DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

ARCHETYPEN DER GÖTTIN

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /1

Wir lassen uns heute auf eine spielerische Übung, um ein paar Göttinnen-Archetypen zu erforschen.
Was sind Archetypen?

Frauen wie Männer tragen das weibliche und das männliche Element in sich.

Ich stelle dir jetzt ein paar interessante Archetypen für diese Session vor und du beobachtest, bei welchem Göttinnen Archetypen dein Körper reagiert. Du kannst dabei die Verbindung zu deiner Brust aufrecht halten.

Diese Kräfte kann man in Verbindung mit Aspekten von Göttinnen stellen, die somit zu Vertreterinnen von mächtigen inneren Mustern - oder Archetypen – werden.

Sie sind für die großen Unterschiede zwischen Frauen verantwortlich. Und Frauen sind grundlegend sehr unterschiedlich.

So wie sich Frauen früher der starken Auswirkungen kultureller Stereotypen auf sie nicht bewusst waren, sind sie sich vielleicht momentan in dieser Zeit der starken Kräfte in ihrem Inneren nicht bewusst, die ihr Handeln und ihre Gefühle beeinflussen.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /2

Wenn sich eine Frau dieser inneren Kräfte bewusst wird, die sie beeinflussen, gewinnt sie Macht über sich selbst zurück. Wenn eine Frau weiß, welche "Göttinnen" in ihr vorherrschen, erwirbt sie Selbsterkenntnis über die Stärke bestimmter Instinkte, über Vorlieben und Fähigkeiten, über andere Möglichkeiten und findet Wege neue Entscheidungen.

Manche Frauen brauchen zum Beispiel Monogamie, Heirat oder Kinder, um sich gut und innerlich befriedet zu fühlen, und sie trauern und wüten, wenn dieses Ziel nicht in ihr Leben eintritt. Für sie haben traditionelle Rollen eine persönliche Bedeutung.

Ein anderer Frauentyp schätzt die Unabhängigkeit am meisten und konzentriert sich auf die Verwirklichung von wichtigen Zielen oder wieder ein anderer Frauen-Typus, der nach emotionaler Intensität und neuen Erfahrungen sucht und deshalb von einer Beziehung oder einem kreativen Projekt zum nächsten wechselt.

Der nächste Frauentyp sucht die Einsamkeit und findet, dass Spiritualität am wichtigsten ist. Was für den einen Frauentyp erfüllend ist, kann für einen anderen bedeutungslos sein, je nachdem, welche "Göttin" aktiv in ihr ist.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /3

Zudem gibt es viele verschiedene "Göttinnen- Aspekte" in einer einzelnen Frau. Je komplizierter (verbunden mit Erlerntem oder Übernommenen) eine Frau ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass viele Aspekte in ihr aktiv sind.

Und was für den einen Teil in einer Frau erfüllend wirkt, kann für den anderen bedeutungslos oder auch widersprüchlich sein und dann eine innere Instabilität erzeugen.

Das Wissen um die "Göttinnen- Aspekte" gibt Frauen die Möglichkeit, sich selbst und ihre Beziehungen zu Männern und Frauen, zu ihren Eltern, Liebhabern und Kindern zu verstehen.

Diese Göttinnen-Muster geben auch Aufschluss darüber, was für manche Frauen motivierend (sogar zwingend), frustrierend oder befriedigend ist und für andere nicht.

Jede Frau hat "göttlich gegebene" Gaben, die sie kennen lernen und dankbar annehmen sollte. Jede Frau hat auch "göttlich gegebene" Verpflichtungen/Bindungen, die sie erkennen, überwinden und lösen muss, um ihren Weg verändert und freier weiterzugehen.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /4

Eine Frau kann sich nicht dagegen wehren, ein Muster zu leben, das von einem zugrundeliegenden Göttinnen-Archetypus bestimmt wird, solange sie sich nicht bewusst ist, dass ein solches Muster existiert und dieses Muster versucht, sich durch sie zu erfüllen.

