

## *Das magische Windpferd*

### **Das magische Windpferd – ein Frühlingsritual**

Das folgende Ritual dient der Begrüßung des Frühlings zum Zeitpunkt der Frühlingstagundnachtgleiche (am 20. März), ein Zeitpunkt, an dem die Sonne in das pionierhafte Tierkreiszeichen des Widders eintritt und eine sehr fruchtbare und energiereiche Zeit beginnt.

Diese Übung wird eine sanfte, kraftvolle und zugleich würdevolle Lebensenergie wachrufen, die in den tibetischen Shambhala-Kriegerlehren als "Magisches Windpferd" bekannt sind.

Suche Dir einen guten Platz und blicke nach Süden. Dies ist Deine Ausgangsstellung. Nun drehe Dich um 180° und schau nach Norden – dies ist die Richtung, aus der Du kommst, Deine Vergangenheit also. Hier schaust Du zurück auf die Erfahrungen, die Du gemacht, die Erkenntnisse, die Du gewonnen, die Fähigkeiten und Eigenschaften, die Du erworben hast. Dies ist auch die Richtung Deiner Ahnen, die Menschen, die vor Dir gelebt haben und die es ermöglicht haben, dass Du dort bist, wo Du jetzt bist.

Sage all dem Danke – verbeuge Dich vor Deiner Vergangenheit mit all dem, was sie Dir mitgegeben hat.

Nun drehe Dich um 90° nach rechts, d.h. im Uhrzeigersinn, so dass Du nun nach Osten blickst. Von Deiner Ausgangsstellung aus gesehen, ist dies die linke Seite. Deine linke Seite verkörpert (unabhängig von Deinem Geschlecht) das weibliche Prinzip: das Aufnehmende, Empfängliche, Deine Intuition und Kreativität, das Fühlen und Empfinden, das nach-innen-gehen. Hier hast Du Kontakt zu allen Frauen in Deinem Leben.

Sage all dem Danke – verbeuge Dich vor Deiner Weiblichkeit mit all dem, was sie für Dich darstellt.

Nun drehe Dich wieder um 180°, so dass Du nach Westen schaust. Von Deiner Ausgangsstellung aus gesehen, ist dies die rechte Seite. Die rechte Seite verkörpert das männliche Prinzip, der Intellekt und die Tatkraft, das Denken, Planen und Handeln, das nach-außen-gehen. Hier hast Du Kontakt zu allen Männern in Deinem Leben.

Sage all dem Danke – verbeuge Dich vor Deiner Männlichkeit mit all dem, was sie für Dich darstellt.

## Das *magische* Windpferd

Um den Zyklus abzuschließen, drehe Dich um 90° nach links, so dass Du Dich in Deiner Ausgangsstellung befindest und nach Süden blickst. Hier schaust Du in die Richtung dessen, was kommen wird. Vor Dir liegt die Zukunft, in diese Richtung lenkst Du Deine Ziele und Visionen.

Sage all dem Danke – verbeuge Dich vor Deiner Zukunft mit all dem, was sie für Dich bringen wird bzw. dem, was Du in sie bringen wirst.

Strecke jetzt Deine beiden Arme waagrecht zu den Seiten aus und werde Dir bewusst, dass Du, so wie Du hier und jetzt dastehst, das Männliche und das Weibliche in Dir trägst und Vergangenheit und Zukunft miteinander verbindest.

Führe dann Deine Hände vor Deinem Herzen zusammen, d.h., Du bringst die linke und die rechte Seite ins Herz. Deine Handflächen liegen aneinander. Atme einige Male durch Dein Herz ein und aus.

Bringe dann mit einem Ausatmen Deine Hände nach vorne; Deine Arme sind dabei gebeugt, die Hände sind etwas 10 cm auseinander und befinden sich in Höhe des Bauchnabels (also etwas mehr als eine Unterarmlänge vor Deinem Körper). Lass mit dem Ausatmen Deine Energie nach vorne in die Unendlichkeit strömen.

Zum Schluß verbeuge Dich noch mal kurz und sage Danke und strahle zuversichtliche Bewusstheit nach allen Seiten aus. Nimm diese Zuversicht mit in Deinen Alltag.

