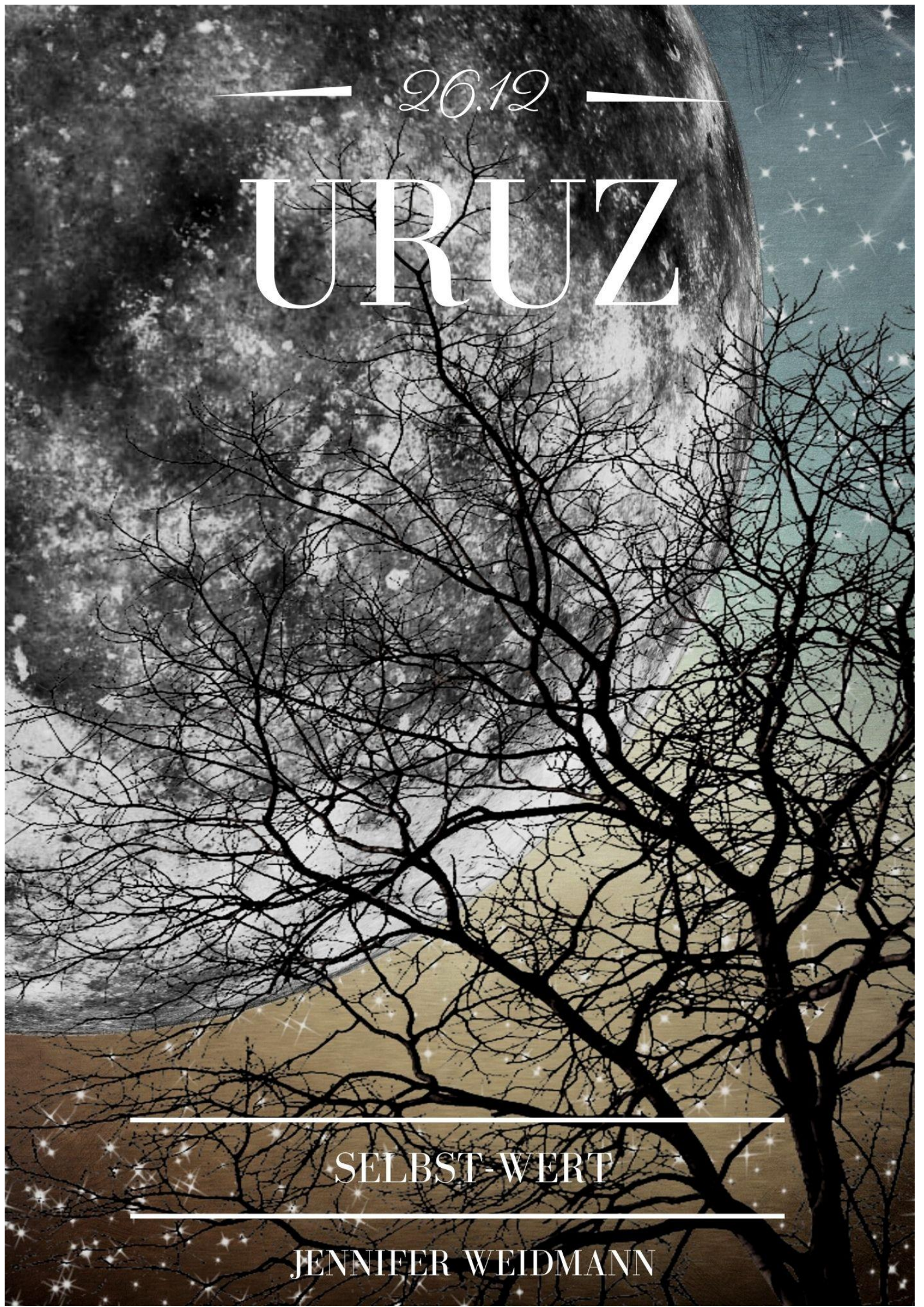




— 26.12 —

URUZ

SELBST-WERT

JENNIFER WEIDMANN

SELBST-WERT

In der sechsten Rauhnacht kommen wir zu einem weiteren sehr wichtigen Entwicklungsbereich in unseren Leben: dem Selbst-Wert oder der Selbst-Wertigkeit.

Ich sehe wie in vielen Büchern, Artikeln, aber auch Therapien gerade die „Selbst-....“ Begriffe recht inflationär benutzt werden.

Erinnerst du dich noch an letzte Nacht, wo wir uns das Seelenentwicklungsfeld Selbst-Bewusstsein angeschaut haben, dass wir dort schon bei der Definition angesetzt haben.

Dies können wir nun für den Selbst-Wert auch tun.

Was ist dein Selbst-Wert überhaupt? Was ist das Selbst wert? Oder was ist man sich selbst wert? Wer bestimmt über den Selbst-Wert? Wer definiert die Einheit?

Und wenn man sich diese Fragen stellt, dann kommen wir ganz schnell hinein in die Seelenentwicklungsspirale. Auf der untersten Ebene der Selbst-Wert Spirale sind wir im absoluten Materialismus verankert. Unser Selbst definiert sich über das, was wir haben und nicht über das, was wir sind.