Die mystische Dimension

Eine Frau spürt es, wenn etwas eine mystische Dimension hat und es sie berührt. Es inspiriert dann dieses innere, tiefe Wissen in ihr. Ihre Gefühle und Vorstellungskraft wird aktiviert, sie wird visionär und geht in Kontakt mit dem Kollektiv der Frauen und Ahninnen.

Ein Mythos ist wie ein Traum, an den wir uns erinnern, auch wenn wir ihn nicht verstehen, weil er symbolisch wichtig ist.

Zitat Joseph Campbell: "Der Traum ist der personalisierte Mythos, der Mythos der entpersonalisierte Traum".

Vielleicht beginnst du in Kürze die Aspekte der Göttinnen in den Frauen zu erkennen, wenn sie dir im alltäglichen Leben begegnen. Und dir werden auch Göttinnen einer bestimmten Tradition begegnen, die in dir etwas tief berühren.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /5

Die Göttin in dir aktivieren

"Tun ist Werden"

Du rufst eine Göttin durch eine gewählte Handlung hervor oder entwickelst ihr Stärken in dir. Zum Beispiel kann das Praktizieren von Meditation allmählich den Einfluss von Hestia, der introvertierten, nach innen gerichteten Göttin, aktivieren oder verstärken. Obwohl die Wirkung in der Regel nur vorübergehend ist, kann es zu langfristigen Persönlichkeitsveränderungen kommen, wenn der Aspekt in dir befreit werden möchte.

Eine Frau, die sich dafür entscheidet, ihre Ausbildung weiter fortzusetzen, fördert die weitere Entwicklung der Athena-Qualitäten. Das Studieren, das Ordnen von Informationen, das Ablegen von Prüfungen und das Schreiben von Aufsätzen erfordern das logische Denken der Athena.

Eine Frau, die sich dafür entscheidet, ein Kind zu bekommen, lädt die mütterliche Demeter ein, eine stärkere Präsenz zu zeigen.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /6

Finde für heute deine Göttin

Du hast nun 10 Minuten Zeit, zu meditieren, einen Kaffee/Tee zu trinken, im Internet oder deinen Büchern zu suchen. Schreibe dann den Namen der Göttin auf einen Zettel, sowie ihre Qualitäten. Drucke dir Fotos/ Bilder aus oder mach mit dem Handy Fotos von Bildern der Göttin, sodass du die Bilder immer wieder ansehen kannst. Wenn du möchtest, kannst du auch eine kleine Zeichnung dazu machen.

Hier ist ein Link, aber leg dich nicht zu sehr auf diesen Link fest. Geh in einen freien Fluß und lass zu, dass passiert, was passieren möchte.

https://marjorie-wiki.de/wiki/Liste_weiblicher_Gottheiten

https://de-academic.com/dic.nsf/dewiki/869035

Wenn du dich für heute für diese Session für deine Göttin entschieden hast, wirst du spüren, ob du sie auch nach dieser Session noch länger in deinem Leben haben möchtest oder ob sie von selbst, sich immer wieder in dein Leben tritt.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /7

Die Anrufung der Göttin/1

Wir treten nun mit der Göttin in Kontakt und wir haben hier verschiedene Möglichkeiten, um mit deiner Göttin in Verbindung zu treten. Wie beginnen mit:

1 Sie dir Bilder der Göttin an, mit der du in Kontakt treten möchtest, beschreibe ihr Aussehen, ihre Eigenschaften und ihre Taten.

2 Lade die Göttin in dein Heim, in deinen Körper, in dein Leben ein. Öffne dich ihr bewusst und stelle dir die Göttin vor, wie sie in dein Heim eintritt, ihren Platz in deinem Körper findet und erlaube ihr, sich in deinem Leben auszudrücken und sich zu zeigen.

3 Frage sie um ihren Segen. Bitte sie um das, was dir fehlt. zB: Athene, hilf mir, in dieser Situation klar zu denken.
Lakshmi, bitte zeig mir den Weg zu mehr Fülle in meinem Leben
Aphrodite, hilf mir meinen Körper zu lieben und zu genießen.

