

CHECKLISTE VISIONSSUCHE

Jeder Teilnehmer ist selbst für seine Gesundheit verantwortlich. Die Organisation lehnt jede Verantwortung für die körperliche und geistige Gesundheit der Teilnehmer ab.



1. Reinigen

Zentrales Element Deiner Vorbereitung sind Schwitzhütten.

Nimm soviel und so oft wie möglich an Schwitzhütten teil, mindestens aber an einer pro Monat während Deiner Vorbereitungsphase!

2. Physische Vorbereitung

Bitte unterziehe Dich vorher rechtzeitig einer Allgemeinuntersuchung bei Deinem Arzt.

Mache einen Check-Up. Jeder Teilnehmer ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich.

Fange ab jetzt an, regelmäßig Sport zu treiben.

Das heißt: Bringe mindestens dreimal pro Woche

für eine gute halbe Stunde Deinen Kreislauf auf etwa 120 Schläge/min. Werde biegsam und flexibel.

Yoga, Thai Chi oder Qi-Gong, Strectching, Pilates etc., was immer Dir guttut.

Sei draußen und gebe Dich den Elementen hin, so oft Du nur kannst.

Ernähre Dich so gesund Du kannst, erfahre mindestens einmal die Vorzüge einer guten Darmreinigung - sowohl von Innen (über die Aufnahme bestimmter Ballaststoffe), als auch äußerlich (über die Einfuhr gewisser Klistierflüssigkeiten). Besorge Dir für den Vortag Deiner Visionssuche noch eine solche Klistierflüssigkeit!



3. Fasten

Lege bereits ab jetzt einen Fastentag in Deine Woche.

Ein Tag, an dem Du 24h lang keine Nahrung zu Dir nimmst, auch keine Früchte.

Das kann durchaus ein „normaler“ Arbeitstag sein; oder Du tust dies an einem für Dich besonderen Tag. Versuche, eine Regelmäßigkeit zu finden (Bsp.: immer am Montag). Nach vier Wochen fügst Du an Deinen Fastentag noch einen weiteren Fastentag hinzu, und zwar jede zweite Woche.

Drei Wochen vor Deiner Quest kannst Du „normal“ weiter essen bis zum Tag deiner Ankunft im Camp.

Trage Sorge, dass du während Deiner Fastentage mehr Flüssigkeit als gewöhnlich zu Dir nimmst. Verzichte vollständig auf Alkohol, Kaffee und Tee (Infusionen sind ok, aber nicht exzessiv).

Du kannst ein Glas Fruchtsaft pro Tag und am Abend eine kleine Bouillon ohne Salz und ohne die Feststoffe zu Dir nehmen; ansonsten bleibe bei gutem Wasser.

Genieße diesen Prozess. Du wirst sehr schnell erfahren, dass Du völlig unbeschadet über einen solchen Fastentag kommst, ja ihn sogar schätzen lernst. Der aufkommende Hunger und die nicht aufhören wollenden Nörgeleien Deines Gehirns, werden allmählich einer inneren Zufriedenheit und Ruhe weichen, die Dich sehr glücklich machen kann.



4. Besinnung auf Dich

Ein weiterer, wesentlicher Bestandteil Deiner Vorbereitung, besteht im Prozess, Dich mit Dir und mit Deiner Geschichte vertraut zu machen.

Dafür benötigst Du Raum und Zeit für Dich, alles Dinge, Du Dir ab jetzt schenken solltest. Eine Kerze, Räucherzeug, Deine Stoffe und die Schnur, Tabak, wenn Du willst entspannende Musik...

Alte Fotoalben, Briefe, SMS, Geburtsurkunde, Zeitungsartikel, Zeugnisse, Spielzeug, Souvenirs, alles, was Du schon solange mit Dir in deinem Keller herumschleppst, alles, was andere für Dich aufgehoben und als wichtig erachtet haben...alles, was Dich Dir und Deiner Geschichte näherbringen kann.

Nimm Dir Zeit dafür, forsche, erinnere Dich...

Ziehe im Vorfeld Freunde, Familienmitglieder, Verwandte und Eltern dazu zur Hilfe.

Für jeden Monat Deines gelebten Lebens auf dieser Erde, einschließlich der neun Monate, die Du im Mutterleib verbracht hast, lass die Bilder, Gefühle und Gedanken daran in Dir hochsteigen.

Erinnere Dich, nimm eine Prise Tabak, lege sie in das Tuch, danke Gott, Dir Selbst, Deinen Eltern, oder wem auch immer dafür, sei im Frieden, und schließe dann das Tabaksäckchen.

Führe es noch einmal kurz durch die Flamme in Dankbarkeit, dieses Leben gelebt haben zu dürfen.

Bitte darum, dass die unreflektierte Natur in Dir erleuchtet und Deine Ignoranz durchdrungen werde, zum Gewinn und zur Heilung aller - und knote das Säckchen auf die Schnur.

