

Geschenk für Female Empowerment Congress

Das Leben darf leicht sein

Die Lebenswelle mit Leichtigkeit zu surfen, dazu braucht es die richtigen Techniken, damit wir nicht einfach vom Leben überrollt und mitgerissen werden.

Einerseits ist Achtsamkeit eine gute Möglichkeit, um das Jetzt, den Moment wahrzunehmen. Das ermöglicht uns, klarer zu erkennen, was jetzt gerade wichtig ist, um die Situation gut zu meistern, den nächsten Schritt richtig zu setzen.

Durch solche Achtsamkeit wird es auch möglich in kurzen Momenten des Innehaltens zu genießen, was um mich herum gerade ist. Das gelingt natürlich besonders gut in der Natur. Aber bereits bei einer Tasse Kaffee oder Tee, die Wolken am Himmel zu betrachten oder das Leuchten der Sonne zu genießen, kann zur Regeneration und zum Kraft schöpfen dienen.

Für mich derzeit die kraftvollsten Techniken, um die Lebenswelle zu surfen, finde ich in der indigenen Tradition der Inka.

Hier möchte ich gerne die erste der drei Grundtechniken weitergeben, mit der es schon sehr gut gelingt, das Leben leichter werden zu lassen, weil sie ermöglicht schwere Energien zu erlösen.

Vorweg noch eine kleine Erklärung:

In der Inkatradition gibt es kein positiv oder negativ. Es gibt lediglich leichte und schwere Energien, die Kraft meiner Absicht von einem Ort zum anderen transportiert werden können.

Alles, was in der Natur ist, sind leichte Energien, selbst Dinge die großes Gewicht, wie beispielsweise Felsbrocken haben.

Nur der Mensch hat, durch seine Fähigkeit komplex zu denken, die Möglichkeit, schwere Energien zu erzeugen.

Das ist einfach zu spüren, wenn man sich gerade mit einem Thema in seinen Gedanken im Kreis dreht. In solchen Momenten fühlt sich das Leben eher schwer als leicht an.

Damit möchte ich nichts gegen die Kraft des Denkens sagen, denn sie hat uns auch große Fortschritte und auch Erleichterungen im Leben gebracht. Mit dem Bewusstsein über beide Möglichkeiten und dem Abwägen dazwischen, können wir lernen, gut mit der Fähigkeit komplex zu denken, umgehen zu lernen

Mit den Energietechniken der Inkatradition haben wir ein Werkzeug, das es uns ermöglicht, gut mit den schweren und leichten Energien umzugehen, damit unser Leben immer leichter wird, wir die Wellen des Lebens immer leichter surfen können.

Erste Grundübung

Es gibt drei Grundübungen in der Inkatradition, die wertvoll sind, falls du irgendwann beginnen möchtest, selbst Erfahrungen zu sammeln im Verbinden mit den Naturkräften und damit, diese für dich zu nutzen.

Diese Übungen eignen sich gut für den täglichen Gebrauch, um sich von schweren Energien zu reinigen und kraftvolle Energien in sich aufzunehmen.

Zur Benennung der Übung verwende ich den Quechua-Begriff, weil ich bisher keinen kurzen Begriff gefunden habe, der dieses Wort gut beschreiben könnte, ich gebe aber einen möglichen deutschen Begriff dazu.

Am besten lässt sich die Übung im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl ausführen, dabei stehen die Fußsohlen auf dem Boden.

Sollte das nicht möglich sein, funktionieren die Übungen natürlich auch im Liegen.

Wenn Du magst sprich dir den Text auf dein Smartphone, dann kannst du dich ganz entspannt durch die Übung führen lassen oder du hast jemanden, die/der dich begleitet und dir den Text vorliest.

Diese Übung kannst du abschließen, indem du dem Universum drei Lufthauche schenkst:

einen für Deine Kraft, zu lieben,

einen für Deine Kraft, zu handeln,

einen für Deine Kraft, zu denken.

1. Übung: „Saminchaqui“ Nektar – Dusche / Nektar – Trinken

Diese Übung beschreibt die Aufnahme leichter Energie, „Nektar“ (Sami), um unsere Energieblase außen und innen zu reinigen.

Bevor du mit der Übung beginnst, stelle dir eine Skala von 1-10 vor und ordne dich auf dieser Skala ein, wie hoch du dich derzeit belastet fühlst. Dabei steht die 10 für eine große Belastung und die 1 für frei von Belastung.

Schließe nun deine Augen, nimm einige tiefe Atemzüge und nimm deine Energieblase wahr oder stelle sie dir vor.

Vielleicht hilft dir dabei das Bild, dass du dich in einem riesigen Ballon befindest, also von der Ballonhülle eingehüllt wirst. Öffne deine Energieblase oben und fühle, wie der leichte Nektar von Vater Kosmos in deine Energieblase einfließt. Fühle, wie diese leichte Energie durch deinen Körper fließt, wie sie auf ihrem Weg durch deinen Körper durch die Füße, hin zu Mutter Erde, alle schwere Energie mitnimmt, die sich dort befindet, und sie aus dem Körper hinaus zu Mutter Erde transportiert.

Mit diesen schweren Energien, die du Mutter Erde schenkst, nährst du sie; sie liebt es, schwere Energien von dir zu bekommen.

Genauso wie der Baum die Luft unserer Ausatmung verwendet, um neuen Sauerstoff zu produzieren, den wir wieder einatmen können, so verwandelt Mutter Erde all unsere schwere Energie in leichte, stärkende Energie, die sie uns, wie Muttermilch, zur Stärkung und Kräftigung gerne wieder schenkt. (Wird in Übung zwei erklärt)

Stelle dir weiter vor, wie diese leichte, kostbare Energie, dieser kosmische Nektar, auch an der Außenseite deines Körpers herabfließt, als würdest du unter einem Wasserfall stehen, und beobachte, wie alle schwere Energie auch von deiner äußeren Körperhülle abfließt und Mutter Erde übergeben wird.

Nun stelle dir vor, wie an der Innenseite deiner Energiehülle und auch an der Außenseite deiner Energiehülle dieser kostbare Nektar, diese leichte Energie, alle schwere Energie abwäscht und an Mutter Erde übergibt.

So gereinigt kannst du dich mit kraftvollen Energien verbinden, sie in dir spüren, sie Kraft deiner Absicht zu Orten oder Menschen lenken, um sie zu unterstützen auf ihrem Weg oder um ihnen Gutes zu tun.

Alle drei Grundübungen kannst du kennenlernen, wenn du meinen Kurs „Inneren Frieden und Leichtigkeit erschaffen, mit der Inkatradition“ besuchst.

Für eine Anmeldung zu meinem Newsletter, unter: ulrike.moenkemoeller@t-online.de mit dem Code: IFL24 kannst Du kostenfrei am Kurs teilnehmen.