



www.diwanbasel.com

Diwan @ home – Schamanische Visionssuche

Dauer: 3 - 21 Tage, individuelle Zeit, mind. 1 Stunde/Tag

- Suche dir einen **Ort der Stille** und Schönheit in deiner Wohnung aus. Ein Ort der dir hilft, auf deine Visionsreise zu gehen und der etwas abgesondert vom Alltag ist.
- Suche dir ein **schönes, grosses Tuch** (oder einen Teppich) und lege es an deinem heiligen Ort auf den Boden. Lege auch ein **Kissen** zum Draufsitzen auf das Tuch
- Nimm eine **3m lange Schnur** (oder mehrere Schnüre/Bänder zusammengeknüpft) und lege damit einen **grossen Kreis um das Tuch**
- Lege auch deine Kraftobjekte, die Mesa, die Trommel, Rassel,.. und 1 Kerze und Räucherzeug auf das Tuch im Kreis.
- Mache in diesem Kreis nichts, das dich ablenkt! **Stelle dein Handy auf Flugmodus und lege es in einen anderen Raum!** Nimm auch kein Buch mit, auch kein Notizpapier und Schreibstift - du kannst dir Notizen machen, wenn du aus dem Kreis herausgetreten bist.
- Mache jetzt einen **ganz bewussten Schritt** in deinen heiligen Kreis, setze dich auf dein Kissen, zünde deine Kerze an, Räuchere und rufe die Kräfte der 4 Himmelsrichtungen (siehe letzter Newsletter)
- Dieser Kreis ist ab jetzt dein heiliger Ort und deine Zeit darin ist heilig. Du bist im Jetzt! **Alles, was du in diesem Kreis erlebst, fühlst, denkst und machst hat Bedeutung! In diesem Kreis gibt es keinen Zufall!**
- Sei einfach da, schliesse die Augen und sei ganz still oder trommle, chante, rassel. **Gehe auf eine innere Reise und rufe eine Vision** für dich und/oder für die Menschheit zu dir.
- Vielleicht kommen Bilder oder Gefühle oder Gedanken oder Körperwahrnehmungen. Vielleicht nimmst du auch gar nichts wahr! **Es spielt keine Rolle - nimm alles so, wie es kommt und urteile nicht!** Es gibt kein richtig oder falsch, kein mehr oder weniger, kein wichtig oder unwichtig.
- Egal was ist, bleibe dabei und führe deine Visionssuche jeden Tag weiter. **Mache sie solange, wie du vorher festgelegt hast** und höre nicht vorher auf.
- Wenn du deine Visionssuche abgeschlossen hast, dann trete bewusst aus dem Kreis, **löse deinen heiligen Ort auf:** bedanke dich bei den Kräften der 4 Richtungen, nimm alle Sachen weg, so dass man keine Spur mehr von deinem Ort sieht.
- Eine **Visionssuche teilt man anschliessend immer mit anderen, damit die Visionen Realität werden!** Teile sie mit wichtigen Menschen in deinem Leben!

Es wäre super, wenn du deine Erfahrung mit der Visionssuche [hier](#) mit uns teilen würdest!