



Feminine Medicine Wheel – Dein Weg zum heiligen Gral

*Herzlich willkommen auf deiner Reise durch das Heilig
Weibliche Medizinrad*

Das Heilig Weibliche Medizinrad beschreibt die sogenannte 'Königliche Straße', die Suche nach dem Heiligen Gral, die Suche nach Wahrheit, Liebe und Einheit. Es ist ein uralter Weg in die Kraft des Schoßes.

Du selbst bist dieser Weg und dein Schoßraum ist der Heilige Gral. Das heißt diese Pilgerreise findet in dir, in deinem heiligen Körpertempel statt. Du musst nicht mehr im Außen suchen! Es ist eine spiralenförmige Reise durch die '7 Schleier des Vergessens' (die 7 Energietore), die zum 8. Tor führt – direkt hinein in das Herz bzw. den Schoß der Schöpfung, in die Große Kosmische Gebärmutter. Diese Reise führt dich zur Verkörperung der ursprünglichen Blaupause der Schöpfung:

*Photo Header: by Marcela Macias

*Du bist die Schönheit und das Wunder des Himmels und des Meeres
und aller lebendigen Dinge sowie aller Blumen.
Das ist deine Natur. Das ist deine Erde. Das bist Du.
Alle Zeitungen und Bomben sind eine Erfindung des Verstands.
Aber das ist o.k: Der Verstand stirbt mit dem Körper.
Das Bewusstsein, das Wunder das Du bist, das was du wirklich bist, stirbt nicht.
Gottes Schöpfung – Du – stirbt niemals.*

~ aus 'Stillness is the Way' von Barry Long

Diese Reise bringt dir tiefste Intimität mit deinem wahren Selbst: Deine ursprüngliche Unschuld (die das genaue Gegenteil zur Erbsünde ist) enthüllt sich und sie liegt in deinem Schoß. Die lebensspendenden und regenerierenden Energien und Hormone, die auch als 'Shakti' bezeichnet werden, kommen ins Fließen und genau das ist die Verkörperung des Heiligen Grals und führt zu tiefster Freude und Erfüllung:

„Unsere sexuelle Energie ist in ihrem Kern IMMER unschuldig – es gibt kein Begehren und keine Erfahrung, die dich von dieser ursprünglichen Unschuld, die du von Natur aus hast, wegbringen kann, und zwar egal wie 'beschämend' oder 'sündig' diese dem getrennten, urteilenden Verstand auch erscheinen mag. Die Große Mutter liebt dich. Und alle deine sexuellen Erfahrungen und Arten des sexuellen Ausdrucks sind in ihrem Heiligen Schoß willkommen, wo sie umarmt und in die Liebe zurück gebracht werden, egal für wie 'dunkel' du sie hältst oder wie sehr sie dir weh getan haben.

Die Große Mutter muss dir nichts vergeben. Du kannst dir nur selbst vergeben und deine Gefühle der Wertlosigkeit loslassen, die du so lange getragen hast. Maria Magdalena lehrte, dass das Loslassen von Schuld und Scham der Schlüssel ist, um die Große Kosmische Gebärmutter im Innen und im Außen zu betreten.“ ~ Fountain of Life

Das Heilig Weibliche Medizinrad ist ein Pfad direkt ins Schoß-Herz der Schöpfung und eine Landkarte für eine uralte weibliche Initiationsreise. In dir, in deinem Schoß liegen die unendlichen Möglichkeiten des Lebens!

Das Symbol des Heilig Weiblichen Medizinrads ist ein Kreuz und ein Kreis – ein Symbol für den Schoß der Schöpfung. Dieses heilige Symbol war in vielen uralten

Kulturen auch als 'Baum des Lebens' bekannt (bei den Kelten, Gnostikern, den Ägyptern und Maya).

Der Stamm des Kreuzes verwurzelt uns in der Erde und beschreibt die Reise durch die zyklischen Jahreszeiten und die 3 Monde der Dreifachen Göttin – Mädchen, Mutter und Alte Weise. Dann geht es spiralenförmig weiter nach oben in die Arme des Kreuzes, die auch als 'Spinnrad der 4 Elemente der Schöpfung' bezeichnet werden: Erde, Feuer, Luft, Wasser. Im Zentrum des Kreuzes finden wir die Gralsrose: Dieses 8. Tor verbindet uns direkt mit der Kosmischen Gebärmutter, der Quelle allen Seins, die alles heilt, auflöst und neu gebiert.