Dies wandelt sich je weiter wir diese Seelenentwicklungsspirale nach oben gehen. Der Selbst-Wert entwickelt sich dann immer mehr aus dem Inneren heraus und nicht aus dem Äußern. Bis wir letztendlich zu dem Punkt gelangen, wo wir erkennen, dass wir alle gleich sind und doch ein jeder einzigartig ist. Wo man erkennt, dass man mit seinem Sein und seinem Selbst Wert stiftend ist für sich und für die Seelengemeinschaft. Das Definieren hört auf und man IST einfach, unendlich wertvoll.

So wie das Selbst-Bewusstsein das Schlüssel Entwicklungsfeld für alle anderen Seelenentwicklungsfelder darstellt, so ist das Seelenentwicklungsfeld Selbst-Wert essentiell wichtig für nun folgende Entwicklungsfelder. Ohne wahrhaft inneren Selbst-Wert wird es mit der Selbst-Achtsamkeit schwierig, auch bedingungslose Selbst-Liebe ist nicht wirklich zu ergreifen, wenn wir keinen Selbst-Wert empfinden.



Der Selbst-Wert ist einer der ersten Selbstempfindungen, der heftige Kratzer abbekommen kann, wenn wir uns entscheiden, auf der Erde zu inkarnieren. Denn selten sind die Menschen, die uns auf der Erde willkommen heißen und mit denen wir die ersten Jahre unseres Lebens zu tun haben, sich eines allumfassenden bedingungslosen Selbst-Wertes bewusst.

Sie stecken fest im Wertesystem, in dem wir leben, und dieses Wertesystem ist es, mit dem wir in der Regel aufwachsen. Meistens richtet sich der Selbst-Wert unserer Gesellschaft nicht danach, dass du eine wundervolle Seele auf Erden bist, sondern nach dem, wer du bist, was du bist und was du kannst. Hier spielt plötzlich alles eine Rolle: deine Hautfarbe, deine Größe, dein Leibesumfang, wann du anfängst zu laufen, sauber zu werden. Wann du lesen kannst und rechnen. Wie sozial du dich verhältst, wie artig du bist, wie „erzogen“.

Die Außenwelt beurteilt deinen Wert nach dem jeweiligen gesellschaftlichen Wertesystem, in dem du dich gerade befindest. So geht es, wenn du nicht wach wirst und daraus aussteigst, dein ganzes Leben. Deine Familie bewertet dich. Die Schule bzw. die Lehrer bewerten dich, die Mitschüler bewerten dich, deine Partner bewerten dich. Deine zukünftigen Arbeitgeber bewerten dich und deine Arbeitskraft. Je nachdem wirst du eingestellt und je nachdem wird dein Lohn bemessen.

Bewertungen ein Leben lang. Und weil wir Bewertungen toll finden, installieren wir auch noch Sendungen wie „Deutschland sucht den Superstar“, „Das Supertalent“ und „Germanys next Topmodel“, in dem es ausschließlich um Bewertungen geht und eben nur einer das Höchstmaß der Bewertungen erhalten kann. Und auch wenn du jetzt sagst, dass dich solche Sendungen nicht interessieren. Sie sagen viel über das Wertesystem einer Gesellschaft aus und aus dieser Gesellschaft entspringst du und häufig auch das, was du schöpft und was du als Ziele anstrebst.

Bewertungen sind ein riesengroßes Thema und ein Stein in unserem Rucksack, der häufig extrem niederziehend ist. Von klein auf haben wir gelernt, uns zu vergleichen und daraus unseren Wert zu bemessen. Die wenigsten von uns kommen zu dem Ergebnis: Tschaka, was bin ich doch für eine coole Type. (außer als Kompensation zum extrem mangelhaften Selbstwertgefühl, wie Egozentriker und Narzissten.)

Wir vergleichen uns und finden durchweg Fehler, die uns klar machen, wie wenig wir wert sind: Null Size Models, die einem im Fernsehen erzählen, dass sie zu dick sind. Lehrer, die dir erzählen, dass aus deinem Kind nichts werden kann, wenn es eine 5 in Französisch hat.

Eltern, die dir erzählen, dass du deine Kinder nicht richtig erziehst und Partner, die dir erzählen, dass mit dir Sex frustrierend ist. Freunde, die dir erzählen, dass deine Träume Schnapsideen sind, Chefs, die dir erzählen, dass du völlig überbezahlt bist.



SELBST-BEWERTUNG

Sicherlich kannst du auch tausend Beispiele erzählen. Meine Beispiele kommen von Klienten, die ich einst betreut habe und für die diese Bewertungen der Außenwelt schier zu katastrophalen, zerstörerischen Gefühlen im Inneren geführt haben. Den Druck der Außenwelt auf unseren Selbst-Wert kann man dann fast nicht mehr ertragen, noch tragen.

Wir wollen keine schlechten Eltern sein, Kinder wollen auch keine schlechten Schüler sein, wir wollen keine schlechten Partner sein, Kinder wollen auch keine schlechten Kinder für die Eltern sein. Wer steht denn mit dem Gedanken auf: „Heute bin ich mal so ein richtig schlechter Schüler?“ oder „Heute bin ich mal so ein richtig schlechter Arbeitnehmer?“

Das ist doch Quatsch. Niemand steht so auf. Wir wollen gut sein. Oder eigentlich lebt in uns das Gefühl: „Wir sind gut! Wir sind genauso richtig, wie wir sind!“

Von Seelenseite aus haben wir ein hervorragendes Selbst-Wert-Gefühl. Was dann im Laufe des Lebens stetig untergraben und unterhöhlt wird, wenn das Seelenwissen verblasst und das Ego nach vorne tritt und rechts und links Watschen aus der Bewertungsgesellschaft bekommt. Und viele können es sehr, sehr lange tragen, bevor sie dann zusammenbrechen.

