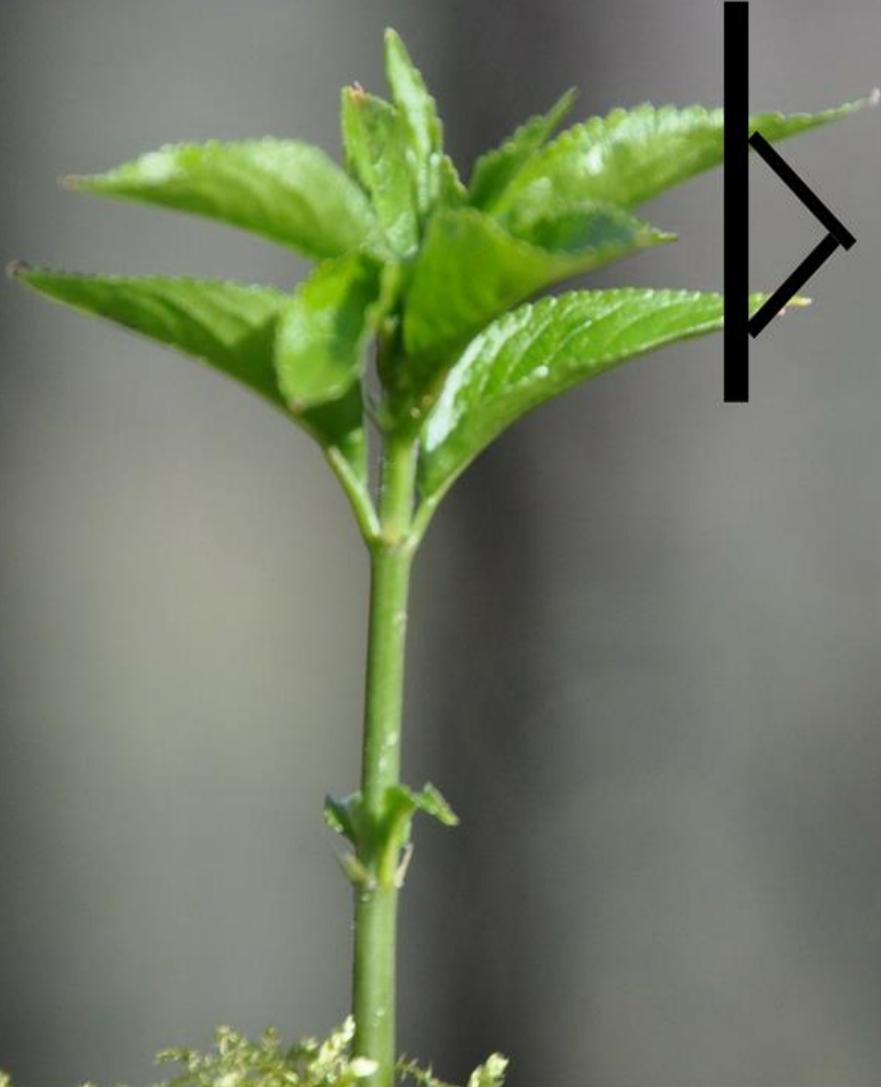


Jennifer Weidmann



THURISAZ
Die Schöpfung behüten

JENNIFER WEIDMANN

Die Rune THURISAZ

ACHTSAMKEIT

Runenmagie



Achtung: Die Arbeit mit diesem Buch ersetzt keine Behandlung beim Arzt oder ausgebildeten Psychotherapeuten. Alle Übungen übernimmt der Leser auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung übernommen.

Impressum

Jennifer Weidmann

Winderatt 4, 24966 Sörup

Deutschland

Jennifer.weidmann@gmx.de

Copyright 2016 – alle Rechte vorbehalten

Sämtliche Fotos wurden freundlicherweise von der Plattform pixabay.de gemeinfrei zur Verfügung gestellt.

ThuríSaz

Mit Thurisaz fängt unsere Schöpfung an das Licht der Welt zu erblicken. Wir haben mit Fehu in das Reich der Visionen, Träume und Sehnsüchte gegriffen, sie mit Uruz auf die Erde und unter die Erde gebracht, mit Kenaz Himmel und Erde verbunden, damit unsere Schöpfung gedeihen kann.