Diese Initiationsreise wurde in dem Titel bzw. Namen 'Magdalena' verschlüsselt. Das bedeutet 'Magisches Tor' und bezeichnet den Schoß als Portal zwischen den Welten.

Dieses weibliche Wissen finden wir übrigens auch in den Mandalas, die im Tibetischen Buddhismus und den Yogischen Praktiken benutzt werden: Dort ist der Lotus das Symbol für die Kosmische Gebärmutter in uns.

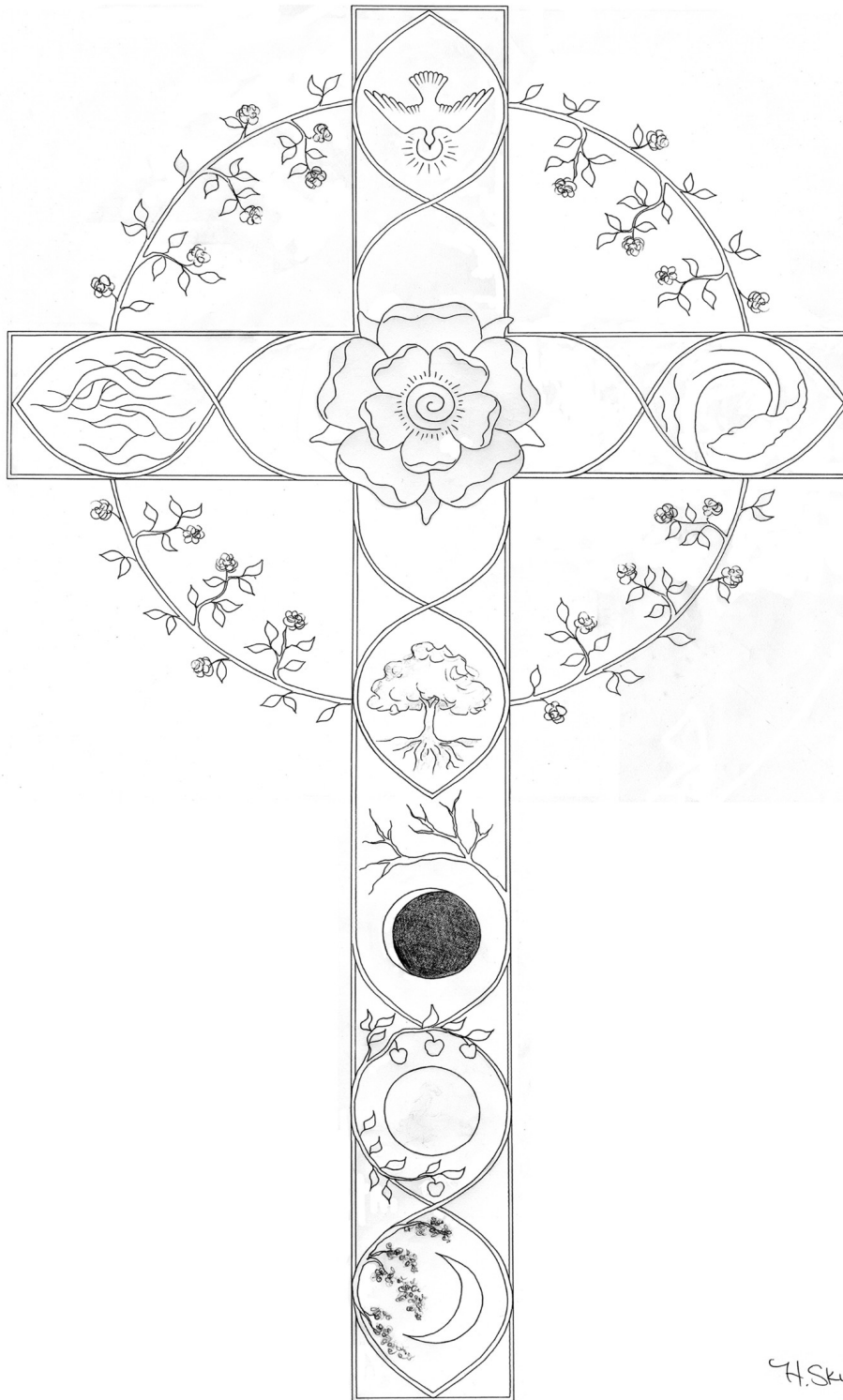
Auf der nächsten Seite findest du ein Bild des Weiblichen Medizinrads, das eine gute Freundin von uns - Heather Skye Ferguson - gestaltet und uns zur Verfügung gestellt hat.