Den eigenen Selbst-Wert erkennen und ergreifen, trotz der ständigen gesellschaftlich abgesteckten Wertennorm, ist ein extrem schwieriges Unterfangen. Und es gehört eine große Portion Selbstbewusstsein dazu, welches erkannt hat, dass man mehr wert ist, als das Außen uns verkaufen möchte. Man ist sogar nicht mehr wert, man ist alles wert. Du bist es wert, dass du deine schönsten, größten Ziele erreichst. Es ist dem Universum (oder wie du die Seeleneinheit, die dich dabei unterstützt auch nennen magst) dabei völlig egal, ob du schwarz oder weiß, dick oder dünn, groß oder klein bist. Es ist dem Universum egal, ob du in Englisch eine 5 hast und in Deutsch eine 1. Es ist dem Universum egal, ob du 69 Kamasutra Stellungen kannst oder du gerade mal in der Lage bist, auf einem Bein zu stehen. Es ist dem Universum völlig egal. Sie sehen immer deine großartige, vollkommene Seele und sie wissen, dass in dir das Potenzial steckt, alle deine Ziele zu erreichen, die du wahrhaft erreichen möchtest. Die Seele ist schön, gleichgültig ob sie in einem dicken oder dünnen bio-chemischen Körper steckt. Die Seele ist schön, gleichgültig ob die Hautfarbe weiß oder schwarz ist, ob die Muttersprache deutsch oder chinesisch ist.

Da gilt es, auf unserem Weg die Seelenspirale empor hinzukommen: Zu erkennen, dass deine Seele alles wert ist. Sie ist es wert geliebt zu werden, verwöhnt zu werden, beschenkt zu werden, erkannt zu werden, überhäuft zu werden mit allem, was du gerne möchtest. Sie ist einfach alles wert und daher unbezahlbar. Und diesen Wert gibst du ihr. Dieser Wert liegt weit jenseits dessen, was unsere Gesellschaft uns als wert sein gerne vermitteln möchte.

Der Wert deiner Seele ist unveränderbar. Er ist einfach immerwährend gültig.

Hingegen leben wir in einer sehr wandelbaren Wertegesellschaft. Noch keine paar Hundert Jahre her, war dick sein das absolute Nonplusultra. War Mutterschaft wertvoll. War blasse Haut wertvoll. War Jungfräulichkeit wertvoll. Wie viel davon ist es heute wert?

Was glaubt ihr, wie wertvoll sich dicke Menschen in unserer Gesellschaft fühlen? Wie wertvoll sich Mütter fühlen, die sich entschieden haben, ihre Karriere aufzugeben, um bei den Kindern zu bleiben? Hat Jungfräulichkeit noch einen Wert oder gar blasse Haut?

Die Werte der Gesellschaft wandeln sich. Es ist auf Dauer viel zu mühselig und unfruchtbar, diesen Werten immer genügen zu wollen. Sie haben keine Substanz für die Seele.

Auf dem Seelenspiralenweg wird es über kurz oder lang dazu kommen, dass du all diese gesellschaftlichen Werte hinterfragen wirst: Was bedeuten sie für dich? Wirklich? Was bedeuten sie? Und was sagen sie wirklich über einen Menschen aus?

Sie sagen nichts aus. Durch meine jahrzehntelange Arbeit mit Menschen kann ich mit gutem Gewissen sagen: Es ist nicht dein Gewicht, dein Aussehen, dein Alter, dein Geschlecht, deine Arbeit, dein Bankkonto oder dein Partner, der irgendetwas über deinen Wert aussagt. Absolut nicht.

Achtung, ein wirklicher Herzenstipp von mir: Urteile niemals über andere Menschen. Schon gar nicht über ihr Aussehen, über das, was sie haben, oder was sie beruflich machen. Lass dein Wertesystem fallen und öffne dich mit deinem Herzen dem Menschen, der dir in deinem Leben begegnet. Denn das ist es, wonach wir uns alle sehnen: völlig wertfrei angenommen zu werden, so wie wir sind: mit all unseren Fehlern und Schwächen. Wir sind auf einem Entwicklungsweg. Niemand ist perfekt, aber alle sind gleich wertvoll. Dass mag leicht sein, wenn wir es mit Menschen zu tun haben, die eher die Opferrolle gespielt haben. Es wird schwieriger, wenn wir mit Menschen zu tun haben, die Täter wurden.

Aber nach 25 Jahren systemischen Aufstellungen kann ich dir sagen: Es gibt fast keine reinen Täter: der, der misshandelt, ist auch misshandelt worden. Der, der missbraucht, hat auch Missbrauch erfahren. Der, der schlägt, ist geschlagen worden. Das macht ihre Tat nicht kleiner, nicht besser oder wischt sie sogar weg. (und du weißt ja mittlerweile: es wird IMMER einen Ausgleich geben. Die Seele kann nicht anderes, das gehört zu ihrem Entwicklungsweg dazu). Aus meiner Erfahrung: Wenn Täter anfangen selbstbewusst zu werden, wiegen die Schuldgefühle schwer und die Sehnsucht nach Ausgleich tritt in den Vordergrund. Das nur nebenbei.

