächtig lodern die Flammen. Eine **Rauchsäule** steigt in den Himmel und breitet sich auch hier im Kreis aus. Die Kraft des Rauches nimmt mir fast den Atem. Alles, was alt, verbraucht oder fremd ist, muss dieser Kraft weichen. ...

Der Mann hat die Arme weit ausgebreitet und nach oben geöffnet. Leise spricht er mit den **Ahnen** und dem **Großen Vater**, bittet um deren **Segen**.

Vertrauensvoll gehe ich näher. Nach und nach hüllt mich der weiße Rauch vollkommen ein. ...

Anfangs muss ich etwas husten, aber dann spüre ich die **reinigende, transformierende Kraft** und gestärkt durch meine Erfahrungen lasse ich alles los, was nicht mehr zu mir gehört. ...

In mich kehrt immer mehr eine tiefe Ruhe und Gelassenheit ein. Gemeinsam beten wir zu den Ahnen und dem Großen Vater. Der Vater des Feuers erinnert mich daran, dass mein inneres Feuer nach einer **kreativen Ausdrucksform** sucht. In mir wächst die Gewissheit, dass ich, wenn ich ganz mit dieser inneren Ruhe in Verbindung bleibe, inspiriert und auch geschützt bin, wenn ich die Grenzen des Unbekannten überschreite.

...

Er ermahnt mich, stets den Großen Geist durch meine Handlungen sprechen zu lassen. Mit einem ermunternden Lächeln überreicht er mir ein Bündel aus weißem Salbei.

Wann immer ich mich unsicher und angegriffen fühle, kann ich es entzünden und den reinigenden Rauch um mich streichen lassen.

Reich beschenkt bedanke ich mich bei ihm. Sein weißer Rauch umgibt uns immer noch. Er begleitet mich auf meinem weiteren Weg.

Ich bedanke und verabschiede mich.

Meine Aufmerksamkeit wandert zum Mann in der Mitte des Kreises.

## Die Quint-Essenz - INTEGRATION

In der Mitte der Männergruppe steht der Mann in der Nabe eines Medizin-Rades. Es ist mit Steinen in einem riesigen Kreis ausgelegt und in 4 Teile geteilt. Er lädt mich wortlos ein zu ihm zu kommen und ich folge seiner Aufforderung. ... Die vier Quadranten des Rades tragen je eine der Farben grün, blau, gelb und rot. Der **Hüter des Rades** lädt mich ein, mich mit ausgestreckten Armen langsam um meine eigene Achse zu drehen und dabei die Farben des Rades mit all meinen Sinnen wahrzunehmen. ...

Anfangs kann ich die einzelnen Farben noch klar erkennen. Nach einigen Umdrehungen verschmelzen sie zu einem **einzigem Strom**, der mich einhüllt, trägt und dann sanft anhebt bis zu einem **wohligen Schweben**.

Jetzt fühle ich mich ganz bei mir, in meiner Mitte, angekommen. In meinem Inneren kann ich eine **Botschaft** hören:

**Ich bin unendliches Licht.  
Ich bin unendliche Liebe.  
Ich bin unendlicher Geist.**

**Wahre Güte ist immer ein Geschenk des Himmels, ist GNADE.  
Wen sie berührt, dessen Leid löst sich auf  
dessen Herz öffnet sich erfüllt in Liebe,  
und er trägt diese Liebe hinaus in die Welt.**

Lange schwingen diese Worte in mir. Sie prägen sich ein, sodass ich sie immer bei mir habe.

Wenn ich meine Arme ausbreite, und sei es auch nur im Geiste, und mich langsam um meine eigene Achse drehe, kann ich sie jederzeit in mir spüren.

Ergriffen lasse ich die Eindrücke noch einmal in mir schwingen.

Ich bedanke mich bei dem Mann in der Mitte und den vier Männern im Kreis, verabschiede mich und gehe, reich beschenkt, meines Weges.

Schritt für Schritt festigen sich meine **innere Balance** und meine **Zuversicht** in meine Gaben. ...

Ich bin mir gewiss, dass sobald die Entwicklung in mir vollendet ist, sich meine verschiedenen Kräfte, wie die Farben des Rades, ineinander verweben und sich zu einem Strom und einem **Ziel** vereinigen. ...

Ich gebe dem **schöpferischen Prozess** in mir allen **Schutz**, alle **Freiheit**, **Zuversicht** und **Ruhe** für sein Wachstum. Ich habe **Geduld** und **Verständnis** für die Vorgänge in mir und ich weiß um die Kraft, die mich trägt und mich im richtigen Moment handeln lässt.

Jetzt bin ich ganz bei mir und in **Verbindung mit der Urquelle allen Seins**. ...

**Zum richtigen Zeitpunkt verbinden sich meine inneren Kräfte  
und drängen wie von selbst zum Ausdruck.  
Ich bin ganz und heil.**

Noch einen Augenblick lasse ich die Botschaft in mir schwingen.

Dann kehre ich mit drei tiefen Atemzügen und mehrmaligem Anspannen und Entspannen meines Körpers erfrischt, zuversichtlich und zufrieden zurück ins Hier und Jetzt und in diesen Raum.