



Die weibliche Urkraft

VON DANIELA HUTTER

Wie kommt man dazu, von der „Zeit für neue Weiblichkeit“ und von der „neuen Kraft der Frau“ zu sprechen? Aus spiritueller Sicht ist die Antwort ganz einfach: Die aktuelle Zeitqualität bietet uns die Voraussetzungen, ja fordert geradezu heraus, Frauen in eine neue, gleichwohl in ihre ursprüngliche und ihnen angemessene Kraft zu setzen. Die Energien, die das bewirken, sind unaufhaltsam, sie geben dem Männlichen und dem Weiblichen den lange überfälligen gleichberechtigten Stellenwert. Dieser Prozess betrifft alle relevanten Systeme und Strukturen, die politischen und wirtschaftlichen ebenso wie die gesellschaftlichen und persönlichen. Aber allem voran wirkt dieser Wandel in uns selbst, in jeder einzelnen Frau. Der kollektive Bewusstseinsprozess fordert uns Frauen auf, in unsere weibliche Kraft, die bislang als „schwach“ bezeichnet wurde, zu gehen, sie als neues Potential zu entdecken und ins Leben zu integrieren. Wir tun das, indem wir diese Kraft ganz einfach leben.

Doch was ist das, die Kraft der Frau? Gilt der Begriff der Frauenpower, der uns aus den Medien so geläufig ist? Ist es die scheinbare Fähigkeit des Multitaskings, das

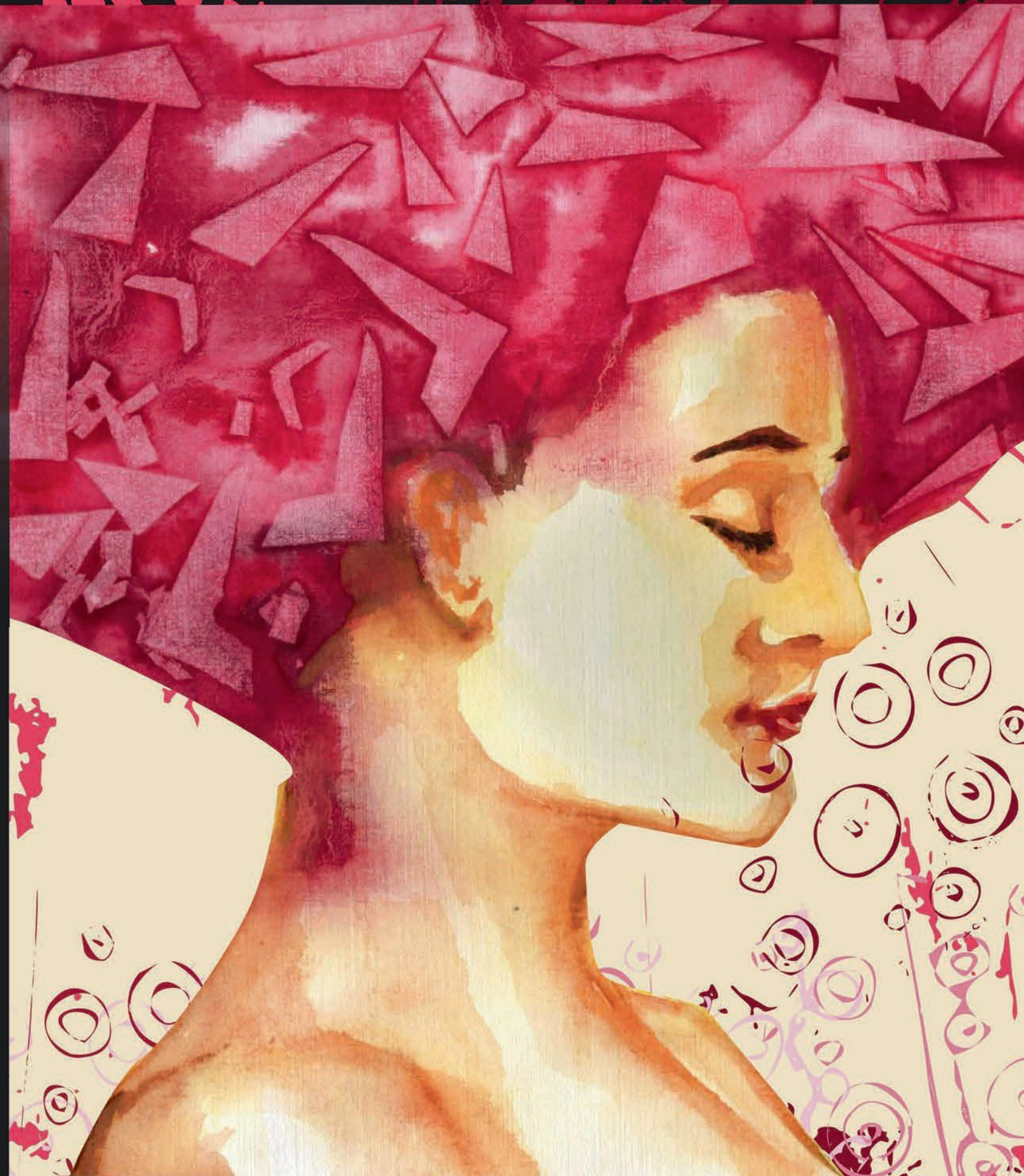
man den Frauen zuschreibt? Ja und nein, weder und noch. In erster Linie sind es die Urqualitäten des weiblichen Daseins, die nun entwickelt werden wollen und ins alltägliche Leben integriert werden. Es sind tatsächlich die Kräfte von Alchemie und Heilung, das Potential von Transformation und Veränderung.

