

# **Wer und was du bist**

## Arbeitsbuch zur Selbsterkenntnis



# **Wer und was du bist**

## Arbeitsbuch zur Selbsterkenntnis

Peter Geraedts

© **Peter Geraedts**

ISBN: 9789403870533

Erste Ausgabe in Niederländische Sprache 2024

Covergestaltung: Peter Geraedts

Übersetzung: Peter Geraedts

Gemälde Cover: Peter Geraedts

Kein Teil dieses Textes oder Bild darf ohne die Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln kopiert oder vervielfältigt werden.

## **Warum ein Medizinrad als Grundlage?**

Es gibt viele Fragen zum Bewusstsein. Ich beschäftige mich häufig mit ihnen in meiner Arbeit. Während der Vorbereitung dieses Buches fragte ich mich, wie ich diese Fragen in ein logisches und überschaubares System integrieren könnte. Als ausgebildeter Schamane lag die Verbindung zum uralten Medizinrad daher auf der Hand.

*Das Medizinrad ist in dieses Arbeitsbuch lediglich ein Hilfsmittel zur Strukturierung von Themen und Fragen. Es hat keine weitere Funktion zur Beantwortung dieser Fragen.*

*Obwohl dem so ist, möchte ich Ihnen dennoch etwas über das wunderbare System des Medizinrads erzählen.*

## **Das Medizinrad**

Für indigene Kulturen symbolisiert das Medizinrad den Kreislauf des Lebens und der Schöpfung. Jeder der Steine oder Energiepunkte im Rad hat seine eigene Bedeutung innerhalb des Medizinrads, das sich unendlich dreht, da die Lebenszyklen keinen Anfang und kein Ende haben. Im Wesentlichen repräsentiert das Rad das irdische Leben in all seinen Facetten, Zyklen und Konstellationen. Da alles miteinander verbunden ist, ist das Medizinrad das Symbol für Einheit und Vollkommenheit.

Bevor Europäer das Land der indigenen Bevölkerung Nordamerikas in Besitz nahmen, existierten Hunderte von Medizinrad-Arten, je nach Clan oder Volk. Heute ist diese Zahl stark zurückgegangen.

Dieses Medizinrad wurde ausgewählt, weil es in verschiedenen Kulturen häufig verwendet wird und als heilig gilt.

Für die Schamanen vieler Kulturen hat der Begriff „Medizin“ eine viel umfassendere und tiefere Bedeutung als im pharmazeutischen Sinne. Für die Schamanen ist Medizin „alles, was zur Heilung beitragen kann“, insbesondere im energetischen Sinne.