Du siehst im Stamm des Kreuzes unten den Neumond, darüber den Vollmond und darüber den Dunkelmond – die Phasen der dreifaltigen Göttin. Vom Dunkelmond aus geht es weiter nach oben in den Kreis, wo wir als erstes das Erdelement vorfinden. Dann bewegen wir uns im Uhrzeigersinn weiter zum Feuer, weiter nach oben zur Luft, dann nach rechts zum Wasser und von dort hinein ins Zentrum zur Gralsrose.

Die Zeichnung ist spiegelverkehrt – wenn du sie auf deinen Bauch legst, stimmt es (dann ist rechts das Feuer und links das Wasser).

Was wir über das Weibliche Medizinrad vermitteln, kommt direkt aus den Teachings von Dr. Azra & Seren Bertrand, The Fountain of Life.org bzw. unserer eigenen Erfahrung damit.

Das Heilig Weibliche Medizinrad (Copyright: Heather Skye Ferguson)



Das 1. Tor: Energie des Mädchens / der Jungfrau

Der „Weiße Fluss“ - Unschuld und Erneuerung

Sitz im Körper: Klitoris, Yoni-Lippen, Yoni-Eingang

Qualitäten:

Wieder-/Neugeburt, neuer Anfang
Wunder
Vertrauen
Verspieltheit
Einfachheit
Begeisterungsfähigkeit
Optimismus
Aufrichtigkeit
Verletzlichkeit
Hingabe
offen fürs Leben und für Schönheit



Verwundung:

durch Grenzverletzung, Grenzüberschreitungen, Verrat, Betrug, Ausnutzen und Missbrauchen der totalen Offenheit, Liebe und Hingabe.

Ausdruck der Verwundung:

tiefsitzende Trauer, Angst davor wieder etwas herein zu lassen bzw. aufzunehmen (auch einen Mann wieder zu empfangen), Unfähigkeit das Leben und Liebe zu empfangen und wieder zu erlauben, Misstrauen, Gefühl von verraten worden sein, Taubheit, Lebensangst, gefangenes / gebrochenes Herz, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Scham, Gefühl von feststecken, kontrollieren, verurteilen, zynisch, Bitterkeit, intellektualisieren, Erschöpfung...

Das 1. Tor ist der Sitz unserer sexuellen Unschuld. Es ist stark verbunden mit der Thymusdrüse, die Ausdruck der kindlichen Unschuld, Verletzlichkeit und eines offenen

Herzens ist. Unsere Thymusdrüse verkümmert häufig im Laufe des Lebens, je mehr Verletzungen wir erleben. Sie kann jedoch 'wieder erweckt' werden.

Fragen zum Erforschen des 1. Tors:



- Wie hast du dich als (junges) Mädchen gefühlt?
 - Welche oben genannten Wunden findest du in deinem jetzigen Leben vor?
 - Welche Qualitäten lebst du bereits?
 - Wo und von wem wurden /werden deine Grenzen nicht respektiert – in der Kindheit und als Erwachsene?
 - Wo respektierst du selbst deine Grenzen nicht – sexuell, aber auch in anderen Bereichen?
 - Kennst du unachtsamen Umgang mit dir – auf physischer oder emotionaler Ebene? Von dir selbst? Von anderen?
 - Wer hat deine unschuldige, kindliche Liebe in irgendeiner Weise benutzt oder missbraucht? Wo erlaubst du das heute noch?
-
- Fühlst du Scham in Bezug auf deine Sexualität? Wofür genau schämst du dich? Wer hat dich beschämt? Welche Botschaften wurden dir vermittelt und von wem?
 - Hast du dich als junges Mädchen unschuldig sexuell erkunden können?
 - Erlaubst du dir heute als erwachsene Frau sexuelles Vergnügen? Kannst du Sexualität genießen? Ist da ein Unterschied, ob du mit dir allein Liebe machst oder mit einem Partner/in?
 - Wie kannst du dich wieder mehr für das Leben öffnen, vertrauen und dich tiefer hingeben? Was brauchst du dafür? Was genau hindert dich daran? Wovor hast du Angst?
 - Wie hältst du dich zurück, um dich zu schützen? Was genau tust du oder tust du nicht?
 - Welche Qualitäten vermisst du schmerzlich und möchtest sie wieder in dein Leben einladen? Was sind deine geheimen Sehnsüchte und Herzenswünsche?
 - Leg deine Hände auf deinen Schoß und atme hinein: Was ist das Eine, was JETZT in dir wach geküsst werden will und welchen Schritt erfordert das von dir?