Alles, was neu und unbekannt ist, macht den Menschen oftmals Angst. Es gab in der Historie bereits Zeiten, wo den Menschen diese Kräfte sehr bewusst waren, sie als mächtig wahrgenommen, aber gleichermaßen auch bekämpft wurden. So stellt sich das Wissen um die eigene Kraft und die damit verbundene Macht für viele Frauen als etwas Ungreifbares, Unentdecktes und noch im Dunklen Verborgenes dar. Doch wenn die Frauen „JA“ sagen zu diesem Prozess und dieser Einladung, die Fähigkeiten anzunehmen und den Weg der Selbsterkenntnis zu wagen, und damit in ihre Kraft eintreten, dann sagen wir auch „Ja“ zu einem Leben in mehr Lebensfreude, mehr Vitalität und mehr Möglichkeiten. Sagen wir „Ja“!

Daniela Hutter, Seminarleiterin und Coach, mehr über die Seminare zum Thema „Frau der neuen Zeit“ von Daniela Hutter: www.danielahutter.com

Bitte umblättern ▶

Fotos: www.shutterstock.com



► Fortsetzung von Seite 90

Nutze die Energie deiner Chakren!

Alles Wissen tragen wir in uns. Auch alle Energie und alle Möglichkeiten. Wir selbst sind es, die wir uns begrenzen und unbewusst Restriktionen setzen, als dass wir den Zugang zu den eigenen Kräften nicht erlauben. Die Chakren bieten sich uns als Energiequelle für alle Aspekte des menschlichen Seins an. Wenn wir täglich das volle Potential der Chakren für uns bewusst aktivieren, dann haben wir auch Zugang zu mehr Kraft und Energie als bisher. Eine einfache Übung, morgens angewandt, sorgt dafür, dass du dich in dieses Potential einbettest. Schließe dazu deine Augen und nimm Kontakt mit deinem ersten Chakra auf, dem Wurzelchakra. Visualisiere es rot leuchtend und bleib mit deiner Aufmerksamkeit präsent verbunden, bis du merkst, das Chakra „reagiert“. Dies kann sein, indem du es vibrieren fühlst oder dass es warm wird. Dann verfähre auch mit den anderen Chakren so, Schritt für Schritt: Kontakt aufnehmen, visualisieren und dann Warten auf die Reaktion, Annehmen der Kraft. So für das zweite Chakra, das Sakralchakra – orange; das dritte Chakra, das Solarplexuschakra – gelb; das vierte Chakra, das Herzchakra – grün; das fünfte Chakra, das Kehlochakra – blau; das sechste Chakra, das Stirnchakra – indigo; das siebte Chakra, das Scheitelchakra – violett (oder golden).

Verschenke Raum!

Die Fähigkeit, Raum zu geben, tragen insbesondere die Frauen in sich. Raum einnehmen ist im Gegensatz der Yanganteil. Auch wenn beide Qualitäten im Leben wichtig sind, ist der Yinanteil jener, der heilt – also das Raum geben. Es ist für alle Lebenssituationen anwendbar, sei es im Wahrnehmen des eigenen Seins oder auch in der Begegnung mit anderen Menschen. „Raum zu geben“ bedeutet, dass wir als Person sehr präsent sind, dass wir dem, was geschieht, dem der ist, Raum schenken, um sich zu äußern, oder um es geschehen zu lassen. In diesem sind wir „ganz da“, völlig präsent. Sind andere Personen involviert, dann geht es darum, dass wir ihnen das auch vermitteln, v. a. durch Blickkontakt. Es ist wichtig, dass wir dabei im YinModus bleiben, d. h. „nicht senden“ – nicht durch Sprechen, was uns Frauen ja doch sehr geläufig wäre. Empfangen, bis das Geschehen ganz angekommen ist, bis die andere Person mit ihrem Anliegen ganz Raum eingenommen hat. Unterstützt wird diese Qualität v. a. auch durch die „Fähigkeit zu sehen“ (s. nachfolgend) und wir auch den heilenden Modus wie z. B. „die Liebe des Herzens“ (s. w. u.) anwenden. Auf diese Weise erleben wir den Alltag in neuer eigener Kraft und Energie unserer Weiblichkeit.