Es ist gut, diese Vorbereitung abends zu machen, wenn Dein Geist zur Ruhe kommt. Natürlich kannst Du sie zu jeder beliebigen Zeit tun, sobald Du den Impuls dazu verspürst.

Noch einmal gehst Du Monat um Monat durch Dein Leben, spürst hinein, nimmst Abschied. So reihst Du nacheinander auf der Schnur Deines Lebens Säckchen um Säckchen, Monat um Monat an; es ist unwichtig, ob Du bei Deiner Konzeption beginnst und Dich bis zum Jetzt „vorarbeitest“, oder ob Du aus dem Heute kommend in die Vergangenheit zurückschaust.

Entscheidend ist die Intensität, mit der Du Dich diesem Moment hingibst, ...

Es ist Dein Leben, es geht um Dich.



5. Packliste

1 Rucksack.

Kleidung: Bequem!

1 Paar Shorts.

1 lange Hose.

T-Shirts.

1 warmer Pulli.

1 Sweat-Shirt.

Sarong / Badeanzug, Badehose.

Unterwäsche nach Bedarf.

Regenkleidung (Hose und Jacke).

1 Paar feste Wanderschuhe.

1 Paar Sandalen.

2 Paar hohe, feste Strümpfe.

1 Kopfbedeckung!

Camping:

1 Zelt.

1 Schlafsack.

1 Isomatte.

1 Plastikplane.

1-2 Wasserflaschen (1l) Tag.

1 Set pers. Besteck, Teller, Tasse.

Erste-Hilfe-Tasche: 1 Arznetasche Erste Hilfe (Schere, Pflaster, Desinfektionsmittel, Kompressen steril, Schmerzmittel, Ätherische Öle, etc.).

Hygiene: Dinge, die Deinen persönlichen Hygienebedarf abdecken (Zahn- und Körperreinigung, Hygienebinden/Tampons, Rasierzeug, etc.), Waschlumpen, Handtücher.

6. Sonstiges

Deine Blutgruppenbestimmung.

1 Trillerpfeife.

1 Kopflampe/Taschenlampe mit ausreichend Stromversorgung.

1 Sonnenschutz intensiv!

1 Sonnenbrille.

@Brillenträger: zieht Brillen den Kontaktlinsen vor.

7. Anhang:

Bitte lese Dir die folgenden Zeilen aufmerksam durch; sie enthalten wichtige Zusatzinformationen für Deine persönliche Vorbereitung.

Der Durchführungsort der diesjährigen Quest befindet sich in der Normandie, also im westlichen Mitteleuropa mit den dort üblicherweise herrschenden Umweltbedingungen.

Das Klima ist zur angegebenen Jahreszeit eher trocken und heiß, dennoch kann es aber auch in den Sommermonaten sehr feucht und kühl werden. Aufeinanderfolgende Regentage sind selbst im Sommer nicht auszuschliessen.

Unter den für Menschen gefährlichen, unangenehmen und giftigen Tierarten, die normalerweise in diesen Breiten anzutreffen sind, gehören Schlangen, Spinnen, Amphibien, Mücken, Schnaken usw.

Es kann durchaus zu Begegnungen mit Wildschweinen, Hirschen, Dachsen, Füchsen und freilaufenden Hunden kommen.

Im Pflanzenreich treffen wir neben ausgedehnten Eichenwäldern auf noch ausgedehntere landwirtschaftlich genutzte Freiflächen, sowie Wiesen mit Streuobst, hauptsächlich Apfelbäumen, und dem, in diesen Breitengraden üblichen Vorkommen von Brennesseln und Stechginster usw. Wir weisen ausdrücklich auf das seit einigen Jahren vermehrte Auftreten von Zecken auch in dieser region hin.

Die morgendliche und abendliche Untersuchung des Körpers auf Zecken gehört leider zur Alltagspflicht.

Nimm Dir deshalb auch eine Zeckenzange mit!

Selbst wenn es höchst unwahrscheinlich ist auf eine zu treffen, kommen auch dort giftige Schlangen vor. Im Falle eines Schlangenbisses kann eine Krankenhausbehandlung mit einem "Immuserum" angebracht sein!

«Jede Initiation beginnt mit einem Ende und endet mit einem Anfang.

Mögest Du erwachen aus der kollektiven Trance.

Mögest Du auf Deiner Reise zu Dir Selbst Deinen verborgenen Schatz, Symbol Deines inneren Kerns, finden, und geläutert, grösser, reicher zurückkehren.

*„Mögest Du dir in Deinem Läuterungsprozess sehr, sehr nahekommen.
Mögest Du diese Erfahrung wie einen Schmuck in Deinem Inneren tragen,
Möge man ihn sehen können, in Deinen Augen, in Deinen Handlungen,
in der Frau oder in dem Mann, die oder der Du sein wirst»*