

DIE DONNA DIVINA INITIATION

FRAUEN STEIGEN AUS DEN FLAMMEN



7 TORE ZU DEINER
GÖTTLICH WEIBLICHEN KRAFT
FÜR EIN LEBEN IM
PARADIES AUF ERDEN

ARIANE
SCHURMANN

Ariane Schurmann

Frauen steigen aus den Flammen

Die Donna Divina Initiation

**7 Tore zu deiner göttlich weiblichen Kraft
für ein Leben im Paradies auf Erden**

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin gibt weder Heilversprechen noch Diagnosen ab. Dieses Buch gibt keinen medizinischen Rat. Die Autorin kann keinen Arzt oder Psychologen ersetzen. Sie kann nicht für irgendwelche Handlungen der Leserschaft verantwortlich gemacht werden und übernimmt keine Haftung.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die Originalausgabe mit dem Titel „Women rising from the Flames“ ist 2016 als e-Book in englischer Sprache erschienen. Die vorliegende deutsche Fassung – aus dem Englischen übersetzt von Jessica Kelch, wurde gegenüber dem englischen Original in einigen Punkten überarbeitet und aktualisiert.

Umschlaggestaltung: HeikeBecker.Design

Fotonachweise:

Foto Frau Cover: Khusen Rustamov

Foto Feuer Cover: bulentpolat

Foto Landschaft Cover: Michelle Maria

Foto Rückseite Cover: Yvonne Otto

Fotocollage: HeikeBecker.Design

Foto S. 347: Marcela Macias

Lektorat und Layout: Katya Beneke

© 2018 Ariane Schurmann

Alle Rechte vorbehalten: Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die gedruckte Ausgabe ist unter der ISBN 978-3-7528-9238-3 erschienen.

www.donna-divina.com

info@donna-divina.com

*Dieses Buch ist meiner Mutter Ulrike und meinen Töchtern
Ninya und Nell gewidmet ...*

und allen Frauen, in Liebe!

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	5
Vorwort	7

ERSTER TEIL

SIE kennenlernen	10
Geführt sein	11
Warum dieses Buch?	22
Wie du dieses Buch benutzen kannst.....	34
Wer ist SIE?	53
Und was ist mit ihm?	69
Schlaue Bücher machen bloß dümmer	83

ZWEITER TEIL

Die göttliche Arbeit	97
Die sieben Tore zum Leben als Donna Divina auf Erden	98
Tor 1 – Die Wahrheit.....	112
Der Retter kommt nicht mehr – SIE lebt schon in dir.....	129
Tor 2 – Frauen sind emotional.....	147
Du bist schon SIE!	161
Tor 3 – Der Sprung in SIE.....	175
Durch den Schleier sehen	190
Tor 4 – Die Hölle, das Portal zum Paradies	205
Der Körper – IHR Tempel.....	221
Liebe ist nicht genug – oder doch?.....	235
Tor 5 – Der magische Spiegel.....	250
Wie eine Königin im Königinnenreich.....	266
Tor 6 – Feiern als Lebensstil.....	282
Als Donna Divina auf Erden leben	297
Tor 7 – Das Geheimnis der Verbundenheit.....	311
Dankbarkeit für die Geburt dieses Buches	327
Die Donna Divina Initiation.....	330
Über die Autorin	333

Über dieses Buch

„Ein Geschenk voller Inspiration und Herzlichkeit! Ariane ist eine starke und mutige Frau, die viele Herausforderungen überlebt hat und immer weiter das goldene Licht am Ende des Tunnels gesucht hat. Jetzt hat sie ihren Weg gefunden und ist bereit, durch dieses schöne Buch ihre vielen Einblicke mit uns, ihren Schwestern auf der Reise, zu teilen.“

Deva Premal, international bekannte Sängerin und Musikerin

„Der kraftvolle Ruf von Ariane ist ein Quantensprung für die Frauenwelt. Inspirierend, berührend und zutiefst kreativ fordert sie eine sanfte Revolution im Außen durch subtile Evolution im Innen.“

Mit der Umwandlung der Beziehung zu uns selbst, Frauen als Individuen, werden unsere angeborenen und kraftvollen weiblichen Qualitäten der Liebe, des Friedens und der Zusammenarbeit (Kooperation) geboren, um das Ungleichgewicht einer Gesellschaft, die sich in männliche Qualitäten über-investiert hat, dringend anzugehen. Reich an Einsicht, Führung und Praxis ist dieses Buch eine enorme Ressource und ganz wesentlicher Lesestoff – von Frau zu Frau!“

Diana Richardson, führende Autorität auf dem Gebiet der menschlichen Sexualität, Seminarleiterin und Autorin von sechs Büchern, darunter "Zeit für Liebe", "Zeit für Weiblichkeit" und "Zeit für Gefühle".

„Ein Buch, das zur Frauenseele spricht und von der göttlichen Weiblichkeit erzählt, auf dass Sie wieder in unsere Herzen einzieht.“

Simona Oberhammer, Heilpraktikerin und Autorin, Begründerin der „Via Femminile“.

„Ariane ist eine Frau, die weiß, dass Frauen nicht männlich werden müssen, um ihr volles Potenzial als Individuum zu erreichen. Sie beschreibt mit Wärme und Bescheidenheit, wie sich Frauen sowohl anmutig als auch kraftvoll, weiblich und frei ihren eigenen Weg zu Erfolg und Glück erschaffen. Dieses inspirierende Buch führt uns vom Wunsch zur Erfüllung; mit Humor und durch aufschlussreiche Beobachtungen. Voller Herzlichkeit und mit erstaunlicher Wärme erinnert es uns an die göttliche Frau, die in jeder von uns wohnt.“

Bettina Hallifax, internationale Seminarleiterin von „The Journey“ Deutschland und weltweit.

„Unsichtbar – sichtbar – wunderbar ...

Ja, das ist der Weg alles Lebendigen, das ist der Weg von uns Frauen... Wie ein Samenkorn haben wir unsere Kraft Jahrtausende **unsichtbar** tief drinnen im Erdreich gesammelt. Unsere Wurzeln haben sich so tief in Muttererde verankert, dass wir allen Erschütterungen trotzen.

Jetzt ist die Zeit reif, dass unsere Saat **sichtbar** wird. Dass wir Kunde geben von dem wirkenden Leben im Verborgenen.

Mit diesem Buch: „Frauen, die aus den Flammen steigen - Initiation zur Donna Divina“ werden wir liebevoll in unsere innere Leuchtkraft geführt; auf dass wir uns selbst, unsere geliebten Männer und die Welt heilen ... Ist das nicht **wunderbar?**“

Barbara von Johnson, bekannte Künstlerin und Illustratorin, Erfinderin der TV-Figur Pumuckl.

Vorwort

„Die Zeit für Frauen, eine Zeit, in der sie ihre Kraft erleben ... ist endlich gekommen.

Wenn du eine Frau bist, dann musst du wissen, dass jetzt nicht die Zeit ist, dich zurückzuhalten; jetzt ist es Zeit, aufs Ganze zu gehen.“

- *Patricia Aburdene, Megatrends for women* -

Die Rückkehr der Donna Divina – der göttlichen Frau

Seit Jahrtausenden wurde die weibliche Kraft eingesperrt, unterdrückt, misshandelt, vergewaltigt und entwertet. Wir lebten in einer Welt, in der die Logik, die Rationalität, die Wissenschaft und die männliche Autorität regierten; und auch wenn es teilweise auf subtile und versteckte Art und Weise geschah, so wurde doch die große weibliche Kraft in Schach gehalten. Die Frauen hatten (und haben manchmal immer noch) weniger Möglichkeiten am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Gesellschaft. Sie waren gezwungen, vor allem männliche Fähigkeiten und Werte zu entwickeln, um in der modernen Gesellschaft mitmachen und mitstreiten zu können.

Werte, wie Intuition, Liebe, Verständnis, Mitgefühl, Sanftheit (die eher weiblichen Werte) wurden als „nicht so wichtig“ abgetan. In unserer Welt brauchte es – und braucht es manchmal immer noch – „Ellenbogen“, Intelligenz aus unserer linken Gehirnhälfte, Wettkampfdenken und -fähigkeit, um sich ein Dasein aufbauen zu können. Von Zeit zu Zeit kann daraus Krieg entstehen.

Doch die Zeiten ändern sich gerade. Immer mehr Menschen erwachen. Es gibt keine Sicherheiten mehr, wir befinden uns in einer sichtbar großen Veränderung, die jedes Lebewesen auf diesem Planeten betrifft. Wir haben heute Zugang zu der Zeit, den Werkzeugen und der Freiheit als Ressourcen, die uns erlauben, uns zu öffnen und wahrhaftig zu uns selbst zu finden.

Wenn wir uns die Zeit nehmen und eine Reise der Selbstentdeckung beginnen, was finden wir da?

Ja, etwas, das versteckt war und seit Jahrtausenden gesucht wurde ... Wir finden heraus, dass wir voller Kraft sind, dass wir die Schöpfer sind, dass wir schon jetzt frei sind! Und ja, wir finden heraus, dass wir göttliche Wesen sind ... und dass dieser Gott, der außerhalb von uns existieren soll, bereits **in** uns lebt und schon immer dort lebte. Wir finden heraus, dass wir Gott und Göttin sind; egal ob wir nun in einem männlichen oder weiblichen Körper leben.

Die Rückkehr der Donna Divina ist real, SIE geschieht in dieser Sekunde, in diesem Moment. Die göttliche Frau in uns ist still und unglaublich kraftvoll. **SIE ist alles!**

Leider haben die Frauen selbst angefangen zu glauben, dass sie fast wertlos sind, da sie so lange nicht geehrt wurden und so hören sie IHR gar nicht mehr zu.

In jeder Frau lebt eine angeborene Weisheit, die die Lösung für jedes Problem und jede Herausforderung schon kennt: sei es im Kleinen, in unserem persönlichen Leben oder im Großen, im Funktionieren des ganzen Planeten. Die Welt hat lange auf den weiblichen Gegenpol gewartet, jetzt ist es an der Zeit, diese Weiblichkeit und das darin innewohnende Potential der Menschheit zu schenken.

Nun ist der Moment in unserer Menschheitsgeschichte gekommen, in dem der Ausdruck dieser Weisheit nicht nur eine gute Idee wäre, sondern das Überleben des ganzen Planeten davon abhängt. Die bisher ungelebte weibliche Energie würde unserer Welt sehr guttun – für Frieden, Freiheit und Liebe.

In den Jahrtausenden der patriarchalen Herrschaft gab es vor allem Krieg, Gewalt, Misshandlung und das Gegenteil von Natürlichkeit. Wir sind nun an einem Punkt angelangt, an dem der gesamte Planet sozusagen „unter unseren Füßen brennt“ und als Menschheit fühlen wir die Notwendigkeit einer Veränderung. Diese Veränderung kann nur in jeder Einzelnen von uns stattfinden, wir sind dazu aufgerufen, unsere innere Welt zu verwandeln, um ein wahrhaftiges Leben in der Außenwelt zu manifestieren – Männer und Frauen zusammen in Einheit!

Es gibt den weiblichen Weg!

ERSTER TEIL

SIE kennenlernen

Kapitel 1

Geführt sein

*„Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben:
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,
oder so, als wäre alles eines ...“*

- Albert Einstein -

„Gehe hin und lasse dich nieder in dem weißen Haus, in dem die weißen Gardinen wehen, der blaue Ozean keine Grenzen erkennen lässt, dort, wo du dich ganz zu Hause fühlst – angekommen. Komme zur Ruhe und erlaube den Worten zu fließen!“

Das waren die Worte, die mich in Form von Bildern, erst sanft, dann immer eindringlicher, „heimsuchten“. Auserwählt, ein Buch zu empfangen, ein Buch in die Welt zu bringen, dass uns nach Hause, zu uns selbst, in unsere Stärke führen wird. Hmmm.

Darf ich dazu kurz anmerken, dass ich eine praktische und bodenständige Frau bin. Eine Frau, die zwar jeden Traum, der sie je erwählte, verwirklichte, aber immer mit ihren eigenen Händen und Füßen dafür arbeitete. Und häufig den Preis dafür bezahlte, ihren Traum leben zu dürfen. Ja, und manchmal musste sie zusehen, wie die Träume zu Albträumen wurden.

Nun war es so anders. Ich wurde geführt.

So kam ich also auf die Insel. Eine griechische Insel mit dem Namen Korfu. Vor vielen Jahren war ich hier schon einmal gelandet, als ich einen Bänderriss im Knie heilen wollte. Ich war von der Heilungskraft der Natur in dem kleinen Fischerdorf Arillas erstaunt und beeindruckt – in nur 6 Tagen war mein Knie vollständig geheilt. Frei nach dem

Motto: „*Sie kam auf Krücken und verließ die Insel tanzend.*“ Schon etwas Besonderes.

Und jetzt war ich wieder hier. Ich suchte ein Haus, ein Apartment. Nach meinem Burnout (so nennt sich heute ein Zustand von „ich kann und will nicht mehr“), hatte ich mich entschlossen, mir einen ganzen Sommer lang eine Auszeit zu gönnen. Natürlich war diese Insel, die mich so beeindruckt hatte, die erste Wahl auf meiner Liste.

Nach einer Woche erfolglosem Suchen geschah es. Während ich mir ein nettes Haus auf dem Hügel von Afionas, das offiziell zu vermieten war, ansah, rief meine Tochter mich auf einmal von oben. Sie war, ganz entgegen ihres sonst eher reservierten Wesens, einfach in ein leerstehendes Privatgrundstück eingedrungen und winkte mir von der Dachterrasse zu: „Komm hoch! Schau Dir diesen Blick von hier oben an!“

Zögernd folgte ich ihrer Aufforderung. Das Panorama von der Dachterrasse war wirklich atemberaubend. Zweihundertsiebzig Grad freier Blick aufs tiefblaue Meer. Mutig geworden, erkundete ich den Rest des Grundstücks. Auf einmal konnte ich mich nicht mehr bewegen und mein Atem stockte. Ich stand vor meiner Vision! Das weiße Haus mit den weißen Vorhängen, den vielen Fenstern und dem Gefühl von „angekommen sein“ hatte sich gerade, in jedem Detail, wie ich es nun fast ein Jahr lang in meinem inneren Kino sah, in Stein und Ziegel manifestiert. In dieser Sekunde erfasste ich es – hier würde ich das Buch empfangen.

Die Realität holte mich schnell wieder ein. Nach einigen tiefen Atemzügen ging ich gefasst zu meiner Tochter hinunter und sagte gelassen: „Das ist das Haus. Hier werde ich das Buch schreiben.“

Sie nickte nur.

Wir erkundigten uns im Dorf nach den Besitzern des Hauses. Einer berühmten Künstlerin und Illustratorin gehöre es. Sie sei schon seit zwei Jahren nicht mehr gekommen. Nein, das Haus sei sicher nicht zu

vermieten, es sei ganz und gar privat. Hier, das sei der Name der Besitzerin, vielleicht finden sie ja ihre Kontaktdaten.

Loslassen war nun gefragt. Nicht vermietbar. Eine berühmte Künstlerin. Nun gut, ich werde auf Google schauen, ob ich ihren Kontakt finde. Google weiß einfach alles!

Die Zeit auf der Insel ging für mich und meine Tochter nun zu Ende. Wir erlaubten uns ein letztes Essen in einem Restaurant und verschoben die Haussuche auf den nächsten Monat. Im Restaurant in Afionas genossen wir einfach das Leben, als plötzlich ein Gewitter aufzog. In Korfu kommt so etwas sehr selten vor. Es goss wie aus Kübeln und die Straßen waren rutschig. Wir fuhren vorsichtig los, um unsere Fähre pünktlich zu erreichen. Beim Herausfahren aus dem Dorf wand ich mich, wie zum Abschied, dem weißen Haus zu – und ein strahlender Regenbogen stand kerzengerade über seinem erhabenen Haupt. Genau darüber, wie eine göttliche Krone. Ein Zeichen? Freude durchströmte mich, was immer es war, es fühlte sich gut an!

Wieder zu Hause in der Toskana empfing uns der Arbeitsalltag. Auf Google fand ich den Namen der Besitzerin des „Traumhauses“. Ja, sie ist wirklich eine ganz berühmte Künstlerin, eine große Frau. Darf ich es da wagen, sie einfach zu kontaktieren, obwohl ich schon wusste, dass das Haus nicht vermietbar ist?

Tagelang erlaubte ich mir, mich im Alltag zu verlieren. Und des Nachts träumte ich von dem Haus oder dachte über das Haus und das Buch nach und konnte nicht einschlafen. Der Druck wurde so groß, dass ich mir endlich ein Herz fasste.

Ich schrieb der großen Barbara von Johnson, eine der beiden Mütter der berühmten TV Serie „Pumuckl“, eine intuitive E-Mail aus dem Herzen, in der ich ihr mein Anliegen, so kindlich und unrealistisch es auch scheinen mochte, einfach darlegte. Ein Risiko? Ja, ein großes Risiko.

Es dauerte nur ein paar Stunden und in meiner Inbox fand sich ihre Antwort: „Liebe Ariane, es scheint mir wie ein Segen, dass Sie sich an mich wenden. Sie bringen frischen Wind in mein Haus. Gerne möchte ich Sie kennenlernen, rufen Sie mich an!“

Ich sprang vor Freude im Kreis. Dann wurde mir bewusst, dass ich diese berühmte Frau nun persönlich anrufen musste. Ich bin ein schüchterner Mensch (auch wenn es mittlerweile von außen nicht mehr so aussieht). Ist aber so. Als Kind zitterte ich am ganzen Körper, wenn der Lehrer mich aufrief. Wenn meine Eltern mich baten, einen Anruf zu tätigen, wurde mir schlecht.

Da war es also wieder, nochmals bin ich gefordert, über meinen Schatten zu springen. Ich habe schon mehrmals berühmte Menschen getroffen, sie sogar zu mir nach Hause eingeladen, aber noch nie mit einem noch nicht bekannten und vor allem berühmten Menschen telefoniert. Ich schob den Moment vor mir her. Den ganzen Tag. Am Abend hielt ich es nicht mehr aus. Ich atmete sehr tief durch. Ich ging an einen Ort, wo mich keiner sehen oder hören konnte. Und ich wählte die Nummer, in der Hoffnung, dass gerade niemand zu Hause ist.

Barbara nahm ab. Ihre Stimme war warm und freundlich. Wir unterhielten uns wie uralte Freundinnen. Wir lachten zusammen. Nach fünf Minuten gingen wir vom Sie aufs Du über. Ich konnte es kaum fassen, aber es passierte gerade. Fazit: Barbara konnte sich gut vorstellen, mir ihr Traumhaus für einen Sommer zu überlassen. Wir wollten uns in einigen Monaten treffen. Ich legte auf. Ich tanzte vor Freude im Vorgarten herum; es war soviel Energie in mir, dass ich sogar einen Schrei ausstieß.

Danach rannte ich ins Esszimmer zu meiner Familie, dazu musste ich eine weite Weide überqueren. Bevor ich eintrat, hob ich einen Blick zum Himmel und sah klar und deutlich eine riesige Sternschnuppe vom Himmel fallen; wie ein Komet, mit langem Schweif, so lange habe ich noch nie eine Sternschnuppe fallen sehen. Ich fühlte Ehrfurcht vor dem ganzen Universum. Ein weiteres Zeichen? Es schien fast so!

Monate vergingen. Dann kam der Monat, in dem Barbara und ich uns trafen. Wieder war ich unglaublich aufgeregt. Ich kam zu früh. Dann standen wir voreinander, fanden keine Worte, waren zutiefst gerührt. Beide begannen wir, wortlose Tränen der Rührung zu vergießen und schlossen uns in die Arme. Ich liebte eine wildfremde Frau! Und sie liebte mich! Der Verstand kann gewisse Dinge nicht erfassen. In diesem Moment war es mir egal.

Wir verbrachten einige Stunden zusammen auf Wolke sieben. Die Wellenlänge stimmte in allen Richtungen. Später im Gespräch trafen wir auf ein Hindernis. Meine Vorstellung von der Jahresmiete des Hauses war weniger als die Hälfte von Barbaras Vorstellung. Wolken zogen auf und sofort wieder vorbei. Mittlerweile war ich sicher, geführt zu sein. Und das Geld, was ich aufbringen konnte, war genau dieser Preis. Wenn es nicht passte, dann passte es eben nicht. Ich ließ los. Auf jeden Fall hatte ich eine wertvolle Freundin und Seelenpartnerin gefunden, das ist soviel kostbarer als jedes Haus der Welt, so fühlte es sich jedenfalls für mich an.

Wir verabschiedeten uns mit dem Entschluss, beide über die Sache zu schlafen. Am nächsten Tag trafen wir uns wieder und es war klar. Das Haus wurde an mich vermietet, zu meinem Preis und ich gab andere Dienste rund ums Haus herum dazu, die nicht aus meinem Portemonnaie kommen mussten. Wir besiegelten den Vertrag.

Beide strahlten!

Und nun saß ich hier in diesem Haus, das schon vor meiner Ankunft „Olympus“ hieß. Eine Göttin in ihrem Element. Das tiefblaue Meer nährte mich mit großer Vision und Weitblick. Der schneeweiße Rahmen erinnerte mich an pure Freiheit. Ich war ganz tief zu Hause angekommen, innen und außen. Barbara war auch hier mit mir. Von Herz zu Herz erlebten wir gesegnete Zeiten. Teil von Barbaras Lebensaufgabe war es, das Unsichtbare sichtbar zu machen. Ich könnte wirklich an keinem besseren Ort schreiben, denn diese Aufgabe stand nun auch vor mir – Das Unsichtbare sichtbar zu machen.

So wurde dieses Buch geboren.

Die Zeit ist jetzt! Die Zeit ist reif, dieser göttlichen Frau, die Dich lebt, wieder zu vertrauen! Ich danke dir dafür, dass du diese Zeilen liest, ich danke der göttlichen Frau, die mich von innen heraus führt und zu dir gebracht hat.

Glaube an dich!

Du bist genauso geführt wie ich. Vielleicht hast du es vergessen, aber jetzt erinnerst du dich und das ist ein großartiger Grund zum Feiern! Schau dich um! Nur für einen Moment, nimm einen tiefen Atemzug und halte das geschäftige Geschwätz im Kopf an und öffne dich einfach. Fühle in deinen Körper. Es gibt überall Zeichen, die darauf hinweisen, dass du geführt wirst. Du bist geführt zu den Menschen, die du triffst, zu den Informationen, die du anziehst, zu den Handlungen, die du ausführst und zu denen du dich bewegt fühlst, zur Natur und den Tieren um dich herum. Die Führung liegt in den Farben und Geräuschen, die du wahrnimmst. Die Zeichen sind im Himmel, in der Atemluft und in der Erde unter deinen Füßen.

Wir sind auch in dem, was wir in der Regel Unglück nennen, geführt. Auch „Unglück“ führt uns. Wohin? Nach Hause, zu dir selbst. Und es ist da, in diesem Moment, in dem du dir selbst erlaubst, anzuhalten und zuzuhören, dann erinnerst du dich. Ich habe noch keine einzige Frau getroffen, die nicht „weiß“, dass sie geführt wird. Also lass uns vertrauen und an uns selbst glauben!