Schau auf das Unsichtbare!

Intuition und Feinstofflichkeit sind solche Kräfte, die oftmals ungenutzt in uns Frauen verborgen liegen. Die Kraft zu sehen, mehr als das auf den ersten Blick Sichtbare in der Welt, ebenso. Je mehr wir dafür sorgen, dass unsere Eigenschwingung sich erhöht, umso mehr tauchen wir ein in die scheinbar unsichtbare Ebene – und sehen. Unsere Schwingungsebene wird in erster Linie von unserem Lebensalltag beeinflusst – die Art der Ernährung, der Kontakt mit der Natur, Stille und Meditation tragen dazu bei, diese Fähigkeit zu entwickeln. Es braucht aber auch „das weibliche Sehen“. Im Alltag sind wir das fokussierte, zielgerichtete Sehen gewohnt – es ist unser Yanganteil, der für die Bilder sorgt. Wenn wir umstellen und den „weichen Blick“ aktivieren, dann sehen wir mit dem Yinanteil. Schließe dazu die Augen und entspanne die Augenmuskulatur. Dann öffne ganz behutsam und langsam deine Augen und „empfange“ die Bilder. Lass die Welt von außen nach innen kommen. Dies nennt man den weichen Blick. Je mehr dir diese Sichtweise geläufig ist, und du sie im Alltag anwendest, umso mehr wirst du auch die Wesenheiten, die uns umgeben, sehen, zunächst jene der Natur (Pflanzen-, Stein-, Wasserwesen), aber auch Orbs und andere Lichtwesen.

Lass deine Hände heilen!

Lege deine Hände auf dein Herz und lass sie Kontakt mit der Liebe und Energie deines Herzens aufnehmen. Dann löse die Hände und führe sie vor deinem Herzen in die Haltung des Gebets, doch schließe die Handflächen nicht ganz, lass Abstand dazwischen. Entspanne die Handflächen, sie werden sich leicht wölben, so als würdest du etwas zwischen ihnen bewahren. Dann entferne die Handflächen behutsam so lange voneinander, wie du die Energie dazwischen spürst. Nimm Kontakt mit der Energie zwischen deinen Händen auf, nimm sie bewusst wahr. Und dann nutze diese Kraft für was immer du sie im Alltag brauchst – für körperliche Beschwerden, emotionale Unruhe, aber auch deine Pflanzen und Haustiere werden dankbar sein für die energiereiche Berührung deiner Hände.

Lass deine Energien fließen!

Die weibliche Kraft ist dem Element des Wassers zugeordnet. Weibliche Kräfte wollen also fließen. Verweigern wir diese Möglichkeit, dann stagniert die Energie in uns, bis hinzu dass wir selbst es sind, die sie blockieren. Deshalb ist es wichtig, dass wir diese Energien ins Schwingen bringen. Dies ist mit einfacher Übung des Körpers möglich, z. B. mit Tanz, Yoga, Qi Gong o.ä. Wir kennen diese Bewegungen alle aus dem Alltag, und es braucht nur eine Ergänzung. Lass dich auf das Bild ein, dass alles in und an uns Energie ist. Wie immer es aussieht, Energienebel, Farbschleier, Flüssigkeiten, die ineinander fließen – nutze deine kreative Fantasie. Und dann visualisiere, wie du mit deiner Bewegung, deinem Tanzen diese Energien in dir fließen und tanzen lässt und stets neue Farben, neue Formen, neue Bilder kreierst. Spiele mit deiner Energie, lass sie in dir tanzen ...

Öffne dein liebendes Herz!

Die weibliche Kraft ist die Kraft der Heilung. Auch über unser Herzchakra können wir diese heilende Energie ins Außen wirken lassen. Dazu braucht es zunächst, dass du bewusst dein Herzchakra öffnest und der Energie erlaubst, ins Außen zu fließen. Oftmals hilft das Bild, dass wir einen Lichtstrahl wie einen Scheinwerfer aus unserem Herzen heraus in die Welt scheinen lassen und damit unser Umfeld liebevoll „behandeln“. Wir harmonisieren damit die Energie von zwischenmenschlichen Begegnungen, von Räumen und Gebäuden, und auch darüberhinaus können wir ganze Gegenden mit unserer Liebe „beleuchten“. Hab keine Angst, du verlierst damit keine Energie, sondern dienst nur als Kanal, der universellen Liebesenergie, sie fließt durch dich. Du bist Teil der Quelle. Besonders heilend erleben viele Menschen dieses Kraft, wenn sie in einer Umarmung von Herzchakra zu Herzchakra fließen darf.