Das 2. Tor: Energie der Mutter & Geliebten

Der „Rote Fluss“ - Fülle und Ekstase

Sitz im Körper: G-Punkt - Zone („Glückseligkeitspunkt“)

Qualitäten:

Archetyp der Mutter und Königin

Fruchtbarkeit

Fülle, Überfluss

Sinnlichkeit, Magnetismus

Leidenschaft und Lust

Offenheit

saftig, reif

Wildheit – die innere Löwin

Mut

Vertrauen

nähren, geben, fruchtbar sein

großzügig

Mitgefühl

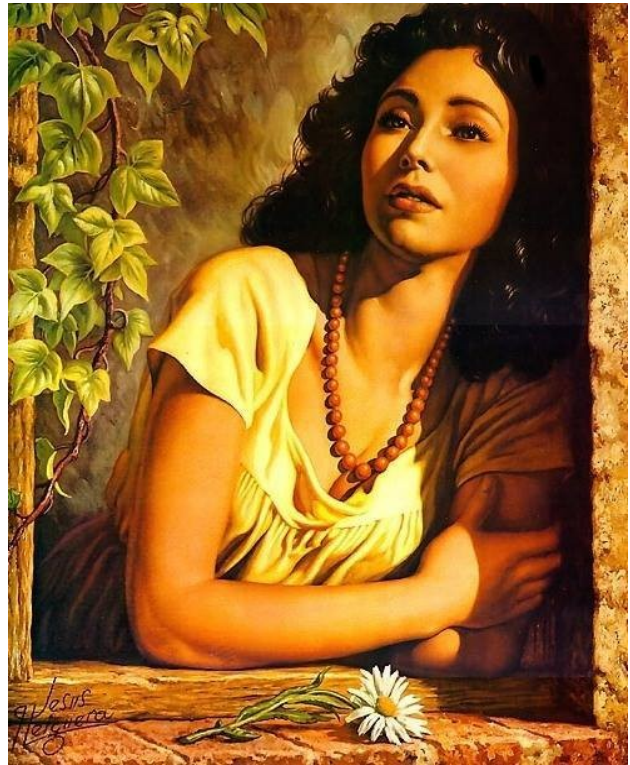
Anmut

Erblihen

Dankbarkeit für das Leben, Selbstliebe

„sanfte Macht“

Kraft der bewussten Entscheidung: vollkommen zu lieben und sich zu verschenken, ganz JA zum Leben zu sagen und gleichzeitig die Fähigkeit, nein zu sagen, zu dem, was der Liebe nicht dient



Verwundung:

durch Kummer, wenn das Herz bricht, Verlust, Verlassen worden sein, Zurückweisung

Ausdruck der Verwundung:

sich nicht gut genug fühlen, Angst vor Verlassenwerden / Zurückweisung / Verlust

und Alleinsein / davor 'abgelegt' zu werden, Unfruchtbarkeit, Bitterkeit, Scham, Frigidität, Isolation, Einsamkeit, Härte, Verzweiflung, Unsicherheit, niederer Selbstwert, Eifersucht, egoistisch, unterdrückte Emotionen, Angst- und Essstörungen, Ernsthaftigkeit

Das 2. Tor ist der Sitz unserer wilden sinnlichen und sexuellen Lust – der 'Wilde Schoß'. Es ist eng verbunden mit der Schilddrüse. Die Tatsache, dass so viele Frauen Schilddrüsenprobleme haben, ist ein Spiegel dafür, wie sehr unsere wilde Sinnlichkeit beschämt und als 'sündig' verurteilt wurde und dafür, wie wir uns nun selbst dafür (oft unbewusst) verurteilen.