Alles ist schon da!

Ja, so ist es. Alles, was du brauchst, ist schon hier, in dir drinnen. Es mag vielleicht gerade nicht so aussehen, aber es ist so. Alle deine Gaben und Talente sind genau hier. Die Zeit ist da, sich zu erinnern und aus dem Zustand der Ohnmacht direkt in unsere weibliche Kraft zu fallen, die unser Geburtsrecht ist. Darum geht es in diesem Buch, um die Rückeroberung unserer angeborenen Kraft als Frauen.

Falls du ein Mann bist und diese Zeilen liest, danke! Dieses Buch könnte auch für dich hilfreich sein, denn es gibt viele Frauen in deinem Leben. Vielleicht bist du Vater, Ehemann oder Bruder und sicher bist du Sohn. Weibliche Energien leben auch in dir.

Viele spirituelle oder esoterische Männer leben sowieso meist in ihrer weiblichen Energie. Wenn du einer von ihnen bist, könnte dieses Buch eine Einladung sein, deine angeborene männliche Kraft zurückzufordern.

Und natürlich schreibe ich dieses Buch für Frauen! Es geht um die Frau im Gespräch mit Frauen!

Frau sein in einer männlichen Welt

Für viel zu viele Frauen auf der ganzen Welt ist das Leben ein Kampf. Auch für ihre Männer.

Sie kämpfen mit ihrer Gesundheit, mit ihren Liebesbeziehungen, ihrer Sexualität, mit dem komplizierten Leben in der modernen Gesellschaft, mit Geld, mit dem Glücklichen, mit der Verbindung zum spirituellen Reich, mit Überarbeitung.

Eine gute Freundin von mir arbeitete als Büroangestellte, noch dazu kümmerte sie sich um den Haushalt und zwei kleine Kinder und mit der Zeit war die Liebe zwischen ihr und ihrem Mann eingeschlafen. Sie langweilten sich miteinander und hatten geheime Außenbeziehungen. Sie hatte Angst vor vielen Dingen, wie z.B. ein Auto auf der Autobahn zu fahren, in einem Flugzeug zu verreisen, zu erkranken und keine Genesungslösung zu finden, usw. Ihr Leben war dumpf und schwer. Vor ein paar Tagen erzählte sie mir, dass sie eigentlich nicht mehr wisse, warum sie noch am Leben war.

Oder diese andere Freundin von mir, eine sehr erfolgreiche Geschäftsfrau mit erfolgreicher Karriere, die einfach nicht den richtigen Partner finden konnte. Sie fühlte sich einsam und trank jeden Abend eine

Menge netter alkoholischer Getränke, alleine, in ihrer stilvollen Wohnung. Sie sagte mir, sie habe ihr Liebesleben aufgegeben, außer dem gelegentlichen „One Night Stand“ bekäme sie wohl nichts. Sie fühlte sich eher männlich als weiblich, ohne wirkliche innere Zufriedenheit.

Statistiken zeigen, dass in der westlichen Welt **eine von vier Frauen regelmäßig Antidepressiva nimmt**. Frauen benutzen Anti-Angst-Medikamente mehr als doppelt so häufig wie Männer. In den letzten fünf Jahren ist die Verwendung dieser Art von Medikamenten bis zu 150% gestiegen. Das ist eine Menge!

Frauen leiden im Allgemeinen auch an einem chronischen Mangel von Selbstwertgefühl. Im Jahr 2011 machte das Institut für Führung und Management in England eine Umfrage unter den britischen Unternehmensführern, um das Niveau von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu beurteilen. Die Hälfte der befragten Frauen erklärten, ein geringes Selbstwertgefühl und geringes Vertrauen in ihre Fähigkeiten und beruflichen Zukunftsperspektiven zu haben, während bei den Männern weniger als ein Drittel diese Aussage machten.

Also, was genau ist denn hier los? Was liegt all diesen „Symptomen“ zu Grunde, diesem Mangel an Selbsterfüllung? Die Lösung ist eigentlich ganz einfach: **Sei wieder eine „Donna Divina“ – eine göttliche Frau**. Also, wie werden wir nun wieder zu *göttlichen* Frauen? Wie das geht, erfährst du in diesem Buch.

Überlege doch einfach mal: Vor rund 200 Jahren hatten Frauen noch keine Rechte.

Die erste Lösung war die Frauenbewegung, die für die Gleichberechtigung der Geschlechter kämpfte. Das Problem bei dieser Bewegung war, dass Frauen tatsächlich bekamen, für was sie gekämpft hatten – sie wurden *gleich* – nämlich zu Männern!

Die zweite Lösung war nun, alles gleichzeitig zu leben, eine Karrierefrau **und** dabei eine schöne, leidenschaftliche, attraktive und einfach sexy Liebhaberin **und** eine gesegete Mutter zu sein. Das Problem mit

diesem vielseitigen Zustand war, dass es einfach zu viel war für **eine** Frau, die dann ausbrannte oder erkrankte oder einfach nicht mehr strahlte.

Die dritte Lösung war ein ganz neues Zeitalter voller Wellness und Wohlbefinden; eine Bewegung mit tausenden von Methoden und Techniken. Mache Yoga und nehme Antidepressiva und mache die meisten anderen Methoden auch. Das Problem dabei war, dass alle diese Methoden zu dem sowieso schon so beschäftigten Leben der Frau hinzugefügt wurden. Die Lösung hierfür war, mehr spirituelle Arbeit zu tun, um das eigene Zentrum zu finden. Östliche Methoden und Philosophien waren nun der Schlüssel! Das Problem dabei war, dass die meisten dieser Lehren von Männern gemacht wurden und nicht wirklich für Frauen funktionierten.

Die nächste Lösung war, dass Frauen sich zusammenschlossen, um ihre eigenen spirituellen Lehren zu finden. Aber spirituelle Lehren erreichen nicht alle Frauen, nur diejenigen, die sich schon auf einem spirituellen Pfad befinden.

Die Lösung ist: Unser Leben auf weibliche Art neu zu gestalten, zusammenzukommen als Frauen in Kreisen, die von Frauen empfangen werden, für Frauen und mit Frauen. Ein Beispiel dieser Lösung ist der Donna Divina Prozess, jener Prozess, den meine Tochter Ninya und ich empfangen haben.

Es ist ein einfacher und natürlicher Prozess, der offen ist für alle Frauen; er wird in diesem Buch beschrieben. Möge er so viele Frauen erreichen, wie die Welt enthält. Dieser Prozess kann auch durch die mehrtägige Donna Divina Initiation direkt erfahren werden. Dies ist eine Initiation zur weiblichen Kraft, die einmal im Leben stattfindet. Sobald wir mit der weiblichen Weisheit rückverbunden sind, kann sie nicht mehr vergessen werden. Es ist ein ganz natürlicher Weg der Erinnerung und Vertiefung dieser Weisheit. Das Leben wird zu einem einzigartigen und zutiefst sinnvollen *Flow* – eine Erfahrung der Glückseligkeit!

Das Hindernis-Spiel Teil I

Der Schreibvorgang beginnt und dann hält er an. Die Führung scheint unterbrochen zu sein, etwas steht im Weg. Ganz so, wie im richtigen Leben. Die Dinge gehen glatt, ein Lächeln ist auf Deinem Gesicht und das Glücksgefühl fließt nur so durch Deine Adern und dann, puh, stellt sich auf einmal ein Hindernis in den Weg. Jede von uns geht anders mit Hindernissen um, es ist eines der bekanntesten Spiele des Lebens. So bin ich mit dem meinen umgegangen:

„Coach mich!“

Meine Seele rief, rief mich laut, um wichtige Informationen mit Frauen und Männern dieser Welt zu teilen. Meine Persönlichkeit sagte: „Wer bist du denn, dich so zu zeigen, wer denkst du denn zu sein, du, du kleines Nichts, dass du meinst, etwas geben zu können, das einen Wert für diese Welt darstellt?“

Ein Krieg der Vor- und Nachteile begann in meiner inneren Welt. Laute Stimmen kämpften gegeneinander. Es herrschte Krieg, merkte ich in einem hellen Moment ... ein Krieg in mir drinnen!

So kam SIE ins Spiel und ich lief und weinte und weinte noch lauter als jene Stimmen. Ich streckte meine Arme nach oben zum Vater Himmel, während meine Wurzeln in Mutter Erde wuchsen und ich betete:

„Gnade, liebe Mutter, lieber Vater, sendet mir alle Unterstützung, um den Krieg zu beenden, sendet sie jetzt! Helft mir, die Liebe zu sein, zu der ihr mich gemacht habt, coacht mich, damit ich als helles Licht leuchten möge und an mich glaube, wie ihr es tut.

Coacht mich!“

Erlösung

Manchmal ist es Zeit, sich zu ergeben. Nach dem starken spontanen Gebet beruhigte sich mein inneres Gewässer, dieses weibliche Meer der Emotionen. Entspannung stellte sich ein. Freunde besuchten mich. Barbara kam und brachte die visuelle Idee für das Buch-Cover. Sie half mir beim Aufbau des Buches. Ich empfing und dankte. Dankbarkeit umgibt mich seit diesem Moment. Es ist IHR, der Donna Divina, die mich leitet, zu verdanken, dass dieses Buch in deinen Händen liegt. SIE ist die Autorin.

Falls du jetzt neugierig bist, SIE zu treffen, lade ich dich zu einer Reise ein. Lies weiter und nimm dir Zeit. Dies ist dein Leben und es ist jetzt. Alles, was du benötigst, ist schon in dir. SIE führt dich nach Hause. Vertraue der Frau in dir: Du bist nicht alleine.

Genieße die Reise.

Ich freue mich darauf, dich auf dem weiblichen Weg zu treffen.

Möge SIE bei dir sein!

Ariane

Kapitel 2

Warum dieses Buch?

„Die Freude, die ich spüre – die Welt hat sie mir nicht gegeben, die Welt kann sie mir nicht nehmen.“

- Shirley Caesar -

Zeit, sich zu erheben!

Seit mehr als 5000 Jahren leben wir nun in einer Welt, die von Männern – oder sagen wir es in anderen Worten – von der männlichen Energie dominiert wird. Dies ist weder gut noch schlecht. Dies ist lediglich eine Tatsache.

Es gibt jedoch einige Probleme:

Die meisten Frauen haben Schwierigkeiten, ihren Platz in dieser Welt zu finden. Sie entwickeln sich entweder zu starken, maskulinen Frauen – haben möglicherweise irgendwann ein Burnout – oder aber sie geben auf: Spielen die stille Opfer-Rolle, suchen auf der ganzen Welt nach etwas, kompensieren mit Essen, Drogen, Alkohol, Sex und was man sich sonst noch vorstellen kann.

Frauen haben vergessen, wer sie sind. Sie zweifeln. Sie versuchen den Vorbildern der Gesellschaft gerecht zu werden; sie multitasken, starten Karrieren und Familienleben, werden alleinerziehende oder Multi-Mütter, nehmen sich Angelegenheiten und sozialen Missionen an, sind auf der Jagd nach romantischen und leidenschaftlichen Beziehungen und suchen die spirituelle und generelle Erfüllung.

Viele Frauen haben aufgegeben. Warum? Weil es eine unmögliche Aufgabe ist, das zu sein, was die Welt von ihnen erwartet. Supermütter, Superliebhaberin, Supermodels, supereinfühlsam, supersexy, super-

erfolgreich, super alles! Diese Anstrengung, „**alles** zu sein“, anstatt einfach sie selbst, hat ihr inneres Licht dazu gebracht, sich zu verdunkeln, noch viel schlimmer – es hat nahezu ganz aufgehört zu scheinen.

Wenn ich in Städte reise, sehe ich viele Frauen, bei denen die Lichter komplett *aus* sind. Es versetzt meinem Herzen einen Stich. Früher war ich selbst eine von ihnen. Es ist wirklich Zeit für eine Veränderung.

Die Zeit ist gekommen. **Jetzt**. Dies sind gute Neuigkeiten!

Wir Frauen haben alles versucht, um unseren Raum, unsere Position und unseren Platz in dieser Männerwelt zu finden. Wir haben alles Erdenkliche getan um hineinzupassen, zu funktionieren, uns selbst zu reparieren, Schritt zu halten mit dem Puls der modernen Welt – und wir machen wirklich das Beste aus der Situation.

Dieser Versuch, es hinzubekommen, ist nur ein weiterer Beweis unserer Kraft und ein noch stärkerer Beweis für unsere Liebe. Trotz des Wissens tief in unserem Inneren, dass diese Welt aus dem Gleichgewicht geraten ist und dass es wirklich Zeit für eine Veränderung zum Besseren ist, lieben und beten wir weiter in unseren kleinen oder größeren Welten ... traurigerweise bleiben die meisten von uns still. Was kann **eine** Frau schon verändern?

Da ist diese Annahme: Eine Frau kann nicht viel tun, eine Frau kann keinen großen Unterschied machen. Die Wahrheit ist aber, dass eine Frau eigentlich alles tun kann – **weil SIE alles ist**. In diesem Moment bleibt diese Aussage zunächst nur ein Konzept.

Meine Intention für dieses Buch ist es, dass dieses Konzept nach dem Lesen dieser Seiten nicht mehr nur ein Konzept ist, sondern Wirklichkeit in deinem Leben. SIE kann alles, weil SIE alles ist! **Du kannst alles, weil du alles bist!**

Es ist eine starke Intention und ich habe wieder und wieder gesehen, wie sie wahr wurde. Auch bei dir wird sie nahezu sicher eintreten. Dazu musst du nur dieses Buch lesen – sei offen, sei im Jetzt, lasse es rein,

nutze es und nimm dir Zeit für dich selbst und die Rituale. Öffne dich besonders in Momenten der Herausforderung, der großen Emotionen und in Momenten, in denen du denkst, du kannst keinen weiteren Schritt mehr machen. Wenn du die Botschaft dieses Buches und – gehen wir noch weiter – die Energie dieses Buches in dir aufnimmst, kann es wahr werden.

Ich bitte dich, du selbst zu **sein**. Wenn dir irgendjemand jemals gesagt hat, dass du nicht gut genug bist, so wie du bist, dann sage ich dir jetzt... das waren Lügner! **Du bist gut genug, genau so wie du bist.**

Ich weiß, du wirst es erfahren. Du wirst herausfinden, dass SIE alles kann. Ich habe es erfahren und all die anderen Donna Divinas auf dieser Welt auch.

Was wäre, wenn du die ganze Zeit gut genug gewesen wärst und all die Zeichen falsch waren? Was wäre, wenn du gut genug gewesen bist, obwohl du depressiv, zickig, voller Hass und Wut warst oder obwohl du deinen Mann und deine Kinder nicht geliebt hast oder obwohl du keinen guten Job finden konntest? Was, wenn du gut genug gewesen wärst, als du krank geworden bist, als du eine Totgeburt oder Menstruationsbeschwerden hattest? Was, wenn du immer gut genug gewesen wärst und all diese und tausend andere Symptome nur klare Zeichen dafür wären, dass

... du richtig bist und die Welt falsch?

Was, wenn es für Frauen normal ist, an Probleme und Herausforderungen heranzugehen, indem sie versuchen, einen Platz in dieser modernen, von Männern gemachten Welt zu finden ...

Ja, sie wurde von Männern gemacht! Schon 5000 Jahre sind sie verantwortlich für diesen Planeten. Die feministische Bewegung, trotz mutiger und erstaunlicher Leistung, hat nichts geändert im Bezug auf die innere Welt der Frau. Unsere mutigen feministischen Schwestern forderten „Gleichheit“ für uns und verbesserten unser Leben mit ihren Kämpfen,

Protesten und ihrer großartigen vereinten Stärke. In Wirklichkeit hat sich aber, außer dass wir jetzt in einer komfortableren Gefängniszelle sitzen, nichts geändert.

Was wäre, wenn wir aufhören würden? Aufhören, nach unserem Platz in dieser Welt zu suchen? Was wäre, wenn wir damit aufhören würden, außerhalb unseres Körpers zu suchen?

Die Wahrheit ist ... es gibt ihn nicht. In dieser von Männern gemachten Welt gibt es keinen Platz für Frauen. Danach zu schauen und zu suchen war eine Verschwendung von Energie! Wir sind nicht falsch, sondern die Welt ist falsch. Es ist nicht unsere Welt.

Was wäre, wenn wir unsere Leben auf weibliche Art gestalten würden? Was wäre, wenn wir uns ausschließlich darauf konzentrieren würden, die Welt auf weibliche Art zu gestalten?

Anstatt gegen die Männerwelt zu kämpfen, sie verbessern, hineinpassen und es „richtig“ machen zu wollen, könnten wir damit hier und jetzt aufhören. Was wäre, wenn unser Sinn darin bestünde, unser eigenes weibliches Leben zu erschaffen? Eine Frau nach der anderen. Dann alle Frauen zusammen.

Wir Frauen machen immerhin die Hälfte der Weltbevölkerung aus. Vielleicht sogar mehr. Wenn wir uns erst einmal vereinigt hätten, könnte uns keiner mehr aufhalten, weil wir die ganze Welt auf weibliche Art und Weise neugestalten würden.

Beängstigend?

Finde ich nicht. Um weltweit zueinander zu finden, eine Einheit zu sein, müssen wir zuerst Einheit in uns selbst kreieren. Heimkommen, sich vereinigen mit der göttlichen Frau, die in uns steckt. Diese göttliche Frau, diese Donna Divina, die uns nach Hause ruft, geduldig wartend, ist in IHREM Kern reine Liebe. SIE ist kein Krieg. SIE ist kein Wettbewerb. SIE ist Einheit. SIE will das Beste für IHR Leben ... SIE ist Leben. SIE will „win-win-win-win“* auf diesem Planeten, für sich

selbst, für ihre Geliebten und ihre Familie, für jeden um SIE herum, für die Tiere und für Mutter Erde.

Sogar Männer werden glücklich sein mit dieser Veränderung. Manche werden sich sträuben, aber nur aus Angst. Für das Sträuben gegen die Liebe gibt es nur einen Grund – Angst.

Es wird viele Männer geben, die all dies befürworten würden. Dieser Planet brennt unter unseren Füßen und viele Männer fühlen das. Und wir als Frauen haben den Schlüssel für diese Veränderung. **Es ist alles schon in uns.**

Erlösung

Ich erinnere mich an den Tag und ganz besonders an das Gefühl.

Ich saß auf einer sehr kalten, niedrigen Betonmauer in einer Stadt – gefüllt mit wummernder und manchmal gar schreiender Geschäftigkeit. Es war Anfang März und sehr kalt, ein feindlicher Wind wehte durch die Straßen und wurde von den Hochhäusern auf den Platz zurückgestoßen, auf dem ich saß. Doch ich nahm all diese Geschäftigkeit nicht wahr... Ich fühlte nur die Kälte, die von der kalten Betonwand in meinen Unterleib kroch. Gleichzeitig war da ein zerstörerischer Gedanke in meinem Kopf: „Lass die Kälte rein – sie soll mich wegtragen von mir selbst!“ Ja, ich hätte mein miserables Leben liebend gern hier und jetzt beenden wollen.

Vor ein paar Minuten war ich selbst in einem von diesen riesigen, sterilen und unpersönlichen Gebäuden. Mit den Beinen weit geöffnet, assistierte ich bei vollem Bewusstsein der freiwilligen Abtreibung meines Kindes. Ja, ich habe es getan. Ich wünschte, ich hätte es nicht. Ich wünschte, ich wäre nie schwanger gewesen. Ich wünschte, mein Leben wäre anders. Ich wünschte und wünschte und doch konnte all das Wünschen nichts von dem rückgängig machen, was passiert war. Ich fühlte mich wie eine Mörderin. Ich verdiente absolut gar nichts mehr.

Nachdem ich eine gefühlte Ewigkeit auf dieser Mauer gesessen hatte, stand ich auf. Das Leben hatte meine Glieder längst verlassen. Ich war einfach nur ein grauer und gefühlloser Roboter. Ich wusste, ich würde damit weitermachen, zu funktionieren, als Mutter für meine zwei wunderbaren lebenden Kinder und als Partnerin, für den Mann und Vater meiner Kinder, den ich aufgehört hatte zu lieben. Es würde keine Freude mehr in meinem Leben geben – niemals mehr. Ich würde nur das tun, was getan werden musste. Meine Pflicht erledigen, mit dem leisen Wunsch in meinem Herzen, dass diese Kälte, die in meinen Körper gekrochen war, mein miserables Leben früher oder später beenden wird. Ich verdiente es nicht, wieder glücklich zu sein – nie wieder.

Vielleicht fragst du dich gerade warum? Wie konnte eine Frau in unserer modernen Welt so tief fallen? Warum ist sie nicht gebildeter, hat nicht mehr Ressourcen, nicht mehr Unterstützung und Verbindung zu der Freiheit und den unendlichen Möglichkeiten, die in unserer Welt heute existieren? Warum weiß sie nicht, wie man eine unfreiwillige Schwangerschaft vermeiden kann oder warum weiß sie nicht, wie sie damit umgehen soll, ohne durch die Prozedur einer Abtreibung gehen zu müssen?

Ich bin in meinen fruchtbaren Jahren durch einige Abtreibungen gegangen. Außerdem habe ich drei wunderbare Kinder auf natürlichem Wege geboren. Die Abtreibungen wogen schwer in meinem Herzen und ich fühlte mich den Großteil meines Lebens wie ein Roboter, zu beschämt um mich zu dieser furchtbaren Wahrheit zu bekennen. Glaube mir, ich habe alles versucht im Bezug auf Geburtenkontrolle und Verhütung. Durch das Einnehmen der Pille musste ich mich übergeben und mir war Tag und Nacht übel. Egal welche Marke ich nahm, es machte keinen Unterschied für mich und meinen komischen, hochsensiblen Körper. Von der Spirale bekam ich jedes Mal eine Unterleibsinfektion. Jedes Mal, wenn sie eingesetzt wurde, endete es mit einem Krankenhausaufenthalt mit hohem Fieber und sie musste wieder entfernt werden. Das Diaphragma betrog mich und machte mich sowieso schwanger und die Kondome rissen genau in meinen fruchtbaren Tagen. Wieder schwanger.

Ich bin eine treue und ehrliche Frau. Ich bin loyal zu meinem Mann. Ich habe keine Affären, ich habe keine One-Night-Stands oder Sex-Abenteuer. Ich kann keinen Sex haben ohne Liebe. Bin ich schlicht und einfach bedauernswert?

