



— 27.12 —

# THURISAZ

---

SELBST-ACHTSAMKEIT

---

JENNIFER WEIDMANN



# SELBST- ACHTSAMKEIT

In dieser Rauhnacht begegnet uns das Seelenentwicklungsfeld der Selbst-Achtsamkeit.

Etwas, was höchstwahrscheinlich die wenigsten von uns in der Kindheit beigebracht bekommen haben.

Sicherlich bekommen wir gelehrt, dass wir achtsam sein sollen, bei einer heißen Herdplatte, beim Überqueren einer Straße, beim Planschen im See. Alles, was uns körperlich schaden oder gar töten könnte, darauf sollen wir achten.

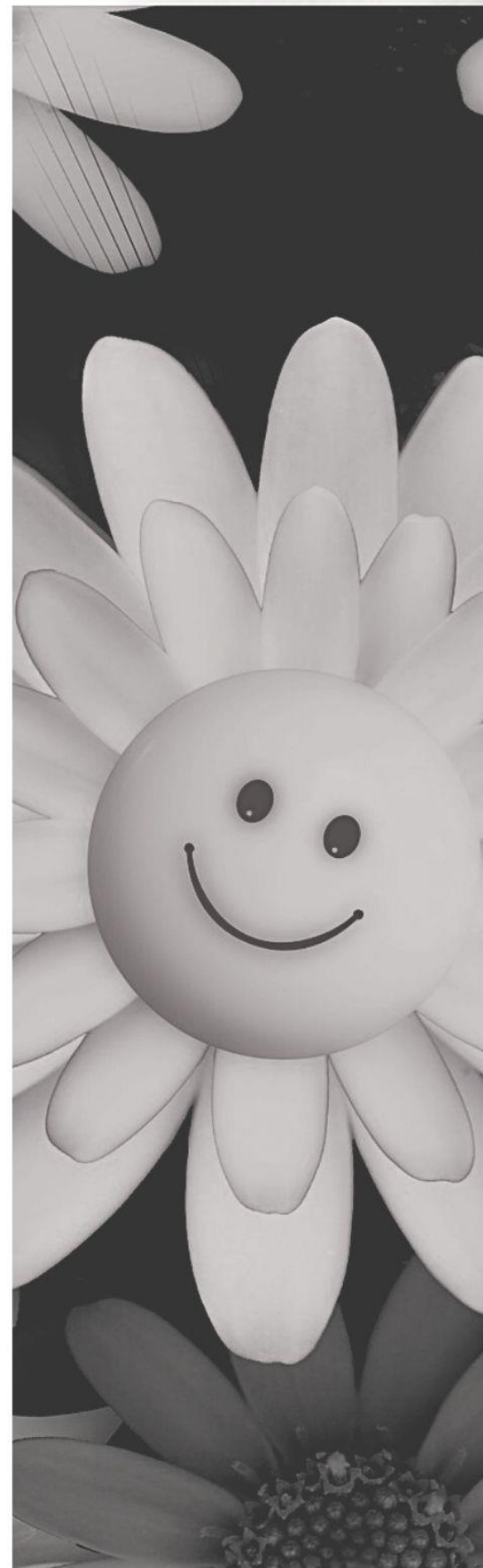
Aber wie sieht es aus mit „Schäden“ im emotionalen und psychischen Bereich? Wurde uns beigebracht, darauf zu achten? Gleichgültig ob der Mensch dir gegenüber sympathisch oder unsympathisch ist, du hast ihm die „gute“ Hand zur Begrüßung zu geben. Gleichgültig, ob ein Lehrer gerecht oder ungerecht ist, er „verdient“ Respekt und man hat sich zu benehmen. Es ist nicht wichtig, ob man Tante Anna und Onkel Wilhelm mag, wenn man eingeladen ist, dann geht man auch hin, ob man sich dabei gut fühlt oder nicht, ist nicht relevant.

