

Miranda Gray

# Erweckung der weiblichen Energie

Der Weg des weltweiten  
Womb Blessing zu  
authentischer Weiblichkeit

Aus dem Englischen von Frauke Bahle



1. Auflage 2019

ISBN: 978-3-943793-71-0

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich.

© 2019 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 08370-8896

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

Umschlagmotiv: Miranda Gray, gestaltet von Liana Moisescu

Übersetzung: Frauke Bahle, Merzhausen

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin und des Verlages.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel Female Energy Awakening –

The Path of the worldwide Womb Blessing back to authentic Femininity

© Miranda Gray and Richard Gray 2016

First Published 2016 by Fast-Print Publishing of Peterborough, England

Die deutsche Übersetzung wurde vermittelt von Montse Cortazar Literary Agency  
([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)). Alle Rechte vorbehalten.



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung: Unsere authentische Weiblichkeit</b> .....	<b>11</b>
<b>Womb-Blessing-Meditation</b> .....	<b>19</b>
<b>Die Entstehung der Welt</b> .....	<b>21</b>
<b>Kapitel 1:</b> <b>Das weltweite Womb Blessing – eine persönliche Reise</b> ...	<b>23</b>
<b>Kapitel 2:</b> <b>Was macht unseren Schoßraum so wertvoll?</b> .....	<b>33</b>
<b>Kapitel 3:</b> <b>Was ist das Göttlich-Weibliche?</b> .....	<b>45</b>
<b>Kapitel 4:</b> <b>Gebärmuttersegnung – die Erweckung weiblicher Energie</b>	<b>59</b>
<b>Kapitel 5:</b> <b>Die weltweite Gebärmuttersegnung empfangen</b> .....	<b>75</b>

<b>Kapitel 6:</b>	
<b>Die Womb-Blessing-Meditationen – die weibliche Spiritualität verstehen und teilen .....</b>	<b>91</b>
<b>Kapitel 7:</b>	
<b>Die Archetypen und die Gebärmuttersegnung .....</b>	<b>103</b>
<b>Kapitel 8:</b>	
<b>Die Archetypen annehmen .....</b>	<b>119</b>
<b>Kapitel 9:</b>	
<b>Der Weg zu einem bewussten weiblichen Leben .....</b>	<b>158</b>
<b>Der Weg des Womb Blessing .....</b>	<b>163</b>
<b>Kapitel 10:</b>	
<b>Die Vision und der Weg in die Zukunft .....</b>	<b>194</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>198</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>201</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>206</b>



## Vorwort

Ich habe dieses Vorwort während meiner Abreise aus Mexiko geschrieben. Wir flogen gerade über die Pyramiden von Teotihuacan. Wenige Tage zuvor hatte ich die Mondpyramide erklommen. Unter mir erstreckte sich die Straße der Toten, links lag die riesige Sonnenpyramide. Als ich auf die hügelige Landschaft blickte, sah ich in den sanften Hügeln die Silhouette einer liegenden Frau: Ihr Bauch direkt vor mir, die Brüste in der Ferne und links und rechts die aufgestellten Knie. Auf der Prozessionsstraße näherten sich Gruppen von bunt gekleideten Touristen der Mondpyramide. Sie waren für mich wie die Kinder der »Erdgöttin«, auf die Welt gekommen zwischen ihren Beinen und unter ihrem Bauch. Ich stand dort in der zunehmenden Hitze und sah, was die präkolumbianischen Einwohner von der Spitze der Pyramide aus gesehen hatten – die Göttliche Weiblichkeit, die ihre Kinder gebar. Ich fragte mich, wie vielen Touristen wohl bewusst wurde, dass sie ein aktiver Teil einer uralten und göttlichen Zeremonie waren!

Das Göttlich-Weibliche war immer bei uns – manchmal wurde sie anerkannt, geliebt und zelebriert, in anderen Zeiten unterdrückt, verunglimpft, versteckt oder ignoriert. Aber sie war immer da, in der Landschaft und in den Frauen, wir müssen nur unsere Sicht der Dinge verändern, um ihre Anwesenheit zu erkennen.

**Dieses Buch basiert auf dem weltweiten Womb Blessing, den Gebärmuttersegnungen, aber du brauchst nicht daran teilzunehmen,** um wunderbare Erfahrungen und inspirierende Einsichten mit den Meditationen, den Informationen und Übungen in diesem Buch zu sammeln. Ich hoffe aber, dass du den Ruf in deinem Herzen vernimmst, die Gebärmuttersegnung zu erleben. Nimm gemeinsam mit deinen Freundinnen teil und erlebe zusammen mit Tausenden Frauen rund um den Globus die Meditation des Worldwide Womb Blessing.