Als ich schwanger wurde mit meiner jüngsten Tochter, erzählte ich die Neuigkeiten einem meiner Klienten. Er war überrascht und sagte zu mir: „Schon wieder? Du hast doch schon 2 Kinder. Ihr seid doch wirklich wie die Karnickel!“ Außer, dass ich sprachlos war über seinen Kommentar, berührte mich das tief. Ich fand heraus, dass ich mich auch dafür schämte, Sex zu haben. Die Religion, auch wenn ich keinen bestimmten Glauben habe, war doch so in mir verwurzelt, dass in mir längst das Urteil gefällt war, dass mein Fleisch nun verdorben ist. Dass ich als Frau Sünde und Sünderin bin. Vielleicht ist das der Grund dafür, warum ich mein Versagen in Bezug auf die Geburtenkontrolle geheim hielt. Vielleicht war ich deshalb allein mit meinem Kummer, tief gehemmt und abgekoppelt von meinem ungeborenen Kind?

In unserer schnellen Welt gibt es keinen Platz dafür, den Schmerz eines am Boden zerstörenden Verlusts einer Abtreibung oder einer Totgeburt zu fühlen. Von einer Frau wird erwartet, dass sie danach wieder vollständig funktioniert. Dieses unterdrückte Gefühl wuchert innerlich und nimmt sie von diesem Moment an vollständig ein.

Genau so erging es mir. Ich bin nun mal eine sehr fruchtbare Frau, gesund und voller Freude und Energie. Ich bin sehr lebendig und stark. Das Ergebnis der Abtreibung war, dass die Frau in mir immer kleiner wurde. Energetisch betrachtet, dominierten nun meine männlichen Energien. Aus meiner Perspektive hatten die Männer ohnehin ein besseres Leben.

Heute kann ich frei darüber sprechen. Ich bin geheilt und habe meine Schönheit zurück. Ich habe Frieden und Einheit gefunden. Ich fühlte Vergebung zu und von jedem, der involviert war und ich schaffte es sogar, mir selbst zu verzeihen. Nicht jene Art der Vergebung, die nur ein mentales Spiel ist, sondern eine tiefgründige Vergebung, tief aus

meinem grenzenlosen Herzen. Ich lebe jetzt das Leben meiner Träume. Das war nicht immer so.

Was mir damals fehlte, war Frauenweisheit. Ich weiß nicht, wie es bei dir ist, aber meine Mutter hat es nicht geschafft, diese an mich weiterzugeben. Sie hatte auch keinen Zugang zu ihr. Ihre Mutter und die Großmutter vor ihr auch nicht. So geht es weiter und weiter, weit zurück in die vergessene Geschichte alter Zeiten. Ich fühlte mich allein und einsam ohne Unterstützung und Hilfe von Frauen um mich herum oder Frauen die einfach nur da sind. Die Frauen um mich herum waren auch allein und verlassen. Jede separiert und allein in ihren eigenen Kämpfen und Herausforderungen. Wir hatten damals nicht einmal den Mut, unsere Wahrheit auszusprechen und den meisten von uns fehlt bis heute der Mut oder die Möglichkeit dazu.

Wie paradox ist das denn? Wir leben in Zeiten, in denen alles möglich ist. Das Informationszeitalter bewegt sich in Richtung Bewusstseinszeitalter. Und trotzdem sind die meisten von uns einsamer und abgeschnittener als jemals zuvor. Jeder von uns bewältigt seine Herausforderungen allein. „Wasche deine schmutzige Wäsche nicht in der Öffentlichkeit, sondern in der Familie“, so die Redensart. Doch auch die Familie ist voneinander abgeschnitten und die „schmutzige Wäsche“ bleibt die meiste Zeit schmutzig. Das macht das Leben für viele unerträglich.

Wenn ich das Wissen, das ich heute habe, damals schon gehabt hätte, wären die Abtreibungen nie passiert. Wenn ich fähig gewesen wäre, die Wahrheit in einem Kreis von anderen offenen und wissenden Frauen auszusprechen, hätte ich deren Präsenz, Magie und Ressourcen erhalten, die ich heute privilegierter Weise erhalte, und die meisten meiner dunkelsten und tief versteckten Geheimnisse hätten sich nicht ereignen müssen. Wenn ich Zugang zu Frauenweisheit gehabt hätte, würde ich diese Zeilen nicht schreiben. Frauenweisheit beinhaltet alles! Die Wahrheit über Liebe, Gesundheit, Religion, Sex, den heiligen weiblichen Körper und das Leben im Allgemeinen.

Frauenweisheit ist versteckt und war Jahrtausende lang versteckt. Sie wurde als gefährlich erachtet und unterdrückt. Sie ist sogar für die Frauen heute noch unheimlich! Ist das nicht seltsam? Nicht wirklich ... 10 Millionen** der mächtigsten Frauen wurden immerhin vor geraumer Zeit auf dem Scheiterhaufen verbrannt und die Erinnerung an diese Seelen lebt in uns weiter. Es ist egal, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, denn in unseren Zellen sind über 5000 Jahre der weiblichen Unterdrückung verankert. Dieses Gewicht tragen wir weiter in uns – als Frauen, aber auch als Männer.

Die gute Neuigkeit ist, dass wir das ändern können. Die Zeit, aufzustehen und sich wieder mit der weiblichen Kraft zu vereinigen, ist jetzt.

Die noch viel bessere Nachricht ist, dass diese Wiedervereinigung überhaupt nicht unheimlich ist. Frauen sind in ihrem wahren Kern reine, bedingungslose Liebe. Wenn wir uns erst einmal wieder mit dieser Liebe vereinigt haben, heilt der gesamte Planet.

Eine Frau nach der anderen.

Keine Frau auf diesem Planeten wird jemals wieder durch eine Abtreibung gehen müssen. Es ist nicht notwendig. Keine Frau muss jemals wieder missbraucht werden. Es ist nicht notwendig. Keine Frau muss jemals wieder unterdrückt werden oder abhängig von einem Mann sein. Als Geschöpf dieser Erde sollte keine Frau jemals wieder Hunger leiden. Alle unnötigen, (sorry Männer!), von Männern gemachten Situationen sind einfach zu ändern – auf weibliche Art. Ganz bestimmt nicht mühelos, aber einfach.

Hier kommt ein weiterer Grund für dieses Buch. Es ist Zeit, die Stimme zu erheben und mit meinen Schwestern zu teilen, was ich herausgefunden habe. Ein sehr simpler und natürlicher Prozess und Pfad, um sich wieder mit der wundervollen Frau zu vereinigen, die in uns steckt. Durch Scham, Schuldgefühle, Wut, Unmut, Traurigkeit, Depression, das zwanghafte Streben nach Erfolg, Konsum und das „Selbstoptimierungs-Syndrom“, durch den Hass und sogar den Tod

können wir zu unendlicher Liebe und Glückseligkeit übergehen. In weibliche Stärke und Schönheit. Die ganze Welt wartet darauf.

Ich habe gezeigt, dass ich es geschafft habe, mich von meiner dunklen Vergangenheit, in der ich mich eine sogenannte „Mörderin“ nannte, befreien zu können. Erlösung von unseren Wunden ist möglich! Hier und jetzt! Die Wiederinbetriebnahme der Frauenweisheit ist möglich, hier und jetzt. Zusammen können wir einen magischen Unterschied machen.

SIE lebt in uns. SIE ruft uns heim. SIE ist du und ich. Meine Tochter Ninya und ich – mit der liebenden Unterstützung anderer göttlicher Frauen – haben einen einfachen und kraftvollen Weg gefunden, SIE wieder zu verkörpern. IHR zu erlauben, IHREN Tempel zurückzugewinnen, welcher dieser heilige weibliche Körper ist und schlussendlich IHR zu erlauben, aus dem Gefängnis herauszukommen.

Es arbeiten viele Frauen an demselben begnadeten „Projekt“. Wir sind nicht allein. Ich wage zu sagen, dass wir, ich und die Donna Divinas, durch einige glückliche Umstände, ein *Schnellverfahren* entwickeln konnten, um ein Leben ganz in IHREM Sinne zu führen.

Was auch immer dir in deinem Leben passiert ist, beginne gleich jetzt! Die dunkelsten Sünden, deine am tiefsten vergrabenen Schmerzen – offenbare sie und gib sie an die Luft ab, die dich umgibt. Du musst es nicht alleine tun. Frauen werden bei dir sein und es ist so viel leichter, als du es dir gerade vorstellst!

Einer meiner Lieblingssprüche ist: „Tu es, um es zu glauben“.

Was zählt – das EINZIGE, was zählt – ist dein eigenes, ganz persönliches Erlebnis!

Was zählt, ist deine wiederhergestellte Stärke, dein neues Leben in Freiheit. Das sind die Gründe dafür, warum du dieses Buch liest.

Gespräche mit IHR – Das Hindernis-Spiel Teil II

SIE ist die einzige Realität in meinem Inneren. SIE bittet um einen Körper. „Gib mir einen Körper!“ flüstert SIE wieder. SIE bittet um einen Raum. Ein Raum, der rundum natürlich, fließend und wie ein Tempel ist, in dem SIE sich zu Hause fühlen kann. Dort, wo SIE Frauen treffen kann und diese SIE treffen können. Den Wunsch nach einem Raum gab es schon immer – *meinen* eigenen Raum suchen, wünschen, ersehnen – einen Raum, an dem ich einfach sein kann, wer ich bin. Ich habe so viel Raum geschaffen, wie es mir möglich war und es war trotzdem nie genug. Jetzt verstehe ich es! Es geht darum, IHREN physischen Raum in der neuen Welt zu errichten! Es gibt keinen Raum für SIE in dieser *alten* Welt – nirgends. SIE fehlt im Haus, SIE fehlt im Büro, SIE fehlt auf der Erde, in den Kirchen und Instituten. Diese Orte enthalten SIE nicht mehr ... dies ist eine überwiegend maskuline Welt. Wir fühlen es. Diese Welt ist eine leere Einöde ohne SIE.

Ist das nicht geradezu undenkbar? Einen sicheren und vollkommen *weiblichen* Raum für SIE zu schaffen. Nonnen und Priesterinnen haben es getan, aber was passiert in der echten Welt da draußen?

SIE brüllt: „Ich will meinen Raum. Ich will, dass gewöhnliche Frauen wie Priesterinnen werden. Es ist Zeit.“

Ich habe mich gefragt, ob der Titel dieses Buches sein sollte:

Wie gewöhnliche Frauen Priesterinnen werden. Mächtige Schöpferinnen ihrer eigenen Realität, auf weibliche Art. Eine andere Option zu der aktuell vorherrschenden Meinung: „Gott ist ein Mann – also tut was ich sage“.

Wie findet man weiblichen Raum? Wie man IHRENeigenen Raum in einer von männlicher Energie dominierten Welt findet, ist ein sehr wichtiges aktuelles Bestreben. Wie entwerfe ich mein Leben nochmal neu – auf weibliche Art – wie höre ich definitiv damit auf, mich zu verstecken und/oder aufzugeben?

SIE wiederholt: „Ich will einen heiligen Raum! Er soll rund geformt sein. Ich möchte einen privaten, heiligen weiblichen, fließenden, sanften, luxuriösen, farbenfrohen und sehr großen Platz, für mich, für all die Mich´s im Inneren all dieser Frauenkörper“.

„JETZT“, schreit SIE.

Wer soll das aufbauen? Ich fühle mich nicht in der Lage, das zu bauen. Ich bin *nur* eine Frau. Vielleicht brauche ich einen Architekten und männliche Energie, um einen Tempel zu bauen. Ich kann das nicht.

SIE brüllt: „Dann beginne mit einem Zelt!!! Vereine die Frauen! Wenn du erst einmal nicht mehr alleine bist, wird alles einfach sein. Da wo mehr als nur eine ist, werde ich sein und alles wird offenbart. Geh jetzt und baue meinen Raum. In einer physischen Form, hier in dieser Welt.“

Du und ich – wir sind eins. SIE ist ich und ich bin SIE. So wie du, liebe Leserin.

Bevor du nun weiterblättest, könntest du dir noch eine kleine Freude machen und dir diesen Song anhören (und vielleicht sogar dazu tanzen):

♪ [Vidéo, India Arie, Album Acoustic Soul](#)

*win-win-win-win = gewinnen-gewinnen-gewinnen-gewinnen: Dieser Ausdruck steht dafür, dass „Du gewinnst, ich gewinne, alle beteiligten Lebewesen gewinnen und der ganze Planet gewinnt“. Dies sind die neuen Werte, für die Donna Divina steht.

**Wie viele Hexen wurden verbrannt? David A. Plaisted kam hierbei während der Arbeit an seinem Buch *Estimates of the Number Killed by the Papacy in the Middle Ages and later* zu dieser Erkenntnis: Über zwei oder drei Jahrzehnte hinweg wurden immer wieder Zahlen herausgegeben in Bezug auf die direkt oder indirekt vom Papsttum getöteten Menschen im Mittelalter. Hierbei wurden diese Zahlen genannt: 50 Millionen, 68 Millionen, 120 Millionen und 150 Millionen. Römischen Katholiken zu Folge sind die Zahlen viel niedriger. Häufig werden Zahlen ohne jegliche Hintergrundinformation in Bezug auf Herkunft und Berechnung herausgegeben.

Kapitel 3

Wie du dieses Buch benutzen kannst

“Es ist alles wahr! Nein, ich bin nicht verrückt, die Welt ist es! Die Welt besitzt die Antworten nicht ... ich habe sie! Es gibt nichts zu gewinnen oder zu verlieren. Es ist alles gegeben. Wie innen, so auch außen. All die Anstrengungen, mehr zu sein, anders zu sein oder besser zu sein, sind nur Teile des Prozesses, die Wahrheit zu erkennen.”

- Ariane Schurmann -

Dieses Buch wurde für dich geschrieben. Ich lade dich ein, es wie ein sehr wertvolles Geschenk zu behandeln. Ein Geschenk von jemandem, der dir und deinem Herzen sehr nahesteht. Finde einen guten, zugänglichen Platz in deinem Haus für dich und das Buch. Lies es einmal ganz durch. Dann lies kleine Stellen hier und da.

Danach lege es für ein paar Tage zur Seite, wenn es dich dann wieder ruft, lies es noch einmal von Anfang bis zum Ende und dieses Mal stelle dir vor, ich wäre bei dir und antwortete dir. Diskutiere mit mir. Schreibe mir Briefe. Beobachte, wie und was du fühlst, was sich in dir regt, wenn du die Wirkung der Wörter dieser Seiten spürst.

Nun gehst du zur Praxis über. Schaffe dir einen sicheren, heiligen Raum, der dich wertschätzt. Erlaube dir selbst, ruhig und präsent zu sein und tauche in die vorgeschlagenen Aufgaben und Rituale ein. Gib dir Raum und Zeit, diese in deinem individuellen Rhythmus durchzuführen.

Wenn du das getan hast, wird sich dein Leben erweitern, dein Bewusstsein ausdehnen. Dann möchtest du das Buch vielleicht hin und wieder auf irgendeiner Seite öffnen und dir Zitate oder Sätze durchlesen oder die Songs noch einmal anhören. Vielleicht möchtest du die Rituale ab und zu wieder neu entdecken.

Jedes Kapitel hat ein Zitat, ein Lied und ein Ritual, durch die du tief in die freiheitsliebende SIE eintauchen kannst. Vielleicht lässt du dich auch von einer unerwarteten Energie oder Schwingung mitreißen, die dich plötzlich zur Innenschau einlädt. Auf einmal sprichst du ehrlich aus der Tiefe deines Seins und findest zur Weisheit und Stärke, die dir zeigt, wie du mit dem Leben und jeder Herausforderung ganz natürlich umgehen kannst.

Ich habe gerade eine Aufgabe bewältigt, über die ich zuvor bereits geschrieben habe. Eine Aufgabe, die ich für unmöglich und schwierig hielt. Die Aufgabe, das Unsichtbare sichtbar in Worte zu fassen. Mir gefällt es ziemlich gut, so wie es jetzt aussieht. Möge es dir behilflich sein! Ich wünsche mir sehr, die großartige Befreiung und das Erwachen der weiblichen Stärke mit dir zu teilen.

Ich empfehle dir unbedingt: Siehe, höre, fühle, spüre, lausche, lebe und denke dich selbst durch dieses Buch!

Bevor ich zur Schule ging, war ich von der Schöpfung fasziniert. Während der Schulzeit wurde ich belehrt und so vergaß ich, wer ich bin und wurde anders. Diese andere war eine Art Roboter. Ich kann es nur so beschreiben, als hätte ich die Verbindung zur Wahrheit der Existenz verloren. Die *göttliche* Frau war von falschen Wahrheiten und Propaganda, von der ich mich beeinflussen ließ, verdeckt worden. Ich dachte sogar, die Verbindung zur Wahrheit, der unendlichen Liebe, des Lichts und der Freiheit verloren zu haben.

Ich bitte dich zu vergessen, was dir deine Eltern und Schullehrer beigebracht haben. Sie sind jetzt nicht mehr da, um dir zu sagen, was zu tun ist und wie man zu sein hat.

Ich sage es nochmal: Siehe, höre, fühle, spüre, lausche, lebe und denke dich durch dieses Buch!

Ich wünsche mir von Herzen, dass das wahre Selbst, die SIE in dir, sich zeigt. Alles was ich hier teile, kommt aus meiner eigenen, direkten Erfahrung. Ich behaupte nicht, dass ich die *einzig*e Wahrheit gefunden habe. Ich wurde lediglich berufen, das zu teilen, was für mich gut funktioniert hat und was für meine Freundinnen und andere Donna Divinas funktioniert hat. Ich lade dich ein, jedes einzelne Wort dieses Buches zu hinterfragen. Glaube nichts von dem, was ich schreibe oder sage. Siehe und fühle für dich selbst, glaube deiner eigenen Körperweisheit, deiner eigenen Intuition. Frage dich selbst: Findet das bei mir Anklang?

Sei gegenwärtig und wachsam. Frage dich, was ist die Wahrheit meiner eigenen Erfahrung?

Wenn es keinen Anklang findet, lass es los. Lies weiter. Dieser Text ist gefüllt mit Magie. Irgendwo in den Seiten könnte sich dein ganz eigener Schlüssel verstecken. Vielleicht sogar in den Leerzeichen zwischen den Wörtern. Vertraue einfach dem Prozess. Es funktioniert, das kann ich garantieren! Ich habe es selbst erfahren und viele Geschichten von den Erfahrungen vieler geliebter Frauen, die ich auf diesem Weg kennen lernen durfte, gehört.

Es gibt keine „vollkommene“ Bedienungsanleitung, die ich dir für dieses Buch geben kann, weil jede Frau einzigartig ist. Bleibe einfach sanft offen und lasse jeden gegenwärtigen Moment zu, lies bewusst, schmecke die Wörter und lasse sie schwingen. Heiße alle Urteile, Ängste und Widerstände, die sich zeigen, willkommen. Erlaube allen deinen Emotionen, sich zu zeigen und ihre Wahrheit auszusprechen. Öffne, fühle, erlaube, atme, was auch immer in dir aufsteigt und dich zu dir nach Hause ruft. Glaube dir selbst und sei du selbst. Es existiert ein heiliges Navigationssystem in dir und das funktioniert perfekt für dich. Es schwingt in positiven Rhythmen, wenn du eine Perle der Weisheit gefunden hast und es schwingt in negativ klirrenden Klängen,

wenn dir wirklicher Schrott begegnet. Erforsche beide. Vertraue deinem Navigationssystem!

Lasse die eröffnende Passage jedes Kapitels in dir Anklang finden. Atme. Schließe deine Augen für eine Sekunde. Atme nochmal und lies weiter. Wenn dir danach ist, einen Kommentar abzugeben, schreibe einfach in den Text oder in ein Notizbuch, das du zur Hand nimmst. Stelle dir vor, wir hielten ein privates Gespräch, nur du und ich. Ich spreche zu dir durch die Wörter auf den Buchseiten und du antwortest. Manchmal bist du vielleicht nicht einer Meinung mit dem Text. Das ist gut so, sprich es einfach aus oder schreibe es auf. Was ist deine Wahrheit? Was ist deine direkte Erfahrung?

Schon so begibst du dich auf den Weg zu deiner eigenen, weiblichen Kraft.

Dieses Buch ist interaktiv zu verstehen. Es ist kein entspanntes Lesen zum Einschlafen. Es ist lebendig und energiegeladen. Ich schlage dir vor, am Tag zu lesen. Lies so viel du magst, Kapitel für Kapitel oder bloß ein paar Zeilen pro Tag. Am nächsten Tag geht es weiter. Wir befinden uns hier auf einer gemeinsamen Reise.

Lies auch die vorgeschlagenen Übungen und Rituale. Natürlich funktioniert die Initiation am besten, wenn du sie auch wirklich durchführst. Du willst dir vielleicht die Fragen zur Selbsterforschung, die ich für die Übungen vorschlage, laut vorlesen. Vielleicht nimmst du die Rituale einfach auf. Nimm sie auf deinem Smartphone oder irgendeinem anderen Gerät auf und höre sie dir mit geschlossenen Augen an. Das ist der beste Weg. Um es dir noch einfacher zu machen, kannst du dir die Übungen mit meiner anleitenden Stimme auch von unserer „Bonuswebseite“ zum Buch herunterladen; den Zugang dazu findest Du auf www.donna-divina.de.

Wenn du keine Lust verspürst, die Übungen zu machen — mache sie nicht! Vielleicht ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt. Eines Tages wird die richtige Zeit da sein! Du kannst immer wieder auf die Übungen zurückkommen.

Die Kapitel basieren auf einem Schritt-für-Schritt-Prozess. Es funktioniert am besten, wenn du am Anfang beginnst und einen Schritt nach dem anderen machst. So wie im Leben. Es gibt keinen Grund, sich zu hetzen; am Ende anzufangen oder gar in der Mitte. Gehe einen Schritt nach dem anderen. Nimm dir Zeit. Es gibt keinen Grund dafür "es schnell hinter sich zu bringen". Hingabe ist das magische Wort. SIE arbeitet schon an dir und SIE kennt dein göttliches *Timing*.

Wenn ich dir nur einen einzigen Rat geben könnte, das Beste aus diesem Buch herauszuholen, würde er lauten:

Entspanne dich! Entspanne dich einfach!

Die Tatsache, dass du diese Zeilen liest, ist schon genug. Der Rest wird in seiner eigenen, richtigen Geschwindigkeit folgen. Du bist so perfekt, so wundervoll, so geliebt, so wertvoll und jetzt bist du hier!

Entspanne dich mit diesem Buch. Lies es und beobachte dich selbst. Konzentriere dich auf dich selbst, auf deine innere Stimme. Das ist der Schlüssel. Siehe, höre, fühle, spüre dich selbst beim Lesen und erinnere dich daran, entspannt und offen zu sein. Sei wachsam gegenüber der Wahrheit, die da ist; jetzt da ist, wenn du das Buch liest.

Am Ende eines jeden Kapitels wirst du ein Lied finden, das dir dabei hilft, zu dem Schlüssel zu gelangen, der die Tür zu IHR öffnet. Du musst wissen, dass diese Lieder achtsam ausgesucht wurden, weil sie Frauenweisheiten beinhalten. Du kannst entweder einfach den Liedtext lesen oder das Lied herunterladen. Höre dir die Musik und die Wörter an.