Ich denke, wenn du anfängst, darüber nachzudenken, werden dir selbst hunderte von Beispielen einfallen aus deiner Vergangenheit, wo du Dinge machen musstest, obwohl du gefühlt hast, dass das jetzt nicht gut für dich ist.

Das Ende vom Lied, wir fangen an, unsere Selbst-Achtsamkeit zu ignorieren, zu überspielen, vielleicht schönzureden. Wir gehen dadurch ständig über unsere emotionalen Grenzen und merken es vielleicht erst, wenn die große Depression und der Zusammenbruch da sind.

Der Richtmesser für unsere Selbst-Achtsamkeit ist unsere Intuition. Sie kann uns sicher durch den Fluss unseres Lebens leiten. Und jetzt kann jeder sich mal melden, der als Kind oder Jugendlicher gelernt hat, mit seiner Intuition zu arbeiten: vielleicht von den Eltern, in der Schule, in der Berufsausbildung... So gut wie keiner wird sich jetzt melden. Das ist eine der großen Aufgaben von Seelen-Coachs und spirituell arbeitenden Menschen: die Menschen wieder zu inspirieren, auf ihre Intuition zu achten. Auf das sogenannte Bauchgefühl.

I



Unterscheiden lernen zwischen Ego-Angst und gesundem Bauchgefühl, welches dich sicher durch dein Leben leiten kann. Als Kind durften wir meistens nicht entscheiden, ob etwas gut für uns ist oder eben auch nicht.

Aber jetzt als Erwachsener darfst du es entscheiden. Du darfst auf dein Bauchgefühl hören und du darfst danach handeln.

Selbst-Achtsamkeit bedeutet, dass es in deiner Hand liegt, dass es dir gut geht. Dass es in deiner Hand liegt, ob du deine Träume in Ziele verwandelst und dass du diese Ziele auch erreichst. Du achtest auf dich und dein Wohlbefinden. Du achtest darauf, wie du die kosmischen Gesetze, die Seelengesetze, die Seelengebote usw. in deinem Leben anwendest, ergreifst und auslebst. Nur du kannst entscheiden, ob sich etwas für dich gut und richtig anfühlt oder eher ungut und falsch. Kein anderer kann das für dich fühlen.

Die anderen treffen für dich Entscheidungen aus ihrer Perspektive und ihrem Wahrnehmungsfeld heraus. Es sind IHRE Entscheidungen, in denen ihre Ängste, Unsicherheiten, Sorgen, aber auch Mut und Tatkraft mitschwingen. Doch du bist du. Nur du kannst ausloten, wo deine Grenzen des Machbaren liegen, wie weit du bereit bist, über deine Grenzen hinauszugehen, wie weit du bereit bist zu wachsen und größer zu werden.

Selbst-Achtsamkeit bedeutet mehr und mehr aufzuhören, eine Marionette des Systems zu sein. Damit meine ich, den Vorgaben der Eltern entsprechen, der Lehrer, der Gesellschaft, der Menschen, mit denen man eine Gemeinschaft bildet usw.. Du schneidest die Fäden los mit denen andere – ob bewusst oder unbewusst- versuchen, dich zu lenken und auf der von ihnen vorgegeben Spur zu halten.

Irgendwann ist die Zeit gekommen auszuscheren. Die Zeit ist gekommen, den eigenen Lebensweg aktiv zu ergreifen, den gewählten Lebensplan aktiv umzusetzen auf die ureigene Art und Weise. Selbst-Achtsamkeit wird dich dahin führen, besser auf dich und deinen körperlichen, emotionalen und psychischen Gesundheitszustand zu achten. Die Verantwortung für dein Wohlergehen liegt ganz in deinen Händen. Die Entscheidungen über die Schritte deines Lebens liegen ganz in deinen Händen.

Fang an, deine eigenen Grenzen kennen zu lernen. Kommt dir das bekannt vor? Man kann es fast nicht oft genug wiederholen bzw. vielleicht wäre es besser formuliert- da wir uns ja entfalten wollen und die Grenzen ausdehnen-: Fang an, deine Kräfte kennen zu lernen.

