

Rita Kasperek

**Das Medizinrad als
Schlüssel zum Glück
Teil 3:
Der Zauber des Frühlings**



Inhalt

Vorbemerkungen zum dritten Band

Praktische Anweisung

Legeplan

Empfohlene Hilfsmittel

Der Übergang vom Winter zum Frühling

Das Medizinrad im Frühling

Die Frühlings-Energien: Bildtafel 1

Mond der knospenden Bäume

Energien des Habicht - Mondes Bildtafel 2

Tagesimpulse vom 21. März bis 19. April

Mond der wiederkehrenden Frösche

Energien des Biber - Mondes Bildtafel 3

Tagesimpulse vom 20. April bis 20. Mai

Mond der Maisaussaat

Energien des Hirsch-Mondes Bildtafel 4

Tagesimpulse vom 21. Mai bis 20. Juni

Ausblick

Anhang : Die Chakren-Stationen

Anhang 2: Die Chakren-Entsprechungen

Verzeichnis aller erwähnten Pflanzen von A bis Z

Verzeichnis aller erwähnten Steine von A bis Z

Literaturhinweise

Dank

Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Vorbemerkungen zum dritten Band

Lieber Leser! Liebe Leserin!

Herzlich willkommen! Du bist dabei, Dich auf die Frühlingsenergie des Indianischen Medizinrades von Sun Bear einzulassen. Wenn Du bereits den nördlichen Abschnitt dieses vollkommenen Kreises durchschritten hast, bist Du bereits bestens vorbereitet. Ansonsten empfehle ich Dir die beiden Bücher von Sun Bear, denen ich mein grundlegendes Wissen zu verdanken habe. Sun Bear war und ist es über seinen Tod hinaus ein wundervoller, gütiger Lehrer für alle, die einen NEUEN WEG einschlagen wollen.

Es mag ein wenig ungewöhnlich sein, nicht im Norden, also am Beginn des Rades, sondern im Osten zu beginnen. Doch für Menschen, die in dieser Jahreszeit geboren sind, scheint es der empfehlenswerte Ausgangspunkt.

Immer wieder beobachte ich mit Spannung und Freude gewisse, energetische Grundzüge und Übereinstimmungen, die - trotz aller beeindruckender Unterschiedlichkeiten und Prägungen - auf geheimnisvolle Weise bei allen Menschen des gleichen Geburtsmondes durchscheinen.

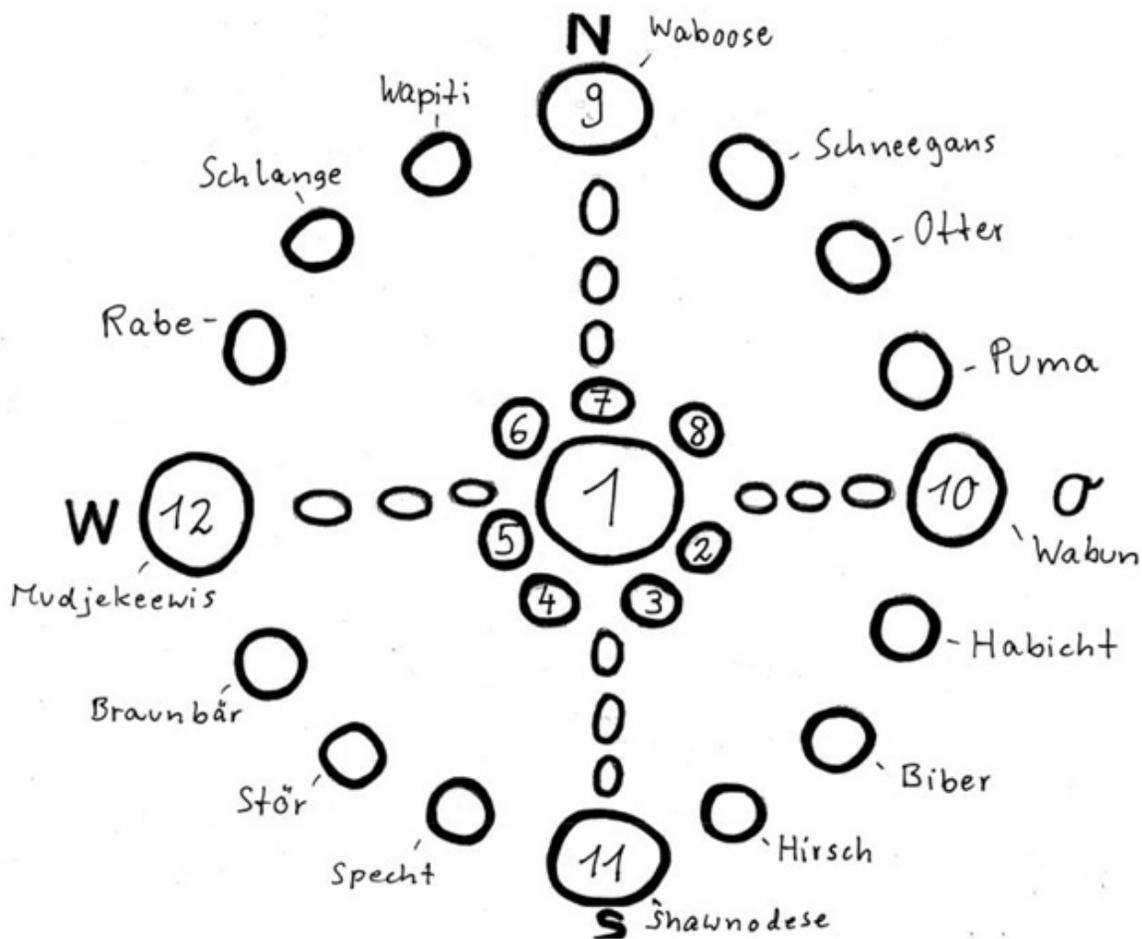
Genießen wir also diese Zeit der aufbrechenden Natur mit all ihren Vogelklängen, Düften und Blütenwundern in diesem Jahr besonders intensiv und öffnen wir unsere Sinne draußen, wo die Tiere und Pflanzen des Medizinrades WIRKLICH zu Hause sind.