Auf unserer „Bonuswebseite“ zum Buch auf www.donna-divina.de findest du eine Liste aller Songs; mit den entsprechenden Links zu den Liedern. Dies ist ein musikalisches Geschenk für dich. Höre und genieße die Musik und wenn du deinen Körper dazu bewegen möchtest, tu es! Donna Divinas tanzen immerzu. Und singen. Wenn du in deinem aktuellen Leben aufgehört hast, zu tanzen und zu singen, ist es ein guter Weg, um wieder damit anzufangen. Gehe an einen Ort, an dem du

allein bist. Wenn es keinen Ort im Haus gibt, gehe einfach in das Badezimmer. Summen im Badezimmer oder singen unter der Dusche ist perfekt. Natürlich darf hier auch getanzt werden. Es ist ein guter Ausgangspunkt. Ich verspreche dir, eines Tages wirst du deinen eigenen, heiligen Ort haben, wenn du ihn jetzt noch nicht hast.

Tu es einfach!

Vertraue dir selbst, entspanne dich und melde dich bei uns, wenn du magst. Willkommen im Donna Divina Frauenkreis!

Es könnte passieren, dass du nach dem Lesen dieses Buches Appetit auf mehr hast. Vielleicht bist du sogar bereit, an einem Donna Divina Retreat teilzunehmen. Besuche uns auf unserer Website:

www.donna-divina.com

Ninya, Paola, Alison, Andrea und ich

Meine Geschichte

Meine Tochter Ninya und ich fühlten uns nie wirklich glücklich in unseren Leben bevor wir SIE kennenlernten, unsere wahre weibliche Natur.

Es gab eine Zeit, in der ich innerlich zutiefst unglücklich war (auch wenn ich mich dazu zwang, äußerlich zu lächeln). Ich verlor regelmäßig die Verbindung zu mir selbst, zweifelte an meiner Arbeit, an meinen Beziehungen. Ich durchlebte sogar ein schweres Burnout – das moderne Wort für „sehr depressiv sein“. Ich konnte mich buchstäblich für sechs volle Monate nicht bewegen. Ich konnte kein Essen verdauen, ich lebte wie eine Schwerkranke. Es war, als wäre mir alle Energie aus dem Körper herausgezogen worden.

Vor dieser schweren Erkrankung hatte ich jeden einzelnen Tag immer nach etwas Besserem gesucht, dem fehlenden Stück, nach „etwas mehr“. Ich war einfach nicht zufrieden mit dem, was ich im Leben hatte. In meiner Arbeit waren die Erfolge und die Zahlen einfach niemals gut genug, die Hindernisse waren immer zu hoch und ich beschwerte mich oft, wie gestresst ich war und wie schwer das Leben war. Wie schwer es war, Geld zu verdienen. Wie schrecklich es war, nicht den Lebensstil meiner Träume zu leben. Ich hatte einfach nie genug. Ich hasste mich selbst dafür.

In meinen Beziehungen mit Männern warf ich ihnen vor, mich nicht genug zu würdigen, zu wenig Zeit für mich zu haben, nicht da zu sein, wenn ich sie brauchte. Ich konnte nicht ertragen, dass die Männer, die mir ihre Liebe erklärt hatten und mit mir leben wollten (ich hatte bisher zwei wichtige und ernsthafte Beziehungen mit Männern; 12 Jahre einen Partner und jetzt bin ich verheiratet), nie wirklich gegenwärtig für mich waren. Sie „fühlten“ mich nicht, wie ich es wollte und ihr Verhalten machte mich oft so wütend, dass ich sie anschrie. Ich kämpfte gegen sie und es herrschte Krieg in unserer Familie. Das verbesserte die Situation nicht und machte die Dinge schwer für meine Kinder. Ich hasste meine früher von mir geliebten Partner dafür, dass sie das Nachlassen unserer Liebe zuließen. Für mich war diese Situation nur ihr Fehler.

Die Beziehungen zu meinen Freundinnen halfen mir manchmal, wobei auch sie eher kompliziert waren. Ich konnte keiner Frau mehr richtig vertrauen. Ich war regelmäßig verraten und betrogen worden – von meiner „besten“ Freundin. Sie hatte mir sogar meinen Partner genommen – der ultimative Betrug. Ich sah dann andere Frauen als Konkurrenz an und fand es besser, die Beziehungen mit ihnen auf einem oberflächlichen Niveau zu halten.

Da war einfach überall Stress in meinem Leben. Ich musste hart arbeiten, ich war immer dabei, ein neues Unternehmen zu gründen, ich hatte keine Zeit mich zu entspannen und dazu kamen noch der Haushalt und die Familie, um die ich mich kümmern musste.

Ich erinnere mich daran, eines Abends, müde und gestresst nach einem anstrengenden Arbeitstag in der Küche zu stehen, um das Abendessen vorzubereiten, die Waschmaschine aufzufüllen, das Wohnzimmer aufzuräumen, als die Kinder oben anfangen, sich zu streiten. Dann bin ich einfach explodiert und habe laut aufgeschrien, was ich natürlich durch meine Hände vorm Mund unterdrückte und dann durch Haare raufen ausdrückte. So rannte ich in das Badezimmer. Alleine. Brach in Tränen aus. Nach einer Weile nahm ich mich soweit zusammen, dass ich weitermachen konnte. Ich kann damit umgehen, mit all dem, sagte ich mir.

In Wahrheit konnte ich es nicht. Ich habe es so lange vorgetäuscht, bis mein Körper mir den Stecker aus dem System gezogen hat. Dann funktionierte ich einfach nicht mehr, für niemanden. Nicht für meine Arbeit, nicht für meine Familie, nicht für mich selbst.

Um diesen Zustand hinter mir zu lassen, probierte ich jede Therapie aus, die ich auftreiben konnte: Traditionelle Medizin in verschiedenen Ländern und mit verschiedenen Doktoren, Ayurveda, Akupunktur, Reiki, Homöopathie und viele andere alternative Methoden.

Ich reiste durch die Welt, um von den bekanntesten Selbstheilungs- und Selbstentwicklungs-Gurus zu lernen und besuchte 175 verschiedene Seminare und Retreats. Immer auf der Suche danach, mich selbst zu heilen und Gesundheit, Wohlstand, Glück und Erfüllung zu finden.

Ich lernte von erleuchteten Meistern des Ostens und Westens in Indien, Bali, Italien, in den USA und Deutschland. Ich suchte Zuflucht im Schweigen. Ich sprach erfolgreich mit Pferden als Pferdeflüsterin und schrieb Bücher darüber. Ich lebte in der Natur. Ich habe alles versucht. Alles war gut und gab mir etwas. Aber es machte mich nicht glücklich, gesund oder erfüllt. Bis ich – fast durch Zufall – über einen Initiationsprozess für Frauen gestolpert bin, den ich heute die Donna Divina Initiation nenne. Ein Prozess, empfangen von Frauen, geleitet von Frauen, für Frauen und mit Frauen.

Ob es einfach war, sich für diese neue Arbeit zu öffnen? Mich wirklich zu zeigen, in der Gegenwart anderer Frauen? Oh nein, das war es nicht!

Ich wehrte mich, ich kämpfte. Ich dachte, dass all diese anderen Frauen verrückt sind. Ich konnte ihnen nicht trauen. Ich zog mich in mich zurück und verschloss mich ... Mein Körper schmerzte überall ...

Ich verstehe dich voll und ganz, wenn du dich gerade genauso fühlst. An diesem Punkt war ich auch. Ich bitte dich jetzt, mir zu vertrauen und dich jedem Wort in diesem Buch zu öffnen! Ich weiß, es klingt nach viel. Nimm dir deine Zeit. Ich musste mir auch meine Zeit nehmen. Die Konditionierung, die mich zu dem geformt hatte, was ich dachte zu sein, brauchte wirklich seine Zeit, um langsam an Haftung zu verlieren. Die Wunden in mir, die ich nie versorgt hatte, waren am Anfang zu schmerzhaft, um sie der Welt zu zeigen und zu beleuchten. Die Liebe und die Magie, die im weisen Frauenkreis geschahen, waren jedoch größer als mein Widerstand. Ich entspannte mich langsam, aber sicher, weichte endlich auf und das Wunder geschah. Ich kam nach Hause zu IHR. Ich war erlöst!

Ich fand in erster Linie heraus, dass mit mir alles in Ordnung ist. Ich lernte, dass ich einfach eine Frau bin, die es schwer findet, in einer von Männern gemachten und von Männern dominierten Welt zu leben. Dass ich, wie die meisten Frauen, einfach mein Leben auf weibliche Art neugestalten musste. Ein Leben in Verbindung mit der mächtigen Frau, die in unseren Körpern lebt und deren Essenz aus wahrer Schönheit und Liebe besteht. Wenn wir uns wieder mit dieser Frau vereinen, beginnen unsere Körper, von innen heraus zu scheinen. Unsere Leben werden vollkommen und erfüllt. Dies hilft auch unweigerlich unseren Männern, unseren Familien und unseren Dörfern und Städten, weil – vielleicht hast du diese Redewendung schon einmal gehört – „wenn Mama nicht glücklich ist, ist keiner glücklich!“

Ich musste mein Leben auf weibliche Art und Weise neugestalten. Es gibt jetzt Platz für mich, sogar in meinem Haus. Unsere Familie ist zusammengewachsen, in Freiheit. Ich folge IHRER Führung. Ich verbinde mich täglich mit IHR.

Heute lebe ich das Leben einer Donna Divina – einer göttlichen Frau. Ich bin frei, gesund, glücklich und erfüllt. Ich bin zutiefst verbunden

mit mir selbst. Ich wache jeden Morgen mit einem großen Lächeln auf und lache mich wirklich durch jeden Tag, egal wie hart er ist. Tatsächlich bin ich gerade am Strand in Korfu und nehme mir etwas Zeit, weit weg von meinem vollen Zeitplan, nur für mich selbst! Ich lebe wahrhaftig in meinem Traum.

Wenn Schwierigkeiten aufkommen – und das tun sie, weil die Neugestaltung unserer Leben auf weibliche Art ein lebenslanger Prozess ist – dann sind meine Schwestern, meine mich begleitenden Donna Divinas, für mich da. Wir unterstützen uns gegenseitig, eingetaucht in Frauenweisheit, diese Weisheit, die in uns lebt.

Ninya und ich sind weit über eine traditionelle Mutter-Tochter-Beziehung hinausgegangen. Wir sehen die Großartigkeit der anderen und wir sind immer bereit dazu, das Beste in ihr zu fördern. Es ist, als würden wir immer kommunizieren: „Ich möchte für dich, was du für dich möchtest!“ Wir teilen alle Arten von Themen, Sorgen und Angelegenheiten frei miteinander. Wir gehen gemeinsam in die Richtung der neuen Welt, einer Welt voller Liebe und Freundlichkeit, Einheit und natürlicher Stärke.

Es hat bei mir funktioniert. Ich bin mir sicher, es wird auch bei dir funktionieren!

Das Hindernis-Spiel Teil III

Ich bin eine wahre, goldene Donna Divina. Meine Haut brennt im Feuer der Transformation. Ich fühle mich gesegnet und geehrt, zu solch einer riesigen Vision berufen worden zu sein – aus meiner kleinen Box, meiner Gefängniszelle heraus zu kommen und mich der Welt mitzuteilen. Werde ich stark genug sein? Ich brauche die weibliche Art, ich brauche sie dringend und meine Schwestern genauso. Der Planet braucht sie auch. Müde davon Ziele zu erreichen, müde davon, ein besseres finanzielles Einkommen zu erzielen ... da ist dieses tiefe Verlangen danach, einfach nur zu sein und bei sich selbst zu bleiben und den

Tanz der Mitgestaltung zu tanzen, ohne den Fluss zu unterbrechen ... dieses Verlangen wird mich sogar noch näher zu IHR bringen!

Ninyas Geschichte

Heute bin ich glücklich, die zu sein, die ich bin, das war nicht immer so ...

Als kleines Kind, geboren in die Arme einer jungen Mutter, traurig und unzufrieden, leidend an den vielen Schlägen, die ihr das Leben zugefügt hatte, verstand ich es auf den ersten Blick: Ich bin in einer „schlechten Welt“ angekommen. Der einzige Weg hier zu überleben, ist es, ein gutes Mädchen zu sein, von außen zu beobachten und achtsam zu sein, kein Aufsehen zu erregen. „Keine Sorge Mami, ich bin jetzt da, ich werde lieb und süß sein und dich glücklich machen!“, waren die Worte, die ich innerlich dachte, wenn ich meine Mutter ansah. Bescheiden sein, ihr zu dienen und versuchen, auf jede erdenkliche Weise gemocht und geliebt zu werden und ausschließlich mit ihr in Verbindung zu stehen; andererseits dann das nie endende Gefühl, nicht auszureichen, niemals gut genug zu sein, um all den Schmerz und all das Streiten zwischen Papi und ihr zu lindern. Ich wuchs recht einsam auf in den Bergen, mit Tieren als meinen einzigen Freunden und so befreite ich mich durchs Träumen. Ich genoss besonders diesen klassischen Traum vom charmannten Prinzen, der kommt und mich aus dieser schrecklichen Welt rettet. In mir drin aber fühlte ich nur Scham. Ich schämte mich, eine Frau zu sein. Ich schämte mich, wenn die jungen Männer sich über mich lustig machten und ich schämte mich zu sehr, um mich in irgendeiner Weise auszudrücken. Also lernte ich eine Maske zu tragen, oder besser noch, viele Masken. Jede perfekt angepasst für jede erdenkliche Situation: Die Schüchterne, die Mysteriöse, die Interessante, die Überhebliche, die Süße und Fürsorgliche, die sich um alles kümmert, die Starke, die Beste, die Mutige, die vor nichts Angst hat ... jede Rolle war perfekt. Eine zuverlässige Methode, um die unendliche Leere hinter dieser ganzen Maskerade zu verstecken ... und mich trotzdem ungeliebt zu fühlen!

Diese Leere erwartete mich immer, lauerte hinter jeder Ecke. Eine Leere, vor der ich weggerannt bin und die ich in mir über Jahre gefühlt habe ... mein Weg, dieses Loch zu füllen, war die kontinuierliche Suche nach Zeichen der Liebe, der Bestätigung und Verehrung. Eine Umarmung, ein Kompliment, eine romantische Verabredung, die Liebe, ja grenzenlose Liebe meiner Mutter, die Blumen, die Geschenke ... all das gab mir kurze Momente der Befriedigung, die mich aber danach sofort wieder verließen und nur Leere, die mich verfolgte, blieb. Es war egal, wie oft andere mir sagten, wie schön oder wundervoll ich war. Kein Wort, oder keine Handlung würde auf Dauer bleiben. Ich war leer und ohne Wert. Keine meiner Masken konnte die Aufgabe, für die ich sie erschaffen hatte, erfüllen.

Überall schaute ich nach Bestätigung, dem Recht zur Existenz, und ich war mir jahrelang darüber nicht im Klaren.

Meine Mutter beobachtete mich und ließ mir viel Raum und Freiheit für die Suche nach mir selbst. Sie wusste, dass ich nichts gelernt hätte, wenn sie bei dem Versuch, mir den Weg zu weisen, mir nur mehr Hindernisse in den Weg gelegt hätte. Ich musste meinen Weg selbst finden, in meinem Inneren. Heute bin ich dankbar dafür, dass sie mich nie dazu gedrängt hat „das Richtige zu tun“. Es dauerte. Ich ging durch Zeiten der Dunkelheit, verloren genau dort, vor dem Abgrund zur unendlichen Leere und versuchte, noch mehr Wege der Verdrängung zu finden, weil ich mich dieser Leere einfach nicht hingeben konnte und wollte. Meine Mutter, selbst auf der Suche nach persönlichem Wachstum, beobachtete mich aus der Ferne und versuchte mir sanft, verschiedene Methoden näher zu bringen. Aber für mich funktionierten sie nicht. Ich wollte mich nicht verändern, trotz des Wissens, dass es für mich mehr geben konnte, dass mehr in mir steckte, als ich lebte ... Meine kleine Schachtel, sicher mit all den ungesunden Gewohnheiten, war viel zu bequem, um sie zu öffnen und die Frau zu werden, die ich heute bin. „Was, wenn ich dann ganz alleine bin? Und was, wenn ich dann wirklich das Rauchen aufgeben möchte? Und was, wenn ich dann meinen Freund verlassen will? Und was, wenn ich dann selber meine Freunde nicht mehr mag? Was werde ich tun?“ ... Die neue Welt ist

dort, so nah und die Distanz ist nur eine Entscheidung entfernt ... Aber nein, ich beschließe, es ist ein Nein! Nein wirklich, ich habe zu große Angst vor meinem eigenen Licht.

Eines Tages lud mich meine Mutter zu einem anderen Event ein: „Es ist ein Seminar nur für Frauen. Ich würde gerne mit dir dorthin gehen. Das könnte eine wirklich gute Sache sein, für uns beide.“ „O.k., überredet. Lass uns hingehen, Mama. Du und ich, zu einem Seminar für Frauen“ ...

Hmpf! ...

Am Anfang kam mir alles seltsam, unbekannt, unerträglich süß und einlullend vor. Dann die Leere. Hier war sie. Der Abgrund, vor dem ich immer weggerannt bin. Hier konnte ich nicht fliehen, wo auch immer ich mich hindrehte, war ein Spiegel. Ich gab auf. Ich nahm die Masken ab. Eine nach der anderen. Ein Abgrund der Leere und Schmerz, überaus starker existenzieller Schmerz: Die gesamten 4 Tage weinte ich mich durch den Schmerz, der sich in mir gesammelt hatte, der mich von mir selbst trennte. Ich stand vor meiner Mutter, erlaubte ihr, mich so zu sehen, wie ich bin. Ich konnte ihr nicht helfen, ich konnte ihr nicht mehr dienen, ich befreite mich von ihrem Schmerz. Ich konnte mich jetzt nur noch um mich selbst kümmern. Nach diesen Tagen war ich eine andere Frau. Eine Frau, die ich nie zuvor getroffen hatte. Meine Haut fühlte sich anders an. Ich schaute mich im Spiegel an und fragte das Spiegelbild, ob der Moment, in dem ich liebe, was ich da sehe, gekommen ist ... Ja ... es war vollbracht! Ich schaute meine Mutter an, sie ist eine Frau und ich bin auch eine Frau. Wir sind Frauen auf dem Weg. Ich muss ihr nicht mehr dienen, ich muss sie nicht mehr glücklich machen, ich kann frei „nein“ sagen, ich bin frei und darf Wut auch ihr gegenüber zulassen und – noch viel besser – ich darf mich selbst stark fühlen! Sie hat mich zu dem Licht geführt, durch sie bin ich auf die Welt gekommen und dafür werde ich ihr für immer dankbar sein, für dieses gigantische Geschenk, das ich erhalten habe, ein Leben ... in einem Frauenkörper.

So hat meine Reise angefangen und genau hier wurde die Berufung geboren, diesen Weg mit anderen Frauen zu teilen. Es ist eine Berufung, die aus früheren Zeiten kommt, von unseren Ahninnen, die sich an heiligen Orten trafen, um die Göttin, die in ihnen lebte, zu ehren.

Heute atme und lache ich dem Leben zu. In mir: SIE, die süße Donna Divina, das Zuhause in mir, führt mich jeden Schritt durch jedes Kapitel meines Lebens. Ich bin nie allein. Ich habe all die Erlaubnis, ehrlich zu sein. Es ist wie ein Feuer, das in mir lodert, eine blinde Intuition. Wenn ich genau hinhöre, weiß ich was passiert bevor es passiert. Ich bin eine Frau ... die ganze Welt ist in mir.

Es steckt auch in dir. Dein Moment ist gekommen, SIE zu fühlen.

Paolas Geschichte

Ich würde dir gern kurz die Geschichte meiner vergangenen Jahre erklären. Genau vor zehn Jahren war ich plötzlich taub auf meinem rechten Ohr. Es wurde ein starker, intensiver Hörverlust diagnostiziert, der sich zum Glück nach einigen Wochen wieder erledigt hatte. Trotzdem war mein Leben von diesem Zeitpunkt an nicht mehr das selbe. Mir wurde klar, dass ich gerade ein starkes Signal erhalten hatte; etwas stimmte nicht und mein Körper teilte es mir durch starkes innerliches Unwohlsein mit.

Von diesem Moment an begann ich zu forschen, zu prüfen und zu verstehen, was mit mir passiert war. Nach zehn Jahren des Lesens und des Engagements in spirituelle Praktiken hatte ich endlich die Möglichkeit, an meinem ersten Donna Divina Initiations-Retreat teilzunehmen. Es war eine unvergessliche Erfahrung, die mein Leben von Grund auf verändert hat und mir half, die Verbindung zu meiner weiblichen Essenz zu finden.

Ich kann mich noch gut an das unglaubliche Gefühl erinnern, zu erkennen, dass meine Suche endlich in die richtige Richtung ging.

Durch die Verwirrung hindurch, die ich in der vorigen Periode erlebt hatte, konnte ich jetzt einen Weg zu Vertrauen und Dankbarkeit für all das, was das Leben zu bieten hatte, finden. Was sich geändert hat, ist insbesondere die Beziehung zu meinem Frauenkörper, den ich jetzt als großartig, lebendig und vital erlebe, wie nie zuvor. Meine Weiblichkeit wird frei ausgedrückt, weil ich meinem Körper dabei genau zuhöre, was er ausdrücken will.

Dank der Tänze und der Bewegung, die durch die magische Musik hervorgelockt werden, schmilzt mein Körper und verbindet sich mit meiner innigen Essenz, meiner Seele. Was ich in diesen Momenten fühle, ist wundervoll, magisch ... ein Teil des Universums zu sein, der sich in Harmonie mit dem Ganzen bewegt und schwingt.

Weil es so besonders ist, möchte ich hinzufügen, dass Paola eine 66-jährige Literaturlehrerin im Ruhestand ist, die wieder tanzt wie ein Teenager.

Alisons Geschichte

In Donna Divina fand ich den Weg nach Hause zu mir, zu der heiligen Frau, die in meinen Tiefen lebt. Alle Erfahrungen meines Lebens haben mich dafür vorbereitet ...

Ich saß also vor nicht allzu langer Zeit in der Badewanne und da wusste ich es ... das ist es! Jetzt ist die Zeit ... ich bin jetzt bereit dazu, eine Frau zu sein. Du denkst dir also, mit 40, du willst jetzt eine Frau sein? Du warst schon mit 20 eine Frau! Was hast du nur in all den Jahren gemacht?

Kann ich einfach zugeben, dass ich die Frau in mir wirklich erst jetzt fühlen und leben kann? Die rohe, leidenschaftliche, freie, intuitive, weise Kämpfer-Königin und liebende, ganzheitliche Göttin in mir.