Fragen zum Erforschen des 2. Tors:



- Wer hat deine wilde sinnliche Sexualität verurteilt, schlecht gemacht – verbal, physisch oder auch ganz subtil?
- Welche Angst hält dich davor zurück, deine Sexualität frei fließen zu lassen, zu genießen und sie ganz mit deinem Partner/ in zu teilen?
- Welche Vorurteile hast du Frauen gegenüber, die diese wilde weibliche sinnliche Lust ausstrahlen und leben?
- Wie könntest du diese Sinnlichkeit, die du bist, in deinem Alltag ausdrücken – durch Kleidung, Aktivitäten wie z.B. Tanz, in der Natur usw.?
- Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper? Kannst du deinen Körper annehmen, so wie er ist? Welche Stellen verurteilst du? Wie kannst du dort Liebe hinbringen?
- Wie gut kannst du dich und deine Bedürfnisse äußern? Kannst du klar nein sagen zu dem, was dir nicht dient / was du nicht willst? Fühlst du dich respektiert in deinem NEIN?
- Welche Qualitäten der Mutter & Geliebten verkörperst du bereits?
- Welche Wunden kennst du gut?
- Wo in deinem Leben hast du zu viel gegeben oder tust es noch immer? Warum?
- Wo hast du dicht gemacht und willst gar nichts mehr geben oder teilen mit anderen? Warum?
- Findest du dich immer wieder in dem Verhaltensmuster, anderen Leuten gefallen

- und es ihnen recht machen zu wollen? Welche Angst steckt dahinter?
- Wie stehst du zu Intimität – seelisch-emotional und körperlich? Kannst du dein Herz für andere Menschen öffnen? Wenn nicht, wovor hast du Angst? Kannst du dich deinem Partner/in gegenüber sexuell ganz öffnen? Wenn nicht, welche Angst hält dich zurück? Könnt ihr darüber reden, radikal und ehrlich?
 - Wie kannst du von der Natur lernen, wie Fülle und sich verschenken geht?
 - Wie kannst du deine Sinne mehr öffnen und das Leben vielfältiger erfahren?

Das 3. Tor: Energie der Initiatorin - die Weise Alte & die Wilde Frau

Verschmelzen des Roten und Weißen Flusses -
Weisheit, Auflösung und die erneuernde Kraft der Liebe

Sitz im Körper: Zervix (Muttermund)

Qualitäten:

Intuition
Verbindung mit der Tier- und Pflanzenwelt
Weisheit
Wahrheit
Katharsis
Stille und Entspannung
Unterscheidungskraft
Mut, etwas gehen zu lassen
geradlinig und direkt
listig und schlau
Macht und Stärke
Wildheit
tiefes inneres Wissen
Alchemie, Transformation, Initiation
seelisch verschmelzen – seelische Einheit
Weissagung - Blick in die Zukunft
die Verbindung zwischen den Welten



Wunde:

Die Wunde der Trennung und des Abgespalten Seins von der Göttlichen Mutter und unserer Zwillingsseele, die verlorene Verbindung zum Leben, zu den Pflanzen- und Tierreichen und zur geistigen Welt

Ausdruck der Verwundung:

Angst vor Kontrollverlust, Terrorgefühle, tief sitzende Ängste und Traumen, Schwarze Magie, Manipulation, Hierarchie, Macht über, Machtlosigkeit, falsche Bescheidenheit, Stolz, Wertlosigkeit, Angst vor Mittelmäßigkeit, Trennung, Selbstüberschätzung, Verslossenheit, Narzissmus, Kälte, Verleugnung

Dieses Tor bringt oft große Trigger und Transformationen mit sich. Es ist eng verbunden mit der Amygdala und dem weiblichen 3. Auge. Im 3. Tor werden beide – Frauen und Männer – in den unendlichen Ozean der Liebe initiiert – und das kann entweder als pure Ekstase erlebt werden, wenn wir völlig loslassen und uns ganz hingeben, oder es kann der größte Horrortrip schlecht sein, wenn wir versuchen zu kontrollieren oder festzuhalten. Die große Frage hier ist: Für wie viel Lust kannst du dich öffnen und wie sehr vertraust du darauf, dass die Liebe dich erneuern wird, wenn du ganz loslässt?



