

Einführungs-Guide

5 Schritte in deine Urkraft

Ich möchte dich von ganzem Herzen willkommen heißen zu dieser 7-tägigen **Entdeckungs- und Erinnerungsreise** in die verschiedenen Aspekte der **Urkraft**, die durch alle lebendigen Wesen - Menschen, Tiere, Pflanzen - pulsiert, sie am Leben erhält, zum Erblühen, Früchte tragen und verwelken bringt, heilt und mit ihrem Ursprung verbindet.

Die **Urkraft** ist immer da und wirkt - immer. Es gibt ihr nichts hinzuzufügen oder an ihr zu optimieren.

Aber bist du dir dessen bewusst?

Weißt du, wie du dich ausrichtest in deinem Geist und die Verbindung mit deiner Urkraft bewusst wieder zulassen kannst?

Weißt du, wie du Bewusstsein und Wahrnehmung für deine Wahrheit schärfen kannst?

Weißt du, wie du erkennst, wo deine Verbindung zur Urkraft verhindert und ausgebremst wird und dein Fokus abgelenkt wird?

Im Folgenden führe ich dich durch 5 Phasen, anhand derer du deine intime Verbindung zur Urkraft auf einfache Weise aktivieren und erleben kannst.

Dauer der Praxis: 5-10 Minuten oder so lange du es möchtest.

Nimm diese Anleitung als tägliche Praxis für die Dauer der Kongress-Tage und berichte von deinen Erlebnissen und Erkenntnissen in der Facebookgruppe oder persönlich per Mail.

Schritt 1

Es mag trivial klingen - doch der Beginn deiner persönlichen Reise in die Urkraft ist deine Neugier, was es wohl mit dieser **Urkraft** auf sich hat **an dich selbst**, dh dein inneres Wissen, höhere Weisheit oder Intuition, wie auch immer du es benennen möchtest, zu richten.

Nimm dir dafür ein paar Minuten Zeit, um dir ein kleines Aufmerksamkeitsfenster zu schenken.

Schließe am Besten die Augen, föhl deinen Atem und mache dich innerlich leer.

Leg dir gerne etwas zu Schreiben bereit...

Was bedeutet „Urkraft“ für dich ganz persönlich?

- Welche Geföhle, inneren Bilder und Sehnsüchte tun sich in dir auf, wenn du den Begriff „Urkraft“ vernimmst?

- Wo also liegt dein eigener (emotionaler) Zugang zur Urkraft?

Hintergrund dieser Frage ist, dass wir häufig geneigt sind im ersten Schritt zu fragen, was ein anderer mit diesem oder jenem meint und dass wir dem eine größere Bedeutung bemessen, als

unserem eigenen Zugang. Das ist durchaus verständlich und nachvollziehbar: als Kinder erobern wir die Welt u.a. durch unsere intensiven Fragen und indem wir nach außen blicken und beobachten und nachahmen, wie die Großen sich die Welt erschließen. Als Erwachsener lernst du deinen Fokus wieder nach innen zu lenken und deine eigene Weisheit abzufragen, um diese dann mit der Außenwelt ins Verhältnis zu setzen.

Schritt 2

Wähle dir von dem, was du nun notiert hast einen Aspekt aus, der in dir am meisten Resonanz erzeugt.

Bleib weiterhin mit deinem Fokus nach innen gerichtet. Fühle deinen Atem ein- und ausströmen. Lass jetzt in dem Moment noch den letzten Rest an Spannung und Stress von dir abfließen und bleib in Verbindung mit dem inneren Fühlen auf allen Ebenen.

Erlaube dir diesen Aspekt der Urkraft sich in dir vergrößern zu lassen, als Gefühl und Energie. Hilfreich ist dabei, sich die Frage zu stellen, welche Erscheinungsform er hat - vielleicht welche Farbe, Geruch, Geschmack, Konsistenz etc. oder gar Klang? Nimmst du die Urkraft wahr als Wesen?

Stelle dir dann folgende Frage:

Wo befindet sich die Quelle deiner Urkraft?

Kannst du einen Ort in dir oder außerhalb von dir lokalisieren, aus dem die Urkraft entsteht?

Schritt 3

(Nur, wenn Widerstände oder Irritationen auftauchen...

Wenn alles fließt, sich licht- und liebevoll, freudig und ekstatisch anfühlt, überspringe gerne diesen Schritt.)

Kannst du erkennen, was hier verhindert/unterdrückt/blockiert?

Nimm wahr, was den freien Ausdruck deiner Urkraft in dir verhindert. Welche Konturen/Formen, welche Konsistenz, Farbe, Klang etc. haben die Widerstände? Welchen Ausdruck haben sie? Sprechen sie zu dir?

Verweile nicht zu lange bei der Blockade. Sobald du sie erkannt hast, begibst du dich dann mit deiner Aufmerksamkeit über deine Körpergrenzen hinaus, zum den Horizont und darüber hinaus. (Du fixierst deine Aufmerksamkeit nicht auf das Blockierende, sondern primär auf die Kraft).

Schritt 4

Atme, entspanne dich, lausche, halten den Raum, offen, liebevoll, genussvoll...

Sitze (stehe oder liege) in der Stille in diesem unendlichen Raum von dir zum Horizont. Sei einfach da, neutral offen und präsent.

Atme, fühle deine Urkraft, wie sie sich nun immer mehr Raum nimmt, wie sie all deine Zellen durchflutet, lichtvoll, kraftvoll, energetisierend.

Es ist mehr ein Zulassen und Loslassen aus der Weite und kein aktives, fokussiertes Tun.

Schritt 5

Nun folgt der „aktive“ Part, sobald dein ganzes Sein von dieser Kraft ergriffen und erfüllt ist:

Du wirst den Moment erkennen, wenn der richtige Moment da ist, deinen Körper langsam und sanft zu in diesem Feld in Bewegung zu bringen. Wie im Tanz. Bleib in der Weite, Weichheit und Verbundenheit.

Dein Kopf mag beginnen wieder die Kontrolle zu übernehmen, weil du vielleicht die Schwere deiner Physis spürst. Lass dich davon nicht irritieren, sondern bleibt bewusst und aktiv in der Verbindung. 80% deine Aufmerksamkeit bleiben in der Weite und Größe und du bewegst dich in deinem eigenen Tempo nach dem Puls deiner ureigenen Urkraft.

Führe diesen Tanz so lange aus, wie es deine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zulassen.