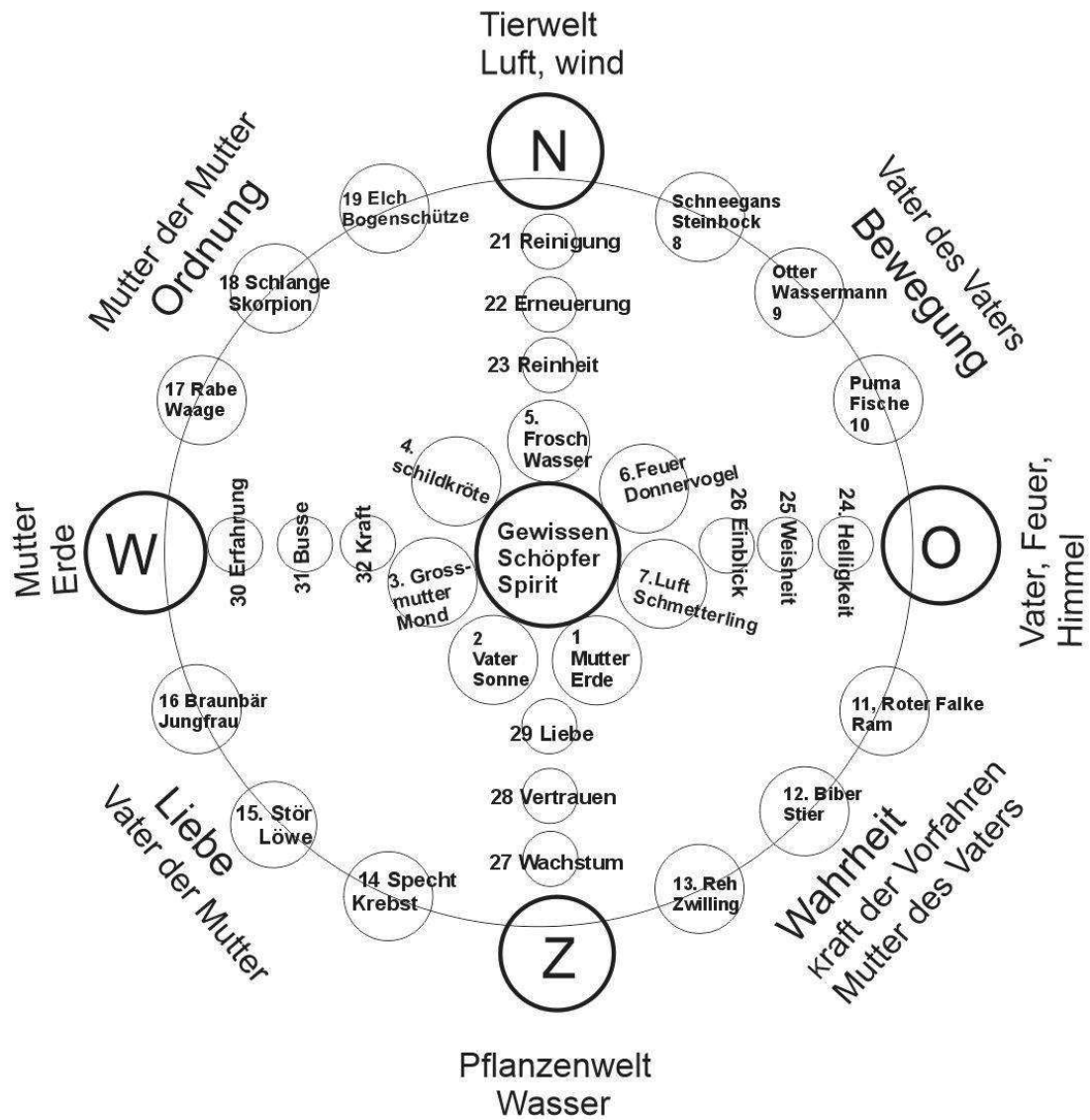
Im Medizinrad besitzt jede Himmelsrichtung je nach ihrer Position spezifische Eigenschaften. Osten steht beispielsweise für Geburt und Erneuerung, Süden für Reife und Stabilität, Westen für Vollendung, aber auch für Rückschritt, und Norden für Stille, Innenschau und Stärkung.

Man kann den Tageszyklus auch mit dem Rad in Verbindung bringen. Die Sonne im Osten steht für den Sonnenaufgang, Süden für den Mittag, Westen für den Abend und Norden für die Nacht.

Das Rad symbolisiert auch den Lebenszyklus. Osten steht für die Geburt, Süden für die Lebenskraft, Westen für das Alter und Norden für Tod und Ruhe vor der Wiedergeburt.

Das hier dargestellte Medizinrad umfasst neben den Himmelsrichtungen auch den 12-Monde-Zyklus mit seinem jeweiligen Krafttier. Jede Richtung und ihr Mittelpunkt besitzen spezifische Eigenschaften. Die Bewusstseinsfragen in diesem Buch basieren auf diesen Eigenschaften.

# MEDIZINRAD



© Peter Geraedts

## **Eigenschaften der Himmelsrichtungen**

### **Ost**

Kommunikation, Erleuchtung, Kreativität, Konzentration, Klarheit, Wachsamkeit, Freiheit, neue Philosophie/Ideen, Denken, Klärung, Heilung, Geist, Vorstellungskraft, Vision, Staunen, Erwachen, neues Leben, Flexibilität, Frühling, Morgen, Keimung, Neuanfang, Feuer, Himmel

### **Süd**

Wasser, Pflanzenreich, Sommer, Nachmittag, Ausdauer, Spiritualität, Entschlossenheit, Wille, Mut, Tatkraft, Tatendrang, Dynamik, Vertrauen, Leidenschaft, Liebe, Aufrichtigkeit, Schnelles Wachstum, Hitze, Widerstandsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Fruchtbarkeit, Wachstum, Entwicklung, Entschlusskraft, Freundlichkeit, Begeisterung, das innere Kind erwecken, Hindernisse überwinden, Unabhängigkeit