Wenn du diese Segnung noch nie mitgemacht hast oder wenn du dich

zwar bereits registriert hast, aber tiefer in deine authentische weibliche Natur vordringen möchtest, dann melde dich für die nächste Segnung an: Auf der Seite [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com) kannst du dich unter »registration« registrieren (Seite auch in deutscher Sprache).

**Du brauchst keine physische Gebärmutter oder einen Menstruationszyklus zu haben, um an der Segnung oder den Meditationen und Übungen in diesem Buch teilzunehmen. Du wirst in jedem Fall die Vorteile und das wunderbare Geschenk erleben.**

Miranda Gray



## Einleitung: Unsere authentische Weiblichkeit

Unsere *authentische Weiblichkeit* ist unsere »ursprüngliche« Weiblichkeit, mit der wir geboren wurden. Sie liegt in unserem weiblichen Körper, in unseren Zellen, in den Knochen, der DNS, in unserem instinktiven Selbst und unseren grundlegenden Verhaltensmustern begründet. Sie ist das, was wir sind, bevor die moderne Welt die Führung übernimmt mit all den gesellschaftlichen Einschränkungen und Erwartungen.

Wir können uns unsere Weiblichkeit als ein wertvolles altes Gemälde vorstellen, das mit der Zeit schmutzig und dunkel geworden ist. Die Umrisse auf dem Bild sind unter den Lagen von Schmutz noch zu erkennen, aber wir sehen nicht die Schönheit der ursprünglichen Farben, die Feinheiten und Details nicht mehr. Viele von uns leben nur die verblassten Umrisse ihrer ursprünglichen Weiblichkeit.

Die Gebärmuttersegnung wäscht den Schmutz und die Einschränkungen fort. Mit jeder Segnung wird die Schmutzschicht dünner, bis die ursprünglichen Farben wieder durchscheinen. Irgendwann ist dann das gesamte Bild wieder sauber und die Schönheit des Meisterwerks wird sichtbar – die lebendigen, fließenden Farben und Linien des Künstlers, die Details, das Tiefgründige, die Kontraste und die Gefühle offenbaren sich in ihrer ganzen Pracht. Wir spüren, dass wir angekommen sind bei unserer Schönheit und Lebendigkeit, bei uns selbst. Wir fühlen uns ganz und zentriert, stark und frei, wertvoll, kreativ, sexuell und spirituell. Wir sind frei, alles zu sein – jede Farbe und jede Form unserer ursprünglichen Weiblichkeit.

Die Malerin unseres Meisterwerks ist das Göttlich-Weibliche, und wie viele Künstler legt Sie Ihr Herz, Ihre Seele und Ihre Energien in das Gemälde – und diese Energien sind einzigartig weiblich, denn sie spiegeln Ihre Natur wider. Diese Energien fließen durch unser Dasein, durch die Ebenen unserer Achtsamkeit. Sie fließen durch unser Innerstes und durch die weiblichen Energiezentren in unserem Körper. Bei vielen von uns werden diese Energien von einer dunklen Lage von Einschränkungen überlagert, aber manchmal schei-

Die Erweckung weiblicher Energie  
Der Weg des Worldwide Womb Blessing zu authentischer Weiblichkeit





Farbige Abbildung unter [www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de) oder [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)



