

ERWACHEN

Bewusster Umgang mit unserer Schöpferkraft

Täglich intensiv gelebte Spiritualität gelingt am besten, wenn wir die energetischen Qualitäten der Tage bewusst wahrnehmen und ihre Zeitqualitäten als energetische Unterstützung nützen.

Es ist die Lust aufs Leben, die sich nach den dunklen und kalten Wintermonaten wieder mehr regt. Und das Bild, das diese Worte zeichnet, lässt erkennen, wie alles im großen Ganzen sich findet. Mehr Licht bringt Leben, längere Tage laden ebenso zu mehr Leben ein, das Licht lässt dich lebendig fühlen und die schwindende Dunkelheit und Kälte erinnern dich, auch in deinem Leben all das Kalte und Dunkle zu verabschieden, dich jenen Aspekten des Lebens zuzuwenden, die dein Leben hell machen und deine Tage mit freudiger Lebendigkeit füllen. So regt sich mit der Lust aufs Leben auch die Freude am Leben in uns. Ich weiß darum: Energie ist nicht gekennzeichnet, gewidmet. Damit will ich sagen, eine Qualität legt sich immer über das ganze (Er)Leben deines Alltags. So wirst du die Lebendigkeit in vielen Aspekten deines Lebens fühlen können, ebenso wie die Freude und Lust sich nicht nur auf einzelne Bereiche begrenzen will.

So wie sich in der Natur das neue und frische Wachsen regt, fühlen wir auch in uns diese Schöpferkraft und mit ihr die innere Einladung sich dem Leben einmal mehr neu zuzuwenden, uns für neue Möglichkeiten zu öffnen, neue Wege zu erkunden. Es regt sich alles um zu wachsen. Und für den Menschen, wie in der Natur gilt dieselbe Ausrichtung: eine reiche und erfüllende Ernte.

Wenn wir die Schöpfung, die Natur und die Energien des Jahres bewusst wahrnehmen, dann können wir auch erkennen, wie sehr alles mit allem verbunden ist, noch mehr – wie alles mit allem Eins ist. Der Kreis des Jahres, des Werdens und Wachsens ist derselbe. Energiefelder zeigen sich da wie dort, und sie wirken da wie dort. Universell ebenso wie irdisch, im Kollektiv ebenso wie für das Individuum und allesamt sind wir mit dem Gesamten in Wechselwirkung. Menschsein ist ein Ganzes und zugleich ist es das Ganze selbst. Öffnen wir uns für dieses Mysterium, dann offenbart sich uns zugleich die Einladung des

Flows, der Kraft, die uns die Schöpferkraft anbietet. Es fehlt die Instanz, die es uns womöglich schwer machen will, die uns hindern will oder uns scheitern lassen möchte. Diese Rolle erfüllen wir maximal selbst, immer wieder, indem wir uns klein halten und begrenzen und nach längst nicht mehr gültigen Glaubenssätzen und Handlungsmustern ausrichten. Wir (er)leben es immer dann, wenn wir den Ruf der Seele überhören, mehr oder weniger bewusst, wenn wir uns von Not-Wendigkeiten abwenden, Bedürfnisse verdrängen und den Schritt aus der Komfortzone heraus einfach nicht wagen. Wachstum und Werden liegt jedoch stets außerhalb dieses begrenzten Feldes.

Das Ganze bietet uns den Kreis des Jahres an, doch im Verlauf des Jahres darf es

rund werden und dies zeigt uns das Bild des Kreises selbst, gilt der Kreis doch als energetische Struktur für Heilung. Auch in Anbetracht dessen kann man erkennen, dass die Schöpfung und mit ihr das Leben selbst stets nach Heilung sucht, die Wege dafür erforscht, Einladung und Aufforderungen an uns dazu ausspricht. Mit Frühlingsbeginn war es nach alter Tradition auch das neue Arbeits- und Erntejahr, das begonnen wurde. Noch heute ist in manchen Regionen der Brauch lebendig, dass die Bauern am Tag der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche ihr Feld abschreiten, und an den Ecken heilige Kräuter zusammen mit einer Kerze in den Boden gesteckt haben. Dazu wurden Gebete gesprochen, die das Feld schützen und die Ernte im Herbst reichhaltig werden lassen sollte.

Zu einem ähnlichen Ritual möchte ich dich an dieser Stelle einladen. Abgewandelt und übersetzt für unseren Alltag:

Segensritual für deine Vorhaben

Schenk dir Zeit, in der du ungestört bist und kreierte dir einen äußeren Tempel, der dir Kraftort für dein persönliches Ritual 

➔ sein darf. Ich verwende dazu gerne sanfte Musik, den Duft von Essenzen, Kerzenlicht, eine Statue, die das Göttliche repräsentiert, Symbole für meine Anliegen.

Schließe deine Augen und lasse ein inneres Bild entstehen, dahingehend, welchem Vorhaben, welcher Veränderung, welchem Projekt oder welchem WerdenWerden du das Ritual widmen möchtest. Es kann sein, du hast bereits eine konkrete Vorstellung und wenn nicht, erlaube deinem Unterbewusstsein, dass es für dich die Wahl trifft und dir das entsprechende Bild schenkt. Betrachte dieses Bild vor einem inneren Auge wie ein Gemälde und fühle in dich hinein:

- Was möchte das Bild dir mitteilen?
- Welchen Auftrag hat das Bild an deine Entwicklung?
- Welcher nächste Schritt wartet darauf, von dir getan zu werden?

Dann spüre erneut in das Bild, welche Unterstützung braucht es? Platziere dazu vor deinen inneren Augen links und rechts des Bildes zwei Wesenheiten als Wächter. Du kannst Engel dazu bitten, oder andere Lichtwesen, die uns ihre unterstützenden himmlischen Energien anbieten. Erteile ihnen einen klaren Auftrag, indem du dich mit deiner Bitte an sie wendest, so zum Beispiel: „Erzengel Michael, ich ersuche dich, behüte dieses Bild und schenke allen Beteiligten deinen Schutz.“ Oder wenn du einen Wolf als Krafttier platzieren möchtest: „Kraft des Wolfes, ich bitte dich, behüte dieses WerdenWerden und unterstütze es, indem du meinen sechsten Sinn schärfst und mich darin unterstützt, mich von Abhängigkeiten zu befreien.“

Selbigen Auftrag wähle nun für dich, indem du auch zwei Helfer an deine eigene Seite bittest. Spüre deinem Bedürfnis nach Unterstützung nach und bitte sie an deine Seite, indem du zum Beispiel formulierst: „Engel des Mutes, ich bitte dich an meine rechte Seite. Sei mit Tatkraft an meiner Seite und unterstütze mich, die notwendigen Schritte zu wagen“. Wähle auch so einen weiteren Begleiter an deine Seite.

Verbinde dich nun mit der universellen Lichtenergie, jener kosmischen Kraft die alles Leben und alles Werden nährt.

Richte einen Strahl des Lichtes auf das Bild, so als würdest du es mit einem imaginären Scheinwerfer beleuchten. Mit dem Lichtstrahl nährt die göttliche Kraft dein Seelenbild und segnet deinen ganz persönlichen Weg deines WerdenWerdens.

Spüre nach, wie sich die Energie des inneren Bildes und des damit verbunden Auftrages verändert, indem du Ausdruck schenkst, dass du nicht allein bist, dass dir Begleitung und Unterstützung gewiss ist. Skizziere dir dann auf einem Blatt Papier als Zeichnung oder mit Worten dieses innere Bild.

Ich halte es stets so, dass ich dasselbe Bild für alle Rituale im Kreis des Jahres visualisiere und verwende und auch nachfühle, wie sich die kosmische Begleitung verändern will, als dass sich neue Wächterenergien zeigen wollen, neue Bedürfnisse an Unterstützung sich offenbaren.

Ein Bauer, der für seine Ernte sorgt, wird sich das ganze Jahr danach ausrichten. Er beobachtet das Wetter, er bearbeitet die Felder, er kümmert sich und nährt die Felder. Ähnlich ist es mit unserem menschlichen Erleben. Der Segen der Ernte sei uns vergönnt, dem dürfen wir vertrauen. Doch ebenso wie an den Bauern lautet auch der Auftrag an uns, mit unserem Lebensfeld in Verbindung zu bleiben, wahrzunehmen, zu behüten, zu nähren. Das Wetter zu sehen und zu beobachten bedeutet, in meinem Verständnis der gelebten Spiritualität

aller Tage, dass wir die energetischen Qualitäten der Tage bewusst wahrnehmen, ihre Zeitqualitäten als energetische Unterstützung nutzen. Sie bieten sich im Verlauf der Tage und des Jahres unterschiedlich an und man kann sich in ganz individueller Ritualarbeit darauf einstimmen. Im Kleinen ist es die Qualität des Tages, mit Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. In der bewussten Wahrnehmung fühlen wir diese Energiequalität einerseits hin zu unseren Chakren, die somit im Verlauf des Tages natürlich harmonisiert und ausbalanciert werden. Es ist ausreichend, sich eine Auszeit im Licht der auf- bzw. untergehenden Sonne zu schenken. Es braucht dafür nur ein

paar wenige Minuten und als solches auch, dass man die Aufmerksamkeit entsprechend auf die Chakren lenkt.

Darüber hinaus wendet sich die Sonne auch an unser inneres Gefüge von Yin & Yang, auch hier unterstützen die Zeitqualitäten von Sonnenaufgang (Yang) und -untergang (Yin) Harmonie und Balance der polaren Qualitäten dieser inneren polaren Energien der eigenen weiblichen und männliche Kräfte. Im weiteren Verlauf der Tage sind es die Rituale von Neumond und Vollmond die erneut die Verbindung herstellen zu unserem persönlichen Feld des Lebens, in welchem wir das neue Leben wachsen lassen, behüten und verändern. So unterstützt uns Neumond stets in den Ritualen des Loslassens und Vollmond schenkt uns Klarheit über die Qualitäten des Nährens. So unterstützt der volle Mond unsere Willenskraft, die Fähigkeiten hin zu nächsten Schritten, Veränderungen und Freiheit. Die Energie von Neumond unterstützt uns darin, welche Aspekte hinderlich darin sind, welche Verbindungen und Eigenschaften nicht (mehr) der Liebe, der Entwicklung, dem WerdenWerden dienen. Zudem sind es die planetaren Kräfte, die den jeweiligen Mondqualitäten ihre Themen schenken und insbesondere dahingehend uns Unterstützung in unserem Wachstum anbieten. So bietet zum Beispiel ein Fische-Neumond (09. März) die Möglichkeit sich mit den Themen der eigenen Spiritualität zu beschäftigen, und auch dahingehend wie man die feinstofflichen Energien mit dem alltäglichen realen Leben in Verbindung bringen kann. In solch einem Ritual nehme ich auch dasselbe Bild hinzu, wie beim „Segnungs-Ritual“.

Ähnlich bieten sich die Qualitäten der Jahreskreisfeste an, die Festtage von Heiligen, Namen oder auch die Zeit rund um den Geburtstag, um mit deren energetischem Feld weiter in die eigene Tiefe einzutauchen. Die Ebenen des Unterbewusstseins zu erforschen und die begrenzenden Prägungen und Glaubenssätze zu entdecken und

die Handlungsmuster zu erkennen, die uns scheinbar automatisch lenken und limitieren. Auf diese Weise verbinden wir uns vielfältig mit unserer Schöpferkraft und behüten und nähren unser eigenes Feld des WerdenWerdens.

Ritual für Sonnenaufgang bzw. -untergang

Schenk dir an den Schwellenzeiten des Tages stets ein paar Minuten Zeit für dich. Möglicherweise meinst du jetzt, das ist nicht möglich, weil du so in den Alltag eingebunden bist und dafür keine Zeit finden kannst. Ich wage zu sagen: Es ist möglich. Ich weiß es aus meinem eigenen Erleben, es braucht nur deine innere Ausrichtung dazu. Wenn du Sichtkontakt zum Sonnenaufgang bzw. -untergang hast, ist das wunderbar.

Wenn dir das nicht möglich ist, ist es auch kein Problem, denn die Energie im Feld als solches ist dieselbe. Dann visualisiere hinter deinen Augen einen Sonnenaufgang bzw. -untergang den du zuletzt gesehen hast, der dein Herz berührt hat, der dir vertraut ist. Bei Sonnenauf-

gang schenk deine Aufmerksamkeit zunächst dem Herzchakra und empfangen dort das Licht der Sonne, spüre wie sie die Energie in deinem Chakra aktiviert und wie das Chakra als leuchtendes Licht hin zur Sonne antwortet und als Energiezentrum kraftvoll in strahlendem Hellgrün leuchtet und pulsiert. Fahre dann so fort, mit den fünften (hellblau), sechsten (indigoblau) und siebten Chakra (violett). Bei Sonnenuntergang beginnst in derselben Weise auch beim Herzchakra, und fährst dann fort mit dem dritten (gelb), dem zweiten (orange) und schlussendlich mit dem ersten Chakra, das in kraftvollem Rot leuchtet. Abschließend visualisiere wie die gesamte Reihe deiner Chakren kraftvoll leuchtet.

DH

Spiritualität findet in unseren Herzen statt, in unserem Geist

Über unsere Autorin

Autorin **Daniela Hutter** („Mach dein Leben hell“) schreibt regelmäßig über Rituale und Zeitqualitäten in ihrem Blog und ihrer Homepage: www.danielahutter.com