4 Finde den Ausdruck der Göttin: Singe und während du singst, singe ihr zu Ehren. Beobachte welche Töne entstehen möchten.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /8

Die Anrufung der Göttin/2

Höre die Trommel und während dessen, beobachte welcher Rhythmus entstehen möchte.
Verbinde Gesang und die Musik Du kannst auch selbst trommeln oder einen Rhythmus schlagen, der dir gefällt.

https://www.youtube.com/watch?v=WCFfjp0bPuM

https://www.youtube.com/watch?v=H5wve2RSSrA

https://www.youtube.com/watch?v=tTvGl5yQh98

Atme und während du atmest, atme zu Ehren der ausgewählten Göttin. Beobachte welche Atmung entstehen möchten.
Tanze und während du tanzt, tanze ihr zu Ehren. Beobachte welche Körperbewegungen und Bewegungsabfolgen entstehen möchten. Verbinde Atem und Tanz.

Verbinde Atem, Trommel, Tanz und Gesang.
Schwierig? Lass es fließen und lass los. Lass die Göttin sich mit ihren Aspekten in dir neu verankern.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /9

Eine Göttin, auch wenn sie im realen Leben einer Frau nicht gelebt werden kann, findet in Märchen, Mythen und Träumen ihren Ausdruck.

Beginne nun damit, deinen Atem zu vertiefen, verankere dich in der Gegenwart, indem du den Atem wahrnimmst, nutze die Empfindungen, um in den Körper zu finden, nimm so viele Empfindungen wahr, wie du kannst, selbst wenn sie sehr subtil sind.

Wenn deine Hände durch das Tanzen und dich ausdrücken energetisch und warm sind, lege deine Hände auf deine Brüste.

Geh während dem Tanz in Verbindung mit deinen Brüsten und wiege, schaukle und streichle sie, und denk dabei an diese Göttin.

Du hast nun ca. 5 Minuten Zeit dich hinzugeben und zu bewegen, die in dich fallen zu lassen.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /10

Nach dem Tanz – In Kontakt mit der Brust und den Archetypen gehen

Komm etwas zur Ruhe und löse dich von deiner Göttin. Wir gehen nun die verschiedenen Archetypen durch.

Bleibe in Kontakt mit deinen Brüsten, lege deine Hände auf sie, und lasse Bewegungen der Hände zu, wenn diese sich bewegen möchten. Du kannst weiterhin im Raum stehen bleiben oder dich setzen, hinlegen. Wie du möchtest.

Archetypen sind eine kraftvolle Möglichkeit für uns, bestimmte Qualitäten, Seinsweisen anzuzapfen, zu denen wir sonst vielleicht keinen Zugang haben. Oder wir vergessen, dass wir all diese Dinge tatsächlich in uns haben.

01 JUNGFRAU

Der erste Archetyp, in den wir einsteigen, ist die Jungfrauenenergie, die unschuldige Qualität, und die Erinnerung daran, wie es war, als du deine Brüste zum ersten Mal als Brüste gespürt hast und wie das für dich war. Lass dich ein auf diese Erinnerung, während deine Hände auf deinen Brüsten liegen und ja es kann auch etwas Schmerz aufsteigen. Oder Verwunderung,..was auch immer sich zeigt,..heiße es bedingungslos willkommen.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /11

Kannst du dich an diese unschuldige Qualität, diese Unschuld erinnern, daran, wenn du dich erinnerst, wie es war, als sich deine Brüste entwickelt haben, als sie gewachsen sind.

Es geht hier um das unschuldige Mädchen, es geht um Verletzlichkeit, darum die Süße des Mädchens zu spüren und diese zu sehen, um Schüchternheit, Unerfahrenheit im Umgang mit deiner eigenen Sexualität.

Finde diese kostbaren Momente, bevor du die Geschichte über dich selbst als sexuelles Wesen oder als Frau begann. Geh zu diesem Ort, als es begann zurück.