## Womb-Blessing-Meditation



- Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper.
- Spüre dein Gewicht auf dem Kissen, das Gewicht deiner Arme in deinem Schoß. Atme tief ein und fühle dich in deinem Inneren zentriert.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Schoßraum. Siehe, wisse, spüre oder stelle dir vor, dass er wie ein Baum ist, mit zwei Hauptästen, wunderschönen Blättern und roten, juwelenartigen Früchten.
- Spüre oder stelle dir vor, wie die Wurzeln tief hinab in die Dunkelheit der Erde wachsen, um dich zu verbinden und zu verankern. Sie leiten goldene Energie in deine Gebärmutter.
- Fühle dich geerdet und im Gleichgewicht. (Pause)
- Nun erlaube deinem Gebärmutterbaum zu wachsen, bis er sich auf der Höhe deines Herzens verzweigt.
- Während du dich mit diesem Bild verbindest, siehe oder fühle, wie sich dein Herzzentrum öffnet und Energie deine Arme hinab und in deine Hände fließt.
- Fühle die verbindende Liebe zwischen der Erde, deiner Gebärmutter und deinem Herzen. (Pause)
- Bleibe mit deiner Achtsamkeit bei deinem Herzen und schaue auf. Die Äste wachsen weiter nach oben, um den Vollmond über deinem Kopf zu wiegen. Der Vollmond badet dich in reinem silbrig weißem Licht, das durch deine Aura hindurch über deine Haut fließt. (Pause)
- Öffne dich, um das Licht des Mondes zu empfangen. Erlaube dem Licht, an deinem Scheitel in dich hineinzufließen und dein Gehirn zu füllen. (Pause)
- Entspanne dich und lasse das Licht in dein Herz eintreten. (Pause)
- Entspanne dich weiter, öffne deine Gebärmutter für diese Energie und empfangen den Segen. (Pause)

Um die Meditation zu beenden:

- Richte deine Aufmerksamkeit auf die Wurzeln deines Gebärmutterbaumes und fühle oder erkenne, dass sie tief in der Erde wachsen.
- Bewege deine Finger und Zehen.
- Atme tief ein und aus. Öffne deinen Augen und lächle.
- Nun iss etwas Wunderbares!



# Die Entstehung der Welt

*Nachdem die Welt entstanden war, öffnete die Erste Frau ihre Augen und sah sich um. Sie sah die Bäume, den Himmel, den Fluss und die Berge und sie fragte: »Wer bin ich?«*

*Und die Ersten Tiere der Welt kamen zu ihr, um zu antworten. Hasenfrau trat vor und gab der Ersten Frau eine Blume.*

*»Du bist ein Hase«, sagte sie.*

*Dann verließ Pferdefrau ihre Herde und gab der Ersten Frau einen Spiegel.*

*»Du bist ein Pferd«, sagte sie.*

*Eulenfrau flog herbei und ließ ein gebogenes Messer vor den Füßen der Ersten Frau fallen.*

*»Du bist eine Eule«, sagte sie.*

*Bärenfrau setzte sich vor die Erste Frau und übergab ihr eine Schale aus Obsidian.*

*»Du bist ein Bär«, brummte sie.*

*Verwirrt betrachtete die Erste Frau die Tiere. »Aber wie kann ich gleichzeitig ihr alle sein?«*

*Schlangenfrau trat vor und legte der Ersten Frau einen Gürtel um die Hüften und befestigte alle Dinge daran.*

*»Du bist eine Schlange«, sagte sie. »Du fließt.«*

*Da erschien Mondmutter und badete sie alle in ihrer Schönheit und ihrem Licht.*

*»Ah, Erste Tochter, du hast herausgefunden, wer du bist«, sagte sie lächelnd.*

*Die Erste Frau betrachtete den Gürtel, dann sah sie zu ihrer Mutter auf.*

*»Aber woher weiß ich, wann ich der Hasen-, Pferde-, Eulen- oder Bärenclan bin?«, fragte sie.*

*Mondmutter antwortete: »Ich werde es dir vom Himmel aus zeigen. Wenn mein Gesicht wächst, sei mit dem Hasenvolk. Siehst du mein volles Lächeln, sei mit dem Pferdeclan. Nimm mein Gesicht ab, sei mit dem Eulenvolk. Und wenn ich den Himmel verlasse, dann folge mir und überwintere mit dem Bärenclan.«*

*Und die Erste Frau wusste, wer sie war.*



## Kapitel 3: Was ist das Göttlich-Weibliche?

*Eines Nachts, als alle Tiere bei sich daheim schliefen, fühlte die Erste Frau sich einsam. Sie nahm die Schale aus ihrem Bauch und sah hinein.*

*Zuerst sah sie nur die kleinen Wellen auf der Wasseroberfläche. Daher rührte sie das Wasser in der Schale um und sah erneut hinein. Nun erkannte sie in der Schale ihr Gesicht, das sich langsam zu dem einer reifen Frau und weiter zu dem einer älteren Frau wandelte. Überrascht sah sie genauer hin.*

*Sie rührte erneut in der Schale und dieses Mal sah sie das Erste Land unter einer Schneedecke. Während sie das Land betrachtete, schmolz der Schnee und die leuchtend grünen Triebe des Frühlings erschienen an den Bäumen. Langsam wechselten die Blätter die Farbe zum Smaragdgrün des Sommers und schließlich zu den Gold- und Rottönen des Herbstes. Dann wurden die Bäume winterlich kahl.*