*"Sie haben Ihr authentisches Präsent-Sein erreicht. Sie haben die Vitalität und Inspiration gewonnen, die Sie brauchen. Ihre Sinne sind offen. In Ihrem Körper herrscht ein Gefühl von Stärke und Lebenskraft. Nun können Sie mit einer neuen Einstellung und neuer Energie weitermachen.*

*Indem Sie Windpferd wachgerufen haben, können Sie mit dem, was vor Ihnen liegt, simpel und direkt arbeiten. Ihre Perspektive ist größer als die Hindernisse."*

– Cynthia Kneen

## Das *magische* Windpferd

### **Eine kurze Variation für den Alltag:**

Stehe fest und spüre Deine Füße am Boden. Werde Dir dessen, was hinter Dir liegt, Deiner Vergangenheit mit all dem, was weiter oben schon angesprochen wurde, bewusst. Atme durch Dein Herz nach hinten und spüre, wie Dir all das, was Deine Vergangenheit Dir mitgegeben hat, den Rücken stärkt. Sage all dem Danke.

Nun werde Dir Deiner linken Seite bewusst mit all dem, was weiter oben schon beschrieben wurde und sage all dem Danke.

Verfahre ebenso mit der rechten Seite.

Dann schaue mit einem weichen und offenen Blick geradeaus und fasse den Entschluß, Dich klar und absichtsvoll auszurichten.

Strecke dann, wie oben schon, Deine beiden Arme waagrecht zu den Seiten aus und werde Dir bewusst, dass Du, so wie Du hier und jetzt dastehst, das Männliche und das Weibliche in Dir trägst und Vergangenheit und Zukunft miteinander verbindest.

Führe Deine Hände vor Deinem Herzen zusammen, d.h., Du bringst die linke und die rechte Seite ins Herz. Deine Handflächen liegen aneinander. Atme einige Male durch Dein Herz ein und aus.

Bringe dann mit einem Ausatmen Deine Hände nach vorne; Deine Arme sind dabei gebeugt, die Hände sind etwas 10 cm auseinander und befinden sich in Höhe des Bauchnabels (also etwas mehr als eine Unterarmlänge vor Deinem Körper). Lass mit dem Ausatmen Deine Energie nach vorne in die Unendlichkeit strömen.

Zum Schluß verbeuge Dich noch mal kurz und sage Danke und strahle zuversichtliche Bewusstheit nach allen Seiten aus. Nimm diese Zuversicht mit in Dein Tun.

**Hilfreiche Gedanken**, die Du während des letzten Teils des Rituals (wenn Deine Hände nach vorne zeigen) zu Dir selbst sagen kannst:

- Es ist in Ordnung, wenn ich die Initiative ergreife.
- Ich kann eigenständig handeln und zugleich um Unterstützung bitten.
- Ich fühle mich von hinten gestärkt und getragen.
- Ich weiß, was ich will und ich tue den ersten Schritt – jetzt!
- Nichts hält mich auf – ich geh dafür!

## Das *magische* Windpferd

*"Durch die Praxis des Shambhala-Kriegers lernen Sie die positive Energie aufzurufen und anzuziehen und sie an andere abstrahlen. Durch ihre Achtsamkeitsübung und ihr trauriges, zartes Herz erleben Sie Klänge, Anblicke und Energien, für die Sie vorher unempänglich waren, und eine direktere Verbindung mit anderen und der Welt. Mit dieser neuen Entspanntheit und Offenheit ist es möglich, sich ununterbrochen auf die lebendige Energiequelle, die um Sie herum existiert, abzustimmen. In den Shambhala-Lehren heißt diese lebendige Energie "Windpferd".*

– Jeremy Hayward

Ich hoffe, du hast einige interessante Erfahrungen mit dem „magischen Windpferd“ gemacht. Wenn du deine Erfahrungen teilen möchtest, freue ich mich über deine Rückmeldung: schicke mir einfach eine Mail an [go@zenpower.de](mailto:go@zenpower.de)

Und wenn du deine Erfahrungen vertiefen möchtest, dann könnte das **Zenpower Coaching-Handbuch** ganz interessant für dich sein – schau es dir einfach mal an:

<http://www.zenpower.de/coaching-handbuch>