Achte darauf, nicht über dein Kraftreservoir hinauszugehen. Verausgabe dich nicht über die Maßen, so dass du ausgelaugt, erschöpft und schlimmstenfalls krank wirst. Achte gut auf deinen Kräftehaushalt. Was gibt dir Kraft? Nährt dich? Füllt dich auf und lässt dich erstrahlen? Was zehrt dich ungut aus? Macht dich leer und lässt dich ausgelaugt und entkräftet zurück?



# DER WEG DER INTUITION

Mit Selbst-Achtsamkeit kannst du all die Antworten auf die obigen Fragen herausfinden.

Wenn du dich irgendwo in einem System befindest, was dich kaputt macht, krank macht, auslaugt (Beruf, Partnerschaft, Familie, Freundschaften, Hobbies), dann frage dich: Warum tust du dir das selber an? Warum entkräftest du dich selbst? Was hast du davon, dass du dich entkräftest? Dass du dich in solche Situationen begibst?

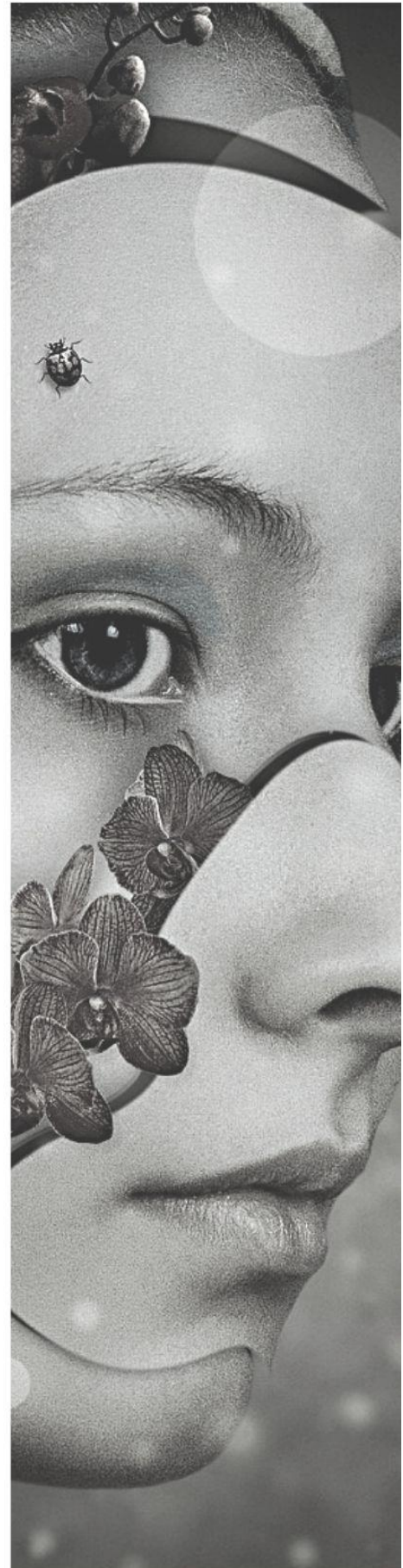
Selbst-Achtsamkeit ist das Entwicklungsfeld, welches uns immer mehr, wenn wir auf unsere Intuition und unseren Kräftehaushalt achten, auf den wahren Seelenweg führen wird und halten kann. Wenn wir unserer „Berufung“ folgen, dann geht es uns gut. Das heißt nicht, dass der Weg nicht manchmal anstrengend ist, dass man Ängste überwinden muss, dass alles leicht und easy ist. Aber es heißt, dass es dir auf einer tiefen innerlichen, seelischen Ebene gut geht.