*Erneut rührte die Erste Frau um und sah nun den zunehmenden Mond, der am Himmel aufstieg und voll wurde, dann wieder abnahm, bis er sich ganz verdunkelte.*

*Als sie noch einmal das Wasser umrührte, sah sie, wie die Sterne am Nachthimmel aufstiegen und wieder hinter dem Horizont verschwanden.*

*Sie hob die Schale und betrachtete sie voller Verwunderung. Sie war so klein, und umfasste doch das gesamte Universum!*

### Alte Weisheit: Den Fluss der weiblichen Energien verstehen

In der Vergangenheit wurde das Göttlich-Weibliche als das Universum wahrgenommen. Ihr Körper umfasste alles – die Tiere, die Erde und Ozeane, die Planeten und Sterne. So wie unser Geist und unsere Lebenskraft in unserem Körper wohnen, so wohnt das Göttlich-Weibliche im Universum. Es gibt nichts, das nicht zugleich das Göttlich-Weibliche ist, Sie ist die eine und Sie ist viele,

alles ist ein Teil von Ihr. So wie wir verschiedene Körperteile haben – Zehen, Brüste, Augen, Knochen usw. – so gibt es auch vielfältige Teile des Göttlich-Weiblichen. Unser Körper ist Ihr Körper, unser Geist und unsere Lebenskraft sind Ihre Energie und Ihr Geist. Deswegen ist nichts »unrein« oder »schmutzig«. Es gibt nichts, das nicht göttlich wäre, nichts, das nicht ein Teil von Ihr wäre. Das Göttlich-Weibliche drückt sich in Liebe aus und diese Liebe ist zugleich aktiv *und* passiv, dynamisch *und* empfangend, Ruhe *und* Bewegung, spirituell *und* materiell.

Unsere frühen weiblichen Vorfahren erkannten die Göttliche Weiblichkeit in der Welt und in sich selbst. Sie sahen, wie Sie sich in den Laufbahnen der Sterne veränderte, in den Lebenszyklen und in den Zyklen der Frauen – immer im Wandel und doch immer gleich. Sie würdigten alle diese Aspekte des Weiblichen, sowohl die gesamten Zyklen als auch die einzelnen Phasen.

### **Etwas Wunderbares ging verloren: Die weiblichen Archetypen**

Leider sind in der modernen Welt die alte Weisheit und das Verständnis für die Göttliche Weiblichkeit und Ihre Ausdrucksform, die authentische Weiblichkeit, verloren gegangen. Der Begriff »Weiblichkeit« wurde auf Passivität und selbstloses Helfen reduziert, die dynamischen, kraftvollen Aspekte wurden negiert, weil sich die Gesellschaften und Religionen dadurch bedroht fühlten.

Das Konzept der Weiblichkeit leidet auch unter der Entwicklung von Begriffen wie »innere Weiblichkeit«, »innere Männlichkeit«, »männliche Seite« und »weibliche Seite«, die das Wesen von Männern und Frauen beschreiben sollen. Wenn wir weiblich sind, dann sind wir unabhängig davon, ob wir rezeptiv und sorgend sind oder aggressiv und zielstrebig.

Wenn eine Löwin einen Angreifer attackiert, dann sagen wir nicht, dass sie gerade ihre männliche Seite zum Ausdruck bringt. Wir akzeptieren einfach, dass dieses Verhalten zu ihrer weiblichen Natur gehört. Unsere eigene Weiblichkeit sollten wir auf gleiche Weise akzeptieren.

Die dynamische Seite unsres Wesens »männlich«  
zu nennen, schränkt unser Verständnis davon ein,  
was es bedeutet, weiblich zu sein.

natürliche Veränderungen anzunehmen. Wenn wir Ihre Natur in uns verstehen, können wir in Einklang mit unseren Energien und Veränderungen leben und in einer linearen Welt auf einem zyklischen Pfad tanzen.



## Stress reduzieren durch Verbindung mit dem Göttlich-Weiblichen

Ein Großteil des Stresses in unserem Leben geht auf das Gefühl der Machtlosigkeit und des Kontrollverlusts zurück. Die modernen Technologien und all die Erwartungen führen dazu, dass die Liste der Dinge, die wir erledigen müssen, sich ständig neu füllt – kein Wunder, dass wir uns fremdbestimmt fühlen. Hinzu kommen unsere zyklische Natur mit den veränderlichen Energieebenen und Fähigkeiten und eine Gesellschaft, die diese Natur nicht anerkennt. Das Gefühl der Machtlosigkeit kann überwältigend sein – besonders in der Zeit vor und während der Menstruation.

