



Online Retreat: Rebirth – Neugeburt

Zweite Spirale: Wachstum & Erfahrung im Mutterleib (2. Trimester)

Deine neue tägliche (oder so oft du willst) Praxis für diese Zeit:

1. Audio-Reise „Ankommen im Körper“ - wie bisher
2. Audio-Reise „Neugeburt – Wachstum“
3. Optional: Beginne ein Neugeburts-Mandala (Anleitung ganz unten in diesem PDF)



Bei dieser Reise „Neugeburt – Wachstum“ erlebst du dein Heranreifen im Mutterleib. Du spürst, wie es ist, wenn du in sicherer Umgebung bist, genährt und geliebt wirst und erlebst, wie dein Körper von der Lebenskraft durchflutet wird und sich entfaltet. Die Freude aufs Leben erwacht in dir und du bist verbunden mit den Wassern des Lebens und deiner kosmischen Heimat.

In dieser Phase schwimmen wir wie schwerelos im Wasser, es gibt kein oben und unten.

Jede Bewegung erfolgt leicht und von einer unsichtbaren Energie gesteuert, alles geschieht ohne Anstrengung. In dieser Phase erleben wir, dass wir Leben sind, dass die Lebenskraft uns bewegt und wachsen lässt, und wir absolut gar nichts dafür tun müssen. Wir sind vollkommen körperlich genährt über die Nabelschnur und emotional genährt durch die Liebe unserer Eltern, durch die Erde und die Verbundenheit mit der kosmischen Gebärmutter und der gesamten Schöpfung. Oftmals haben wir auch eine starke Verbindung zur Plazenta, die als Teil unseres Selbst, oftmals wie ein Zwilling oder ein liebevoller Begleiter erlebt wird: vertraut, nahe und wärmend.

Das Feuerelement erwacht in uns, die Sehnsucht danach, vollkommen lebendig zu sein, durchflutet uns in jeder Zelle. Überfließend, heiß, pulsierend sehnen wir uns danach, unser Selbst auszudrücken, vollkommen lebendig zu sein und dieses Leben, das wir sind und das durch uns fließt, in einem menschlichen weiblichen Körper auszudrücken. „Setting fire to the water“ – wie es so schön auf englisch heißt. Das Erwachen unseres Lebensfeuers im Mutterleib ist oft ein schmerzlicher Prozess, denn überall dort, wo unsere Mutter oder Vater ihr eigenes Feuer unterdrückt oder ausgelöscht haben, ist es schwer, uns diesen Ausdruck zu erlauben.

Wir sind von unserem Ursprung her sexuelle Wesen, und Sexualität hat rein gar nichts mit der Bedeutung von Sex in unserer heutigen Zeit zu tun. Es ist unsere reinste, unschuldige Lebensenergie, die Kraft, aus die wir entstanden sind. Ekstatische, orgasmische, lustvolle Lebenskraft, aus der alles Leben auf dieser Erde entstanden ist. Und dieses in uns lebende Shaktifeuer ist das Kerosin in unserem Tank, das uns die Erfüllung unserer Träume und Visionen ermöglicht.

Deine Eltern sind auch in dieser Reise die optimalen Eltern, und du kannst jetzt genau die Schwangerschaft erleben, die du dir immer erträumt hast. Du schwimmst in den Wassern deiner Mutter, wirst aus ihren Säften zusammengesetzt. Umso mehr Liebe sie erfährt, umso glücklicher bist auch du und kannst diese Erfahrung in allen Zellen und

Schichten verankern und später im Leben wieder abrufen.

In der Gebärmutter der Mutter sind all ihre persönlichen Erfahrungen gespeichert, sowohl die positiven, als auch die negativen. Du erfährst hier mehr über deine Mutter, als ihr selbst in ihrem Leben jemals bewusst war. Ihre Gefühle werden zu deinen, und jetzt auf dieser Reise jenseits von Zeit und Raum kannst du mit deiner Liebe dorthin zurück kehren und nochmals fühlen, was es zu fühlen gibt, verabschieden und eine neue Erfahrung verankern. So ist echter Wandel möglich und es entsteht eine neue Prägung in deinem Unterbewusstsein, die sich auf allen Ebenen verankert: Körperlich, emotional und mental.

Gleichzeitig werden dir all die Stellen und Gefühle bewusst werden, an denen deine Eltern dir nicht das geben konnten, was du gebraucht hättest und wo du dich abspalten, verstecken, kleinmachen musstest. Diese Gefühle können von Taubheit, Müdigkeit, tiefer Trauer und Übelkeit bis hin zu Wut, Angst, Verzweiflung, Ohnmacht oder Panik gehen. Ebenso können körperliche Symptome aufflammen, deren Ursache in dieser Zeit der Schwangerschaft liegt.