Jetzt mit Thurisaz erblüht das erste zarte Pflänzchen. Es ist eine Zeit in der wir sehr achtsam und behutsam sein dürfen, mit uns selbst, mit unserer Schöpfung. Wir sind geladen uns gut um unsere Schöpfung zu kümmern, dafür Sorge zu tragen, dass unsere Vision alles bekommt, damit sie sich in der Realität zeigen kann.

Es ist die Zeit wo wir achtsam Schritt für Schritt vorangehen. Nicht lospreschen, alles ummähen, die Ellenbogen ausfahren, sondern ganz vorsichtig, ruhig und besonnen unsere Handlungen, Gedanken und Worte wählen.

Wir können es tatsächlich so vergleichen, wie der Umgang mit einem neugeborenen Baby. Neun Monate haben wir es in unserem Bauch getragen, jetzt ist es geboren. Es ist zart, verletzlich und angewiesen darauf, dass wir uns gut um ihn kümmern, damit er wachsen kann. Und was erschwerend hinzukommt, häufig sind wir zum ersten Mal Mutter oder Vater unserer eigenen Schöpfung geworden. (Ja, wir schöpfen immer – aber selten bewusst, selten mit Selbstreflexion) Wenn wir schon viele „Kinder“ geboren und die ersten Schritte ins Leben begleitet haben, dann werden wir sicherer, fühlen uns sicherer, auch wenn jedes Schöpfungskind eine spezielle Aufmerksamkeit einfordert.

Daher ist es so wichtig, sich wieder und wieder mit den vielen Schichten der einzelnen Runen zu beschäftigen, sich wieder und wieder mit dem Schöpfungskreislauf auseinanderzusetzen, um die einzelnen Schöpfungsschritte bewusst wahrzunehmen, bewusst ergreifen zu können und ja bewusst durch diesen Kreislauf durchzufließen.

Und ja, wir machen dabei Fehler. Gerne Fehler hier genau in diesem Abschnitt. Wir fühlen uns überfordert und im Gegensatz zur Geburt eines realen Kindes, können wir unsere Schöpfungsgebüten eben auch schnell wieder fallen lassen. Wir können eine Beziehung beenden, weil wir uns überfordert fühlen, den Job nach drei Tagen wieder kündigen, umziehen, die Selbstständigkeit hinschmeißen, weil ein kleines Lüftchen daher kommt. Das können wir tun, und das ist auch das Problem. Es lassen sich so viele Dinge eben so leicht hinschmeißen, anstatt in das neue Sein hineinzuwachsen. Ins Eltern Sein müssen wir auch hineinwachsen... und nicht nur in den ersten Monaten, sondern mit jedem Entwicklungsschritt den wir mit unseren Kindern gemeinsam gehen (und man kann noch so viele Bücher über Pubertät lesen, die Selbsterfahrung ist eine ganz andere Geschichte – aber Erfahrungen machen uns erfahren, machen uns weise, machen uns sicher, kompetent und geben uns die Kraft für weitere Schöpfungsprozesse).

Thurisaz lädt uns ein diese ersten Schritte unserer sichtbaren neuen Schöpfung zu meistern und nicht gleich beim ersten Wind umzufallen, uns zurück zu ziehen, beim kleinsten Widerstand oder der kleinsten Kritik aufzugeben. Ja, auch wenn es manchmal hart ist, wir können daran wachsen, uns selbst aufrechten, uns selbst immer mehr wertschätzen.

Ich habe z.B. durch den Aufbau von urvertrauen unglaublich viel gelernt und lernen müssen, um meine Schöpfung und meine Visionen real werden zu lassen. Lernen mit Kritik um zugehen, lernen mich mit Behörden auseinander zu setzen, lernen mit wenig Geld auszukommen und mit viel Geld auszukommen. Lernen Selbstverantwortung zu tragen, die eigene Größe zu erfüllen. Und noch so vieles mehr und das „nur“ für die Berufung.

Wir schöpfen ja noch so viel mehr: unsere Beziehungen, unsere Freundschaften, unsere Hobbies, unserer Talente, unsere Arbeit, unser Geld usw.

Wir schöpfen ständig. Bewusst oder unbewusst. In der Runenmagie lernen wir immer bewusster zu schöpfen. Immer bewusster bei uns selbst anzukommen, uns zu erkennen, uns zu sehen und ja uns selbst zu ergreifen.