Selbst-Achtsamkeit ist ein wahrer Segen und ich lade dich ein, dieses Entwicklungsfeld nun bewusster zu ergreifen und in dein Leben zu integrieren. Selbst-Achtsamkeit hat wie immer viel mit Selbstbeobachtung zu tun. Wie fühlen wir, wie denken wir, wie sprechen wir und wie handeln wir, wie gehen wir mit den Gefühlen um, die unsere Gedanken, Worte und Taten uns einbringen und wie reagieren wir darauf?

Auf der nachfolgenden Seite siehst du eine Art Kreislauf, den es bei der Selbst-Achtsamkeit zu verstehen gilt und vor allem bewusst zu ergreifen.

Es liegt an dir, wie bewusst du denkst, sprichst, handelst und wie bewusst du fühlst. Ob deine Seele die Kontrolle über die Emotionen erhält oder das Ego oder ob die Emotionen die Kontrolle über dich und deine Handlungen haben. Je höher wir auf der Seelenentwicklungsspirale voranschreiten, desto mehr hat die Seele all diese Aspekte in ihrer bewussten, höherschwingenden Hand. Wenn es so ist, desto mehr Frieden wird in das Leben eintreten. Desto weniger emotionale Ausbrüche werden uns überschütten und uns gedankenlos handeln lassen. Desto mehr können wir selbst-achtsam unsere Seelenaufgaben umsetzen, ruhig und ruhend.

Der Weg lohnt sich. Die Mühe und Arbeit lohnen sich. Vielleicht wird die eine oder andere Frage unbequem für dein Ego. Aber nur, wenn wir uns wahrhaftig uns selbst und unseren Schattenthemen stellen, können wir aussteigen aus dem großen Hamsterrad und endlich eintauchen in den Fluss der Seelenaufgabe und der Berufung.



# BEHÜTEN

Wir haben im NEUBEGINN – Selbstbewusstsein- einen Gedanken für einen neuen Schöpfungsprozess entwickelt, in der SAAT - Selbst-Wert- haben wir den Samen, den Gedanken, unsere Idee auf die Erde gebracht. Beim BEHÜTEN - Selbst-Achtsamkeit- geht es nun darum, diesen kleinen verletzlichen zarten Samen und die kleine zerbrechliche neue Wurzel für unseren Lebensbaum, welche zunächst daraus erwächst, mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu umsorgen und zu pflegen, damit sich aus ihr eines Tages eine starke, kräftige Wurzel entwickeln kann, die einen guten Strom in unseren Stamm sendet und von dort einen wunderschönen Ast sprießen lässt.

Beim Behüten kannst du dir vorstellen, als wäre das, was du nun in deinem Leben ändern, voller und schöner machen möchtest, ein kleines neugeborenes Baby. Wenn so ein neues Erdenwesen in die Familie kommt, ist man die erste Zeit immer besonders behutsam und bedacht. Dies gilt nun auch für deine neue Wurzel, und zwar auf allen Ebenen.

Achte gut darauf, was du über deine neue Schöpfung denkst. Viel zu schnell und zu häufig stellen sich Gedanken ein wie: „Ach, es wäre so schön, aber es wird ja doch nichts... nichts mit dem Seelenpartner, nichts mit der Gesundheit, nichts mit dem Reichtum und der Fülle, nichts mit der Ausbildung, nichts mit der Familie.“ Wenn solche Gedanken kommen -und wir sind Menschen, solche Gedanken scheinen irgendwie ja auch mit dazugehören-, dann nimm dir die Zeit zu schauen, warum du so denkst. Wisch sie nicht einfach weg oder verfall einfach in positive Affirmationen. Es hat einen Grund, warum du negativ denkst: Ist es vielleicht mangelndes Selbstwertgefühl? Mangelnde Selbstliebe? Vielleicht auch Angst zu wachsen, größer zu werden, sich zu zeigen, durch die Veränderung geliebte Menschen zu verlieren?

Es gibt viele Gründe, warum wir unsere eigenen neuen Schöpfungsimpulse mit negativen Gedanken besetzen. Wenn das passiert, bleib dran und arbeite an den Ursachen.