Fragen zum Erforschen des 3. Tors:

- Welche Qualitäten der Wilden Weisen Frau verkörperst du bereits?
- Wie groß ist deine Sehnsucht nach Liebe, Verbindung und Einheit? Wann kommt das 'aber'?
- Wo und auf welche Weise fühlst du dich getrennt vom Göttlichen, von anderen Menschen, von deinem Geliebten, von der Natur? Was braucht es, um die Verbindung wieder zu spüren?
- Wie kannst du diese Verbindung auf sinnliche Weise zum Ausdruck bringen?
- Wie sehr vertraust du der Liebe? Wie sehr

kannst du dich von der Liebe führen lassen, egal wie trostlos und hoffnungslos eine Situation gerade scheint? Wie kannst du dieses Vertrauen kultivieren?

- Wovor würdest du am liebsten davon laufen anstatt hinzuschauen, dich hinzugeben, zu fühlen und dich dafür zu öffnen? Genau dort ist dein Tor zur Freiheit, das sich aber ironischerweise anfühlt wie absolut unaushaltbare Enge und Beschränkung.
- Hast du deine Sexualität jemals dazu benutzt, um Macht auszuüben oder zu manipulieren?
- Wer oder was hat dich deiner sexuellen Macht beraubt? Wo verurteilst du dich selbst für deine Sexualität? Wie kannst du dir diese Kraft jetzt zurückholen?

Schoßraum - Meditation

In den ersten 3 Wochen machst du **täglich für ca. 10-15 Minuten** deine Schoßraum – Meditation.

Diese Meditation bringt deine Aufmerksamkeit in deinen Schoßraum bzw. zu deiner Gebärmutter. Durch die tägliche Praxis lernst du, dein Bewusstsein dort wieder zu verankern.

Wenn du keine physische Gebärmutter mehr haben solltest, so hast du immer noch ein energetisches Gebärmutterzentrum. Verbinde dich damit.

Ablauf

▽ Zünde die Kerze an deinem Altar oder Kraftplatz an

▽ Achte darauf, dass du Ruhe hast und ungestört bist

▽ Dann schließe deine Augen, leg deine Hände auf deinen Unterbauch und atme tief aber entspannt dort hinein.



▽ Tauche in diesen Raum ein, nimm die Atmosphäre wahr (eventuell Farben oder Formen), schau ob dort andere Wesen sind (wenn ja welche / willst du sie dort haben? Wenn nein, schicke sie weg). Lausche aufmerksam allen Empfindungen, Gefühlen, Gedanken – ohne Urteil.

▽ Wenn du Fragen an deinen Schoßraum hast, stell sie jetzt.

▽ Nach 10-15 Minuten bedanke dich bei deiner Gebärmutter, nimm 3 tiefe Atemzüge, dehne und strecke dich und dann öffne wieder deine Augen.

▽ Sprich das Gebet für dein Weibliches Erwachen und deine eigenen Gebete.

▽ Notiere alles, was du erlebt oder gehört oder gesehen hast, in deinem Tagebuch. Bei intensiven Erfahrungen ist es auch gut, sie ggf. zu zeichnen! Nimm einfach Papier und lass dich intuitiv zu Stiften greifen und spontan aus dem Bauch raus malen.

▽ Lösche die Kerze und tauche wieder ins Alltagsleben ein.

Es kann anfangs leicht passieren, dass du gar nichts hörst, fühlst, siehst oder bemerkst. Dass du genervt, gelangweilt oder frustriert bist. Das ist normal – die meisten von uns haben den innigen Kontakt zu ihrem Schoßraum verloren und es braucht Zeit, diesen wieder aufzubauen.

Das Wichtigste ist, diese Meditation regelmäßig zu machen. Es ist wie bei einem kleinen Kind: Wenn du es lange vernachlässigt hast, braucht es Zeit, bis es sich wieder zu öffnen wagt und wieder mit dir spricht. Bleib also dran!

Jede Frau hat ihre eigenen Wahrnehmungskanäle – die einen sehen detaillierte Bilder, die anderen hören Botschaften, wieder andere bekommen Gefühle etc. Traue dir selbst. Die Art und Weise, wie du etwas wahrnimmst, ist perfekt für dich. Vergleiche dich nicht!

*Achtsame Berührung für deine Yoni **

Deine 2. tägliche Praxis für die ersten 3 Wochen ist achtsames **Berühren der ersten 3 Tore** – für ca. 15 Minuten (gern auch länger). Dabei widmest du dich jedem Tor für jeweils 1 Woche.