SIE lebt in mir, bereit sich zu zeigen. Was SIE zurückgehalten hat, waren einfach nur Schichten über Schichten von Krempel, die ihre Zeit gebraucht haben, um sich zu lösen. Ich fand alte Gewohnheiten,

Verhaltensmuster, vererbte Ideen und vererbten Glauben, von anderen im Leben gelernt und kopiert. Ich konnte sehen, wie sich Szenen aus meiner frühen Kindheit in meiner eigenen Familie wiederholten, wie Ängste meiner Kindheit und Jugend mich als Erwachsene blockierten und wie der dadurch ansteigende Ärger mich überkam. In der Beziehung zu meinem Mann begannen diese Muster durchzuschimmern, auf Emotionen beruhend, die durch die Beziehung mit meinem Vater entstanden waren. Ich sah die einzementierten Erwartungen in meinem Kopf, die mich ständig stolpern ließen und eine immense Frustration und Enttäuschung kreierte. Ich konnte meine eigenen Unsicherheiten sehen und zweifelte an meinem Wert aus Sicht meiner Teenager-Tochter. Ich fühlte die Wut, die in meinen Körper anstieg, die mich kontrollieren wollte. Ich fühlte mich todunglücklich, wenn es nicht auf diese eine bestimmte Weise funktionierte, wäre ich gescheitert ... als Frau, als Mutter, als Alles. Wie hochgradig ich mich selbst verurteilt habe, wie hochgradig ich andere verurteilt habe.

Ich wollte nicht mehr, dass diese Dinge mich einhüllten. Es löste sich eine Schicht nach der anderen von mir. Mein Bewusstsein wurde wach und munter, wollte nicht länger blind und taub gegenüber diesem Leben sein. Schluss mit dem Blödsinn, dem Verdecken, dem Vortäuschen und mich und meine inneren Gefühle ignorieren. Schluss mit der Selbstkritik und der Eigenverurteilung. Es ist ein Prozess, der sich über mein ganzes Leben erstreckte, das ist wahr. Ich kann mich daran erinnern, dass ich mich als Kind danach gesehnt habe, einfach ich selbst zu sein. Doch es gab dafür keinen Raum. In der Schule, mit Freunden, diese äußeren Kräfte gaben mir den Rahmen, um mich der Gesellschaft um mich herum anzupassen. Anders zu sein war einfach so unangenehm! So wurde mein wahres Ich in einer kleinen Ecke meines Selbst versteckt, in der Angst, sich im wahren Licht und seiner wahren Essenz zu zeigen. Mal hier und mal dort würden kleine Funken durchblitzen, aber das war nicht genug. Ich versuchte sogar, das zu tun, was „alle“ taten und die Ergebnisse waren katastrophal für mich.

Ich wachte auf. An einem bestimmten Punkt in meinem Leben. Mit der Geburt meines vierten Kindes veränderte sich etwas und eine Kette

von Ereignissen brachte mir die Freiheit. Ich öffnete mich für die „Journey“ von Brandon Bays, einer intensiven und fundierten Arbeit der Befreiung; Freisetzung von vergangenen Emotionen und Traumata, die noch immer an mir hingen. Dann kam ein weiteres Frauenseminar und das war der erste Vorgeschmack der freien und wahren Alison, die ich tief in mir kannte, und es war so köstlich, sie auszuleben! Und dann kam Donna Divina ...

Donna Divina wurde ein exquisiter Zustand des Seins für mich. Es war magisch. Sobald ich in die Energie eintrat, fielen all die Schichten sofort von mir ab und ich bekam einen Zugang zu mir selbst ... eine endlose, uneingeschränkte Weite, die erkundet werden wollte! Ich fühlte mich so verbunden mit all den Dingen um mich herum, in mir, und die Kraft, die aus meinen Tiefen kam, strömte durch mich hindurch. Ja, endlich!!! Ich hatte schon so lang darauf gewartet! Mein Körper wurde belebt, all meine Zellen vibrierten und diese herrliche Musik in mir und um mich herum! Alles in mir feierte! Ich konnte einen Blick in die Augen der anderen Frauen werfen, und ich konnte geradezu in ihre eigene exquisite Essenz blicken, frei und offen. Und es war so eindeutig: Diese Arbeit ist göttlich und das ist es, was Frauen brauchen.

Wie es nach dem Retreat war? Zurückzugehen in die „richtige Welt“? Also, ich erinnere mich, dass ich auf der Heimfahrt an einer Raststätte anhielt. Ich fühlte mich wie eine Göttin, als ich durch die Mengen lief, meine Energie vibrierte gänzlich. Ich fühlte mich immer noch so frisch und lebendig. Mit der Zeit haben die Welt und ihre Geschäfte natürlich einen Einfluss. Aber jetzt dauert es nur eine Sekunde, bis ich mich wieder mit genau dieser Stärke und Energie der Urweiblichkeit verbinden kann. So kann ich mich erholen und weitermachen. Und weißt du was? Das Leben passiert einfach, Herausforderungen werden kommen und ich kann für mich sagen, dass ich damit jetzt so viel besser leben kann. Ich nehme an, was auf mich zukommt, in dem Wissen, dass ich mit meiner Kraft als eine Donna Divina in diesem Leben meine Realität mitgestalte. Die zwei größten Hindernisse, ein Opfer zu sein und das Ver-Urteilen, sind weggefallen. Ich danke Donna Divina dafür.

Andreas Geschichte

Mit 52 Jahren habe ich durch Donna Divina die Frau gefunden, die ich immer schon war und die ich nie gesehen habe oder sehen wollte. Eine starke, leidenschaftliche Frau voller Liebe, Energie und Lebensfreude.

Als ich es gefühlt habe, dass Donna Divina für mich das Beste ist, was mir als Frau jemals begegnet ist, war es zu Beginn verwirrend, denn mit über 50 wollte ich es zuerst nicht glauben. Ich wollte es verdrängen. Verdrängen ist unmöglich geworden, es geht nicht mehr. Verdrängen von dem, was wirklich ist, darin bin ich in meinen ersten 50 Lebensjahren Meisterin geworden. Damit ist jetzt Schluss. All die Jahre waren die Vorbereitung, waren der Weg zu IHR.

Ich freue mich und bin dankbar, dass ich SIE gefunden habe. Zu spüren, dass SIE immer, in jeder Sekunde meines Lebens, bei mir ist, kann ich mit Worten nicht beschreiben. Das Leben ist, was gelebt werden will. Und es ist so viel leichter, in meiner Wahrheit zu sein, die Frau, zu leben, die ich immer schon war.

Mit 45 Jahren begegnete mir „The Journey“ von Brandon Bays. Eine nachhaltige Methode, um unsere Blockaden und Traumata zu transformieren. Es folgte mein erstes Frauenseminar, an dem ich teilnahm. Zum ersten Mal war ich in der Lage, meine Kraft und meine unterdrückte Wut zu spüren und zu zeigen. Eine Kraft und Wut, die sich über all die Jahre angesammelt hatte und nie ausgelebt wurde. Ich habe meine Gefühle verdrängt, da ich Angst hatte, sie zu zeigen. So durfte ich als Mädchen/Frau nicht sein. Ich bekam ein erstes Gefühl davon, wie es sein kann, mich zu leben.

Dann kam Donna Divina, weibliche Befreiung pur! Ich begann die Schichten, die sich in den vorangegangenen Jahren aufgebaut hatten, um zu verhindern, dass die *wahre Andrea* gesehen wird, abzutragen. Emotionen zuzulassen, die ich mich nie getraut hatte, zu zeigen, wie z.B. meine Verletzlichkeit.

Frausein war von Anfang an in meinem Leben negativ besetzt. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, wo Jungs/Männer mehr wert waren als Mädchen/Frauen. Das führte dazu, dass ich immer bestrebt war, alles zu erreichen, was Jungen können und angeblich besser können als Mädchen. Ich habe gelernt zu schießen, zu pfeifen, ich habe viele Kartenspiele erlernt, die bei uns zu Hause in erster Linie den Männern vorbehalten waren, wie Skat oder Poker. Ich war im Sport zu Hause. Unter anderem habe ich schon früh Fußball gespielt, als der Frauenfußball noch nicht so bekannt war. Beendet habe ich das Fußballspielen, als mir klar wurde, dass Damenfußball von den Männern belächelt wurde. Ich wollte es der Welt zeigen, dass ich genauso stark bin wie die männliche Spezies und gleichzeitig habe ich mich gefürchtet, als Mädchen nicht anerkannt zu werden. Ich habe mit den Jahren ein negatives Bild von Frauen entwickelt, von anderen und damit auch von mir und so war es mir nicht möglich, mich zu lieben, geschweige denn andere Frauen. Ich wusste nicht, wie das geht. Das Be- und Verurteilen von anderen Frauen und mir selber war mein ständiger Begleiter. Es war sehr verwirrend: Wie sollte ich Frau sein, wo ich doch die als typisch weiblichen Verhaltensweisen ablehnte? Und zuviele männliche Verhaltensweisen an den Tag zu legen, war auch nicht gefragt.

Erst durch Donna Divina ist es mir gelungen, das Ver- und Beurteilen zu verändern. Es ist etwas eingetreten, was ich mir vorher nie vorstellen konnte. Ich liebe Frauen, diese wundervollen Wesen und bin gerne mit ihnen zusammen. In Frauenkreisen kann so viel Magisches entstehen.

So, das war es fürs Erste. Wir können nun loslegen!

Jetzt genieße das unten genannte Lied und dann lass uns beginnen!
Dazu blättere einfach weiter.

♪ [*The Peace Chant*, Jennifer Steed](#)

Kapitel 4

Wer ist SIE?

„Das wahre Wunder besteht nicht darin, auf Wasser oder Luft zu gehen. Es besteht einfach nur darin, auf dieser Erde zu gehen.“

- *Thich Nhat Hanh* -

Du wirst oft hören, dass Donna Divinas weltweit die Wörter **SIE** und **IHR** verwenden, wenn sie von IHR sprechen. Doch wer ist SIE denn nun wirklich?

Nun, der einfachste Weg zu verstehen, wer SIE ist, ist zu verstehen, wer SIE nicht ist!

SIE ist nicht unglücklich, krank, einsam, verbittert, voller Wut und Groll, kraftlos, ohne Verbindung, lamentierend, hasserfüllt, rachsüchtig, wetteifernd, sich klein machend, ein falsches Spiel spielend oder unehrlich. SIE nimmt sich nicht mehr, als SIE wirklich braucht. SIE ist nicht lieblos, garstig, hart, verschlossen, depressiv, arm, hilflos, eifersüchtig. SIE ist kein Opfer, kontrollierend oder selbst unter Kontrolle. SIE versteckt sich nicht voller Scham, SIE ist nicht ängstlich oder gar panisch.

Nun, hast du jetzt schon ein Bild von IHR?

SIE ist kein Opfer, keine Abhängige. SIE ist keine Sklavin. Und SIE ist nicht egozentrisch, nur weil SIE sich in erster Linie um sich selbst kümmert.

Da gibt es zwei Wesen in dir, sie wohnen in deiner inneren Welt. Sie beleben dich und bringen dein Herz zum Schlagen. Sie agieren und reagieren im ständigen Wechsel. In dem Moment, in dem du bereit bist,

für einen Augenblick ganz still zu werden, kannst du für dich selbst herausfinden, um welches der beiden Wesen es sich handelt. Wir nennen sie jetzt einmal SIE und du.

SIE – dein wahres Selbst, dein höheres Selbst, deine Seele.

Du – das falsche Selbst, das niedere Selbst, deine Persönlichkeit, dein Ego.

Oder wie auch immer du das für dich benennst. Die einzige wirklich interessante Frage ist jedoch: Wer ist SIE und wer bist du?

SIE lebt in deiner inneren Welt. SIE ist großartig. Die göttliche Frau. SIE hält sich dort oft gut versteckt oder ist gar eingesperrt. Die meisten Frauen reduzieren sich auf die verkümmerte Form ihrer selbst und erfüllen diese nicht wirklich wesentliche Version ihres Daseins. Sie sehen nur das, was ich gerade als du bezeichnet habe und führen ein Leben, das genau diesem Bild entspricht. Sie machen sich klein, eng, sind oft ängstlich und führen ein dysfunktionales Dasein. Das ist ganz bestimmt nicht, was du bist!

Also, noch einmal: Wer ist es, die du nicht bist?

Im Grunde wissen wir nicht mehr, wer wir als Frauen wirklich sind. Als wir noch sehr klein waren, haben wir uns an unseren Müttern, Großmüttern und Schwestern orientiert. Wir ahmten sie nach. Doch wie wir uns heute als Frau wahrnehmen und was wir als unsere Identität bezeichnen, all das ist nichts anderes, als ein Potpourri aus dem, was wir in unserer Kindheit, als Teenager oder junge Frauen aus unserer Umgebung aufschnappten und als wahr und richtig annahmen. Dazu kamen Freundinnen, Lehrer und viele andere weibliche Vorbilder. Wir kopierten sie einfach in dem Glauben, dass Frauen so sein sollen. Und genauso gehen wir heute als Frau durch das Leben. Wir entsprechen der Kopie, die in unseren Köpfen lebendig ist und die wir für das halten, was wir meinen, ebenfalls darstellen zu müssen.

Doch dieses „kleine Du“ existiert nur in deinem Kopf, in deinem Verstand! Manche bezeichnen es als ihre Persönlichkeit, ihre Identität. Doch letztlich ist es nur ein Konzept, das wir einst benötigten, um in dieser Welt zu überleben.

Natürlich „halfen“ uns auch die Männer, unsere Identität zu formen. So viel Verwirrung darüber, wie wir sein sollten! Und die Medien tragen ihren Teil dazu bei, ein Frauenbild zu formen, das nichts mit Frausein, nichts mit Weiblichkeit zu tun hat. Eines, das uns in keiner Weise gerecht wird!

Wir können unmöglich alle diese Ideen erfüllen, die in den Köpfen darüber herrschen, wie eine Frau zu sein hat. Die wilde, sexy Geliebte, gleichzeitig schön anzusehen, wie ein perfekt gestyltes Model. Dabei gesund, sportlich und fit und natürlich die Mutter mehrerer Kinder. Super einfühlsam, super süß, super verständnisvoll, super fürsorglich.

Die meisten von uns versuchen, dieses Ideal zu erfüllen. Diesem Bild in unseren Köpfen zu entsprechen. Und das, ohne jemals zu hinterfragen, ob es darum wirklich geht, ob das alles irgendeinen Sinn ergibt und vor allem, ob das tatsächlich die Wahrheit ist!

Als du geboren wurdest und in dieses Leben getreten bist, da wusstest du noch sehr genau, wer SIE ist. Damals gab es in deiner Wahrnehmung so etwas wie ein du nämlich noch gar nicht. Das ist SIE, davon spreche ich! SIE ist dein „wahres Du“. Lass es uns von mir aus dein „höheres Du“ nennen. Dieses „Du“ oder eben SIE, mit Großbuchstaben geschrieben – kannst du dich daran erinnern?

Die meisten von uns erinnern sich nicht. Doch alle Erfahrungen, alles Wissen ist da. Nichts ist jemals verloren gegangen. Jeder Moment deines Lebens ist in deinem System gespeichert. Plötzlich ereignet es sich, dass wir in besonderen Momenten wieder Zugang zu dieser Kraft haben. Das kann zum Beispiel bei einem Unfall passieren; durch eine meditative Erfahrung oder in einer therapeutischen Sitzung. Es gibt so unendlich viele Möglichkeiten, wie und wann das geschehen kann. Und dann, ja, dann erinnern wir uns!

Als wir geboren wurden, waren wir nichts als reine Liebe. Wie ein roher Diamant, leuchtend, pur, unschuldig, wunderschön, einfach unglaublich... Nichts war falsch. Doch die Welt präsentierte sich mit all ihren Erscheinungsformen, wie hätte es anders sein können. Plötzlich waren da ein Krankenhaus und Ärzte. Es gab Eltern, Familie, Geschwister. Wir wurden er-zogen. Wir begannen, die Welt zu beurteilen, Glaubenssysteme zu kreieren. Das, was wir als kleine Kinder als zeitloses, unglaublich weites Bewusstsein wahrgenommen hatten, wurde immer begrenzter, je mehr Rollen und Vorstellungen wir meinten, erfüllen zu müssen. Keiner der Menschen in unserem Umfeld wollte uns wirklich Schaden zufügen, waren sie doch selbst schon längst nicht mehr verbunden mit ihrem wahren Sein (mit „IHR“ - großgeschrieben!).

So musste es ganz selbstverständlich dazu kommen, dass du dir diese falschen Identitäten aufgebaut hast. All das geschah in bester Absicht, ging es doch darum, dass du in dieser komplexen Welt irgendwie lernen wolltest, zu bestehen. Doch letztlich wurdest du Stück für Stück von IHR getrennt, von der bewussten Verbindung zu deinem wahren Sein, zu deiner Essenz, zu IHR.

SIE gibt niemals auf. Immer und immer wieder ruft SIE dich, nach Hause zu kommen. SIE ist dein „wahres Du“, das fehlende Puzzlestück in deinem Leben. SIE ruft dich, SIE will, dass du wieder durch SIE lebst. SIE weiß, dass es dir von dem Moment an, in dem du dich wieder mit IHR vereinigt hast, an nichts mehr fehlen wird. SIE lebt in jeder Frau.

SIE ist warm, manchmal sogar heiß, mysteriös, unberechenbar, sanft, unendlich, voller Licht, scheinend, voller Duft, glücklich, verrückt, lebhaft, frei, gesund, nicht greifbar, alles-umarmend, stark, schüchtern, verborgen, liebend, feurig und ausgeruht. SIE ist die Liebe selbst, in all ihren möglichen Formen.

Warum haben wir den Kontakt zu IHR verloren?

SIE zog sich an einen sicheren, versteckten Platz in uns zurück, um zu überleben. Fünftausend Jahre der weiblichen Unterdrückung – es war

nicht sicher für SIE, gesehen zu werden, hereingebeten zu werden, ausgedrückt zu werden.

Doch SIE ist nicht gegangen, SIE ist nur versteckt und in die Ecke getrieben und überdeckt von „dir“, der Persönlichkeit, der falschen Identität. Die Person, die du gerade denkst zu sein. Aber SIE ist eigentlich die Wahrheit deines Seins.

Die gute Neuigkeit ist, dass wir als Menschheit an einer Schwelle angekommen sind. Die Zeit ist gekommen und sie ist jetzt: Die Zeit, für Frauen heimzukehren zu ihrem weiblichen Potential und ihrer Kraft, um als ein Ausdruck der Frau zu leben, die SIE wirklich ist. Wir wechseln jetzt von dem alten Modell der männlichen Vorherrschaft in ein Zeitalter der weiblichen Energien, des Heilens und der Einheit.

Die meisten Frauen fühlen es schon. Und auch manche Männer. Die Freiheits-Schwestern vor uns haben mit der Frauenbewegung so viel in der äußeren Welt geleistet. Wusstet ihr, dass das erste Wahlrecht für Frauen erst 1893 in Neuseeland eingeführt wurde? 1918 in Deutschland, 1945 in Italien, 1971 in der Schweiz und in Saudi-Arabien durften Frauen das erste Mal im Jahr 2015 an der Wahl teilnehmen. Noch unfassbarer ist es, dass dank einiger Verwirrung der christlichen Religion bis im frühen 20. Jahrhundert Frauen offiziell keine Seele hatten. In einigen Religionen der Welt ist es immer noch nicht geklärt, ob Frauen den gleichen Wert wie Männer haben, spirituell oder anderweitig.

Alle diese Zustände sind Wirklichkeit. Sie sind eingetreten und treten trauriger Weise immer noch ein. Frauen waren einfach irgendwie weniger, an zweiter Stelle, hinterher. Vielleicht ist dir das bewusst oder auch nicht. Es macht keinen Unterschied. Es ist in unseren Zellen, in unserer Zellerinnerung.

Es gibt ein spirituelles Konzept, das ich in meiner eigenen Erfahrung als wahr befunden habe.

Die innere Welt gestaltet die äußere Welt.

Was bedeutet das wirklich?

Das bedeutet, dass wir im Inneren als Frauen gemeinsame Gefangene unserer Vergangenheit sind. Die Vergangenheit ist zwar vergangen, aber sie hat immer noch einen Einfluss auf die Gegenwart und Zukunft.

Also was Frauen auf der ganzen Welt brauchen ist ...

Die Befreiung der inneren Welt.

Wie machen wir das?

Du bist SIE – das wahre Selbst.

Als Erklärungshilfe: Stell dir vor, du bist ein leeres Glas, bereit all die Freude und Liebe, die es gibt, zu empfangen. Du bist dieses leere Glas, so leer, dass die Liebe, die du bist, unbeschwert durch dich fließen kann, eine wundervolle äußere Welt erschafft und diese Welt mit Liebe überflutet.

Von deiner Geburt an wird dieses Glas mit Lügen und Einschränkungen, Glaubenssystemen und all dem Zeug, über das wir schon gesprochen haben, aufgefüllt. Die Schöpfung des du, dem falschen Selbst, beginnt gewöhnlich als Ergebnis der Konditionierung. Zunächst ist diese Konditionierung darauf ausgelegt, dass du überlebst (und nicht, dass du glücklich bist oder gedeihst oder das Leben genießt) und dann wird das Glas aufgefüllt mit falschen Erkenntnissen, die du als Kind gelehrt bekommen hast: durch die ständige Wiederholung von falschen Ansichten der anderen, die wiederum Glaubenssätze ihrer eigenen Eltern, Geschwister oder Lehrer wiederholen. Dazu kommen eventuell starke emotionale oder traumatische Erfahrungen der Vergangenheit.

Vielleicht haben sie dir gesagt, du bist nicht gut genug, nicht clever genug, nicht hübsch genug. Vielleicht haben sie dir gesagt „hör auf, so zu sein“ oder „du solltest dies und das tun“. So geht die Gestaltung deines

„du“, des falschen Selbst, weiter, und gerne bringt es Leid und Härte mit sich. Im Glas ist wenig Platz für Liebe oder für eine strahlende SIE, denn es ist schon voller „Zeug“.

Wie finden wir zum richtigen „Du“ zurück? Wie finden wir den Weg heim zu der Liebe, die wir sind, zu IHR?

Ich kenne zwei Wege:

1. Uns selbst neu zu konditionieren: was bedeutet, Stück für Stück des falschen Selbst („kleines Du“) aus dem Bewusstsein herauszunehmen und den neu entstandenen Raum mit gesünderen Entscheidungen zu ersetzen.
2. Das falsche Selbst („kleines Du“) umgehen: Dein wahres Selbst (SIE) ist immer bei dir und du kannst IHR erlauben, die Führung zu übernehmen. Es ist, als würde man nach Jahren der Dunkelheit das Fenster öffnen und den natürlichen Sonnenschein wieder hereinlassen. Die Sonne war immer hier. SIE war nur von den Vorhängen verdeckt.

Wenn SIE voll und ganz gegenwärtig ist, hört das Geschnatter in deinem Kopf auf, die Angst löst sich und der Schleier wird durchbrochen. Jetzt und vollkommen mühelos kommt die wahrhaftige SIE in deinem Sein in IHRE Kraft.

Es ist so einfach, dass es schon wieder schwer ist.

Das ist es, was wir im Donna Divina Prozess machen, das Selbst umgehen und den Schleier durchbrechen, der jede einzelne Frau davon abgehalten hat, sich mit der göttlichen Frau zu verbinden, die sie ist und immer war.