Achte gut auf das, was du sagst. Nach deinen Gedanken kommt das, was du in die Welt hinausgibst über dich und deine Schöpfung.





# DEINE SCHÖPFUNG

Darum ist es wichtig: Steh auch mit deinen Worten zu deiner Schöpfung. Versteck dich nicht hinter Ausreden oder Ausflüchten. Denn auch deine Worte sind das, was du ans Universum herausgibst und es ist das, was zu dir kommen wird. Sei achtsam mit deinen Worten, sprich ehrlich, ohne zu verletzen. Sprich achtsam, ohne dich zu verstecken oder zu verrenken. Ehre deine eigene Schöpfung als etwas Großartiges, Einzigartiges, Wundervolles. Etwas, was dir zusteht zu bekommen, zu erreichen und vor allem in voller Pracht zu leben und zu erleben.

Und als drittes: Achte darauf, wie du handelst. Es ist deine Aufgabe, dich gut um deinen neuen Wurzelsamen zu kümmern. Geh sorgsam mit ihm um. Versuch, nicht zerstörerisch gegen dich selbst zu handeln, faule Kompromisse einzugehen, bei denen du dein Selbst verrätst. Dich zu verbiegen, deine Schöpfung zu negieren, in der Hoffnung, es anderen recht zu machen oder gar anderen zu gefallen.

In erster Linie ist es das Wichtigste am Anfang, dass dir deine Schöpfung gefällt. Und diese Freude, die eigene Achtsamkeit deiner Schöpfung gegenüber, wird über kurz oder lang auch die anderen erreichen.

Und alle, die hier Mütter und Väter sind: Mal ehrlich, wenn die Kleinen geboren sind, dann sind es doch immer die tollsten Kinder, welche überhaupt jemals auf Erden gewandelt sind. Mit den Macken, die jeder mitbringt, setzen wir uns dann später auseinander.

Empfinde so für deine Schöpfung: Es ist das Tollste, was jemals auf die Erde gebracht wurde: die größte Liebe, die schönste Berufung, der tollste Partner, der schönste und gesundeste Körper. Warum nicht einfach mal so richtig selbstverliebt sein in sich und seinen eigenen

Schöpfungsprozess, damit du so richtig achtsam mit deinem kleinen Wurzelpflänzchen umgehst. (zur Liebe kommen wir auch noch in der folgenden Rauhnacht).

Heute fangen wir an, unsere Schöpfung so richtig gut zu behüten.



## Fragen für die Thurisaz-Energie

Wo bist du dir selbst gegenüber nicht achtsam?

Welche faulen Kompromisse gehst du ein?

Was sind deine typischen Ausreden, um nicht in die  
Wandlung zu gehen?

Wem möchtest du gefallen? Warum?

Wo traust du dich nicht, dein wahres Sein zu zeigen?

Was nimmt dir in deinem Leben die Luft zum Atmen?

Was schenkt dir Kraft?

Welches Licht möchtest du in die Welt geben?



## DIE RUNE THURISAZ



Der Schöpfungsteil „BEHÜTEN“ wird von der Rune THURISAZ (TH gesprochen wie im Englischen) symbolisiert. (Nicht wundern, Behüten ist nur ein Teil, den diese Rune symbolisiert). In Fehu haben wir unsere Schöpferkraft aktiviert, mit Uruz haben wir den Samen unserer Schöpfung in die Erde gepflanzt. Mit Thurisaz ist es nun unsere Aufgabe, unseren Samen so zu behüten, dass daraus eine kräftige Wurzel erwächst, die durch unseren Stamm fließen kann, um dort einen prächtigen blüte- und fruchttragenden Ast zu entwickeln.

Dieser Prozess erfordert sehr viel Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Schutz und Hingabe.

Schau dir die Rune an. Und wenn du wieder magst, versuch sie körperlich nachzustellen.