### **West**

Erde, Selbstheilung, Mitgefühl, Verletzlichkeit, Kunst, Ziele, Weiblichkeit, Introspektion, emotionale Intelligenz, Selbsterkenntnis, Unterwelt, Angst, Emotionen, Instinkt, Träume, Visionen, Hellsehen, Flexibilität, Selbstlosigkeit, Gefühl, bedingungslose Liebe, Herbst, Abend, Reife, Ernte, Heilung

### **Nord**

Selbstbeherrschung, Erde, Geduld, Stabilität, Weisheit, Lehre, Erfüllung, Wiedergeburt, physischer Körper, Struktur, Dichte, Gewissheit, Vollkommenheit, Reinheit, Unschuld, inneres Wachstum, Tod, Gleichgewicht, Mitternacht, Aussaat, Nahrung, Alchemie, Dankbarkeit, Felder, Winter, Fülle, Berge, Wind, Tierreich

## **Wie kannst du dieses Buch zur Selbstreflexion nutzen?**

Die Antworten auf die tiefgründigen Fragen findest du am besten in einem meditativen Zustand. Setz dich zu jeder Frage in Ruhe hin, denke über die Frage nach und spüre ihre Wirkung auf dich. Dieser Prozess wird dir helfen, leichter die Antwort zu finden.

Die Beantwortung der Fragen ist kein Quiz. Du kannst die Fragen zwar gedanklich beantworten, aber die wahre Erkenntnis, die deines persönlichen und spirituellen Wachstums beeinflusst, entsteht erst, wenn die Frage in dir Resonanz findet. Das braucht Zeit und vielleicht auch Mut. Im Wesentlichen geht es darum, den Antworten aus deinem Herzen zu begegnen, ohne zu urteilen.

### **Wie beginnt man die Erforschung des Bewusstseins?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Ich möchte dir meine vorstellen. Vielleicht findest du selbst einen anderen Ansatz.

Du kannst das Buch systematisch von Anfang bis Ende in deinem eigenen Tempo durcharbeiten. Wenn du lieber intuitiv vorgehst, blätterst du einfach im Buch und wählst das Thema, das dir anspricht. Du kannst auch intuitiv Seite für Seite aufschlagen und die Fragen beantworten.

Das Medizinrad enthält Zyklen, wie bereits beschrieben. Du kannst deine aktuelle Lebensphase als Ausgangspunkt nehmen und mit der entsprechenden Himmelsrichtung beginnen. Das Rad enthält außerdem die Krafttiere, die mit einem Mond oder einer Mondphase verbunden sind. Dein Geburtsmonat kann daher ebenfalls der Ausgangspunkt deiner Entdeckungsreise sein. Letztendlich geht es darum, die zugrunde liegenden Glaubenssätze zu erkennen, die dein Leben beeinflussen und lenken, und diese gegebenenfalls zu verändern.

Unter jeder Frage ist Platz, um Ihre Antwort aufzuschreiben. Du kannst deine Antworten und Ergebnisse auch getrennt halten.



## **Das Zentrum des Medizinrads**

**Zentrum:**

Das Zentrum repräsentiert das Gewissen, die Stimme der Seele und die Intuition. Es steht auch für das vereinte Energiefeld und Gott.

**Wie zentriert bist du? Was tust du, um deine Mitte zu finden oder zu bewahren?**

**Was bringt dir aus der Mitte?**

**Wie wichtig ist dir deine Intuition? Und die Stimme deiner Seele?**

**Wie steht es um deine Integrität? Dir selbst und anderen gegenüber?**

**Wie siehst du den Schöpfer, Gott? Ist er etwas außerhalb von dir? In dir? Oder beides?**

**Mutter Erde:**

Mutter Erde steht für Nahrung im weitesten Sinne des Wortes. Du kannst dich auf Mutter Erde verlassen.

**Womit nährst du dich? Auch im allgemeinen.**

**Erlaubst du dich ‚Nahrung‘ anzunehmen?**

**Wie bewusst und dankbar bist du dafür?**

**Kann sich jemand anderes auf dich verlassen? Nur deine engsten Freunde oder jeder, der an deine Tür klopft?**

**Wagst du, dich auf andere zu stützen, wenn es dir schlecht geht?**

**Wie pflegst du dein inneres Kind?**

**Lebst du deine Weiblichkeit aus?**

**Wie ist deine Beziehung zu deiner Mutter und zum Weiblichen allgemeine?**