Wie erkennen wir SIE in unserem alltäglichen Leben? SIE könnte sogar in einem Shopping-Center erscheinen. Stell dir vor, dort eine andere wunderschöne SIE zu treffen. Nehmen wir zum Beispiel die Kassiererin des Supermarktes, du siehst sie und dann sprichst du ganz spontan mit ihr, machst ihr ein simples Kompliment, zum Beispiel über ihr

offenherziges Lächeln, die Tiefe ihrer Augen oder was auch immer dir aufgefallen ist. SIE fühlt das Bedürfnis, die Wahrheit zu bemerken, nämlich ein wunderschönes Lächeln und strahlende Augen. Es könnte sein, dass diese wenigen Worte die Kraft haben, den ganzen Tag der KassiererIn aufzuhellen, SIE in ihr „anzuzünden“. Du hast ganz alltägliche Magie erschaffen, das ist IHR Tun in dir. Vielleicht freundest du dich irgendwann mit der KassiererIn an, wer weiß. Normalerweise, wenn wir eine andere SIE sehen, hat unsere kleine Identität die Tendenz, den „sich einem „Fremden“ mitzuteilen“ – Impuls zu blockieren. Stattdessen geben wir uns schüchtern und ängstlich, schlucken die Wörter der Anerkennung herunter und entwickeln eher Neid gegenüber der Schönheit der „anderen“ oder vergleichen uns – oder noch schlimmer – werden „zickig“.

Ein anderes Beispiel ... Stell dir vor, du bist bei der Arbeit. Gerade hast du ein Projekt abgeschlossen und weißt, du hast deinen Job wirklich gut gemacht. SIE steigt in dir auf, lobt dich für deinen Wert und Nutzen für diese Firma und fühlt sich bereit, einfach so in das Büro deines Chefs zu laufen und ihn um eine wohlverdiente Gehaltserhöhung zu bitten. Diese würde dein Leben auf jeden Fall einfacher machen. Dein kleines du kommt an die Oberfläche und beginnt zu zweifeln, denkt darüber nach, bekommt Angst und hält dich möglicherweise davon ab, deinem Chef die Wahrheit zu sagen. Durch das Zurückhalten der gesunden Aktion der Weiterentwicklung wird innerlich Frustration hervorgerufen. Du gehst also vielleicht einen Kaffee trinken und am Abend sprichst du dann vielleicht im Freundeskreis schlecht über deinen Chef, als „Frustablasser“; wer kennt schon die ganze Geschichte!

SIE offenbart sich oft durch eine innere Stimme, ein Gefühl der Euphorie, der Freude und des Glücks. SIE ist da, sie führt dich zu Größe ... während das „kleine Du“ sich Sorgen macht und zweifelt, immer auf der Hut, SIE nicht ganz hereinzulassen.

Ein weiteres Beispiel dafür, dass SIE an deine Türe klopft, könnte der Impuls zur Intimität mit deinem Partner sein. Gerade willst du auf ihn zugehen – da erwacht das „kleine Du“ und sagt dir (durch deine

Gedanken im Kopf), dass er es nicht verdient hat, so geliebt zu werden, weil er dich gestern ignoriert hat. Im Verborgenen denkst du dir, dass du ihn dafür bestrafen musst, indem du dich z.B. der Intimität entziehst und deine Liebe nicht zulässt. Das „kleine Du“ ist aktiv. SIE hat sich irgendwo in dem Geplapper in deinem Kopf verloren. Der Moment der liebevollen Entfaltung wird also nicht stattfinden.

SIE finden

Diese einfachen Handlungen können täglich benutzt werden, um SIE zu finden und sich automatisch wieder mit Ihr zu verbinden:

Erste Handlung: Beobachte dich selbst den ganzen lieben langen Tag, sei gegenwärtig und ehrlich: Sage die Wahrheit darüber, wie du denkst und fühlst, höre auf vorzutäuschen, werde echt.

Zweite Handlung: Beginne damit, deine innere Welt zu verändern, indem du weicher, offener, einladender wirst. Anstatt Gefühle, Situationen, Personen wegzuschicken, zu verurteilen oder ihnen zu widerstehen, lasse die Wahrheit raus! Schreibe sie auf, verbringe Zeit mit Ihr. Liebe SIE. Vergib! Lasse los. Und dann mache weiter so.

Dritte Handlung: Triff andere Frauen in einem sicheren Rahmen und tausche dich ganz ehrlich mit ihnen aus. Bleibe offen, weich, empfangend, zulassend. Als Frauen haben wir eine natürliche Heilkraft in uns und wenn wir in Ehrlichkeit zusammenkommen, wird es mühelos magisch. Deshalb bieten wir auch Donna Divina Inspirations- und Erlebnis-Tagesseminare an, um zusammenzukommen und die Magie zuzulassen. Unsere Vision ist es, dass diese Frauenkreise ein ganz normaler Teil des Lebens in Städten und Ortschaften werden.

Ich bin sehr glücklich, dass diese Frauenkreise gerade weltweit entstehen. Es gibt mit großer Sicherheit auch einen in deiner Nähe.

Es ist so einfach. Verbinde dich mit Ihr und du wirst gesund, glücklich und erfüllt sein. Wenn du Ihren Ruf verpasst, wird die Suche nach dem

„fehlenden Puzzleteil“ in dir niemals enden. Du hast etwas Wertvolles verloren. Du wirst es weiterhin im Äußeren suchen, in deiner Karriere, deiner Familie, deinen Beziehungen, deiner spirituellen Praxis und sogar in deinen Finanzen. Du wirst nicht sehen, dass das „fehlende Puzzleteil“ gleich hier ist, in dir, dich sanft heim ruft, dein wahres **Ich bin – SIE!**

In diesem Buch werden wir zusammen gehen, Hand in Hand, Ihr erlauben sachte und langsam zurück zu kommen in deinen Körper und in dein Leben.

Bist du bereit für die Reise?

Los geht's! Ganz wichtig: **Sei dir bewusst, dass SIE und du eins seid.**

Manchmal verlieren wir Frauen uns. Es kann passieren, dass wir, wenn wir SIE einmal entdeckt haben, von IHR sprechen, als wäre SIE getrennt von uns, als hätte SIE nichts mit uns zu tun, als wäre SIE irgendjemand da draußen.

Die Wahrheit ist, SIE und du – ihr seid eins. Da du SIE bist, ist kein du in der SIE! All die Verwirrung mit „SIE und du“ verhallt sofort, sobald du dich erinnerst, dass SIE nicht von dir getrennt ist. Das „kleine Du“ ist nur eine Illusion, die sich vor der großen SIE erhebt und SIE verdeckt. Wenn SIE beginnt, dein Leben wieder zu leben, verschwindet das „kleine Du“ einfach. Dann bist du „ganz“ SIE.

SIE ist die einzige Wirklichkeit – die, die du bist.

Worte können uns ein Bein stellen, es wird klarer, wenn du es selbst erlebst. Das ist es, was ich mir für dich wünsche. SIE zu erleben, SIE zu leben und nicht über SIE zu reden. Sei SIE. Es braucht keine Worte.

Also jetzt, geh in dich und finde SIE.

Ritual – Finde SIE in dir

Suche dir einen privaten Raum, irgendwo in deinem Zuhause oder draußen in der Natur. Vielleicht ist es am einfachsten, wenn du die nachfolgenden Worte aufnimmst, während du sie dir laut vorliest und dir dann später anhörst. Du könntest auch eine gute Freundin fragen, sie dir vorzulesen oder dir die Audiodatei von unserer „Bonuswebseite“ zum Buch herunterladen (www.donna-divina.de) und meiner Stimme zuhören, die dich durch den Prozess leitet.

Finde eine bequeme Position für dich, die richtige für diesen Moment. Vielleicht stehst du, liegst du, sitzt du oder findest die Position, die sich für dich gerade richtig anfühlt. Erlaube dir, es dir richtig gemütlich zu machen in dieser bequemen Position und wenn du dich sicher und bereit fühlst, erlaube dir, deine Augen zu schließen.

Fühle deinen ganzen Körper. Wie fühlt sich dein Körper gerade? Ist er schon in dem Zustand des stillen Wohlbefindens? Oder ist er angespannt, müde oder sogar schmerzhaft? Nimm einfach wahr, sprich im Inneren zu dir selbst und lasse deinen Körper wissen, dass du ihn nicht verändern willst. Wie auch immer sich dieser Frauenkörper gerade fühlt – es ist perfekt.

Lasse ihn (den Frauenkörper) wissen, dass du ihn akzeptierst wie er ist, dass du nicht eine Sache an ihm ändern möchtest. Höre einfach zu, fühle, empfinde, beobachte.

Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine Füße und erlaube ihnen sich zu entspannen. Erlaube ihnen weit, ausgedehnt und stark zu werden. Vielleicht fühlst du, wie sich deine Füße bereits mit der Erde oder dem Boden unter dir verbinden. Stelle dir vor, dass in dieser Entspannung deine Füße so weitläufig werden, als würden sie zu Wurzeln in Mutter Erde, ja, Wurzeln wie eine Pflanze, mache sie wieder frei, greifbar und sichtbar.

Genieße das Gefühl, Wurzeln zu schlagen. Genieße diesen Moment der Wiederentdeckung deiner Wurzeln. Ruhe dich hier einige Zeit aus.

(kleine Pause)

Und dann, genau jetzt, nimm einen tiefen Atemzug und lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf deinen Körper, scanne durch deinen ganzen Körper. Dieser Frauenkörper hat all die Antworten. Fühle, wie du anfängst, weich und sanft zu werden und zu vertrauen. Dieser Körper wurde dir gegeben, er ist perfekt, wie er ist. Was fühlst du? Wie fühlt sich dieser Körper gerade?

Wenn du nirgendwo etwas fühlst, finde einfach eine Stelle, die angespannt ist. Umkreise diesen Bereich mit all deiner Aufmerksamkeit, mit deiner sanften Liebe. Und dann, wenn dieser Bereich eine Stimme hätte, was würde er zu dir sagen? Erlaube die Kommunikation. Vielleicht hörst du Wörter oder siehst Bilder oder aber du spürst die Antwort einfach. Lasse es zu. Diese Kommunikation deines eigenen Körpers, wie fühlst du dich damit? Lade das Gefühl ein. Mache es stärker. Lade es voll und ganz ein. Was auch immer hoch kommt ist willkommen. Sei mit ihm. Vertraue. Du bist jetzt in deine innere Welt eingetreten. Du bist hier willkommen. Werde noch weicher. Wenn es dir hier nicht gefällt, öffne dich einfach noch weiter. So, genauso ist es gerade. Nimm Notiz davon, beobachte. Bleibe hier. Es ist nicht nötig, hier auch nur irgendetwas zu verändern!

Fühle, wie wichtig und einfach es ist, hier zu bleiben. Nimm den Druck weg, anders sein zu wollen. Verbleibe wirklich mit dem, was du gefunden hast, ohne es wegschicken zu wollen, ohne davor weg zu rennen. Sei einfach und erlaube dir noch mehr zu entspannen.

Sei neugierig ... mit einer kindlichen Neugierde. Stelle dir vor, ein kleines Mädchen zu sein, die mit ihrer unschuldigen Neugierde ihre innere Welt erforscht. Auch wenn sie Angst bekommt, ist ihre Neugierde viel stärker. Frage dich selbst ...

♥ *Wer bin ich wirklich?*

Bleibe weiterhin weich und offen. Bleibe hier. Gib allem, was an die Oberfläche kommt, die Erlaubnis, da zu sein. Vielleicht tauchen Bilder auf oder einfach Gefühle. Oder Leere. Oder nichts. Erlaube es einfach. Alles ist willkommen. Vertraue dir selbst.

Frage dich weiter ...

♥ *Wer bin ich wirklich?*

Frage dich nochmal und nochmal:

♥ *Wer bin ich wirklich? Wer bin ich wirklich? Wer bin ich wirklich?*

Lasse nach jeder Frage Stille zu. Erlaube, was auch immer hochkommt. Öffne dich einfach noch mehr. Frage dich diese Frage weiter und weiter. Frage dich für weitere volle 10 Minuten: „Wer bin ich wirklich?“

(Wenn du zu dir selbst auf einem Aufnahmegerät sprichst, frag dich: „Wer bin ich wirklich?“ Nach einer Minute Pause wiederholst du die Frage bis du bei 10 Minuten bist.)

Vielleicht erfährst du einige Emotionen, dein Körper zittert oder Zellen in deinem Körper erwachen. Heiße alles willkommen, was sich dazu entschließt, sich zu enthüllen, sich dir zu zeigen. Ohne Kritik und Urteil. Umgib dein Erleben mit deiner eigenen Liebe und Akzeptanz. Alles ist willkommen.

(Nach 10 Minuten)

Atme tief ein und lenke deine Aufmerksamkeit zurück in deinen Frauenkörper. Fülle sie auf mit einem weiteren tiefen Atemzug ... und lass den Atem wieder gehen. Beginne damit, deinen Körper behutsam zu bewegen.

Du könntest mit deinen Zehen und Fingern wackeln und deinen Körper strecken. Genauso wie dein Körper sich gerade bewegen will.

Genieße es.

Wann auch immer du bereit bist, nimm einen weiteren tiefen Atemzug und öffne, in deiner eigenen Zeit, sanft deine Augen.

Bevor du weitermachst mit deinem Alltag, nimm dir einen Moment, um dir in einem Tage- oder Notizbuch aufzuschreiben, was du gerade herausgefunden hast.

Wiederhole dieses Ritual so oft du möchtest. Sei neugierig auf die Antworten, die hochkommen. Diese Antworten kommen ab einem bestimmten Punkt nicht mehr aus deinem konditionierten Selbst (dem „kleinen Du“), sondern beginnen damit, direkt von der wahrhaftigen SIE zu kommen. Genieße! Mache weiter und weiter, bis du wirklich eine Erfahrung von IHR in dir hast!



Sonja findet heraus, wer SIE ist – SIE!

„Ist SIE immer bei dir?“

Ja, SIE ist jeden einzelnen Tag meines Lebens bei mir und in allem, was ich tue und sage, SIE ist immer da. Es geschieht, dass ich nicht spreche und einfach in der Stille verbleibe. Ich warte darauf, dass SIE von innen heraus antwortet. Wenn ich nun gesprochen hätte, wäre es nicht SIE gewesen, die geantwortet hätte.

„Wie hast du SIE gefunden?“

Das fantastische Donna Divina Initiations-Retreat war die wundervollste Sache, die ich je für mich getan habe. Ich war damals bereit dazu, alles zu verändern, alles los zu lassen mit großer Gelassenheit und bei vollständigem Bewusstsein. Ich bekomme Gänsehaut, wenn ich nur darüber nachdenke. Ich wusste, dass Sonja, meine Identität, danach nicht mehr existieren würde. Trotzdem warf ich mich selbst hinein. Wenn ich den übrig gebliebenen Teilen meines „kleinen Ichs“ heute freien Lauf geben würde, dann würde der Gedanke daran, das Donna Divina Initiations-Retreat nochmals zu wiederholen, mir heute lustiger Weise mehr Angst machen als damals. Jetzt kenne ich die Kraft, aber vorher hatte ich keine Vorstellung davon. Ich war mir Ihrer Kraft, meiner inneren Heimkehr, nicht bewusst.

Ich fand mich selbst umgeben von Schwestern und ich fühlte mich behütet. An einem bestimmten Punkt bin ich in diesen Frauenkreis eingetreten, der von Frauen mit offenen Herzen gehalten wurde. Ich bin eingetreten, um mich selbst zu finden. Ich kann nicht wirklich beschreiben, was passiert ist. Es ist eine energetische Sache, eine Magie, die geschah, als ich die Tür zu meiner inneren Welt geöffnet habe ... Ich ließ es zu, ich ergab mich und in der Anwesenheit dieser anderen Frauen „geschah“ die Wiedervereinigung, ich wage zu sagen, das Erwachen, einfach so. Dieser Kreis funktionierte wie ein Gaspedal der Transformation. Ich erinnere mich an die Überraschung, als ich realisiert habe, dass SIE immer da war. SIE war da und hat auf den Anlass gewartet, um in all IHRER Herrlichkeit zurückzukehren. Mein ganzes Leben lang wurde IHR gesagt, dass SIE falsch lag, SIE nicht erlaubt war, SIE zu viel war ... und dann, plötzlich – „Bang“ – SIE kam zurück in all IHRER Herrlichkeit. SIE war wunderschön, perfekt mit all IHREN Fehlern, beständig in IHRER Unbeständigkeit, und in all dem begann SIE Ihr Leben genau so zu leben, wie es sein sollte. Das Leben, für das SIE geboren wurde ...

SIE flüsterte mir zu: „Glücklichsein ist das einzig Wichtige.“

„Wie nimmst du SIE wahr?“

In der Zeit nach dem Donna Divina Initiations-Retreat war SIE wie ein Orkan, ein angeschwollener Fluss. SIE fegte alles weg, alles was nicht mehr gebraucht wurde. Ich bin durch persönliche Erfahrungen gegangen, die ich niemals erlebt hätte, wenn nicht IHRE Kraft und IHRE Entschlossenheit gewesen wären. Innerliche Erfahrungen, an die ich mich für den Rest meines Lebens erinnern werde (im positiven Sinne). SIE hat mich wirklich vollkommen beeindruckt, denn SIE hat alles um sich herum erleuchtet, in „meinem“ Leben, mit solch einer gänzlichen Perfektion. Göttlicher Perfektion, würde ich es nennen!

Jetzt sind wir vollständig eingegliedert. SIE ist ich und ich bin SIE. Immer. Zwei Gesichter auf derselben Münze. Wir balancieren uns gegenseitig aus. Ich kann nicht wirklich beschreiben, wie genau wir interagieren aber wir sind einfach eins. Mein Leben wird jetzt geleitet von Instinkt und Intuition, es gibt nicht wirklich viel zum Nachdenken. Ich erlaube mir, das Göttliche in allem zu sehen, in allen Situationen, die ich durchlebe. Alles ist perfekt, so wie es ist. Darf ich noch ein paar Worte mit euch teilen? „Lerne die Lektion und lasse los, erlaube dem Ganzen nicht zu einer persönlichen Suche zu werden. Nimm, was du brauchst, und lass den Rest mit Gelassenheit gehen. Das ist es wert, wirklich!“

Jetzt, da du eine Kostprobe von Ihr bekommen hast, möchtest du dir vielleicht dieses Lied anhören:

♪ [Who you really are, Kirtana](#)

Herzlichen Glückwunsch, du hast es geschafft! Jetzt lass uns weitermachen mit dem, was mich viele Frauen am Anfang ihrer Reise zu IHR gefragt haben ... und was ist mit ihm?

Kapitel 5

Und was ist mit ihm?

“Es herrscht Krieg auf dieser Welt. Viel Krieg. Sichtbar und unsichtbar! Der schlimmste Krieg findet in unserem Inneren statt. Der zweitschlimmste Krieg herrscht zwischen Mann und Frau.

Wenn die Frau zu ihrer prachtvollen Stärke steht, kommt der Krieg zu einem Ende. Wenn die Frau wie eine Frau lebt, wird Liebe und Einheit diesen Planeten regieren. Natürlicher Reichtum fließt durch jedes Lebewesen, in Herz und Körper.

Ist die Frau glücklich, ist es der Mann.

Ist die Frau geheilt, ist der Krieg zwischen Mann und Frau vorbei. Um die Frau zu heilen, muss der Mann sie lieben, nicht verstehen – sie einfach nur lieben.

Dann wird der Spruch: „Make Love not War“ („Mache Liebe, nicht Krieg“) eine Bedeutung haben.

Also sind beide, Mann und Frau, aufgerufen, die göttliche Arbeit zu tun!

Dieser Planet ist darauf angewiesen.“

- Ariane Schurmann -

„Wenn wir die heilige weibliche Arbeit machen, uns nur unter Frauen treffen, ist er außen vor!“

Das ist es, was ich immer und immer wieder von Frauen höre.

Was ich häufig beobachtet habe ist, dass es Frauen gibt, die im Widerstand sind, argumentieren und auf Zehenspitzen um eine tiefsitzende Angst herumschleichen. Die Angst davor, sich in Richtung des Lebens als göttliche Frau zu bewegen.

Glaube mir, ich kann diese Angst nur zu gut nachvollziehen.

Wenn ich diese Angst untersuche und erforsche, finde ich meist, dass Frauen generell Angst davor haben, den Donna Divina Prozess zu machen oder zu weisen Frauenkreisen oder Frauen Seminaren zu gehen oder zu einem Donna Divina Initiations-Retreat zu kommen. Also damit zu beginnen, die wichtige weibliche Arbeit zu machen, in welcher Form auch immer, weil sie befürchten, dass er „außen vor“ sein wird oder zurückbleibt und sie schlussendlich alleine dastehen werden.

Sie fürchten nicht nur um ihre Partner, Männer und Söhne, sie fürchten sich innerlich auch um ihren eigenen männlichen Teil oder ihre männliche Energie. Sie fürchten oft, dass es nicht genügt, nur eine Frau zu sein. Sie fürchten, dass sie die investierte Zeit und Energie in das Erwachen der wirklichen Frau im Inneren in den Krieg gegen die Männer führen würde. Oder aber, dass sie als Nicht-Unterstützerin oder Gegnerin der männlichen Energie angesehen werden würden.

Das Gegenteil ist wahr.

Männer und männliche Energie sind nicht außen vor. Sie werden nicht kritisiert oder schlechtgemacht oder bekämpft oder verspottet. Ich möchte das gerne klarstellen:

Donna Divinas lieben, lieben, lieben, lieben, lieben Männer!

Sie lieben, lieben, lieben Männer. „Wenn Mama glücklich ist, sind alle glücklich!“ Eine göttliche Frau bringt Licht und Wohlbefinden in sich selbst und übermittelt das dann auch automatisch ihrem Mann – und davon profitiert er in hohem Maße. Sie wird sanft, offen, glücklich, lächelnd und empfangend. Sie kritisiert ihn nicht mehr. Sie braucht ihn nicht mehr und ist nicht mehr von ihm abhängig. Sie ist einfach nur großartig zu ihm und er ist fasziniert von ihrer neuen, strahlenden Schönheit.

Das geht über in die Familie, die Kinder, den Job. Eine Frau nach der anderen heilt sich selbst, heilt ihre Beziehung – eine Familie nach der anderen und dann das Dorf, die Stadt, das Land, die Nation, den Planeten.

Wenn du ein Mann bist und diese Zeilen liest (das könnte wirklich passieren, denn viele Männer wünschen sich, ihre Frauen besser zu verstehen, sie besser lieben zu können und/oder ihren eigenen weiblichen Teil zu erforschen), dann habe ich ein paar wirklich gute Neuigkeiten für dich ...