Aber ob Täter oder Opfer, sobald wir aus diesen Rollen heraustreten ins Selbstbewusstsein hinein, erkennen wir den wahren Selbst-Wert einer Seele.

Selbstverständlich können dir Menschen auf der „Egoebene“ immer noch auf den Keks gehen und es sind auch nicht alle Menschen deine Freunde. Aber in den kurzen Begegnungspunkten, die du mit anderen Menschen erlebst, kannst du ihren tiefen Seelenwert wahrnehmen und ehren. Das geht allerdings nur wirklich gut, wenn du als erstes deinen eigenen Selbst-Wert erkannt und angenommen hast. Hierfür bedarf es das Aussteigen aus dem gesellschaftlichen Wertesystem.

ICH BIN WUNDERVOLL

Wie immer: Selbst-Wert dauerhaft positiv zu installieren, ist ein Entwicklungsprozess, der Zeit braucht. Im Gehirn verankerte Glaubenssätze, wie „Du bist nicht gut genug“ oder „Du bist es nicht wert!“ oder „Das schaffst du doch eh nicht!“ brauchen ihre Zeit, um sich zu lösen. Immer wieder und wieder.

Wir erwarten häufig, dass einmal mit dem Zauberstab gewedelt wird und alle negativen Glaubenssätze und Gedankenmuster sind verschwunden. Ja, das ist möglich. Wie alles möglich ist. Aber häufig braucht es doch ein Weilchen. Wir fallen gerne noch ein paar Mal ins Loch, selbst wenn wir die selbstzerstörerischen Strukturen, die unseren Selbst-Wert untergraben haben, erkannt haben.

Selbst-Wert Themen tragen wir häufig schon Jahrzehnte lang mit uns herum. Es bedarf häufig einiges an Selbst-Disziplin und Zeit, sich von seinem Wert dauerhaft zu überzeugen, es zu fühlen und dann letztendlich stetig zu leben.

Auf der nächsten Seite habe ich dir einen kleinen Arbeitsbogen vorbereitet, um langsam in das Thema Selbst-Wert einzusteigen. Es ist immer schlau, die eigenen Selbst-Wert-Gefühle zu überprüfen.



Fragen für die Uruz-Energie

Welche negativen Gedanken hast du über dich selbst?

Wie wirken sich diese Gedanken auf dein Leben aus?

Wie verhindern diese Gedanken Erfüllung?

Wo kommen diese Gedanken her?

Welche Beurteilungen aus deiner Kindheit/Jugend wirken jetzt noch in deinem Leben?

Was hindert dich daran, gut über dich selbst zu denken?

Von welchen Bewertungen möchtest du dich jetzt lösen?

Wie kannst du deinen Selbst-Wert feiern?

SAAT

Der Neubeginn, mit dem wir uns gestern auseinandergesetzt haben, befindet sich noch auf der geistigen Ebene. Es ist ein „nur“ Gedanke dessen, was wir erschaffen wollen, was wir in unserem Leben erfahren wollen. Ja, wir wären gerne Millionär. Ja, wir wären gerne gesund.

Ja, wir wären gerne in einer glücklichen Partnerschaft. Aber beim Neubeginn liegt es noch im Bereich des Geistes. Im Bereich der Möglichkeiten.

Bei der Saat geht es nun darum, diesen Gedanken, den Wunsch, die Schöpfung für unser Leben aus dem Geist in die Hand zu bekommen und diesen auf die Erde zu bringen. Wir haben während eines Tages viele Gedanken und Vorstellungen. Sie kommen und gehen, geistern durch unseren Kopf, ohne konkrete Gestalt anzunehmen. Und manche Gedanken ergreifen wir und wandeln sie so um, so dass sie auf die Erde kommen, um dort Wurzeln schlagen zu können, um dort zu wachsen und zu gedeihen.

Zurück zu unseren Beispielen oben: Wir wären gerne Millionär? Wir müssen unsere Geschäfts- und Berufsideen in die Welt bringen. Ja, es geht auch Lotto spielen oder uns bei Günther Jauch für die „Wer wird Millionär“ Sendung bewerben. Aber mit irgendetwas müssen wir ins Tun kommen. Gebe ich keinen Lottoschein ab, ist es relativ unwahrscheinlich, dass ich im Lotto gewinne. Ursache und Wirkung. Wir wären gerne gesund? Dann ist vielleicht die Zeit gekommen, mich besser um meinen Körper zu kümmern, mich vielleicht weniger Psychostress auszusetzen, vielleicht eine Therapie zu beginnen. Wenn ich einfach weitermache wie bisher, sind die Chancen groß, dass alles so bleibt wie bisher. Wir möchten eine glückliche Partnerschaft. Vielleicht ist die Zeit gekommen, woanders zu schauen, als da, wo ich bisher Partner gesucht habe. Vielleicht ist auch die Zeit gekommen, mehr aus sich herauszugehen, sich mehr zu zeigen. Vielleicht ist auch die Zeit gekommen, den eigenen Egoismus zu überwinden.