Spüre diese Verwundbarkeit, diese mädchenhafte Offenheit und gleichzeitig Verletztlichkeit, die sich mit den ersten Erfahrungen verändert – dich verändert. Aber zuvor nimm diese kindliche Unschuld wahr oder auch Verspieltheit.

Was passiert, wenn du diese jungfräuliche Energie anzapfst, diese Verwundbarkeit, wie würde sich diese in dir als Liebhaberin manifestieren?

Vielleicht braucht dieses Mädchen in dir Besänftigung und Halt. Das du ihr sagst, sie ist in Sicherheit? Es ist alles gut?

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

Oder vielleicht ist sie schelmisch und verspielt und hat eine sorglose Unbekümmertheit an sich.
Oder ist sie schüchtern, zieht sich zurück?

Mit welcher Qualität berührst du dich gerade selbst? Rufe diesen Jungfrauenarchetyp, diese innere Unschuld und Verletzlichkeit herbei. Du hast jetzt ein paar Minuten um einzutauchen in den Archetyp der Jungfrau,

Und dann halte inne.

02 DIE VERFÜHRERIN

Bevor wir in den nächsten Archetyp einsteigen, schüttle deinen Körper ein wenig aus. Nimm die Hände von deinen Brüsten weg und streife die Energie der Jungfrau ab.

Wenn du bereit bist, rufen wir jetzt die Energie der Verführerin an, das „Schamlose“ oder „Zügellos Freie“ in dir, mit den Qualitäten einer selbstbewussten, durchsetzungsfähigen und sexuellen Frau. Lege deine Hände wieder auf deine Brüste, wenn du bereit bist in Verbindung mit dem Archetyp der Verführerin zu gehen.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /13

Die Verführerin hat keine Angst, sich in ihrem Geschlecht zu zeigen. Sie teilt ihren Körper selbstbewusst mit denjenigen, von denen sie sich respektiert fühlt, die sie auswählt, um mit ihnen sinnliche Stunden zu haben. Sie ist sich ihres Begehrens bewusst und lebt es ohne Reue aus.

Streichle deine Brüste, als die Verführerin, die du bist und die sich ihrer eigenen Lust bewusst ist. Spürst du deine erotische Kraft, während du deine Brüste streichelst?

Wie wirkt sich dieser Archetyp der Verführerin auf deinen Körper, deine Bewegungen, deinen Ton aus? Kannst du dich selbst so freizügig, wild und kraftvoll sein lassen?

Diese Frau kann verlangen, was sie will. Das ist der Teil von dir, der auch weiß, wie man es sich holen kann.

Wenn du bemerkst, dass du dich in dein Schneckenhaus zurückziehst, komme zurück zu deinen Brüsten. Wie berührst du als die Verführerin deine eigenen Brüste? Fühlst du dich ein wenig exhibitionistisch?

Kannst du dir selbst die Erlaubnis geben, wirklich unanständig freizügig zu sein und es zu genießen?
Gib dir ein paar Minuten und lass es wirken.

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /14

Dann steige aus dieser Energie der Verführerin wieder aus. Schüttle sie ab.

03 DIE WILDE FRAU

Wenn du bereit bist gehen wir in den nächsten Archetyp.

Und zwar die wilde Frau. Sie ist groß und furchtlose, überlebensgroß und wild. Manchmal wird sie dafür beschämt und unterdrückt, abgewertet, für die, die sie ist. Weil sie ist, wer sie ist.

In jeder von uns steckt eine wilde Frau, die sich danach sehnt, sich zu zeigen, die frei und wild sein will. Unverschämt und sexuell und nicht permanent gesagt bekommen möchte, sie sei zu viel. Irgendwann ist es genug.

Wie wirkt sich das „Wild sein“ auf deine Bewegungen, deinen Klang und deine Berührung aus? Wie wirkt sich wild sein auf deine Energie aus?

Halten dich keinesfalls zurück. Bewege dich, springe herum, schüttle dich wild und berühre deinen Körper an allen Stellen, so wie die wilde Frau es möchte.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /15

Diese wilde Frau beißt und knurrt und schreit und macht Lärm.