Diese Übung erfordert, wie der gesamte „Behüten Prozess“ Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Für diese Übung stellst du dich hin. Du stehst auf einem Bein, das andere

Bein ziehst du an dem stehenden Bein hoch, so dass du von vorne wie die Thurisaz-Rune aussiehst. Deine beiden Arme liegen am Körper an, deine Hände ruhen auf deinem Bauch.

Sie fühlen deine Ein- und Ausatmung. Die Augen sind offen, bleiben ruhig auf einen Punkt gerichtet und blicken zeitgleich einfach in die Weite. Versuch dein Gewicht auf dem am Boden stehenden Fuß nicht auf die Ferse zu verlagern, sondern ein klein wenig weiter vorne.

Stell dir vor, wie durch diesen Fuß Wurzeln hineingehen in die Erde, zu Gaia, wie sie dir Halt geben, dir helfen, deinen Lebensbaum standhaft zu machen. Ja, du darfst schwanken.

Ein Baum in der Natur, auch wenn er noch so fest und vielleicht sogar versteift wirkt, ist doch flexibel, um im Sturm nicht umgeknickt zu werden. Du brauchst also nicht völlig starr zu stehen. Aber wenn du umfällst, lohnt es sich, daran zu arbeiten, deine Wurzeln in deiner Vorstellung mehr mit der Erde zu verbinden, deinen Stand sicherer und verlässlicher für dich zu machen.

Versuch ein paar Atemzüge lang diese Stellung zu halten, mit dem Gedanken:

„Ich bin der Hüter meiner Schöpfung. Ich bin verwurzelt mit Gaia, so dass mein Stand sicher und tragend ist“.





Der 27. Dezember

Thurisaz Tag

*Mein Titel für diesen Tag*

*Stichwörter:*

## Meine Tageseindrücke



# EINZIG WAHRE WAHRHEIT


Heute möchte ich mit euch über die einzig wahre Wahrheit sprechen ....na, schon jetzt genervt? \*lach\* - so viele Menschen da draußen, die dir verkaufen wollen, dass sie als Einzige wüssten, was für dich gut und richtig ist. Wie „man“ es machen muss, wie „man“ sein muss, wie „man“ denken, fühlen und handeln muss.

Und es reicht nicht, dass die eigenen Eltern einem die Wahrheit verkaufen wollen (gleichgültig, wie alt man ist), nein auch der Lebenspartner, die eigenen Kinder, Freunde, Verwandte blasen alle ins gleiche Horn. Dann nicht zu vergessen, die verschiedenen Glaubensrichtungen, Berater, Coaches usw. Die Welt ist voll von Menschen, die dir sagen wollen, was du tun und machen musst, damit es dir gut geht.

Jetzt, etwas ganz Essentielles: Der Einzige, der weiß, was für dich am besten ist – der Einzige, der die einzig wahre Wahrheit für sich und das eigene Leben in sich trägt bist DU... immer nur DU.

Ich und all die anderen Menschen da draußen können immer nur eine Inspiration sein, eine Anregung, eine Einladung auszuprobieren, um daraus deinen eigenen Weg zu entwickeln. Um daraus dein Lebensreich aufzubauen. Wir betreten hier das Feld der Selbst-Beherrschung.





Wir sind Herrscher über unser Leben und unser Lebensreich und ich persönlich erachte es als weise, in meinem Reich Menschen willkommen zu heißen, die mir Tore und Einsichten eröffnen können, die ich zuvor noch nicht wahrgenommen habe. Des Weiteren versuche ich mehr und mehr, Energien aus meinem Lebensreich fernzuhalten, die versuchen zu manipulieren, zu unterdrücken, klein zu machen, zu kritisieren und vor allem, die mir in meinem eigenen Reich die Luft zum Atmen nehmen, in dem sie mir ihre Wahrheit aufdrücken wollen.