Wenn wir uns der Göttlichen Weiblichkeit öffnen und versuchen, in Harmonie mit Ihr zu leben, dann stärkt Sie uns und zentriert uns in unserer Weiblichkeit. Sie gibt uns die Fähigkeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen und zu handeln. Die folgende Übung öffnet uns der Göttlichen Weiblichkeit und ruft Sie zurück in unser Schoßzentrum.

- Setze dich bequem hin, die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln oder ruhen auf Höhe der Gebärmutter.
- Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf dein Schoßzentrum.
- Atme tief ein und aus und entspanne alle Muskeln im unteren Bauch.
- Fühle oder stelle dir vor, wie sich dein Schoßzentrum in alle Richtungen weitet, bis es deinen unteren Bauch und die Hüften umschließt.
- Sage dir im Geiste: »Ich öffne meine Gebärmutter für das Göttlich-Weibliche. Bitte komm in meine Gebärmutter.«
- Entspanne dabei die Muskeln in dieser Region.
- Atme entspannt weiter, während du die Worte einige Male wiederholst.
- Entspanne dich und nimm wahr, wie du dich fühlst.
- Wenn du die Übung beenden möchtest, stelle dir vor, dass Wurzeln von deiner Gebärmutter in den Boden wachsen.

- Bewege Finger und Zehen und öffne dann die Augen.
- Iss und trinke etwas.

Probiere die Übung in den verschiedenen Zyklusphasen oder auch zu verschiedenen Mondphasen aus. Nimm deine Gefühle wahr und achte darauf, wie sich die Anwesenheit des Göttlich-Weiblichen in deiner Gebärmutter anfühlt. Du kannst auch eine Perlenkette oder ein Meditationsarmband benutzen: Sage dann den Satz einmal pro Perle.

## **Das Göttlich-Weibliche als Schlüssel zu einer gefühlvollen Menopause**

Wenn eine Kultur alle Aspekte des Göttlich-Weiblichen akzeptiert, dann schätzt sie auch die Weiblichkeit reiferer Frauen. Weiblichkeit beschränkt sich nicht auf Fruchtbarkeit, sie drückt sich in allen Aspekten des Lebens einer Frau aus – von ihrer Geburt bis zum Tod. Unsere moderne Gesellschaft achtet reife Frauen weniger, daher leben sie oft in Isolation und Armut. Und doch sind es diese Frauen auf der Schwelle zwischen der materiellen hin zur spirituellen Welt, die über tiefe Weisheit und Einsichten verfügen, ohne von sozialer Konditionierung oder dem modernen Alltagsleben beeinflusst zu sein.

Die Aussicht, wertlos zu sein, weil Fruchtbarkeit und jugendliches Aussehen verloren gehen, ist der Grund, warum das Ende der fruchtbaren Phase oft mit Gefühlen der Angst und des Verlusts verbunden ist.

Es erstaunt daher nicht, dass der Übergang zur Postmenopause Stress verursacht und dass Frauen hart dafür kämpfen, um den Eintritt in die letzten beiden Lebensphasen hinauszuzögern – die Phasen der Zauberin und der Alten Frau. In den Wechseljahren mit ihren dynamischen und herausfordernden Veränderungen verkörpern wir die Zauberin. Wenn unsere Energien langsamer werden und unsere Seele uns dazu aufruft, uns zurückzuziehen und den Fokus auf die spirituelle Seite des Lebens zu verlagern, verkörpern wir die Alte Frau.

Zeit bringen wir auf natürliche Weise die Energien des Archetyps der **Jungen Frau** zum Ausdruck. Wir sehen die Welt durch ihre Augen. Zum Eisprung hin werden ihre Energien sanfter, bis wir zwischen dem 14. bis 20. Tag in die Phase der liebenden Mutter übergehen.

Nach dem Eisprung wandeln sich die Energien der **Mutter**, mal allmählich, mal dramatisch, in die Energien der **Zauberin**. Ihre Phase ist die prämenstruelle Zeit vom 21. Tag bis zur Menstruation.

