



## Elementare Spiritualität & Bewusstseinsbildung

Kontakt: Dr. Tobias Klein  
Mail: [info@talking-circle.de](mailto:info@talking-circle.de)  
Fon: 0049 6841 93 49 83

Liebe Freunde der Kreise, liebe Tänzerinnen und Tänzer, lieber Interessenten,

herzlichen Dank für Dein und Euer Interesse bzw. Deine und Eure Anmeldung zur Teilnahme an unserem Sommerkreis mit Visionstanz. Im Folgenden findest Du weitere wichtige Informationen und Überlegungen zur **Vorbereitung auf den Visionstanz und die Visionssuchen**.

Mit der **Feuerkreis-Zeremonie** und besonders mit dem **Pfingstkreis** bricht die Zeit der intensiven Vorbereitung an. Deine Teilnahme am Tanz fordert Dich heraus, Dich mit der äußeren Organisation der benötigten Dinge und Regelungen in Deinem Alltagsumfeld zu beschäftigen. Auch, wenn es so erscheinen mag, als würde der Aufwand für diese Organisation der äußeren Belange zunächst die innere Vorbereitung überwiegen, so ist doch das Gegenteil der Fall. Die sorgfältige und gewissenhafte Erledigung der Erfordernisse der vordergründigen Welt ist der gute Weg, in die Kraft zu kommen und Deine Anliegen und Absichten zu prüfen und zu stärken. Prüfe bitte, ob eine Teilnahme am Pfingstcamp für Dich möglich ist.

Auf der Suche nach den richtigen Federn zum Beispiel, oder beim Gespräch mit den Kollegen über die Urlaubsplanung und ebenso beim Nähen der Mokassins und bei vielen weiteren Aktivitäten für den Tanz, ist jede Handlung eine Gabe, ein Gebet, für das Gelingen des Ganzen. Die intensive Zeit der Vorbereitung auf den Tanz und auf die Suche nach den Visionen und Erkenntnissen ist geprägt von zunehmender spiritueller Sensibilität. Unterstütze diesen Prozess, indem Du von Pfingsten an Deine gewohnten Ablenkungen, wie zum Beispiel Handy- oder Computerspielen reduzierst und auf den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen gänzlich und streng verzichtest.

Nicht nur, dass Du persönlich einer intensiven Zeit der Begegnung mit dem Geist der Schöpfung entgegensehst, wir alle unterliegen den gerade mächtigen Kräften des Wandels in diesen Zeiten. Sei achtsam, sei aufmerksam und pflege

Dein inneres Lächeln und Deine Heiterkeit. Die Visionssuche und der Visionstanz sind spirituelle Hoch-Zeiten. Sie fordern Dich heraus, Dich gut vorzubereiten und Dich auf den lebendigen Geist einzulassen. Unabhängig von dem scheinbaren Gelingen oder Nichtgelingen der äußeren Vorbereitungen, bleibe Deiner Absicht, zu tanzen, treu –bis Du auf dem Tanzaltar stehst und dem Lebensbaum in der Mitte des Kreises begegnest. Bitte um Unterstützung und melde Dich falls Du Hilfe brauchst.

### **Gebetsbeutel: Tobacco Prayer Ties**

In der Mitte des Tanzplatzes, in der Mitte des Altars, auf dem Du für das Gelingen Deines und allen Lebens tanzt, steht der Lebensbaum. Er wird für die Zeit des Tanzes die Mitte Deiner Welt sein. Im Tanz trägst Du alle Deine Gebete zu ihm hin. Um dies zu unterstützen bringen alle Tänzerinnen und Tänzer ihre Gebete auch in Form von 25 roten Ties (Gebetsbeutelchen) mit auf den Tanzplatz. Es ist gut und sinnvoll schon vor dem Sommerkreis die Ausrichtung und Absicht zu stärken und Deine 25 roten Ties für den Tanz zu beten.

Darüber hinaus ist es immer auch eine große Hilfe und Unterstützung, wenn Du beginnst, für die Gemeinschaft allen Lebens, für die menschlichen Gemeinschaften und für die elementaren, großmütterlichen und großväterlichen Kräfte zu beten, indem Du ein 1 Set Ties für die Inipi-Zeremonie anfertigst.

Bitte bring in jedem Fall zum Sommerkreis mit:

- Tabak
- Salbei: einmal frisch (im Töpfchen) und einmal getrocknet (zum Räuchern)
- Faden und Schere
- Stoff aus 100% Baumwolle für die Gebetsbeutel: 1 Meter in Rot und je 0,5 Meter in schwarz, gelb, weiß, blau, grün. Du bekommst den Stoff in Stoffläden oder Stoffabteilungen von Kaufhäusern, Einrichtungshäusern oder auch Baumärkten.