Du wirst unglaublich vom Donna Divina Prozess profitieren. In der Zukunft, wenn du eine göttliche Frau triffst, wirst du die Göttin, die SIE ist, schon von weitem spüren. Du wirst ihre Schönheit genießen. Lass mich dir ein Bild malen: Du triffst SIE auf der Straße und SIE duftet wie eine Blume. Du wirst von IHR angezogen wie eine Biene vom Nektar. Du kannst nicht erklären, was es ist, vielleicht ist SIE nicht einmal so attraktiv wie die Cover-Models der Magazine, vielleicht entspricht SIE nicht einmal deiner Vorstellung einer schönen Frau – aber SIE hat etwas. SIE hat dieses Leuchten, diese Aura der Weiblichkeit, an der du Gefallen findest, der du einfach dienen willst, die du lieben willst und der du dich hingeben willst. SIE hat alles, wonach du dich schon immer gesehnt hast. Du wirst „wissen“, dass das Zusammensein mit IHR, auch wenn es nur für einen flüchtigen Moment ist, dich zu einem besseren Mann machen wird. Wenn du SIE glücklich machen könntest, wäre dein Leben erfüllt. Auch du wärst glücklich!

Klingt unmöglich? Vielleicht. Es ist eigentlich genau das, was ich in meinem Leben erfahre und ich fühle mich dazu berufen, es mit dir zu teilen auch mit dem Risiko, als Träumerin oder naive Romantikerin verspottet zu werden. Doch das fürchte ich weniger, als einfach still zu bleiben und diese Welt so zu belassen, wie sie ist – in einem wirklich unordentlichen Zustand, insbesondere in Bezug auf die Liebe.

So, Mann, natürlich hättest du deine Frau auch gerne so wie SIE. Ohne Rücksicht darauf zu nehmen, ob du in einer Beziehung bist oder nicht, tief im Inneren wünschst du dir eine Frau genau wie SIE. So wie deine Frau sich wünscht, dass du wie ER wärst, der Gott, der in dir lebt. Die Frage kommt auf, wer wird damit anfangen als Gott oder Göttin zu leben? Es ist so, als würde man dich fragen: Was war als Erstes da, das Huhn oder das Ei?

Ich würde sagen, wenn eine Frau damit beginnt, wie eine Göttin auf der Erde zu leben, wird der Mann automatisch folgen.

Also Männer, die wirkliche Frau, die Göttin, ist keine Gefahr für euch, SIE liebt euch! SIE ist stark und weiß, was SIE braucht und bekommt normalerweise auch was SIE braucht. Ihre Bedürfnisse stehen nicht im Widerspruch mit deinen. Ihre Bedürfnisse sind allumfassend.

Frauen, entspannt euch! Auch wenn die Männer sich zu euch hingezogen fühlen werden, wenn ihr erst einmal als Göttin auf dieser Erde lebt, werden sie euch nichts zu Leide tun! Göttinnen sind sicher, sie sind stark, gegenwärtig und aufmerksam. Sie ziehen Götter auf natürliche Art und Weise an. Es ist das Opfer und die ängstliche Frau in uns, die möglicherweise Missbrauch anzieht. Donna Divinas sind sicher!

Männer verhalten sich überraschender Weise sehr unterstützend gegenüber der Donna Divina-Bewegung. Es ist so, als würden sie sagen: Ja, bitte, unterstützt die Frauen, damit sie wieder wunderschön, sanft und liebend sein werden. Sie wünschen sich wirklich mehr Donna Divinas!

Einige der Männer und Partner ermutigen ihre Frauen, wieder und wieder zu einem Donna Divina Initiations-Retreat zu kommen (auch wenn einmal genügt). Wenn eine Frau sich von ihren vergangenen Bürden reinigt und mehr zu der wird, die SIE wirklich ist, verbessert sich auch ihre Liebesbeziehung automatisch. Ja, sie lieben sich gegenseitig inniger und wahrhaftiger.

Männer, entspannt euch, wirklich. Ihr werdet enorm profitieren von Donna Divina. Ganz besonders, wenn es darum geht, Liebe zu machen. Sobald sie zu sich heimkehrt, werden die Schwingungen ihrer Liebe, die wirklich *Erdigen*, wieder in ihren Urzustand übergehen. Außerdem haben Donna Divinas nichts mit Feminismus und Kämpfen zu tun. Das haben wir ja schon in dem Einführungskapitel "Warum dieses Buch" geklärt. Unsere Schwestern und Ahninnen haben das schon für uns getan. Sie haben für Gleichberechtigung gekämpft und brachten uns große physische Freiheit. Wir können uns jetzt in der Welt bewegen, Jobs bekommen und vieles mehr. Trauriger Weise brachte uns die Gleichberechtigung keine wirkliche Freiheit und Liebe. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter. Anstatt Gleichberechtigung – ehrliche Unterschiede, ehrliches weibliches und männliches Sein – das bringt uns Einheit. Gegensätze ziehen sich an und werden eins.

Die Bewegung des weiblichen Erwachens und Erstarkens geschieht jetzt gerade und Donna Divina ist nur eine ihrer Erscheinungsformen. Kühn ausgedrückt ist gerade eine stille Revolution im Gange. Das Verbinden mit der Frauenweisheit ist eine sanfte Revolution, die in der inneren Welt vor sich geht. Sie findet IHR Heim in sich selbst, wo alles schon da ist und Donna Divina befähigt Frauen, sich daran zu erinnern, wer sie sind. Da IHRE pure Essenz reine Liebe ist – kann Krieg und Kämpfen, Härte und Wettbewerb einfach nirgendwo in IHR gefunden werden. Da ist Harmonie und Einheit, da ist Leben!

Einige Männer haben mir ihren Wunsch mitgeteilt, auch gerne an einem Donna Divina Initiations-Retreat teilzunehmen. Sie sagen, es sei nicht fair, weil sie solch eine großartige Arbeit verpassen. Die Wahrheit ist, für Männer gibt es schon viele großartige Bücher und Programme

und diese beinhalten alles, was der Mann sich wünschen kann. Der Großteil der Persönlichkeitsentwicklungsarbeit, der Initiationsprozesse da draußen, fast jedes Seminar und jede Religion wurde von Männern für Männer gemacht. Das ganze System und die ganze Gesellschaft stehen ihm zur Verfügung. Schau dich einfach um und du wirst es selbst erkennen.

Außerdem haben wir Donna Divinas uns zusammengeschlossen und ein Retreat für den authentischen Mann erschaffen – ganz männlich; als Spiegelretreat zur Donna Divina Initiation. So können die Donna Divinas ihre göttliche Weiblichkeit mit der authentischen Männlichkeit zusammenbringen und in eine freie Partnerschaft verwandeln ... der authentische Mann ist uns mehr als herzlich willkommen (mehr Infos dazu findest du auf unserer Website: www.donna-divina.com).

Diese rein männlich strukturierte Gesellschaft ist auch der Grund dafür, warum viele Frauen fühlen, dass die Zeit reif ist für eine Veränderung – für eine globale Bewusstseinsverschiebung. Warum sollte er sich verändern, wenn doch alles, was er braucht schon existiert? Diese Welt ist von ihm und für ihn gemacht. Sie ist bequem und funktioniert für ihn, diese Welt! Sie ist eine Reflektion der männlichen Energie!

Auch manche Männer fühlen, dass ihnen etwas fehlt, weil die weibliche Energie auch in ihrem Inneren lebt. Dieser Teil von ihm ist vielleicht nicht so glücklich und gesund, wie er sein könnte. Dieser weibliche Teil schleppt auch die Bürde von 5000 Jahren Unterdrückung mit sich herum und würde gerne zu seiner Kraft zurückfinden. Es gibt viele Männer, die bereits einen gesunden und integrierten weiblichen Teil in sich haben. Diese Männer findet man normalerweise in spirituellen Kreisen, wo Friedens- und Selbstheilungsbewegungen geboren werden, weil es hier Raum dafür gibt, den weiblichen Aspekt in Männern zu entfalten, zu lieben und zu verstehen.

Also wo ist die Balance? Jetzt wird es wirklich knifflig.

Sowohl Männer und Frauen haben beide Energien in sich: männliche und weibliche. Ich werde mein Bestes tun, um die Erklärung nicht zu

kompliziert zu machen. Wir werden geboren durch beide, Vater und Mutter. Deshalb sind die Energien von beiden in uns. Ja, bei allen von uns! Jetzt leben wir als Verkörperung der Gegensätze, die durch Liebe miteinander verschmolzen sind.

Die traurige Wahrheit ist, dass einige von uns sich verirrt haben und es Frauen gibt, die in ihren Frauenkörpern vorwiegend männliche Energie verkörpern. Diese Frauen werden oft „Alpha-Weibchen“ genannt. Männer, die in Männerkörpern weibliche Energie verkörpern, werden manchmal wegen ihres sensiblen Wesens als „schwach“ bezeichnet. Alles ist möglich und wenn du schwul oder lesbisch bist, macht das absolut nichts. Sogar für die, die im falschen Körper geboren wurden – eine Geschlechtsumwandlung ist möglich. Die Essenz deiner Seele kann ihren Weg nach Hause finden.

Warum ist dies eine traurige Wahrheit? Wie immer kann ich nur von meiner eigenen persönlichen Erfahrung sprechen. Bis ich die Donna Divina in mir gefunden hatte, verkörperte ich zu viel männliche Energie. Ich war zutiefst unglücklich, unzufrieden, allein und ausgebrannt. Meine Entdeckung auf dieser Reise ist, dass Frauen, wenn sie ihre natürliche weibliche Energie verkörpern, gesund, glücklich und stark sind. Genauso sind Männer, wenn sie ihre natürliche männliche Energie verkörpern, glücklich und stark. Wenn sich zwei authentische Energien treffen und der Liebe die Führung überlassen, findet sich Einheit. Wahre Einheit. So hat es die Schöpfung meiner persönlichen, vielleicht naiven Ansicht nach vorgesehen. Wenn du homosexuell bist, funktioniert es ähnlich, weil eine(x) von euch männliche Energien verkörpert und eine(x) eher weibliche.

Das ultimative Ziel ist es, weder Mann noch Frau zu sein, sondern Einheit zu erfahren.

Klingt schwierig, ich weiß. Was heißt es eins zu sein? Also komm und sieh einfach selbst. Es gibt keine Möglichkeit, es zu beschreiben, niemand kann das. Es bedeutet, mit dir selbst, mit dem Schöpfer, mit der Schöpfung, mit dem Geschöpften zu verschmelzen. Ist es jetzt etwas

klarer? Egal. Lass die Wörter einfach schwingen. Es wird alles klar werden, wenn du es erst einmal selbst siehst.

„Unsere größte Angst ist nicht, dass wir nicht genug sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich mächtig sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die wir am meisten fürchten“, wie Marianne Williamson es vor vielen Jahren so eloquent formulierte.

Manchmal kommen Frauen ins Donna Divina Initiations-Retreat, die wirklich schüchtern und ruhig wirken. Sie sagen oft: „Ich bin jetzt hier, aber ich weiß nicht warum! Ich weiß nicht, was es heißt, eine Frau zu sein. Eigentlich fühle ich, dass ich keine Frau bin, ich weiß nicht, was es bedeutet eine Frau zu sein! All die anderen sind Frauen! Ich nicht!“

Manche von ihnen glauben, dass ihre Weiblichkeit in einer süßen Handtasche steckt, die sie als Symbol mit sich nehmen können, um anderen Frauen zu zeigen, wer sie sind. Ebenso sind Kleidung und einstudierte Körperbewegung Indikatoren dafür, was sie für „weiblich“ halten.

Andere Frauen sprechen es einfach laut aus: „Ich war nie weiblich und ich will es auch nicht werden!“

Viele Frauen wehren sich sehr stark gegen IHREN Ruf und ziehen es vor, nach dem Zustand des Gleichgewichts zu suchen. Sie fragen ihren „inneren Mann“ nach Unterstützung oder ziehen es vor, ihre männliche Energie dominieren zu lassen, einfach um sich sicher zu fühlen. Da ist diese riesige Angst, diese Leere, dieses völlig Unbekannte, sobald wir uns wirklich unserer weiblichen Kraft gegenüber öffnen.

Warum ist es so kompliziert, IHR Raum zu geben, ohne uns auf IHN zu fokussieren?

Die Antwort ist für mich offensichtlich: weil wir Frauen vergessen haben, was es wirklich bedeutet, SIE zu sein. Es ist so unbekannt, so voller Magie und Intuition, dass es am Anfang fast merkwürdig ist. Es ist, als müssten wir wiedergeboren werden und hierfür Teile unserer

kleinen Persönlichkeit, einen Teil unseres Egos, sterben lassen – für SIE. Tod, egal in welcher Form, ist beängstigend.

Wir haben vergessen, wer SIE ist und jetzt haben wir Angst vor IHR. Ich kann garantieren, **SIE will immer nur das Beste für dich.**

Für mich war es genauso. Als ich IHR das erste Mal begegnete, fühlte SIE sich so sanft, so ungeschützt, so vollkommen außer Kontrolle und so neu an, dass es mich verängstigt hat. Ja, absolut verängstigt. Es war, als wäre da jemand in mir, dem ich noch nie begegnet bin. Diese Erfahrung geschah während eines Tantra*-Retreats. Wir waren von den Retreat-Leitern gebeten worden, in einer Gruppe von Frauen zu tanzen. Die männlichen Teilnehmer standen um uns herum und sahen zu. Am Anfang waren wir noch schüchtern und bald schon führte die Unterstützung der vielen Schwestern und des Frauenkreises zum Ansteigen der weiblichen Essenz in uns allen. Es war unglaublich. So hatte ich mich mein ganzes Leben lang noch nie gefühlt ... Ich war sichtbar, transparent, absolut offenbart. Die Männer waren richtig verblüfft von solcher Schönheit.

Dann begannen auch die Männer zu tanzen. Sie sollten sich mit ihrer männlichen Energie verbinden und beim Tanzen ihre Gefühle ausdrücken. Es war eine mächtige Energie. Ich konnte soviel Ur-Männlichkeit nicht ertragen und eine schreckliche Furcht überkam mich. Mein ganzer Körper begann, panisch zu zittern und ich wollte nur noch vor den Männern, dem Seminarraum, dem Ort fliehen. Die anderen Frauen nahmen mich in ihre Arme und hielten mich fest. Meine Fluchtroute war blockiert! Ich wurde dazu „gezwungen“, in der Angst zu bleiben, in der Panik tausender von Jahren vor dem Frau-Sein. Ich beruhigte mich langsam und ließ zu, dass die Wellen der Emotion Angst durch mich flossen. Es dauerte einige Zeit, vielleicht fünfzehn Minuten. Die Liebe der anderen Frauen umfasste mich in tiefster Sanftheit. Danach war ich mit IHR verbunden! SIE war endlich durchgekommen! Das Leben leuchtete in all seinen Farben. Ich fühlte Freude, eine Strömung in mir, die ich nie zuvor erfahren hatte. Keine Gedanken, keine Fragen

in meinem Geist. Ich lachte einfach nur und genoss das Leben. Dieser Zustand hielt für eine ganze Woche an.

Als es Zeit war, das Retreat zu verlassen, war ich mir sicher, dass ich in der Welt als Frau nicht existieren konnte und so entschloss ich mich sofort, meine männliche Rüstung wieder über zu ziehen. Wie konnte ich dieser Welt voller Konkurrenz und Herausforderungen in dieser Offenheit, Sanftheit, Liebe und Transparenz gegenüberreten?

Langsam, aber sicher fiel die Rüstung auf eine natürliche Art und Weise von mir ab, während ich meine weibliche Energie immer mehr annahm. Mein ganzes Leben änderte sich, meine Arbeit eingeschlossen. Bis zu dem Zeitpunkt hatte ich einige Unternehmen ausschließlich durch den Ausdruck meiner männlichen Energie geführt.

Das größte Geschenk, das ich jemals im Leben als Frau in einem Frauenkörper bekommen habe, ist die blühende Liebe in der Beziehung mit meinem Mann. Oh ja, auch die Gesundheit und Vitalität, die durch meinen Körper fließt. Ich bin so dankbar, dass ich den Preis bezahlte – den kleinen Tod der Angst – für so viel Glück.

Durch das Ausleben meiner Weiblichkeit begann mein Mann automatisch seine Männlichkeit auszuleben. Unsere Leben wurden wiederhergestellt, wie sie sein sollten.

Ich möchte mich gerne noch einmal wiederholen. Meiner Erfahrung nach wird dieser Frauenkörper, wenn es an weiblicher Energie mangelt, krank und fühlt sich wie eine Wüste, die nach Wasser lechzt. Ich sage, lasst Frauen Frauen sein und Männer Männer! Lebt auf eine natürliche Art und Weise.

Bei dem Donna Divina Prozess und der Donna Divina-Bewegung konzentrieren wir uns nur auf SIE, weil es das ist, was der Welt fehlt. Überall sonst liegt der Fokus sowieso mehr als genug auf IHM. Gib dir selbst die Erlaubnis dasselbe zu tun – **erforsche SIE, lerne SIE kennen, erfahre SIE, lebe SIE.**

Sobald du wieder eine göttliche Frau bist, wird dein Mann automatisch ein authentischer Mann. Und wenn du gerade keinen Mann als Partner finden kannst, obwohl du das möchtest, wirst du ihn automatisch anziehen. Göttliche Frauen und authentische Männer zusammen verwandeln ein Leben des Kampfes in ein Leben der Glückseligkeit – und es geht schneller und ist viel einfacher, als wir in der Regel denken.

Um es zu glauben, musst du es selbst erfahren. Glaube nichts, was du nicht selbst erfahren hast. Schau, fühle, höre, schmecke, rieche, spüre für dich selbst. Ich dachte mir dasselbe, als ich angefangen habe. Nach 175 verschiedenen Persönlichkeitswachstums-, Selbstheilungs- und Erleuchtungs-Seminaren, an denen ich teilgenommen hatte, dachte ich mir: „Was kann es da draußen noch mehr Nützliches geben?“ – Ich kann nur von meinen Erfahrungen sprechen. Die Ergebnisse, die ich in mir selbst und in vielen anderen Frauen sehe, die durch den Donna Divina Prozess gegangen sind, sind einfach überwältigend. Ich lade dich ein, vorbeizukommen und es selbst zu erfahren.

Übung – Lasse dein Verlangen nach Einheit zu

Diese Übung soll es dir möglich machen, dich deinem Herzen und dessen Verlangen und der Sehnsucht nach einem echten Liebhaber wieder zu öffnen. Einige von uns haben ihre Herzen sogar der Möglichkeit gegenüber verschlossen, wieder Liebe zu empfinden. Das passiert normalerweise, nachdem einem das Herz gebrochen wurde, also nach einer gescheiterten Beziehung, Trennung oder Scheidung oder mehreren davon. Wir überzeugen uns selbst, dass das Leben mit einem Partner, mit einem Geliebten, mit einem Seelenverwandten für uns einfach nichts ist.

Vielleicht ist es nichts für uns. Die Entscheidung liegt nicht bei uns oder unserem „kleinen Du“. **SIE entscheidet!** Machen wir einfach wieder auf und lassen wir SIE entscheiden, was das Beste für uns ist – mit einem Geliebten zu leben oder Single zu sein.

Vielleicht bist du in einer Beziehung mit einem Geliebten und trotzdem unglücklich. Vielleicht erfüllt dein Liebhaber dein Verlangen nicht. Vielleicht gibt es Teile an ihm, die du gerne anders hättest. Höre einfach auf dich selbst und traue dich allesauszudrücken, ohne jegliches Urteil!

Im letzten Kapitel „Wer ist SIE?“ hast du etwas über die Wahrheit gelesen, SIE ist die Schöpferin deines Schicksals. Jetzt wird es Zeit, SIE ohne jegliche Zurückhaltung sprechen zu lassen. SIE sagen zu lassen, nach was SIE sich wirklich sehnt. Vielleicht denkst du, dass du es nicht verdient hast, zu träumen oder nach mehr zu fragen und die Wahrheit ist, du hast es wirklich verdient! „Frage und du wirst erhalten!“ Vertraue dir selbst. Das auszudrücken, was dein Herz begehrt, ist eine gesunde und förderliche Sache. Träumen ist sehr gesund und hat schon oft unglaubliche neue Dinge (einschließlich Liebhaber) hervorgebracht.

Finde einen ruhigen Platz, an dem du für mindestens 30 Minuten ungestört bist. Nimm dein Notizbuch oder Heft und einen Stift mit.

Finde eine bequeme Position und erlaube dir, still zu sein für einige Minuten. Atme langsam und tief in deine Lungen und deinen Bauch. Schließe deine Augen, wann auch immer du dich dazu bereit fühlst. Erlaube deinen Augen, ihre Sicht auf das Innere deines Körpers zu verlagern, während dein Körper jetzt anfängt sich tief zu entspannen.

Sei einfach mit dem was da ist. Die Geräusche um dich herum, die Gefühle in deinem Körper, die Gerüche, die Eindrücke und Emotionen. Bleibe und sei. Sei einfach nur, tue nichts.

Jetzt beginne dich zu fragen:

- ♥ *Wie wünsche ich mir meinen Geliebten?*
- ♥ *Wie sieht das Ideal einer Liebesbeziehung für mich aus?*
- ♥ *Wonach sehne ich mich in einer Beziehung mit meinem Liebhaber/ Partner/Mann?*

Lasse aufkommende Bilder zu. Lasse aufkommende Gefühle zu. Erlaube deinem Herzen, sich sanft zu öffnen und drücke aus, was es sich schon immer gewünscht hat. Sei unschuldig, spielerisch und ehrlich zu dir. Wann hast du dir das letzte Mal die Zeit genommen, um einfach zu träumen und zu sein?

Jetzt nimm dir deine Zeit. Sei neugierig und erforsche das Verlangen deines Herzens. Wenn du die Macht hättest, den Traummann deines Herzens herbeizuträumen, wirklich sehen zu dürfen, wenn er sich wirklich zeigen dürfte, wie würde er sein, wie würde er aussehen, wie würde er sich verhalten und welche Werte würde er mit sich bringen? Von welchem Liebhaber träumst du wirklich?

Dann nimm einen tiefen Atemzug und atme genauso tief aus. Öffne behutsam deine Augen, nimm dein Notizbuch und schreibe alles auf! Zeichne ein lebhaftes Bild von dem Liebhaber, von dem du insgeheim in deinem Herzen träumst. Du hast jede Erlaubnis, zu spielen und zu träumen!

Genieße es. Vielleicht wird es dich überraschen!

Danke dir selbst für die Zeit, die du dir geschenkt hast, um dich und deinen Traum zu ehren und komme langsam zurück in deinen Alltag.

Eine Notiz über das Potential dieser Übung: Als ich sie das erste Mal gemacht habe, habe ich mir wirklich meinen Traumpartner ausgemalt. Der echte, physische Mann in meinem Leben war weit von diesem Traummann entfernt. Also gab es eine Menge Schmerz zwischen Ihrem Herzenswunsch und der Realität. Was tun? Ich akzeptierte die Dinge einfach und träumte weiter. Es hat funktioniert! Meine Realität veränderte sich einige Jahre später und der Mann verwandelte sich – ohne dass ich den Partner auswechseln musste – in meinen Traummann. Wunder passieren!