Wenn schließlich das erste Blut erscheint, treten wir in die Phase der weisen **Alten** ein. Wir bleiben in der zurückgezogenen Energie dieses Archetyps, bis wir erneut wiedergeboren werden und die Welt der dynamischen jungfräulichen Energien zurückkehren.

**Die angegebenen Tage sind nur eine Richtschnur.** Es ist wichtig, dass du auf deinen Körper und deine Gefühle hörst. Sie sagen dir, wann du von einem Archetyp zum nächsten reist. Bei einigen Frauen erscheinen die Energien der Alten Frau ein paar Tage vor der Menstruation, bei manchen erst, nachdem die Blutung eingesetzt hat. Einige Frauen erleben »Übergangstage« mit den Energien, Bedürfnissen und Geschenken beider Phasen, jener, die sie verlassen, und jener, in die sie eintreten.

Jeder Archetyp beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln und ist ein wichtiger und kraftvoller Aspekt unserer Weiblichkeit. Jeder Archetyp bietet uns erstaunliche Energien und Möglichkeiten, die Welt um uns herum zu erschaffen und das Göttlich-Weibliche auszudrücken. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, die Archetypen **verändern uns**.



## Übung

### Sieh in den Spiegel – die vier Archetypen in dir

Frauen sind wie der Mond – wir verändern uns jeden Tag ein bisschen. Wenn wir einen Tag mit dem nächsten vergleichen, erkennen wir das nicht. Aber von einer Woche zur nächsten werden die Veränderungen im Gesicht des Mondes und an uns selbst sichtbar.



- Setze dich entspannt hin.
- Stelle dir vor, dass vier Frauen vor dir stehen.
- Eine ist jung und schön, sie steckt voller Energie, Ziele und Träume.
- Eine ist etwas älter, sanft und fürsorglich und voller selbstloser Liebe.
- Eine ist reif. Sie besitzt magische Kraft, dynamische Energie und anregende Kreativität.
- Eine ist alt, weise und ruhig. Sie sieht dich mit tief empfundener Liebe an.
- Stelle dir nun vor, dass diese Frauen alle gleich aussehen.
- Stelle dir vor, dass alle vier Frauen wie du aussehen.
- Du hast dich selbst gefunden.
- Das bist du jetzt, das bist du, wie du letzte Woche aussahst, wie du nächste Woche aussehen wirst und die Woche darauf.
- Bleibe in diesem Gewahrsein.
- Wenn du bereit bist, die Übung zu beenden, nimm einen tiefen Atemzug und öffne die Augen.

Es verwundert nicht, dass Frauen verwirrt sind. Uns wird gesagt, dass wir eine einzige Frau sind, dabei sind wir in Wahrheit mindestens vier verschiedene Frauen mit verschiedenen Energien, Bedürfnissen, Fähigkeiten und Blickwinkeln.

**Es verwundert auch nicht, dass Männer verwirrt sind. Sie glauben, sie hätten nur eine Frau an ihrer Seite!**

## Mit den weltweiten Gebärmuttersegnungen die Archetypen heilen

Indem die weltweiten Segnungseinstimmungen den Energielevel anheben, lösen sie auch Blockaden oder Einschränkungen der Archetypen. Dies führt zu einem **kollektiven Erwachen** der schlafenden oder unterdrückenden Aspekte der vier weiblichen archetypischen Energien. Der Prozess beginnt mit der Segnungseinstimmung und wirkt sich im folgenden Monat auf jeden der vier Archetypen aus.

Die Segnung stellt unsere Verbindung zu den Energien der Archetypen wieder her, die durch das moderne Leben häufig unterbrochen ist. Tatsächlich

tanken wir jede Energie, die durch unser heutiges Leben erschöpft ist, wieder auf. Die Segnung stellt bei unseren Archetypen das Gleichgewicht wieder her, sodass wir wieder in Harmonie mit unserem Zyklus und uns selbst leben.

Darüber hinaus fokussiert jedes weltweite Womb Blessing auf die Heilung der Muster und Energien eines bestimmten Archetyps. Dies wird von der Jahreszeit bestimmt, zu der die Segnung stattfindet. Wie der Mond wandelt sich auch die Erde in den vier Phasen, die von der Neigung der Erdachse zur Sonne abhängen. Und jede ihrer vier Phasen ist mit der Energie eines Archetyps assoziiert.