**Lassen wir uns verlocken, im Geiste des Medizinrades
eine schöne, neue Welt zu kreieren!**

Praktische Anweisung

Am folgenden Legeplan kannst Du Dich orientieren, falls Dir das Medizinrad noch fremd ist oder auch, wenn Du momentan keine Zeit oder Gelegenheit findest, eines für Dich zu bauen.

Legeplan



Wenn möglich, legst Du Dir natürlich Dein Medizinrad selber, z. B. mit Steinen oder Muscheln. (s.

Literaturverzeichnis Sun Bear, „Das Medizinrad Praxisbuch“)

Empfohlene Hilfsmittel

- Schreibzeug, Farbstifte und einen besonderen Lieblingsstift (z. B. golden)
- ein leeres Schreibheft
- täglich ca. 15 Minuten Zeit am Morgen oder am Vorabend, um das Thema den Tag über auf Dich wirken zu lassen

Bearbeite täglich eine Aufgabe, aber nie gegen Deinen erklärten Willen! Unangenehmes darfst Du einfach überspringen, bis irgendwann der richtige Augenblick dafür kommen wird.

Beachte: Immer wenn im Buch die Themen „inneres Kind“ oder „Chakren“ auftauchen, findest Du im Anhang bei den Chakren-Stationen (ab S.125) ein nützliches Hilfsmittel, um lösungsorientiert zu handeln.

Vielleicht grübelst Du ja bereits, ob nicht das ganze Unternehmen zu schwierig für Dich werden könnte. Sei unbesorgt!!! Wen das Medizinrad einmal gerufen hat, dem gibt es auch die nötige Unterstützung, die Zeit, die Erkenntnisse, die Geduld und all die Liebe, um diesen Weg auch voll GENIESSEN ZU DÜRFEN!

Mit der Wahl dieses Buches hast Du bereits entschieden, das Medizinrad im Frühling kennenzulernen. Das ist praktisch: So kannst Du im Einklang mit der Natur Deine täglichen Schritte tun und fühlst Dich voll eingebunden.

Aber hoppla, falls Du dieses Buch zu einer anderen Jahreszeit liest - auch schön. So kannst Du in Erinnerungen oder Vorahnungen schwelgen!

Lass uns gemeinsam anfangen! Zwischendurch kannst Du einfach mal eine Zufallsseite aufschlagen.

Am besten beginnst Du natürlich HEUTE

Der Übergang vom Winter zum Frühling

Spüre einmal genau hin! Ich bin sicher, es hat sich etwas in Dir verändert, nicht erst seit gestern, sondern in den vergangenen Wochen und Monaten.