Das ist meine Entscheidung mit wem und mit welcher Energie ich in Resonanz gehen möchte. Wir können die anderen Menschen nicht ändern, aber wir selbst können uns ändern. Die anderen werden vielleicht dann immer noch versuchen, dich zu kritisieren, klein zu machen und dir sagen zu wollen, was du tun und lassen sollst, aber mit deiner Resonanzveränderung triggert dich das dann nicht mehr.

Man hat in seinem Lebensreich immer mal wieder Kontakt mit Menschen, die anders schwingen. Das ist so und es ist normal. Aber ich darf darauf achten, mich nicht mehr durch ihre Energie schlecht zu fühlen, mich nicht verunsichern zu lassen oder gar in den Kampf gehen zu müssen und bitte, bitte, bitte: Lass dich von diesen Energien nicht mehr abbringen von einem leuchtenden, einzigartigen Schöpfungsweg, nur weil sie deine Ideen und Vision von Erfüllung nicht verstehen.

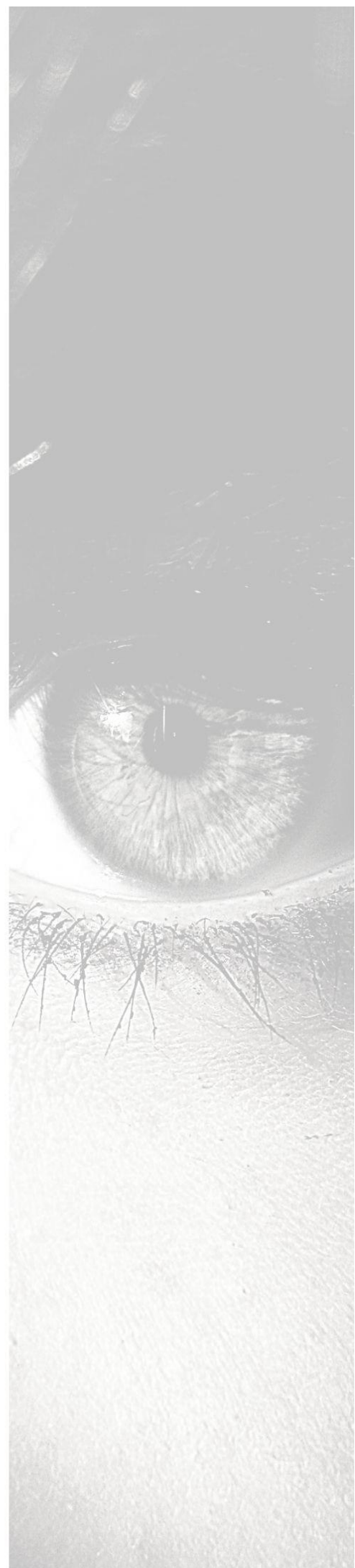



Weil sie nicht nachvollziehen können, was für dich ein erfüllendes Leben ist. Weil sie ihre eigenen Ängste versuchen dir aufzudrücken, eben weil sie meinen, sie wüssten, was für dich am besten ist. Lass dich nicht mehr abbringen von deinem großartigen Leben.

Von Morgan Freeman wandert gerade ein, wie ich finde, großartiges Zitat durch das Netz, was ungefähr so lautet: „Nimm nur Kritik an von Menschen, die du auch freiwillig um Rat gefragt hättest!“ – das ist ein schöner Richtwert. Wir nehmen uns so oft Kritik und schlechte Äußerungen von Menschen zu Herzen, die eigentlich in keinsten Weise eine Inspiration für uns sind.

Die Kraft oder das Gesetz der Resonanz lädt dich u.a. dazu ein, bewusst zu wählen, mit wem oder was und mit welcher Energie du in Resonanz gehen möchtest. Natürlich beinhaltet das Gesetz noch viel mehr Weisheiten, aber ich picke mal diesen kleinen Teil heraus.

Vergiss auf deinem Schöpfungsweg nicht: Du bist der Herrscher über deine Lebenszeit – du entscheidest, was du erfahren möchtest – du weißt für dich am besten, was für dich erfüllend ist, was dir gut tut, und wenn du es noch nicht genau weißt, dann trau dich, es herauszufinden, indem du dich traust, dich auszuprobieren, wieder und wieder, bis dir immer klarer wird, was für dich erfüllende Lebenszeit bedeutet.