Es gibt tausende von Möglichkeiten, den Samen in die Erde zu bringen. Aber der erste Schritt des neuen Weges, des neuen Wachstumsprozesses ist, dass du ihn gehst. Die Hürde vom Neubeginn zur Saat möchte genommen werden und nur du kannst sie nehmen. Es ist deine Aufgabe, den schönsten Samen auszusuchen und ihn in die Erde zu bringen. Sodass aus ihm eine neue prächtige Wurzel für deinen Lebensbaum erwachsen kann. Letztendlich geht es darum, dass du es dir selbst wert bist, ein großartiges Leben zu kreieren. Es hängt nicht an deinen Eltern, deinen Partnern, deinen Vorgesetzten, deinen Kindern. Das großartige Leben anzufangen, das liegt an dir und den Fragen: Was bist du dir wert? Was ist dir deine kostbare Lebenszeit wert? Womit möchtest du dich und dein Leben erfüllen?



DIE RUNE URUZ



Die Saat ist verbunden mit der Rune „URUZ“.

Bildlich kannst du dir vorstellen, wenn du die Rune betrachtest, wie ein Mensch sich vorne überbeugt, um einen Samen in die Erde zu bringen. Zeitgleich verbeugt er sich vor der großen Schöpfung, um dem Wohle der Gesamtheit zu dienen, um unserer gemeinsamen Arbeit am großen Weltenbaum dienlich zu sein.

Wenn du magst, probier mal aus, wie es dir geht, wenn du diese Position einnimmst.

Stell dich auf. Füße ungefähr schulterbreit auseinander gestellt und dann beuge dich vorne über und berühre mit deinen Händen den Boden.

Zeitgleich geht dein Atem ruhig ein und aus und du denkst: „Ich bringe die Saat meiner Schöpfung auf die Erde. Zu meinem Wohle und dem Wohle aller.“ Versuche, diese Position fünf Atemzüge zu halten.

Die meisten werden diese Übung nicht mögen. Warum? Erstens: weil viele es schon nicht mehr schaffen, mit den Händen den Fußboden zu berühren und zweitens: weil das Halten von „nur“ fünf Atemzügen anstrengend ist. Und ja, die Saat in die Erde zu bringen, ist anstrengend. Jeder der einen Garten hat und im Frühjahr beginnt auszusäen, kann ein Lied davon singen. Aber auch jeder Gärtner weiß: Wenn du deine Saat im Frühjahr nicht ausbringst, dann wird es nichts mit der Ernte im Sommer oder Herbst. Dann bleibt deine Vorratskammer leer und der Winter könnte hart werden. Symbolisch gesprochen. Mittlerweile bekommen wir immer alles zu jeder Zeit im Supermarkt. Die Verbindung zu den Schöpfungsprozessen geht mehr und mehr verloren. Doch du hast jetzt die Chance, wieder einzutauchen, dich zu verbinden. Du kommst nicht auf den Boden mit deinen Händen. Nicht ärgern. Entspannt bleiben. Fließen lassen.

Aber vergiss nicht: Den Samen in die Erde zu bringen, das ist deine Aufgabe und es erfordert Handlung und Tat, damit Schönes und Großes daraus erwachsen kann. Niemand anderes wird DEINEN Samen für dich in die Erde bringen, nicht deine Mutter, nicht dein Partner, nicht deine Kinder. Es ist allein deine Aufgabe, dass du dein Leben ergreifst und daraus etwas machst, was dich erfüllt und erfreut.

Sei es dir selbst wert und warte nicht länger, dass der Wert von außen kommt. Auf Dauer ist das vergeudete Lebenszeit. Du darfst es dir wert sein, ein großartiges Leben zu erfahren.