Sie lässt sich nicht zähmen oder kontrollieren. Sie ist die Wildheit, die sich nicht kontrollieren lässt.

Und wenn du spürst, dass es einen Teil in dir gibt, der dich oder den du gerade kontrollierst, dann lass ihn los und sieh zu, dass du dich ganz und gar in die Hingabe begibst. Gib dir dieses Geschenk wilder Freiheit.

Lass deine Berührungen über deinen ganzen Körper gleiten, streichle dich, kneife dich. Tanze mit deinen wilden Händen auf deinem Körper.

Wenn es Gefühle gibt, die du unterdrückst, so lasse sie jetzt heraus. Du kannst deine Wut ausdrücken Deine Trauer – lass es zu das sie sich zeigen. Oder du kannst lachen, spiele einfach in diesem Raum und sie zu, wie wild du werden kannst.

Du hast jetzt ein wenig Zeit für dich um tiefer in die wilde Frau einzutauchen…

Okay, wenn du bereit bist, schüttle die wilde Energie aus. Atme die wilde Frau aus und wir gehen einen Schritt weiter.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /16

04 DIE PRIESTERIN

Halte einen Moment inne und werde ruhig.
Nun rufen wir die Energie der Priesterin herbei.

Der Gebärmutterhals ist wie eine Priesterin, eine Wächterin, die an der Pforte unseres Uterus steht.

Diese Priesterin in dir ist stark und sie ist sich ihrer Grenzen bewusst.

Sie kennt die Liebe. Sie ist durchsetzungsfähig und verströmt einen betörenden Duft.

Sie ist elegant und voller Gnade. Die Priesterin wird geliebt, ist offen.

Sie ist von der Liebe durchströmt, genau wie der Muttermund.

Was bedeutet es für dich, eine Priesterin zu sein. Die Hüterin deines eigenen Körpers und deines Herzens zu sein und dir darüber im Klaren ist, was für dich in Ordnung ist und was für dich nicht in Ordnung ist?

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /17

Anmutig, stark und zentriert, ganz im Einklang mit dir selbst und deinen Sehnsüchten. So steht sie in dir die Priesterin, als eine wunderschöne Kraft.

Lege die Hände auf deine Brüste und fühle sanft in dich hinein, wie du dich jetzt berühren möchtest.

Kannst du diese Anmut und Eleganz ausdrücken?

Wie eine Königin, so ist es auch die Priesterin ist es wert, geehrt zu werden.
Nimm ihren Wert und ihre Heiligkeit wahr und berühre dich.

Nimm dir etwas Zeit um die Priesterin zu spüren und auszudrücken.

ABSCHLUSS

Es gibt noch viel mehr Archetypen und wir spielen sie in verschiedenen Situationen als Rollen, die wir einnehmen. Wir nehmen diese Rollen ein um unsere Verwundbarkeit nicht zu spüren, oder wir fallen direkt in sie hinein.

DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

DEINEN ARCHETYP DER GÖTTIN ANNEHMEN UND VERKÖRPERN /18

Wir alle haben die Verführerin in uns, die um erotische Macht weiß.
Wir alle haben die wilde Frau in uns, die sich danach sehnt, akzeptiert zu werden und sich auszudrücken.

Und wir alle sind in der Lage, Wächter zu sein, unserer eigenen Körper und Gebärmutterhälse.

Wir können wählen, wen wir verkörpern – jederzeit. Beginne mit diesen Rollen oder Archetypen zu spielen. Du entscheidest, wer in dich eindringt und in welche Rolle du eintrittst. Und wenn dies passiert, atme tief durch, bevor du dich entscheidest.

Nun nimm deine Hände von deinen Brüsten weg und lege sie irgendwo auf deinen Körper ab.
Am Bauch zum Beispiel

Verneige dich vor jeder dieser Qualitäten in dir selbst und erkenne, dass du die Quelle all dieser Qualitäten bist.
Du bist die Quelle all dieser Qualitäten, also kannst du jederzeit wieder in sie eintreten, sie abrufen, sie ausdrücken.