Ein Prozess den wir Schritt für Schritt gehen. Thurisaz lädt uns ein, uns selbst wertvoll genug zu sein, um an uns zu glauben, an unsere Träume, an die Erfüllung unserer Wünsche. Thurisaz gibt uns die Kraft, achtsam in unsere neuen Rollen hineinwachsen zu können. Die Phase, die wirklich wackelig ist, zu meistern, damit aus unserem zarten Pflänzchen ein wundervoller tragender Baum heranwachsen kann.

Wie sieht deine Schöpfung aus? Wie schnell gibst du auf, schmeißt hin, wenn es nicht so läuft wie dein Ego es dir verkaufen will?

Das und noch viel mehr Fragen hat Thurisaz im Gepäck. In der Thurisaz Phase dürfen wir sehr achtsam sein in unseren Gedanken, Worten und Taten zum Wohle unserer eigenen Schöpfung und unseres eigenen Seins.

THURISAZ

Signale für die Arbeit

1. mangelnder Fokus - "heute hier, morgen da, aber nirgends so richtig"
2. keine Haltung, keinen eigenen Standpunkt
3. sich wie ein Fähnchen im Wind drehen
4. immer wieder die eigene Schöpfung zerstören, aus Mangel an Fürsorge, Behüten, Schutz o.ä.
5. Umfallen beim kleinsten Gegenwind
6. sich selbst nicht wertvoll erachten,
7. Den Wert der eigenen Gedanken, Worte und Handlungen nicht erkennen
8. sich aus eigener Kraft nicht gerade machen können/wollen für sich selbst und das eigene Leben

Die Arbeit mit Thurisaz

Ich empfehle immer mit Thurisaz zu arbeiten, wenn man irgendwie gefühlt kein Bein auf den Boden bekommt. Man macht und tut, aber es kommt nichts raus. Wir haben Ideen, wir haben Visionen, wir haben Sehnsüchte und doch schaffen wir es nicht sie in die Realität umzuwandeln.

Wir haben mit Fehu in unsere Vision gegriffen, mit Uruz sie auf die Erde gebracht, vielleicht schaffen wir es noch mit Kenaz eine kurzzeitige Verbindung zu halten, aber bei Thurisaz scheitert es dann.

Viele kippen ihre Schöpfung genau an diesem Punkt. Häufig, weil sie ihren eigenen Selbst-Wert einfach nicht sehen können. Ihnen wurde es nie erlaubt, sich selbst als wertvoll zu erachten und das lebt weiter und weiter.

Wenn du die Signale für Thurisaz erkennst, bei dir selbst oder bei deinen Klienten, dann sind wir herzlich eingeladen mit dieser Rune zu arbeiten, um uns selbst zu stärken. Selbst zu bestärken jetzt unsere Lebenszeit als wichtig zu erachten. Um zu erkennen, dass es an uns liegt, sie zu erfüllen. Es an uns liegt, uns um unsere Schöpfung liebevoll und achtsam zu kümmern.

Thurisaz erfahre und ergreife ich persönlich am liebsten durch die Körperübung. Sie wirkt am eindrucksvollsten – bei mir.

Aber ich lade dich ein, probiere es aus. Ja, auch Thurisaz können wir wieder auf den Körper malen, ein Amulette tragen usw. Aber die Körperübung morgens und abends ausgeführt über einen längeren Zeitraum, bringt für mich eine Verinnerlichung. Ich fühle die Rune, ich fühle wie wichtig es ist, in dem Moment wo ich die Übung mache, achtsam zu sein, behutsam, liebevoll mit mir selbst, fokussiert zu bleiben, mich gerade zu machen.

Die Übung ist großartig. Du hörst schon, ich fange an zu schwärmen.

Die Übung ist erdenklich einfach. Du stellst dich hin. Hände auf deinen Bauch. Such dir einen Punkt dir Gegenüber auf den du dich jetzt fokussierst (toll ist es, wenn du z.B. dort eine Vision Card hängen hast, was du jetzt als Vision auf der Erde realisieren möchtest). Fokussiere dich darauf. Dann fängst du an ein Bein langsam hochziehen am anderen Bein. Ein Bein bleibt fest auf dem Boden stehen und das andere ruht angelehnt am Knie.

Siehe Abbildung: nächste Seite



Thurisaz Körperübung
zu Beginn lege die Hände auf
deinen Bauch, dann ist die Übung
einfacher, fühlle mit den Händen deine
Atmung.

Versuche diese Position mind.

10 Atemzüge zu halten
Wechsle dich mit deinen
Beinen ab und schau mal
wie unterschiedlich die einzelnen
Seiten ihren Stand haben.