Während der Segnung bauen wir über unsere Gebärmutter eine starke Verbindung zur Erde auf. Wir treten mit unserer Gebärmutter in Resonanz mit ihren Energien, um die ursprünglichen Muster und Schwingungen der Archetypen in unserem Schoßzentrum wieder zu etablieren. Dann fließt Energie hinauf in unsere Gebärmutter, die uns heilt, damit wir diesen Archetyp in der Welt, in unserem Körper und unserem Zyklus ausdrücken können.

## Heilung der Archetypen und Gebärmuttersegnungen im Jahresverlauf

Archetyp	Assoziierte Jahreszeit	Weltweite Gebärmuttersegnung	Aspekte der Heilung des Archetyps
Junge Frau	Frühling: länger werdende Tage	Beginn der Frühlingsenergien	<b>Wahrnehmung der Welt</b> Gedanken, Verhalten, Ego, Aktivitäten, Selbstbewusstsein, Optimismus, Selbstglaube, Selbstwertgefühl, sexuelle Lust und persönliches Wachstum Phase vor dem Eisprung
Mutter	Sommer: lange Tage	Beginn der Sommerenergien	<b>Verbindung mit der Welt</b> Gefühle, seelische Stärke, Liebe, Mitgefühl, Sachlichkeit, das Herz sprechen lassen, Verbindung, Beziehungen, Sexualität und Fruchtbarkeit Phase des Eisprungs



# Der Weg des Womb Blessing

## Phase des Neumonds und der Alten Frau, Zyklustage 1–6

In der liebevollen Dunkelheit schenkt dir das  
Göttlich-Weibliche die Kraft, dein Vertrauen und  
deine Stärke zu erneuern.

Um zu empfangen:

Sei einfach da.

Nichts in der äußeren Welt ist wichtig.

Auf der Grundlage von *Spiritual Messages for Women* von Miranda Gray.

Zyklische Frauen	Menstruationszyklus	Menstruationsphase: ungefähr Zyklustage 1–6
Nicht zyklische Frauen	Mondzyklus	Neumond: 3 Tage vor bis 3 Tage nach Neumond
	Jahreszeitenzyklus	Winter

## Warten in der Dunkelheit

Heute sitzen wir in der Dunkelheit im Zentrum des Labyrinths. Obwohl es der erste Tag des Zyklus ist, beginnt heute nicht der energetische Zyklus – dies geschieht im Frühling, bei Neumond und zu Beginn der Phase vor dem

Eisprung. In diesem Moment warten wir, ruhen uns aus und genießen den Rückzug von der Welt.

## Zyklustag 1: Die Schale der Alten Frau

Das brauchst du dazu:

- eine Gebärmutterchale – Fokusschale genannt
- eine Gebärmutterchale mit 14 weißen und 14 schwarzen Steinen oder mehr, je nach Zykluslänge

Setze dich am **Abend** mit der Fokusschale im Schoß hin.

Schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Schoßzentrum. Siehe, wisse oder fühle, dass ein wunderschöner Kessel in deinem Becken ruht. Verweile bei diesem Bild und öffne dich für Erfahrungen oder Gefühle, die es hervorruft.

Wenn du dich gerade erst auf den Weg des Womb Blessing begibst, lege einen dunklen Stein in die leere Fokusschale.

*Wenn du den Weg des Womb Blessing schon länger gehst, schau dir an, wie viele dunkle Steine in der Fokusschale liegen. Die dunklen Steine spiegeln deine Erfahrungen mit dem vermehrten Rückzug und den zunehmenden Energien der inneren Welt wider. Du bist aus dem Licht der äußeren Welt in das Herz des Labyrinths gereist, in die beruhigende und dich umarmende Höhle deiner Seele. Lege einen dunklen Stein in deine Fokusschale. Falls weiße Steine darin liegen, nimm sie heraus.*

Während du den dunklen Stein in die Schale legst, sage laut:

- **Aus der zunehmenden Dunkelheit kommend verweile ich in der Fülle des Dunkels.**
- **Von der Zauberin werde ich zur sanfteren Alten Frau im Neumond.**
- **Vom Bedürfnis, wild zu sein, trete ich über in das Bedürfnis zu sein.**

Sitze eine Weile mit der Fokusschale im Schoß und spüre nach, was dieser Wandel für dich bedeutet.

Wenn du bereit bist, die Übung zu beenden, verbinde dich mit der Erdmutter, indem du dir vorstellst, dass die Wurzeln deines Gebärmutterbaums tief hinab in die Erde wachsen.

