

Werde-Prozess hinzugeben, ohne die folgenden Rahmenbedingungen und Auswirkungen in allen Details zu kennen? „Sie kennen ihre Aufgabe und folgen ihrer Berufung“! sagen Erdkraft-Weise und Menschen, die schamanisches Wissen haben.

Biolog/innen sagen, dass eine gewisse Tageslänge, Einfall des Sonnenlichtes, Wärme und wahrscheinlich noch eine Menge unerforschter Faktoren dazu beitragen, den Pflanzen, den Tieren den Impuls zu geben: jetzt ist Zeit aufzuwachen und die Kraft ins Wachstum, nach außen, in die Weiterentwicklung zu bringen.

Energie bündeln – planen - handeln

Für uns Menschen kann diese Aufbruchenergie ein Schub sein, um die Visionen der vorhergegangenen Wochen in die aktive Umsetzung zu bringen:

- welcher Samen soll jetzt ausgesät werden, welche Idee, welches Projekt soll konkret in die Umsetzungsplanung gehen, damit es in diesem Jahr wachsen und reifen kann?
- Wie schaffe ich „gute Erde“, optimale Rahmenbedingungen, damit meine Idee, mein Projekt bestens gedeihen kann? Welche Schritte, welche Partner/innen sind dazu nötig? Wie sichere ich optimale Rückkoppelung?
- Was sind persönliche Energiequellen und wie können sie gestärkt werden?

- Was raubt mir Energie und wie kann ich das ändern?

Balancekräfte und Originalität wagen

- Welche scheinbar widersprüchlichen Kräfte - in mir, in meinem Projekt, wollen in Balance kommen?
- Wie weit erlaube ich mir originell und original zu wachsen – und worin passe ich mich zu viel an?
- Was will in mir lebendig sein, mit aller Kraft sich ins Leben entfalten?
- Was will durch mich und meine Einzigartigkeit in die Welt kommen?

Der Frühling lädt ein, sich weiter in Richtung „Wie kann ich mit meiner Originalität mehr Balance und Freude in diese Welt bringen?“ zu bewegen!

Frühlingsfrische für den Körper

In der traditionellen chinesischen Medizin ist das Wissen um Zusammenhänge und Wirkungsweisen von Jahreszeitenqualitäten auf den menschlichen Körper bekannt und ein wichtiges Kriterium für die Gesunderhaltung. Frühling bietet sich für Entschlackungs- und Reinigungskuren an und zwar vom schweren eiweißhaltigen Essen des Winters genauso wie von aufgestauten Emotionen, zum Beispiel Zorn, Frustrationen. Um mit frischer Kraft wieder einen neuen Jahreszyklus zu beginnen.

Leber und Gallenblase, in der modernen westlichen sowie in der Trad. Chin. Medizin, unterstützen die Verdauung. Die Leber trägt zur

Reinigung des Blutes bei. Zudem spielt die Leber eine große Rolle bei emotionalen Störungen, sowie bei Allergien und Hauterkrankungen, Erkrankungen oder Störungen des Urogenitaltrakts und bei Erkrankungen der Augen und des Kopfes.

Der Speiseplan im Frühling sollte der leichteste im ganzen Jahr sein. Junges, frisches grünes Gemüse, Sprossen, Grünkern, Weizengräser. Salzige Essen, wie Sojasauce und Miso oder schweres Fleisch, sollten vermieden werden, da diese die Leber stauen können. Süßliche Nahrungsmittel wie Karotten, Fenchel, Spargel, Kartoffel und leicht scharfe Nahrungsmittel wie Kresse und Radieschen sollten gemieden werden, um sich selbst einen Frühling zu kreieren.

Dank an die Erde

Jeder Aufenthalt in der erwachenden Natur, in der Frühlingssonne ist wie ein Jungbrunnen für Körper, Seele, Geist, Spirit. Aufbruchenergie wird uns gratis und überschwänglich zur Verfügung gestellt.

Wie wäre es, beim nächsten Frühlingsspaziergang eine Haltung der bewussten Dankbarkeit gegenüber der uns sich immer wieder neu zuwendenden und verschenkenden Erde zu haben? Und damit zur Balance und Würde im Kraftfeld Erde-Mensch-System beizutragen?