Die Yoni ist wie eine feine, empfindsame Blüte*

Nur die größte Sensibilität und zarteste Berührung gibt ihr die Sicherheit, die sie braucht, um sich zu entfalten und wieder zu erblühen.

~ Fountain of Life ~

* Yoni ist ein Sanskritausdruck für Vagina & Vulva.

Ablauf:

- ▽ Achte auf einen heiligen, sicheren, absolut ungestörten Raum.
- ▽ Entzünde deine Kerze auf dem Altar.
- ▽ Bitte die Göttliche Mutter (oder wie immer du die Quelle allen Seins nennst) um Heilung des jeweiligen Tors, mit dem du gerade arbeitest.
- ▽ Leg deine Hände auf dein Herz, atme in dein Herz hinein und bitte darum, dass es sich für dich, für die Liebe zu dir selbst öffnet.
- ▽ Lass die Herzenergie in deine Hände fließen.
- ▽ Bring deine Hände bzw. einen Finger sanft zum jeweiligen Tor, mit dem du gerade arbeitest: Lege die Hand auf das 1. Tor (Yonilippen und Klitoris). Beim 2. Tor führe

sanft mit etwas Kokosöl (= natürliches Gleitgel) einen Finger in deine Yoni ein bis zum 2. Tor (Zone rund um den G-Punkt). Beim 3. Tor bringst deine Fingerspitze zum Muttermund. Mach das unbedingt in deinem eigenen Rhythmus und lass dich von deinem Körper leiten. Der eigene Körper gibt immer das Tempo vor und wird respektiert in allem, wie er sich äußert. Du spürst, wann dein Körper bereit ist und sich öffnet. Erst dann geh weiter.

▽ Sobald deine Hand bzw. dein Finger beim jeweiligen Tor ist, entspanne völlig. Nimm auch jegliche Spannung aus deiner Hand. Berühre das jeweilige Tor nur mit sanftem Schmetterlingsdruck (also ganz minimalem Druck, der eigentlich gar kein Druck ist – du spürst aber die Resonanz, der Körper antwortet auf die Berührung).

▽ Verweile dort, ohne Bewegung, ohne Stimulation.

▽ Atme in das Tor hinein. Entspanne den ganzen Körper.

▽ Erlaube alle Gefühle, alle Körperempfindungen – gib diesen Empfindungen Töne (es muss nicht schön klingen, sondern soll einfach die Empfindung zum Ausdruck bringen).

Du fragst dich also: Wie klingt das, was ich gerade fühle? Und gibst dem einen Ton. Wenn sich die Empfindung wandelt, dann wandelt sich der Ton ebenfalls mit.



Es kann ekstatisch und lustvoll sein, es kann nichts sein, Taubheit, sich abgestumpft anfühlen, es kann schmerzen, brennen, stechen oder es kann ein hysterischer Lachkrampf kommen... Es kann Wut und Ärger oder Trauer kommen. Es kann sein, dass sich alles anspannt und verschließt. Es kann Angst kommen oder Langeweile, Frustration, Verzweiflung...

Egal was kommt – es ist in Ordnung und darf sein! Vertrau, dass das was kommt, genau das Richtige ist. Es ist dein Tor in diesem Moment. Würdige es, achte es, ehre es, bring es zum Ausdruck. Und es kann sich von einer Sekunde auf die andere ändern! Lass es einfach fließen – egal, was es ist.

▽ Wenn du das Gefühl hast, jetzt ist es gut, dann atme noch ein letztes Mal tief in das Tor hinein und dann löse sanft und langsam deine Finger.

▽ Lege für einen Moment eine Hand aufs Herz und eine auf deine Yoni. Danke dir, danke deinem Körper und lass ihn wissen, dass du ihn liebst und auf ihn zu hören bereit bist.

▽ Sprich ein Gebet wenn du magst, lösche die Kerze und schreib dir deine Einsichten und Erfahrungen in deinem Tagebuch auf.

Es ist unglaublich, was sich durch diese einfache Berührungsübung lösen kann, wenn sie mit tiefer Hingabe und Liebe gemacht wird. Unser Körper reagiert auf diese liebevolle Zuwendung und beginnt sich zu öffnen, gibt alte Verletzungen frei und kommt ins Fließen.

*Viel Freude beim Erforschen der ersten drei Tore des Weiblichen
Medizinrads. Möge sich wieder öffnen, was lange verschlossen war!*



Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra