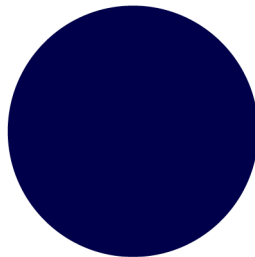



Modul 8 – Weisheit

In der Ruhe liegt die Kraft



Neumond

Wir kommen nun in die Phase der Leere und der Stille, bevor wir aufs Neue in die Welt des weissen Lichtes des zunehmenden Mondes eintreten. Wir befinden uns am Angelpunkt, zwischen dem Ende des einen Zyklus und dem Beginn eines neuen.

Es stellt eine Zeit des inneren Rückzuges dar, eine Zeit um auf die innere Weisheit – das innere Selbst und den Körper zu hören. Der Neumond steht für die Menstruation, die Zeit der Blutung, in der die Barrieren zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein etwas niedriger liegen. Die Weisheit liegt im Dunkeln, im Kern der Dinge.

Auch wenn dies eine Phase der Zurückgezogenheit darstellt, ist sie doch nicht negativ. Die schöpferischen Energien sind nun nicht mehr inspirativ, sondern treten auf visionäre Weise hervor, in der Fähigkeit, Muster zu sehen und Wissen zu erlangen oder zu schöpfen. Wir werden uns oft dessen bewusst, was in unserem Leben freigesetzt werden muss – zusammen mit der Freisetzung unserer Gebärmutter Schleimhaut und der unbefruchteten Eizelle.

Unser Körper hat weniger physische Energie, Brüste und Bauch sind möglicherweise angeschwollen, der Körper fühlt sich schwer und braucht allgemein mehr Schlaf. Auch mentale Prozesse verlangsamen sich und Emotionen gelangen sehr leicht an die Oberfläche.

Du kannst deinen Bedürfnissen zum Zeitpunkt der Menstruation Rechnung tragen, wenn du dir, wann immer möglich, mental und physisch erlaubst zu menstruieren. Wir haben in der heutigen Gesellschaft, in der wir bei all den Anforderungen, die das Berufsleben, Haushalt und Familie an uns stellen, weniger Zeit denn je, uns für einige Zeit zurückzuziehen.



Die **Alte Weise** steht für den Hinabstieg in das Dunkle und in die Stille. Die archetypisch weise Frau kommt in den Vordergrund. Das ist die Alte Göttin: *Sie, die alles sieht*. Wenn sie bewusst angenommen wird, hilft die Alte, unsere Kraft zu destillieren, indem sie unser Bewusstsein tief für intuitive Einsichten in sich hinein nimmt und ein Vermächtnis der Weisheit hinterlässt, dem andere folgen können.

Der Schwarzmond oder der dunkle Mond/Neumond und das schwarze alte Weib repräsentieren die Phase der Menstruation. Die Gestalt der Alten spiegelt die aus der äusseren Welt zurückgezogenen physischen Energien wieder und eine Hinwendung es Bewusstseins und Gewahrseins zu inneren Welt des Geistes. In der Menstruationsphase der Alten keimen die inneren kreativen Energien in der gestrigen Sphäre, um neues Leben und geistige Kinder hervorzubringen.

Die Phase der Alten balanciert die Ruhe und Stille der inneren Welt mit dem Aufkeimen eines neuen Zyklus.

Der Weisse und der Rote Mondzyklus

Der mit dem Vollmond einhergehende Eisprung korrespondiert mit dem Weissen Mondzyklus. Dieser wird in den meisten Fruchtbarkeitsreligionen und -ritualen gefeiert. Die fruchtbaren Kräfte der Frau und des Vollmondes treffen hier zusammen. Der Weisse Mondzyklus wurde zum Zyklus der „guten Mutter“, der einzige akzeptable Aspekt des Frausseins in einer patriarchalen Gesellschaft.

Dem steht der Rote Mondzyklus gegenüber, der sich mit dem Eisprung zur Zeit des Neumondes verbindet. Wenn der Vollmond am Horizont aufsteigt, nimmt er durch die dichtere Atmosphäre oft eine rote Farbe an. Der Rote Mondzyklus weist auf eine andere Orientierung auf als jene, die sich in den Energien der Zeugung und materiellen Welt äussern. Sie bezeichnet vielmehr eine Hinwendung zur inneren Entwicklung und deren Ausdrucksformen. Die Männer betrachteten diesen Zyklus als machtvoller und weniger kontrollierbar und so wurde er zum Zyklus des „bösen Weibes“, der Verführerin, der weisen Frau, die die sexuellen Energien zu etwas anderem nutzte als zur Hervorbringung der nächsten Generation.

Beide Zyklen sind Ausdruck der weiblichen Energien, und natürlich ist keiner machtvoller oder richtiger als der andere.

Deine Superwoman-Kräfte

ALTE WEISE



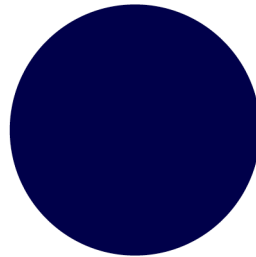
- ▽ Du weisst instinktiv, welche Richtung du im Leben einschlagen solltest.
- ▽ Du bist dir über dein Ziel klar.
- ▽ Du bist in der Lage, dich direkt mit der Quelle (Weisheit, Gott...) zu verbinden.
- ▽ Du kannst die Dinge identifizieren und loslassen, die dir nicht mehr dienen.
- ▽ Du kannst deine sexuellen, kreativen und spirituellen Energie wiederaufbauen.
- ▽ Du kannst leicht mit Veränderungen umgehen und bist in der Lage, mit Leichtigkeit zu verzeihen und zu vergessen.

Nutze die Energie der Alten -Phase

Du kannst dir die Alte Weise-Energie zu nutzen machen, indem du die bewusste Verbindung mit deinem Körper und die Verbindung zwischen deinem Körper und der Welt der Natur zum Ausdruck bringst. Gestatte dir den Luxus, häufig zu baden oder zu duschen, nicht weil die Menstruation etwas Schmutziges ist, sondern um deinen Körper zu verwöhnen und sich ihm wohlzufühlen. Nutze das Wasser, um den alten Monat, die Gefühle, Probleme, Sehnsüchte wegzuwaschen. Lasse es fließen, wenn Tränen kommen. Das Weinen bringt emotionale Energien in Fluss und dies kann Bestandteil des Heilungsprozesses während der Menstruation werden. Mache dir von Träumen und Einsichten Notizen. Die dunkle Phase ist eine Zeit, deine Emotionen und Intuition frei fließen zu lassen.



Reflexion



Deine Alte Weise-Energie

1. Fällt es dir leicht Nichts zu tun, Nichts zu wissen und einfach nur da zu SEIN?
2. Wie wohl fühlst du dich während deiner Menstruation? Honorierst du diese Zeit des Rückzuges für dich? Räumst du dir Platz und Zeit für dich ein oder machst du weiter wie immer?
3. Wie sehr vertraust du der Liebe, dem Leben, deinen Visionen und Inspirationen wirklich?
4. Was denkst du über Frauen, die im Mittelpunkt stehen und ihre Meinung klar vertreten?
5. Welche Bedeutung hast für dich die Alte Weise in deinem Leben und gibt es Aspekte von ihr, die du bereits kennst?

>>> Du kannst die Fragen auch als Impulsfragen für das Journaling verwenden.



Übung – Journaling

Für diese Übung brauchst dein Notiz-/Tagebuch, einen Stift und einen Wecker.

Nimm dir 15 Minuten Zeit um einfach zu schreiben, was gerade kommt. Das Konzept ist, kein Konzept zu haben. Rechtschreibung spielt keine Rolle. Du schreibst diese Seiten nur für dich. Lass einfach alles kommen, ohne es zu bewerten. Lass dein Herz schreiben.

Morgens nach dem Aufstehen, wenn wir noch mehr ‚zwischen den Welten‘ sind, ist das Journaling zu empfehlen. Du kannst es natürlich auch zu jeder anderen Tageszeit schreiben lassen.

Du kannst diese Übung auch als spirituelle Übung sehen. In den Yin-Phasen sind wir stärker mit unserer inneren Stimme in Verbindung. Achte einfach auch darauf, was aufs Papier kommen möchte.

Der heilige Menstruationszyklus

«Bis zur Zerstörung der friedlichen matrilinearen europäischen Kulturen vor etwa 5000 Jahren galten der weibliche Körper und der Menstruationszyklus als heilig oder als «tabu». (Das Wort tabu bedeutete ursprünglich ebenfalls heilig.) Häufig liessen sich die Stämme von Träumen und Visionen menstruierender Frauen leiten. Die Yurok aus dem nördlichen Kalifornien beispielsweise glauben, dass sich eine menstruierende Frau ihrer weltlichen Pflichten enthalten solle, weil ihre spirituelle Kraft dann am stärksten ist. Anstatt diese kostbaren Tage zu verschwenden, soll sie sich, um ihre Lebensziele zu bestimmen und Energie sammeln, lieber der Meditation, der Reinigung und der Innenschau zuwenden.»

aus «Frauenkörper Frauenweisheit» von Dr. med. Christine Northrup