## **Tanzkleidung**

Auch wenn Du Dir nicht ganz sicher bist, wie die Vorbereitungen, der Tanz und alle Anliegen gelingen können, so stelle Deine Tanzkleidung soweit fertig, wie es Dir möglich ist.

### Zur Tanzkleidung für Frauen

- blickdichtes weißes Kleid aus Baumwolle oder Leinen - kein Kunststoff. Das Kleid sollte bis zu den Knien reichen. Darunter weiße oder hautfarbene Unterwäsche, Sport-BH.
- einen roten Gürtel aus Stoff
- weißes Kopftuch oder rotes Stirnband
- ein Paar Mokassins aus Leder - selber nähen oder erwerben. Ledersohle, keine Gummisohle. Sie sollten gut und fest am Fuß sitzen, tendenziell eher zu eng.
- ein Paar Schellenbänder für die Knöchel (Lederband mit Glöckchen).
- ein Paar Lederarmbänder mit je 1 rechten und 1 linken Schwungfeder eines Greifvogels: Adler oder Bussard, keine Nachtvögel. Sie sollten möglichst gleich lang sein.

### Zur Tanzkleidung für Männer

- Lendenschurz aus Leder, nicht zu kurz, etwa dreiviertel Oberschenkel bedeckt, Unterwäsche oder Badehose drunter ziehen.
- rotes Stirnband
- Schuhe, Schellenbänder und Federn entsprechend der Ta siehe Frauen.
- ein Paar Mokassins aus Leder - selber nähen oder erwerben. Ledersohle, keine Gummisohle. Sie sollten gut und fest am Fuß sitzen, tendenziell eher zu eng.
- ein Paar Schellenbänder für die Knöchel (Lederband mit Glöckchen).
- ein Paar Lederarmbänder mit je 1 rechten und 1 linken Schwungfeder eines Greifvogels: Adler oder Bussard, keine Nachtvögel. Sie sollten möglichst gleich lang sein

Leder, Nähsatz für Mokassins, Glöckchen, Sehne zum Nähen und sonstiger Bedarf gibt es z. B. bei <http://www.hudsons-bay.com/>

## **Ruhen und Schlafen während der Tanzpausen**

Während der Tanzpausen, am Tag und in der Nacht, besteht die Möglichkeit neben dem Tanzplatz, im spirituellen Raum zu bleiben. Hierfür solltest Du Dir ein kleines Hüttchen, einen „Shelter“, neben dem Tanzaltar aufbauen. Bereite Dich bitte darauf vor und besorge die folgenden Sachen:

- Kohten- oder Jurtenplanen, die etwa 10 - 12 qm abdecken
- kleiner Teppich und/oder Schaffell als Unterlage für die Ruhephasen
- Wolldecke, Schlafsack, Isomatte und persönlicher Hygienebedarf für 4 Tage
- Sonnenmilch, Mückenschutz und Blasenpflaster
- Schreibsachen
- Nähzeug für Ausbesserungen an Schuhen und Kleidung etc.

Bezugsquellen für Kohten- und Jurtenplanen:

[www.esvocampingshop.com](http://www.esvocampingshop.com)

<http://www.fahrtenbedarf.de/cgi-bin/shop/iboshop.cgi?show200000,0>

<http://www.jurtenland.de/shop/Stoffe>

## **Fasten, Gesundheit und Eigenverantwortung**

Während der Zeit Deines Tanzes wirst Du tagsüber fasten und nur am Abend Suppe und Obst bekommen. Wasser steht in den Tanzpausen ständig zur Verfügung und es ist auch wichtig viel zu trinken. Bitte persönliche Glastrinkflasche für Wasser und eine Tasse für Suppe (ca. 250 ml) mitbringen. Bitte kein Plastik.

Wenn Du auf die regelmäßige Einnahme von Medikamenten angewiesen bist, so sag bitte vorher Bescheid.

Alles, was wir im Kreis und im Tanz tun, ist auf die Heilung und Stärkung der Natur in uns und in unserer Mitwelt ausgerichtet. Persönliche Anliegen und Bedürfnisse werden vor dem Hintergrund ihrer natürlichen Verbundenheit mit allem Leben beachtet. Die persönliche Stärkung und Heilung ist Teil der Heilung des Größeren. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer tragen uneingeschränkt die Verantwortung für sich selbst.

Spirituelle Erfahrungen erfordern auf diesem Weg die Schärfung der Sinne. Für die Zeit des ganzen Sommerkreises muss gänzlich auf Alkohol und andere Drogen (Nikotin, Koffein ausgenommen) verzichtet werden. Es empfiehlt sich dringend auch in den Tagen und Wochen vorher auf eine entsprechende Abstinenz zu achten.

Brauchst Du momentan noch weitere Infos? Bitte melde Dich und schicke Deine Fragen per Email.

Mit herzlichen Grüßen von

Tobias und Melanie und dem Unterstützungsteam

Mitakuye Oyacin