Meine Tageseindrücke

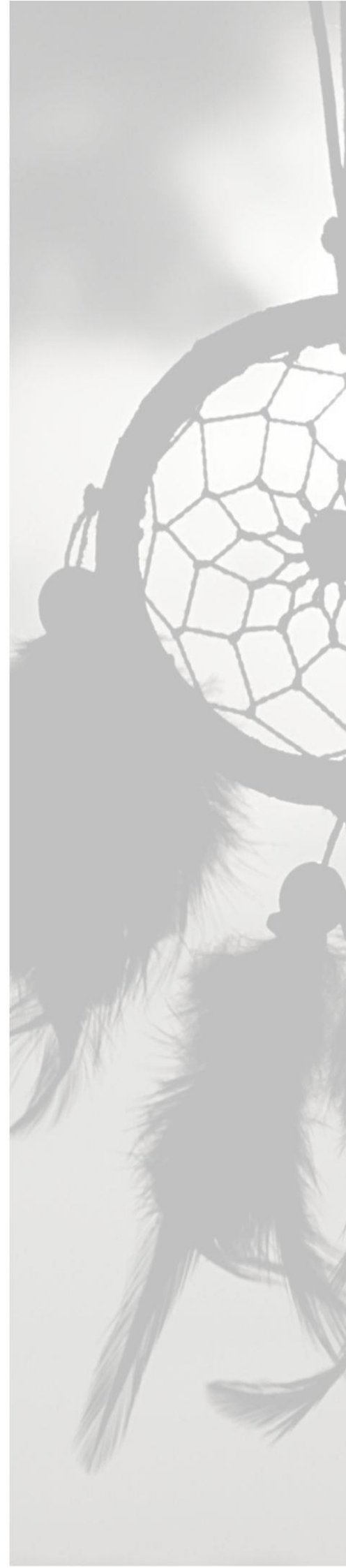
URSACHE UND WIRKUNG

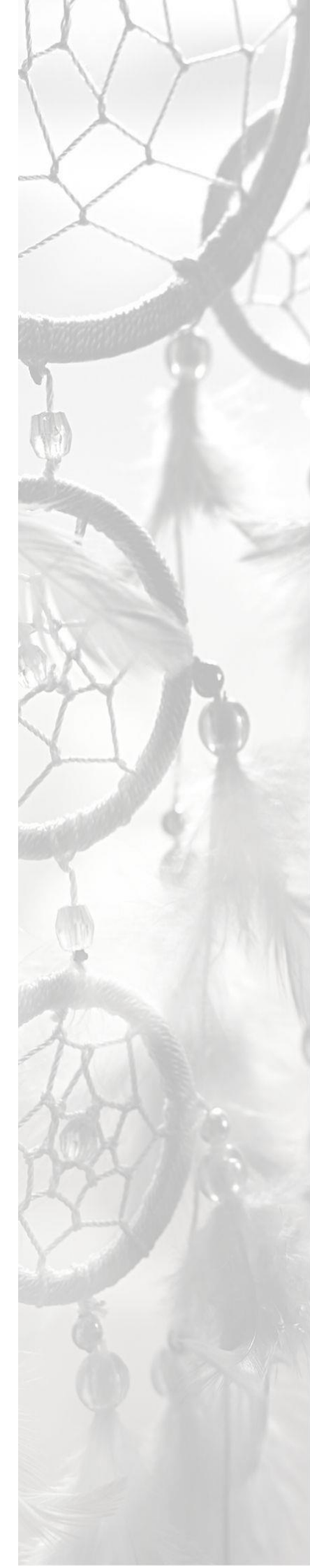
Jetzt, wo wir uns Zeit nehmen, Rückschau zu halten, in stiller Einkehr uns selbst beleuchten, kann es sein, dass sich uns das Gefühl auftut, dass das Bild von dem, was wir geben oder hineingeben in die Welt, irgendwie nicht das ist, was wir zurückbekommen. Ursachen und Wirkungen scheinen nicht übereinzustimmen.

So ungefähr kannst du es vergleichen mit diesem Bild: Stell dir vor, du hast wunderschöne Gläser im Schrank und du passt höllisch auf, dass keines herunterfällt und kaputt geht, aber gleichgültig, wie sehr du versuchst zu behüten, die Gläser gehen trotzdem kaputt. Oder ein realeres Beispiel: Eigentlich gibt es immer Streit, wenn du z.B. deine Eltern triffst, also versuchst du keine Vorwürfe mehr zu machen, dich nicht mehr triggern zu lassen, anders zu sprechen und trotzdem gibt es immer wieder Streit. Wie kann das sein?

So kann sich sehr schnell das Gefühl auftun, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung echt Mist ist und blabla.

Die Rauh Nächte sind eine gute Gelegenheit, einfach mal ganz frei und ehrlich mit sich selbst ins Gericht zu gehen. Denn jetzt kommt ein kleiner Clou, der eventuell nicht ganz so angenehm ist: Das „Universum“ lässt sich nicht bescheißen. Du kannst keines der Kosmischen Gesetze hintergehen.





Es blickt dir sozusagen in die Seele, hinter die Fassade. Es wird dir über kurz oder lang zeigen, wenn du auf Sand baust, wenn du im Luftschloss feststeckst. Es wird dir deine Ausreden präsentieren und dein „Schönreden“ von Situationen, die nicht schön sind. Wieder und wieder. Das Universum ist wirklich hartnäckig.

Wir haben immer die Wahl: Wir können es konstant ignorieren oder irgendwann anfangen, bereit zu sein, in den Spiegel zu schauen, um eine ehrliche Bestandsaufnahme zu machen.

Nehmen wir noch mal das Beispiel von oben: Du versuchst z.B., Streit mit deiner Familie oder deinem Liebsten zu vermeiden. Aber vielleicht bist du wegen vorheriger Erfahrungen schon angespannt, schon in „Hab-Acht-Stellung“. Vielleicht bist du auch innerlich stinksauer auf deine Eltern, frustriert, genervt oder sonst wie „negativ“ eingestellt. Und genau hier setzt der Prozess von Ursache und Wirkung an.

Das Universum nimmt immer das wahre Gefühl hinter deinen Worten, hinter deinen Handlungen. Immer. Wie gesagt: Die Kosmischen Gesetze lassen sich nicht bescheißen. Das ist übrigens auch das, was oft hochsensible und empathische Menschen fühlen: Wenn das Bild, welches sie energetisch wahrnehmen, nicht übereinstimmt mit dem, was der Mensch sagt oder tut. Als Erwachsene können wir irgendwie damit umgehen, meistens. Kinder jedoch verunsichert es total.

Aber auch Erwachsene kann es sehr verunsichern, z.B. wenn sie fühlen, dass ihr Partner nicht ehrlich zu ihnen ist, obwohl er sagt, dass er ehrlich sei.