Sei dir bewusst, dass solche Emotionen in dieser Reise kommen werden. Bewerte sie nicht und verurteile dich nicht dafür. Es ist ein **Gesundungsprozess und ein Zeichen der Heilung**, wenn all diese tief in dir eingefrorenen, versteckten und belastenden Gefühle wieder ins Bewusstsein kommen dürfen. Es wird nur so viel kommen, wie dir dienlich ist und was du auch verarbeiten kannst – da kannst du der weisen Instanz, die uns alle führt, vertrauen.

Und die beste Einstellung dazu ist, dir die volle Erlaubnis zu geben, alles fühlen zu dürfen. Denn unser Körper ist dazu gemacht, Gefühle durchfließen zu lassen. Es ist dabei auch sehr unterstützend, dir den Ausdruck der Gefühle mit deinem Körper, der Stimme, Bewegung oder Tanz zu erlauben. So kann sich jedes Gefühl schneller durch den Körper bewegen und wandeln. So wie ein Kind, wenn es wütend ist eben schreit, oder wenn es sich weh getan hat, weint. Und nach ein paar Minuten ist es vorbei und ein neues Gefühl, eine neue Empfindung taucht auf.

Lausche beim Ausdruck der Gefühle auf deinen Körper, frag dich: Welche Bewegung täte mir gut? Durch welche Töne drückt sich dieses Gefühl aus? Will ich auf etwas hauen, oder etwas zerstören – dann nutze Kissen, oder geh Holzhacken. ;-) Fühle ich Trauer, will ich weinen? Oder wenn du dich taub fühlst, frag deinen Partner oder eine Freundin, ob sie dich liebevoll im Arm hält oder sanft streichelt.

Wenn du die Möglichkeit hast, höre diese Reise ein paar Mal in der Badewanne im dunklen Badezimmer. Es bringt schnell die Erinnerung an die Zeit in der Gebärmutter hoch.

Unterstütze deinen Körper so oft möglich mit einem Salzbad, einer Massage, iss das, was du wirklich haben magst, sei liebevoll und besonders achtsam mit dir während dieser Zeit. Da dies auch eine emotionale Entgiftungskur ist, kannst du dich mit Detox-Produkten unterstützen, wie z.B. Algen, Schüssler Salze, Homöopathika, Kokosöl, usw. Ebenso ist es gut, reichlich zu trinken, um die Nieren, in denen oftmals Angst gespeichert ist, beim Ausschwemmen zu unterstützen.

Informiere deine Familie, deine beste Freundin, welche Heldenreise du im Moment machst und bitte sie um Unterstützung und darum, nichts persönlich zu nehmen, wenn du in emotionalen Zuständen bist. Und teile deinen Prozess in unserer FB Gruppe! Denn gemeinsam geht es leichter.

Bewusste Reflexion während dieser 2. Spirale

Beschäftige dich während der 2. Neugeburts – Spirale mit folgenden Fragen:

- Wie wohl fühle ich mich in einem weiblichen Körper? Freue ich mich darüber, ein Mädchen bzw. eine Frau zu sein?
- Bin ich als Mädchen willkommen bei meine Eltern?
- In welchen Wassern schwimmst du?
- Erinnerst du dich an die Leichtigkeit des Seins?
- Wie genährt fühlst du dich?
- Was vermisst du schmerzlich?
- Wie gut kannst du der Lebenskraft in dir vertrauen?
- Bist du in der Welt mit deinem einzigartigen Ausdruck willkommen?
- Wie/Wo/Wann hältst du dich zurück?
- Was befürchtest du?

Gestalte dein Neugeburts-Mandala (optional)

Nimm ein Blatt Papier einer Größe deiner Wahl, ziehe einen großen Kreis und unterteile ihn in drei gleichgroße Teile. Jedes dieser Stücke steht für ein Trimester

deines Heranwachsens im Bauch deiner Mutter.

Beginne mit dem ersten Drittel. Nimm Stifte, Farben ganz intuitiv und beginne zu malen, zu schreiben, zu doodlen oder kritzeln. Schreibe Worte oder Erkenntnisse aus diesem Abschnitt deiner Reise. Schau, welche Formen oder Farben entstehen. Lass es der einzigartige Ausdruck deiner Reise werden. Es muss nichts zwangsweise schön sein, sondern einfach authentisch wiedergeben, was du erlebst / erlebt hast.

Beginne dann mit dem zweiten Drittel, das für das zweite Trimester deines Heranwachsens im Bauch deiner Mutter steht.

Das dritte Drittel steht für den letzten Abschnitt deiner Reise inklusive deiner Geburt.

Leg dieses Mandala zu deinem Altar. Nimm es täglich in die Hände. Schau, ob etwas durch dich dorthin fließen mag und lass dich überraschen, was am Ende entsteht.

Wir wünschen dir ein mutiges Eintauchen in die Untiefen der weiblichen Dimension in dir und eine kraftvolle Neugeburt.

Vertrau der Führung deiner Seele!

Von Herz zu Herz,
Ulrike & Alexandra