Schneegans, Otter und Puma haben uns durch einen langen Winter begleitet, immer in dem Wissen, dass die Tage voranschreiten und heller werden. Nun ist es geschafft, der helle Tag und die dunkle Nacht halten sich die Waage. Der Frühling kann zu wirken beginnen.

Schauen wir heute noch einmal voller Dankbarkeit auf die Botschaft des Pumas zurück! Er hat uns gelehrt, unsere Sehnsucht nach dem Göttlichen nicht nur als innere Unruhe unseres Körpers, nicht bloß in Gedanken wahrzunehmen, sondern tief in unserem Herzen zu spüren, so dass es uns zugleich lachen und weinen lässt! Der „weihnachtliche“ Versuch, Himmel und Erde miteinander zu verbinden, ist tatsächlich wahr geworden. Die heilenden Kräfte sind hier bei uns angekommen.

Hast Du den Winter mit seiner geheimnisvollen innewohnenden Fülle GUT durchschritten, mit all der Hoffnung im Herzen auf ein schönes, reiches Leben?

Prima, der Frühling erwartet Dich bereits!

Begeben wir uns jetzt also in den Osten des Rades!

Das Medizinrad im Frühling

Himmelsrichtung: **Osten**

Element: **Luft**

Geistiger Hüter: **Wabun**

Übergeordnetes Thema: **Geist**

Krafttier: **Steinadler**

Tageszeit: **Morgen**

Lebenszeit: **Kind**

Zugehörige Monate:

Mond der knospenden Bäume im Zeichen des Habichts:
21. März - 19. April

Mond der wiederkehrenden Frösche im Zeichen des
Bibers:
20. April - 20. Mai

Mond der Maisaussaat im Zeichen des Hirsches:
21. Mai - 20. Juni

Die Frühlings-Energien: Bildtafel 1



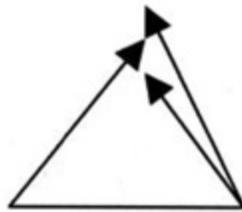
Energiebild Frühling ©Michaela Sommerfeld



Energiebild Wabun ©Michaela Sommerfeld



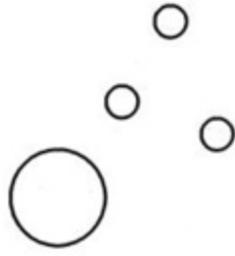
Steinadler Public Domain by U.S. Fish and Wildlife Service



Feuer-Element



Erd-Element



Luft-Element

Mond der knospenden Bäume

Habicht

Sprühende Energie

Intelligenz Optimismus Offenheit

Du machst mich furchtlos

Voranschreitend

Die Lernthemen

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns.
Spüre die aufsteigende Kraft in Dir!

Der Frühling ist die Zeit des Aufbruchs.
Wappne Dich für das Neue, das auf Dich wartet!

Der Frühling ist die Zeit der Zielsetzung.
Verfolge Dein Vorhaben mit Macht!

Der Frühling ist die Zeit der Klarheit.
Gehe Deine Vorhaben realistisch und zielbewusst an!

Energien des Habicht - Mondes Bildtafel 2



Habicht CC-BY-SA-3.0-US Dori Bot



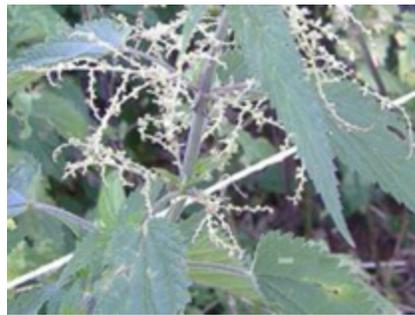
Löwenzahn



Zypresse



Fichte



Brennnessel



Buche = Beech



Kaktus



Kirschpflaume



Flintstein Feuerstein



Carneol

Girasol



Feueropal

Tagesimpulse vom 21. März bis 19. April

Am besten gehst Du Schritt für Schritt voran.

Du kannst Dich auch von der Bildtafel inspirieren lassen, wohin es Dich HEUTE zieht.

Solltest Du gerade nicht viel Zeit erübrigen können, dann mach wenigstens im ersten Band einen Abstecher zum Donnervogelklan! Hier wirst Du in aller Kürze über das Feuerelement des Habichts informiert und findest Antworten auf dringliche Fragen.

Danach besuchst Du zusätzlich den Geisthüter Wabun und bittest ihn um geistige Klarheit.

Bemerkst Du nach mehreren aufeinanderfolgenden Tagen, dass Dir jeder Impuls schwerfällt, schau im zweiten Band, ob Du noch beim Puma festhängst.

Bei den Bach-Blüten habe ich eine Essenz entdeckt, die den Übergang vom gefühlvollen Mond der großen Winde (Puma) zum energiegeladenen Mond der knospenden Bäume (Habicht) erleichtert. Es ist die Kirschpflaume = Cherry Plum:

*Ich erkenne die mir innewohnende Energie
und finde zu der mir eigenen Stärke.
Im Vertrauen auf mein Höheres Selbst lerne ich
alle meine Gefühle freundlich anzunehmen.
So erfahre ich Gelassenheit und innere Ruhe.*

Wenn Du magst, wähle etwas aus, was Dich HEUTE besonders berührt hat und schreibe mit Deinem

Lieblingsstift ins Lernheft:

Ich danke aus tiefstem Herzen für

21. März

Nur ein winziger Schritt trennt uns vom Winter. So behutsam der Übergang vom Puma zum Habicht auch stattgefunden haben mag, die Veränderung im Medizinrad springt geradezu ins Auge! Da ist die neue Himmelsrichtung, was natürlich eine neue Blickrichtung bedeutet und ein neuer geistiger Begleiter, der uns durch den ganzen Frühling führen wird!

Heute wollen wir uns als Erstes auf die veränderte Energiequalität einlassen, die uns im Zeichen des Habichts begegnet.

In der Tradition des christlichen Abendlandes beinhaltet der erste Frühlingsmonat die Zeit des Fastens und der Osterfeierlichkeiten. Dieser Spannungsbogen zwischen selbst gewähltem Verzicht und freiwilligem Leiden hin zur Gewissheit von Auferstehung und anhaltender Freude zeigt uns sehr anschaulich den zielgerichteten Fluss der neuen Energie.

Bitte male in Deinem Lernheft die geschwungenen Wasserlinien der Puma-Position, von der wir uns gestern verabschiedet haben. Darunter setze jetzt mit roter Farbe einen deutlichen Punkt, von dem aus Du einen sehr langen, kräftigen Pfeil nach oben zeichnest. Dieser Pfeil durchschneidet die Wasserlinien, geht aber gleichzeitig eine Verbindung mit ihnen ein.

Mach Dir bewusst, dass ohne die durchlebten, teilweise sogar erlittenen Gefühlstiefen die frisch aufbrechende Kraft ohne Wirkung bliebe!

Geh heute mit weit offenen Augen in die Natur und begegne dem Frühling!

22. März

Konntest Du spüren, wie sich die Energie in der kurzen Zeit verändert hat? Natürlich hängt dies viel mit unserer äußeren Wahrnehmung zusammen. Falls das Wetter mitspielt und die Sonne so richtig leuchtet, ist es leichter, dem Frühling zu begegnen.

In jedem Fall greifbar findest Du die neue Energie, wenn Du Dich nach Osten wendest. Hier empfängt Dich im Medizinrad der Geistführer Wabun, der Dir einen neuen Anfang zusichert.

Blicke hin zur Morgendämmerung, zur aufgehenden Sonne! Vielleicht öffnest Du dazu das Fenster, auch wenn es noch recht kalt ist, oder Du trittst vor die Haustüre. Nimm bitte aufmerksam wahr, wie die Tiere den Morgen begrüßen! Singe mit der Natur das Lied des Erwachens!

Alle Kinder, denen Du heute begegnest, werden Dich an das Wunder des neuen Anfangs erinnern. Beobachte ihre Kraft, ihre Unbekümmertheit, ihren Mut, etwas zu erproben, ohne gleich angstvoll zu hinterfragen, ob es auch richtig ist!

Nimm Dir in den nächsten Tagen die Zeit, alte Kinderfotos herauszukramen! Betrachte auch die Kinderfotos hinten in Anhang 1!

Wer warst Du selber, als Du noch Kind sein durftest?

Was hast Du geliebt?

Wie frei hast Du Dich gefühlt?

Beobachte heute aufmerksam und mit weit offenen Sinnen!