Daher die Einladung: Wenn du das Gefühl hast, dass bei dir Ursache und Wirkung nicht übereinstimmen, dann schau tiefer. Finde deine ehrlichen, ungeschminkten Gefühle. Ist es vielleicht Angst? Unsicherheit? Wut über faule Kompromisse? Enttäuschte Erwartungen?

Es gibt tausende von Gefühlen, die wir gerne als „negativ“ einstufen und versuchen, des lieben Friedens willen sie zu unterdrücken. Aber trotzdem will sich kein Frieden einstellen.

Das bedeutet jetzt übrigens nicht, dass wir losrennen und allen, die es nach unserer Meinung verdienen, unsere Wut um die Ohren hauen sollten. Nein, es ist eine Einladung, dich selbst zu erforschen. Was macht dich wütend. Warum? Was erwartest du? Was brauchst du? Was möchtest du? Was sind deine Ängste? Unsicherheiten?

Nochmal: Jetzt in den Rauh Nächten stehst du im absoluten Mittelpunkt. Es geht nicht darum auszuloten, warum deine Eltern dich nicht lieben. Wer, wann, wie und warum eine schwere Kindheit hatte und nicht anders kann usw. Es geht jetzt um dich. Nur um dich. Und um deine Gefühle, deine tiefen ehrlichen, wahren Gefühle für dein Leben, für dein Sein, für deine Schöpfung, für das, was du jetzt im Moment bist und auch wer du sein möchtest.





Wir können uns nur wirklich wandeln, wenn wir absolut ehrlich zu uns selbst sind. Das müssen wir ja auch niemandem erzählen. Wir führen in den Rauh Nächten mehr oder weniger ein Gespräch mit uns selbst und unserem Höheren Selbst.

Natürlich dürfen wir wütend sein. Warum auch nicht. Aber wenn die Wut uns beständig im Außen Ergebnisse bringt, die wir nicht erfahren wollen, dann wäre es vielleicht an der Zeit, diese Wut zur Ruhe zu bringen, um aus dem Frieden heraus ein Leben aufzubauen.

Natürlich dürfen wir hassen. Aber auch Hass wird uns letztendlich keine schöne Realität präsentieren. Und ja, es gibt immer Wege aus den negativen Gefühlen heraus. Wir müssen nicht in der Wut, im Hass, im Neid, in der Frustration usw. stecken bleiben. Wir schaden uns nur selbst damit. Und, was vielleicht das Bedauerlichste daran ist: Wir vergeuden damit wertvolle kostbare Lebenszeit und geben die Macht über unser Leben anderen Menschen. Die, die uns verletzt haben. Denen, die unsere Grenzen überschritten haben.

Vielleicht magst du nun anfangen, dir deine Macht zurückzuholen. Fokussiere dich auf dich, auf dein Leben, deine Lebenszeit. Wie soll dein Reich aussehen, mit welchen Gefühlen möchtest du durch das Leben gehen und dann gehe den Weg dieser Gefühle. Das ist machbar.

Ja, manchmal braucht es Zeit, bis wir Wut, Trauer, Ängste und Zweifel, Sorgen und Unsicherheiten durchschaut und erkannt haben. Aber schon im Prozess des ehrlichen Betrachtens werden Ursache und Wirkung sich ändern.

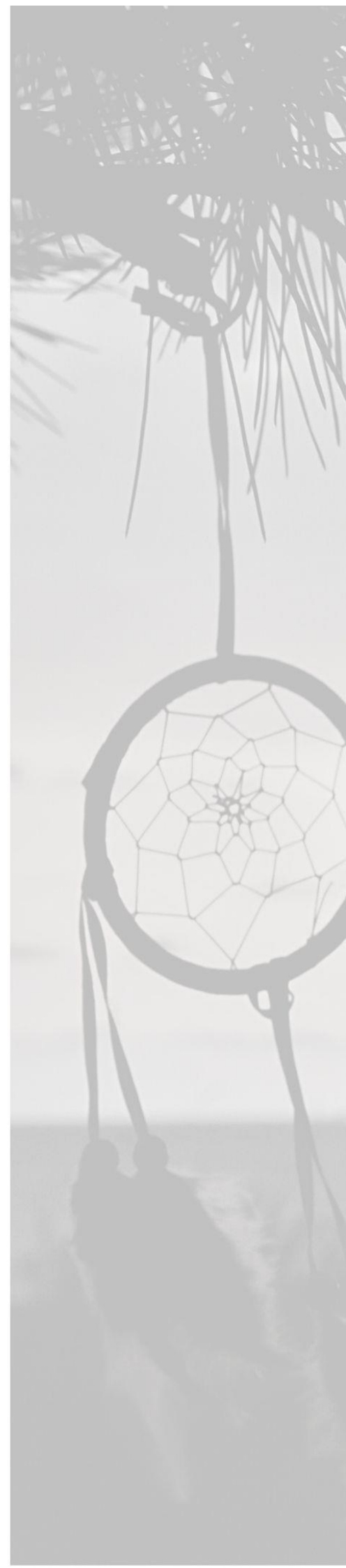
Fangen wir an, uns zu ändern, machen Platz für schönere Gefühle und daher auch für neue, schönere Erfahrungen. Ja, natürlich ist es leichter, sowas aufzuschreiben, als es in der Realität umzusetzen.