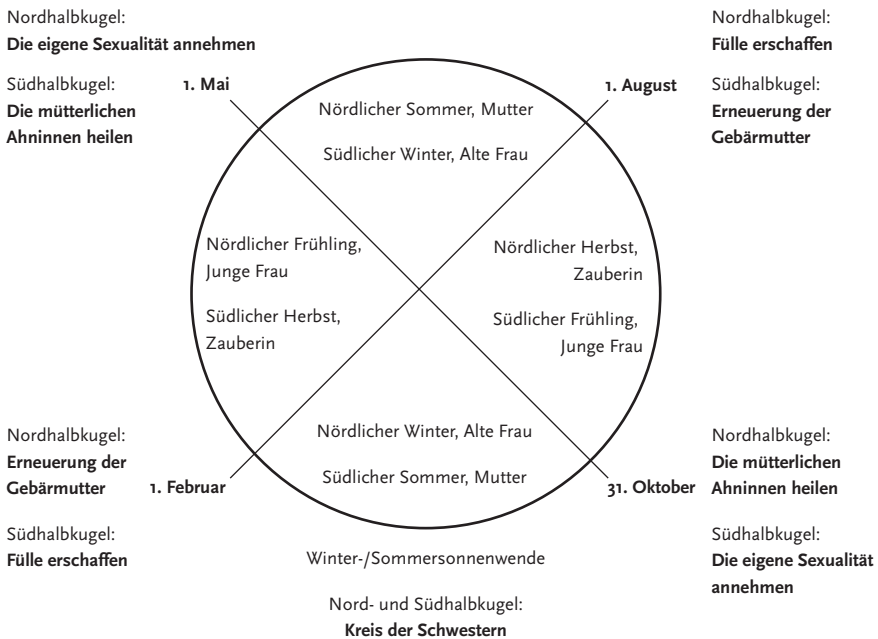
Stelle die Schalen nun an einen Ort, an dem du sie tagsüber siehst.



# Anhang

## Das Rad der Zeit und die Archetypenmeditationen

Die weltweiten Gebärmuttersegnungen finden in den Monaten mit den wichtigsten keltischen jahreszeitlichen Feiertagen statt. In der Abbildung findest du die Daten und die zugehörige Archetypenmeditation sowohl für die Nord- als auch die Südhalbkugel.



Die Begriffe Moon Mother® und Womb Blessing® sind eingetragene Warenzeichen.

## Danksagung

Hinter dem Womb Blessing steht ein fantastisches Team von Frauen.

Es ist unmöglich, allen Frauen zu danken, die helfen, die Gebärmuttersegnung in der Welt zu verbreiten oder die Segnungsgruppen vor Ort oder online leiten. Auch den Moon Mother, Moon-Mothers-Repräsentantinnen, Länderkoordinatorinnen und Koordinationsteam kann ich nicht einzeln für ihren freiwilligen Einsatz danken, mit dem sie das Womb Blessing unterstützen. Da sind außerdem auch die Organisatorinnen der Womb-Blessing-Workshops, die Freiwilligen, die die Workshops, Handbücher, Newsletter und Informationen im Internet übersetzen, die Web-Designerinnen und -Entwicklerinnen. Ohne ihre Hilfe würde sich das Womb Blessing nicht auf diese wunderbare und spannende Art organisch entfalten. Auch viele wunderbare Männer unterstützen unseren Herzenswunsch, das Leben von Männern und Frauen zum Besseren zu verändern.

**Ein Dankeschön an euch alle für eure Leidenschaft und eure Fähigkeiten, eure Kreativität, Inspiration und Liebe, für euren Mut und eure Engagement.**

Mein besonderer Dank gilt meinem Ehemann Richard. Ohne seine Liebe und seine konstante Unterstützung und Hilfe wäre ich nicht in der Lage, das zu tun, was ich tue. Dann hätten wir keine weltweite Gebärmuttersegnung, keine wachsende globale Gemeinschaft von Frauen und keine Moon Mothers. Meine Liebe und mein Herzen waren immer dein und werden es immer sein.

Das Cover gestaltete Liana Moiescu.

Ich danke Deborah Willimott für ihre Anregungen, Ideen und Hilfe als Lektorin.

Miranda Gray ist eine international bekannte Autorin und Lehrerin der zyklischen Natur von Frauen. Mehr über Miranda Gray erfahren Sie auf [www.mirandagrays.co.uk](http://www.mirandagrays.co.uk)