

Der Bogen als Medium spiritueller Kräfte

Bogen und Pfeil sind eine Jahrtausende alte Tradition, die einem archaischen Energiefeld entstammt. Viele Menschen, die in Kontakt mit dem Bogen kommen, spüren sofort die Verbindung zu diesem Feld.

INTERVIEW: HEINZ DOLLINGER



SEMINARE

08.03. – 15.03. 2019 Berchtesgaden

In diesem Seminar wird ein traditioneller Bogen erstellt mit Sehne und drei Pfeilen gebaut.

Bogen & Berge Parcour

Ein erdnahes & naturverbundenes Erlebnis, denn der Parcour ist Bogenschiessen auf Ziele im freien Gelände.

Bogen & Meer Retreats – Andalusien (E)

In de Retreat geht es darum, durch Yoga und Meditation den Körper und den Geist auf das intuitive Bogenschiessen vorzubereiten.

Weitere Infos, Termine & Anmeldung:

+49 151 25781164, www.bogenheinz.com

Neben der ursprünglichen Verwendung des Bogens für Jagd und Kriege dient er in anderen Kulturkreisen, wie zum Beispiel in Japan, auch zur Förderung von Konzentration, Kraft und innerer Stärke. Wenn Menschen einen traditionellen Bogen in die Hand nehmen, lässt sich augenblicklich eine äußerlich wahrnehmbare Veränderung beobachten. Sie selbst spüren es, wenn sich der erste Pfeil von der Sehne löst.

Die Besonderheit beim intuitivem Bogenschießen ist, dass der Pfeil ohne Zielvorrichtung, nur durch Körpergefühl, Konzentration und Intuition auf das Ziel losgelassen wird. Es beginnt mit dem Aufspannen der Sehne auf den Bogen, wodurch ein Kraftfeld entsteht. Dann kommt die gezielte Vorbereitung durch Einnehmen der richtigen Körperhaltung, das Anlegen des Pfeils auf den Bogen, der Auszug und die Verankerung des Pfeils. Dann erfolgt ein kurzes Innehalten, innere Fokussierung und ein tiefer Atemzug, bevor der Moment des Loslassens kommt.

Damit dies zu einem harmonisch und konstant abgestimmten Vorgang wird, braucht es stetige Übung im Umgang mit Pfeil und Bogen. Der Bogen wird dabei zum Kreis, der alles umschließt: Die Kraft für das Spannen des Bogens, der Moment höchster Spannung, bevor der Pfeil losgelassen wird, und die Entspannung, nachdem der Pfeil den Bogen verlassen hat. Es ist eine Art Verschmelzung mit Bogen, Pfeil und Ziel zugleich.

Ein noch herausfordernder Prozess ist dann der Bau eines eigenen Bogens, dessen Entstehungsprozess viel Achtsamkeit und Sorgfalt erfordert. Der Bogenbauer muss zunächst ein



„Die Sehnsüchte der Menschen sind Pfeile aus Licht. Sie können Träume erkunden, das Land der Seele besuchen, Krankheit heilen, Angst verschrecken und Sonnen erschaffen.“
Indianisches Sprichwort

geeignetes Holz wie Esche, Ulme, Eibe oder Orange Osage finden, einen Rohling. Dies ist ein langes, relatives gerades Stück Holz, das aus einem Baum gespalten wird. Das Holz muss einige Jahre lagern, bevor es bearbeitet werden kann. Erst dann kann der Bau des Bogens beginnen.

Der erste Schritt beim Bogenbau ist das Abtragen der Rinde und das Herausarbeiten der groben Umrisse des Bogens. Dabei ist die Form des Bogens bereits im Rohling enthalten. Die Arbeit des Bogenbauers ist es, diese Linie zu erkennen und herauszuarbeiten. Viele Stunden an intensiver und konsequenter Arbeit vergehen, bis sich die Form des Bogens zeigt.

Es ist eine stille Verbindung mit dem Element Holz, ein lebendiges Material, welches einen mit seiner natürlichen und vorgegebenen Maserung führt. Es ist wichtig, auf die individuellen Eigenschaften des Holzes einzugehen. Wenn der Bogenbauer sich der natürlichen Linie des Holzes nicht fügt, kann es sein, dass der Bogen beim Bespannen bricht. Wesentlich dabei ist, seine Kräfte bewusst einzuteilen und das richtige Maß zu finden.

Irgendwann kommt der Moment, an dem sich das Holz biegen lässt. Wenn der Bogenbauer entscheidet, die Sehne einzuspannen, fügt sich das Holz des Bogens allmählich seiner neuen Bestimmung. Der Prozess des Bogenbauens ist eine Art Alchemie und es entsteht eine einzigartige und individuelle Verbindung zwischen Mensch und Bogen, welche einen das ganze Leben lang begleiten kann.

Fazit: Wenn Bogen und Schütze zueinander gefunden haben, kann der Bogen zum Medium für spirituelle Kräfte werden. Mir persönlich hat er geholfen, in meine Kraft zu kommen, mein Herz zu öffnen und zu mir selbst zu finden.



Heinz Dollinger

gibt als Bogenschütze & Bogenbauer sein Wissen in Form von Kursen und Seminaren zum Traditionellen Bogenbau und intuitiven Bogenschiessen weiter. Die Kurse und Seminare finden an Kraftplätzen in den Berchtesgadener Alpen sowie am Südschpanischen Atlantik statt. www.bogenheinz.com