Umgeb dich mit Energien, die dich erheben, die dich inspirieren, die Licht in dein Leben bringen, welches dich öffnet für dein eigenes Licht.

Du wählst als weiser König, als weise Königin deine Berater aus. Wähl hier weise und trau dich, auch mal anderer Meinung zu sein. Trau dich auch, eigene Fehler einzugestehen, trau dich, auf deine Intuition zu hören, deine Gefühle zu wertschätzen, trau dich, dich auf die spannendste Reise überhaupt zu machen: die Reise zu dir selbst und deiner ganz eigenen Seelen-Wahrheit.

Die Rauh Nächte können uns genau hier die Tore öffnen: zu uns, zu unserem Kern, zu unserem Lebenssinn, zu unserem Wandel, zum Loslassen und Willkommenheißen.

Dein Leben - deine Lebenszeit – dein Weg, den nur du gehst und gehen kannst – deine Entscheidung, welche Hürden du nehmen möchtest und welche nicht. Deine Entscheidung, wer du sein möchtest, wie lange du so sein möchtest, wie du dich wandeln möchtest, was du ausprobieren möchtest.

Wir dürfen uns trauen, größer zu sein, als die Gesellschaft und unser Umfeld uns zugestehen möchte. Wir dürfen glücklich sein. Wir dürfen frei sein. Wir dürfen unserem Seelen-Fluss folgen. Einzigartig und wunderschön.

Wenn du bereit bist, dann tauch ein und entdecke dich selbst verbunden mit allem, was ist.



# AM ABEND DES 27. DEZEMBER

Heute Nacht tauchen wir ein in das Seelenreich der Selbst-Achtsamkeit. Wir werden herausfinden, wie gut wir zu uns selbst und unserer Schöpfung stehen können. Wie viel Raum wir uns erlauben einzunehmen, wie viel Nährstoffe wir uns erlauben aufzunehmen.

Was erlauben wir uns zu sein? Sicherlich kennst du diesen Ausspruch: „Was glaubst du eigentlich wer du bist?“

Das ist eine wichtige Frage im Zusammenspiel unserer Schöpfung und der Schöpfung der anderen. Wir leben nun mal nicht alleine in dieser Welt. Wir leben in der Menschengemeinschaft und wir können nicht immer alles das tun, was wir gerne tun möchten. Ja, manchmal muss man Kompromisse finden, ein wenig zurückstecken, um dem anderen Platz zum Atmen zu geben, ein wenig sich selbst ausstrecken, damit man selbst atmen kann.

Das ist ein immerwährendes Spiel von Geben und Nehmen, sich ausbreiten und zusammenziehen. Wichtig ist jedoch, immer zu schauen: Wie geht es mir damit? Ist es ein fauler, mich selbst verratender Kompromiss oder ist es ein Kompromiss zum Wohle meiner Beziehung und meiner Schöpfung?

Du darfst dir solche Fragen stellen. Du darfst herausfinden, was für dich jetzt möglich ist und was nicht. Und dieses Spiel ist immerwährend. Immer sind wir eingeladen, jeden Schritt, den wir auf unserem Schöpfungsweg gehen, achtsam zu sein mit uns und dem, was uns umgibt.

Erinnere dich an die einzige Regel im „magischen“ Arbeiten: „Tue was du willst, schade niemandem!“

Das ist gelebte Achtsamkeit dir und deiner Schöpfung gegenüber und den anderen und ihren Schöpfungen gegenüber. Eine täglich Übung, Schritt für Schritt, bis wir unser Ziel erreicht haben.



Deine Thurisaz-Nacht Frage:

Wie kannst du deine Schöpfung behüten?



## 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  
THURISAZ-EINDRÜCKE



CREATIVE ART PAGE