Daher macht es Sinn, manchmal wirklich bewusst in die „negativen“ Gefühle einzutauchen. Wie ein Forscher, der jetzt in die Gefühlswelt eintaucht, um zu entdecken und zu verstehen.

Warum bin ich z.B. wütend? Geh rein in das Gefühl, aber nicht um jetzt im Außen einen Streit loszubrechen, sondern um der Wut auf die Schliche zu kommen. Welche Verletzungen stecken vielleicht dahinter? Welche Machtlosigkeit? Welche Unsicherheit?

Bei Trauer: Welche Enttäuschungen, welche Verletzungen, welche Verluste, welcher Verrat stecken noch verborgen dahinter?

Tauch ein in deine Gefühle, lausch ihren Geschichten, ohne ins Drama zu gehen. Aktiviere deine Seelenebene und nimm dich selbst energetisch von dieser Ebene in den Arm.





Vielleicht ist da ein verletztes Kind aus vergangenen Tagen, welches in den Arm genommen werden möchte? Ein unsicherer innerer Teenager, der Bestärkung braucht? Welcher Seelenanteil in dir ruft nach Hilfe? Nach Aufmerksamkeit?

Alle diese Seelenanteile rufen letztendlich immer nach Liebe und Angenommen-Werden.

Ja, das alles kann man nicht während der Rauhnächte leisten, aber die ersten kleinen Schritte der Erkenntnis können wir in dieser Zeit gehen. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Warum nicht jetzt?

Die Rauhnächte öffnen die Tore zu deiner Seelenwelt und flüstern dir zu: „Schau hin – das bist du – wundervoll, einzigartig und besonders – du verdienst eine großartige Lebenszeit – es gilt „nur“, dich dafür zu entscheiden – das ist der erste Schritt und alle weiteren werden dann folgen.“

Aber, und das ist jetzt ganz wichtig, setz dich nicht unter Druck. Es kann auch sein, dass mal gar nichts kommt in einer Rauhnacht, vielleicht auch in allen Rauhnächten. Aber keine Sorge, mit dieser Seelenarbeit hier öffnest du die Tore und deine Seele fängt an "zu arbeiten", auch wenn es uns manchmal im Alltag nicht so bewusst ist. Auch wenn wir mal keine Träume haben. Irgendwann öffnen sich dann die Tore und die tiefe Erkenntnis findet Einlass in unser Bewusstsein, und zwar immer zum richtigen Zeitpunkt.

In der letzten Rauhnacht hast du dich mit dem Neubeginn auseinandergesetzt. Du hast dir überlegt, was du neu schöpfen möchtest. Dieser Rauhnacht geht es darum, Impulse zu bekommen, welche Saat du für die Erfüllung deines Schöpfungsprozesses in die Erde bringen

kannst. Welche Schritte du unternehmen kannst, um den Schöpfungsprozess in Gang zu bringen. Welche Arbeit muss jetzt getan werden, damit sich dein Gedanke, dein Wunsch, deine Sehnsucht erfüllt.

Die Seele ist unglaublich kreativ im Erfüllen von Lebenswünschen, Lebensträumen. Achte heute in deinen Träumen darauf, welche Zeichen sie dir für deinen SAAT Prozess gibt.

Solltest du deine Träume nicht erinnern, aber vielleicht mitten in der Nacht erwachen, dann nutze diese Zeit, um in ein Gespräch mit deinem Höheren Selbst, den Engeln, deinen Geistführern oder welcher Kontakt auch immer dir am passendsten von der anderen Seite erscheint, zu gehen. Stell Fragen und lausche in dich hinein, welche Antworten kommen.

Schreib wenn möglich alles auf, damit es nicht vergessen wird. Es kann gut sein, dass du das Gefühl hast, während der Nacht überhaupt keine Informationen zu bekommen, dann halte Augen, Ohren und vor allem dein Gefühl im Laufe des nächsten Tages offen. Vielleicht hörst du ein Lied im Radio, auf das du emotional anspringst, siehst einen Film, liest ein Buch und eine Textzeile berührt dich besonders. Ich wiederhole: die Seele wird versuchen, die Botschaften zu dir zu bringen und sie ist extrem kreativ dabei. Bleib offen und achte auf deine Gefühle.

Und sollte nichts kommen, dann kommt nichts. Das ist kein Drama. Dann ist das so. Geh im Rauhnachtprozess weiter. Nimm die Fäden der Rauhnächte, die du bekommst. Am Ende werden wir ein Bild daraus erstellen für deinen Schöpfungsprozess im kommenden Jahr mit den Impulsen, die da waren.

AM ABEND DES 26. DEZEMBER - DIE 6. RAUHNACHT BEGINNT



Deine Uruz-Nacht Frage:

Welchen Samen pflanzt du im
kommenden Jahr in die Erde?

Welcher Traum, Wunsch, welche Sehnsucht
möchtest du jetzt erfüllen?

Mein Traum

BEDEUTUNG

TITEL

Warum ich diesen Titel gewählt habe:

Wichtige Symbole für mich in diesem Traum:

Wichtige Gefühle während des Träumens und danach:

Das hat der Traum mir zu sagen:

MEINE
URUZ-EINDRÜCKE



CREATIVE ART PAGE