Jetzt genieße dieses Lied:

♪ [Ready for Love, India Arie](#)

*Definition Tantra: Prabhat Ranjan Sarkar beschreibt ein tantrisches Individuum und einen tantrischen Kult. Eine Person, die ohne Rücksicht auf die gesellschaftliche Stellung, Glaubensbekenntnis oder Religion, nach einer spirituellen Erweiterung strebt oder etwas Konkretes tut, ist ein Tantrika. Tantra selbst ist weder eine Religion noch ein „Ismus“. Tantra ist eine fundamentale spirituelle Wissenschaft. Nach Swami Satyananda verkörpert Tantra zwei sanskritische Wörter: tanoti (erweitert) und trayoti (befreit) ... Das ist das System, nachdem du die beiden Aspekte Bewusstsein und Materie befreist und separierst – purusha und prakriti oder Shiva und Shakti, oder Mann und Frau.

Kapitel 6

Schlaue Bücher machen bloß dümmer

„Töte mit Liebe. Erwache, Tiger, in mir. Geh auf die Jagd nach der Wahrheit. Grabe deine Krallen und Zähne tief in das Fleisch der Lügen und Einschränkungen. Dann, schnell wie ein Pfeil, unerkannt, töte die Illusion mit Liebe. Sei dir bewusst, da ist nichts zu wissen. Das Leben ist viel einfacher.“

- Ariane Schurmann -

Ich hoffe dir gefällt der Titel dieses Kapitels. Ich mag ihn ganz besonders. Er ist auch witzig, weil ich gerade ein Buch schreibe und du dieses Buch gerade liest!

Nur, es ist kein schlaues Buch. Ich habe nicht studiert. Wirklich nicht. Ich habe den Großteil meins Lebens damit verbracht, das zu „verlernen“, was ich bis zu meinem 19. Lebensjahr gelernt hatte. Danach hat es mich viel Zeit und Energie gekostet, Muster und Programme loszulassen, von denen ich noch nicht einmal wusste, dass ich sie gelernt hatte! Idealvorstellungen zum Beispiel: Wie soll die Frau sein, wie hat sie sich als Frau zu verhalten, wie als Mutter, als Ehefrau, als Geschäftsfrau ... unbewusste automatische Muster lebten mich. Ich musste tief graben und mich ständig selbst fragen, was ist wahr und wer bin ich wirklich?

Ich verwende keine „studierte“ Sprache in diesem Buch. Ich schreibe, wie ich spreche. Ich erlaube den Wörtern, einfach aus mir zu fließen.

Heute bin ich stolz darauf sagen zu können, dass ich eine gewöhnliche Frau bin, die ein außergewöhnliches Leben lebt. Ich habe nicht an den

Universitäten der Männer studiert. Mein Gefühl der Wertlosigkeit, das ich tief innen fühlte, weil ich Kinder geboren hatte und für viele Jahre „nur“ Mutter und Hausfrau war, machte mir sehr zu schaffen.

Wertlos, da ich weder einen „Standard“-Lebenslauf habe, noch die Kleidungs- oder Verhaltensnormen respektiere. Ich lebe nicht als ein „angesehenes“ Mitglied der Gesellschaft; bin weder Ärztin, Anwältin oder Psychologin, noch schmückt irgendeine andere akademische Berufsbezeichnung meinen Namen, die mir gesellschaftlich anerkannten Wert und Nutzen bringen könnte – und doch habe ich meinen Wert gefunden und kann nicht anders, als mit dir zu teilen, wie auch du ein natürliches Leben in Wohlbehagen führen kannst.

Heute kann ich glücklich und entspannt verkünden, dass ich gar nichts weiß. Ich sage das jetzt zu dir und ich sage es vor größerem Publikum, wenn ich eine Rede oder ein Seminar halte. Wirklich, alles was ich tun kann, ist für dich einen Raum zu schaffen, in dem du selbst „sehen“ kannst, wer du wirklich bist.

Ja, ich bin mit mir selbst verbunden – fast jede Minute. Es gibt immer noch ein paar wenige Momente, in denen ich mich vergesse. Es gibt sogar Tage, an denen ich mich vergesse, aber im Inneren erinnere ich mich immer. Natürlich war es nicht immer so. Ich kann mich glücklich schätzen. Ich habe gesucht und gesucht und dann endete die Suche und ich fand mein wahres Wesen – SIE. Das Leben, die Natur, die Tiere und die Stille waren meine Lehrer. Die Bäume, das Gras, der Himmel. Die Pferde.

Komm und sieh für dich selbst. **Das Leben als die zu leben, die du wirklich bist, als SIE, ist das größte Glück auf Erden!** Ich fühle mich integriert, wenn ich für meine Wahrheit eintrete, die sich von Moment zu Moment ändert und die nicht gekannt werden kann. **SIE kann nur Sein.** So einfach ist es! Ich bin bestürzt, wie schwer es war, das hier in Worte zu fassen.

Vielleicht hilft eine kleine Geschichte. Sie ist über einen weisen Mann, nicht über eine weise Frau! Zu schade. So ist es in den größten Teilen

der Literatur ... die schlaunen Bücher berichten hauptsächlich über die Geschichten der Männer. Wie können wir wissen, wie es wirklich in alten Zeiten war, wenn nur die Hälfte der Bevölkerung (Männer) schlaue Bücher geschrieben hat? Wenn der Großteil der Geschichtsbücher von Männern verfasst wurde? Wie haben die Frauen gelebt? Was war ihre Sicht auf die Wirklichkeit? Das können wir nicht wissen und es ist ja auch nicht schlimm, weil Weisheit sowieso nicht in Büchern steht.

Vor langer, langer Zeit gab es einen sehr bekannten, weisen Mann, der in einer einfachen Hütte im Wald in Indien lebte. Er war immer glücklich. Viele große Könige kamen, um ihn in seiner einfachen Unterkunft zu besuchen. Sie reisten weit, alle in der Hoffnung, etwas von seiner Kostbarkeit abzubekommen – diesem unendlichen Glück.

Der großzügige weise Mann war immer dazu bereit, sich mit den Königen und den vielen anderen Besuchern zusammen zu setzen. Er behandelte alle mit Liebe und Güte und hatte immer einige tiefgründige, weise Worte zu geben, die seine Besucher zu glücklicheren Menschen machten. Auch wenn es nur wenige Worte waren, so gingen sie doch direkt in den suchenden Geist und die suchenden Herzen seiner Gäste und bewegten sie.

Die Gäste gingen immer lächelnd und dankbar.

Die Tage vergingen, die Jahreszeiten kamen und gingen und der weise Mann lebte sein einfaches und bescheidenes Leben weiterhin glücklich. Er brauchte nicht viel. Er war wirklich eins mit der Natur und mit dem, was die Natur ihm schenkte.

Eines Tages kam ein sehr belesener Professor an der Hütte an. Er kam nicht, weil er das Glück suchte. Er kam, um die Worte, die der weise Mann seinen Gästen mitgab, zu erfassen. Er wollte die Geheimnisse des weisen Mannes erforschen, um eine Formel zu finden, die er dann niederschreiben und die Menschheit über das Geheimnis des Glücks wissen lassen konnte. Er wollte

wirklich helfen. Der Professor interessierte sich nicht für das Glück – alles, was ihn interessierte, war Wissen.

Er kam in der Hütte mit all seinem Schreibequipment, seinem Zelt, dem Rest seines Gepäcks voller nützlicher Dinge, einem Erste-Hilfe-Paket, Sonnencreme und Insektenspray an. Er hatte geplant, über die warme Jahreszeit zu bleiben, also für einen längeren Zeitraum, da er wusste, seine Nachforschungen über das Geheimnis des weisen Mannes einige Zeit in Anspruch nehmen würden.

Der weise Mann war nicht überrascht, als er seinen neuen Gast sah. Er begrüßte ihn mit all seiner großzügigen Wärme und mit der üblichen Güte. Sie saßen zusammen und der weise Mann hieß seinen neuen, lernbegierigen Gast willkommen, als wäre er ein alter Freund.

Dann begann der Professor Fragen über Fragen zu stellen und hielt dabei sein Notizbuch mit Stift in der Hand. Er sprach schnell, da er so viel wissen wollte. Weil er nun die ganze Zeit sprach und fragte, dauerte es eine Weile, bis er bemerkte, dass der weise Mann die ganze Zeit über geschwiegen hatte. Der Professor war bestürzt. Er versuchte andere Fragen. Der weise Mann beantwortete keine davon.

Andere Gäste trafen ein und der weise Mann stand auf und begrüßte sie mit all der Güte und Großzügigkeit seines Herzens. Die neuen Gäste fragten ihre Fragen oder erzählten ihre Geschichten und bekamen sofort beruhigende Worte von dem weisen Mann zu hören. Ein Lächeln erschien auf ihrem Gesicht und sie fühlten, wie ihnen das Gewicht von den Schultern genommen wurde. Sie umarmten den weisen Mann und verließen die kleine Hütte tanzend und singend.

Jetzt war der Professor noch bestürzter. Er versuchte gut zuzuhören, wenn der weise Mann seinen verschiedenen Gästen einige Worte mit auf den Weg gab. Er schrieb sie auf, analysierte sie, aber er konnte einfach nicht finden,

wonach er suchte: das Geheimnis, die Formel, die der weise Mann benutzte.

Dasselbe Szenario wiederholte sich tagelang. Der Professor saß weiterhin jeden Tag mit dem weisen Mann zusammen, überflutete ihn mit Fragen aller Art und der weise Mann verharrte schweigend.

Der weise Mann begrüßte dann die nächsten Gäste und die nächsten und die nächsten und der Professor lauschte und erfasste.

Jeden Abend schrieb der Professor sich verschiedene Fragen auf, in der Hoffnung irgendwann die Frage zu finden, die den weisen Mann endlich dazu brachte, seinen Mund zu öffnen und zu ihm zu sprechen, ihm endlich seine geheime Formel zu verraten.

Wochen vergingen, dann Monate. Nichts veränderte sich. Die Situation blieb dieselbe. Der Professor war kurz davor, sein Projekt aufzugeben. Er hatte schon viele Bücher mit seinen Notizen gefüllt, aber sie ergaben keinen Sinn. Die meisten waren sogar widersprüchlich. Der weise Mann sagte etwas zu einem Gast und ein Lächeln erschien auf dessen Gesicht. Dann sagte er etwas vollkommen Gegensätzliches zu einem anderen Gast und dieser verließ die Hütte ebenfalls glücklich. Es war einfach nicht logisch! Der Professor gab auf. Er beschloss, den weisen Mann zu verlassen und sich nach einem neuen Projekt für seine Forschung umzuschauen, welches ihm mehr Befriedigung und Erfolg verschaffen würde.

Er saß also ein letztes Mal mit dem weisen Mann zusammen. Da er nun keine Fragen mehr hatte, saßen die beiden, der Professor und der weise Mann, schweigend zusammen und schmunzelten sich gegenseitig an.

Dann sprach der weise Mann: „Das ist das erste Mal in all diesen Monaten, dass es Raum für mich gibt, um mit dir zu sprechen. Darf ich dich etwas fragen? Was ist dir zugestoßen, dass du so still bist heute?“

Der Professor antwortete: „Ich kann dich nicht erforschen! Es scheint, als hättest du keine Formel oder Geheimnis. Ich weiß nicht, was ich mit dir tun soll. Ich sehe, dass deine Worte alle deine Gäste glücklich machen, aber ich verstehe nicht, was du tust! Ich kann die Lösung deines Rätsels einfach nicht finden und es scheint keine Formel dafür zu geben, was dich und deine Gäste glücklich macht!“

Der weise Mann antwortete: „Lieber Sohn, deine Worte klingen wie ein wunderschönes Lied in meinen Ohren. Es ist ein kostbares Geschenk, dich sagen zu hören: „Ich weiß nicht.“ Jeden Tag, den du zu mir kamst, war alles, was ich hörte „Ich weiß, ich weiß, ich weiß“. Die Wahrheit ist aber, du weißt nicht. Keiner weiß. Das Leben ist ein Mysterium. Gib auf, das Leben zu erforschen und beginne damit, es zu leben. Hör auf zu wissen und Weisheit wird dich erfüllen. Werde das Wissen los und genieße die Weisheit. Solange all dieses Wissen in dir ist, gibt es keinen Platz für Weisheit. Heute ist dein Glückstag!“

Der Professor traute seinen Ohren nicht. Sprach der weise Mann da gerade wirklich mit ihm nach Monaten des Schweigens? Sein Kopf begann sich zu drehen, schneller und schneller. Er fühlte, wie die Worte des weisen Mannes seinen Geist und sein Herz erreichten. Er konnte sich nicht helfen, er konnte ihnen nicht widerstehen. Sein Mund zitterte und seine Mundwinkel hoben sich, ohne dass er das Geringste tat! Er lächelte! Er erhob sich und sang ein Lied. Weisheit erfüllte sein Wesen. Er vergaß seine Bücher, sein ganzes Gepäck und verabschiedete sich von dem weisen Mann mit einem riesigen Lächeln auf dem Gesicht. Ein Lächeln, voller Licht, welches er auf seinem ganzen Weg teilte. Heute lächelt er immer noch.

Und ja, er vergaß zu forschen und ging nie wieder zurück zum Wissen! Das Geheimnis des Glücks fand ihn!

Es gibt einen monumentalen Unterschied zwischen Wissen und Weisheit. Wissen kommt von Schulen, von schlaun Büchern, von Universitäten, von Ärzten, Professoren, Wissenschaftlern und es kommt immer von einer äußeren Quelle. Wissen gibt uns ein temporäres sicheres und überlegenes Gefühl. Für die Zeit, in der wir es „behalten“ können, uns erinnern, es lehren und Gewinn daraus schlagen können. Wir leben im Informationszeitalter, wo Wissen überall verkauft wird. Ein Zeitalter, in dem du Zugang zu aller Art von Wissen innerhalb eines Herzschlages erhalten kannst. Das ist natürlich positiv ... und was noch?

Lernen und studieren machen Spaß. Viel Wissen zu haben, macht uns reich und zu hoch angesehenen Personen, einer Persönlichkeit in dieser von Männern gemachten Gesellschaft. Es gibt uns Sicherheit, einen Lebensstil und ist nützlich für das gesellschaftliche Leben. Ich sage nicht, dass es nutzlos ist.

Ich sage, dass zu viel davon, zu viele schlaue Bücher, dümmer machen.

Warum?

Einfach weil all diese Informationen, all dieses Wissen, dich fernhalten von der Weisheit; deiner angeborenen Weisheit. Vielleicht studierst du ja und nimmst all dieses Wissen nur in dich auf, weil du dich nach Weisheit sehnst. So wie ich es immer und immer wieder um mich herum sehe, gerade bei Frauen. **Du suchst das fehlende Etwas**, wirklich verzweifelt. Oder aber du ahnst, dass es da draußen mehr gibt! Der Antrieb zu „wissen“, mehr schlaue Bücher zu lesen oder mehr Zertifikate anzustreben und an mehr Seminaren teilzunehmen, ist sehr stark. Die meisten von uns lernen nicht weiter, weil uns das Spiel gefällt, sondern **weil wir denken wir brauchen das alles**, um irgendwann irgendwo „anzukommen“ oder um jemand zu „sein“ und um die Leere, die uns den Schlaf raubt, zu überbrücken.

Der zentrale Unterschied zwischen Wissen und Weisheit ist, dass Wissen „äußerlich“ ist und Weisheit aus dem „Inneren“ kommt. Erinnerst du dich?

Alles ist schon da!

Viele Frauen die ich treffe, fast alle, haben von dem Konzept des „neuen Zeitalters“ gehört: „Ich bin die Schöpferin meines Lebens.“ Ich habe die meisten von ihnen gefragt, ob sie das Konzept als wahr erachten. Bist du die Schöpferin deines Lebens? Die meisten sagen: „Ja, es ist wahr!“ Dann schaue ich sie verwundert an und frage: „Also warum lebst du dann nicht das Leben deiner Träume? Warum ist dein Leben nicht so, wie du es dir wünschst? Warum beschwerst du dich immer noch? Warum willst du mehr oder etwas anderes?“

Es ist ziemlich einfach, eine Antwort auf dieses Rätsel zu finden.

Wenn du jetzt wirklich ehrlich zu dir selbst bist ... bist du die Schöpferin deines Schicksals? Lebst du das Leben deiner Träume? Wenn ja, herzlichen Glückwunsch, du hast deine Kraft schon längst wiedergefunden.

Wenn nein, dann lies weiter. Du brauchst deshalb nicht zu verzweifeln. Du hast vermutlich alles Mögliche versucht, um dir ein wundervolles Leben zu gestalten. Dann ist etwas Unerwartetes passiert oder du konntest dein Ziel einfach nicht erreichen und fühlst dich jetzt, als hättest du versagt. Vielleicht hast du dann wieder damit angefangen zu glauben, dass du einfach nicht genügst. Vielleicht hast du dann damit angefangen, nach mehr Wissen zu suchen, obwohl Weisheit eigentlich das war, wonach du dich gesehnt hast.

Ja, du bist die Schöpferin deines Lebens. Nein, du bist nicht die Schöpferin deines Lebens. **Du bist es nicht, aber SIE, die große SIE in dir, ist es.** Wenn du dich einmal mit IHR verbunden hast und IHR erlaubst, dich zu leben, dann bekommst du garantiert unmittelbar einen Zugang zu Weisheit. Dann endet die Suche und du wirst alles in dir finden. All die Antworten. Dann wirst du wirklich damit beginnen, das Spiel des Lebens zu genießen.

Weisheit ist im Inneren. Frauenweisheit ist im Inneren. Die Perle der Weisheit lebt bereits im Inneren. Der heilige Gral lebt im Inneren!

Beende deine Suche. All diese Worte bleiben einfach nur nette Worte, wenn du keine direkte Erfahrung mit der Perle der Weisheit machst. Nur nette Ideen und das ist der Grund, warum schlaue Bücher nur dümmer machen. Schlaue Bücher sagen dir, dass du die Perle der Weisheit in ihnen finden kannst. Lerne einfach immer weiter und irgendwann wird es dir gut gehen.

Für uns Frauen ist der einfachste Weg, Zugang zur Frauenweisheit zu erlangen, uns in einem Frauenkreis zusammenschließen. Frauenweisheit ist der Schlüssel zu einem Leben als Göttin auf dieser Erde. Ich kann erahnen, dass einige von euch gar keine Göttin sein wollen oder gar Göttin genannt werden wollen. Das ist okay. Nenn dich selbst wie du möchtest! Es ist nur ein Ausdrucksmittel. Durch die Nutzung des Wortes Göttin meine ich, **als eine vollkommen starke SIE zu leben**. Ein Leben voller Glück, Gesundheit, Freude, Erfüllung, Liebe, Kreativität, Einheit und vor allem, ein Leben in Freiheit.

Als Göttin auf der Erde leben – ja, auf der Erde. Das bedeutet nicht in einer zurückgezogenen Höhle oder Kloster oder als Einsiedler oder als tanzende Priesterin in einem Tempel zu leben. Es bedeutet IHREN Himmel, den Himmel der Göttin, mit seinen wunderschönen und ganzheitlichen weiblichen Energien und Talenten – wieder auf diese Erde, in diese physische Welt, zurückzubringen. Es bedeutet, zur gleichen Zeit auf dieser Welt zu leben und mit unserem „wahren Ich“ verbunden zu sein. Es bedeutet, zu arbeiten, eine Familie zu haben, wenn du möchtest, und dazu beizutragen, diese Welt ein kleines bisschen schöner zu machen.

Simona Oberhammer, Heilpraktikerin und Mentorin für Frauen in Italien und Europa nennt die Göttin der Erde „SIE, die Beides hat, Wurzeln und Flügel“. In ihrem Buch „Olofem – das unbekanntes Weibliche“, weist sie wundervoll auf die lange Liste der emotionalen und physischen Symptome und Störungen hin, die auf das Fehlen der weiblichen Energien in den Frauenkörpern und im Leben zurückzuführen sind.

Frauenweisheit kann normalerweise nicht in dem weit verbreiteten Schönheitsideal und in Mode-Magazinen gefunden werden. Diese Magazine sind meist nur eine Ablenkung, um dich weiterhin in den Rollen, die eine Frau in dieser Welt spielen soll, gefangen zu halten. Es macht vielleicht Spaß, sie zu lesen und sie sind vielleicht ein tolles Werkzeug, um auf dem Laufenden zu bleiben und diese Informationen zu teilen, aber nur solange du die Rollen, Bilder und Ideale, die darin beworben werden, nicht zu ernst nimmst.

Frauenweisheit ist in uns. Wir können einen Zugang zu diesem wertvollen, unglaublich kostbaren Diamanten bekommen, indem wir uns wieder mit den heiligen Ritualen, Zeremonien und den Festen als Frauen der Wahrheit vereinen. So haben es Frauen jahrhundertlang gemacht, bevor es in Vergessenheit geraten ist. Jetzt erinnern wir uns. Wie glücklich wir uns schätzen können!

Weise Frauen sind wahre Frauen.

Die Erde braucht wahre Frauen.

Wahre Frauen „schöpfen“

(Erinnerst du dich? **SIE** ist die Schöpferin deines Schicksals!)

wahre Männer,

wahre Liebe,

wahre Familien,

wahre Kinder,

wahre Dörfer,

wahre Städte,

wahre Länder,

einen wahren Planeten.

Ja, ich bin mir ziemlich sicher, das hast du bereits gehört. Vielleicht hast du es in einem anderen Zusammenhang gehört. Könnte es wirklich wahr sein, dass das Zurückbringen der weiblichen Energien in unsere Körper und dann wiederum in unsere Welt der Schlüssel zu einer gesunden Welt ist?

Weisheit kann nicht durch Wissen erlangt werden. Wissen ist Information, die wir benötigen, um in diese Gesellschaft hineinzupassen und

zu überleben. Ja, wir brauchen Wissen und nicht alles, was uns die Schulen und Universitäten glauben lassen, ist hilfreich. Wir brauchen das richtige Wissen, das uns im richtigen Moment dient. SIE zeigt uns den Weg dorthin, wenn und falls wir es brauchen. Darin besteht kein Zweifel.

Zur gleichen Zeit kann Weisheit auch von außen kommen. Wie? Manchmal hörst du ein Lied oder liest ein Gedicht oder hörst, wie eine weise Person spricht und die Worte hallen in dir nach. Du fühlst einfach, dass sie wahr sind. Du kannst sie nicht analysieren oder sie erklären, aber du fühlst ihre Wahrheit und sie verändern dich.

Viele dieser „schlaunen Bücher“ überfüllten mein bereits mit Informationen vollgestopftes Gehirn, das mich von meiner Wahrheit trennte. In einigen der Bücher fühlte ich die Wahrheit schwingen. In der heiligen Schrift ist die ursprüngliche Energie der Wahrheit enthalten und erzeugt immer noch Resonanz. Aber für mein Leben konnte ich sie bislang nicht nutzen.

SIE lebt nicht in einem Buch. **SIE lebt in dir!**

Dieses Buch (und dies ist kein „schlaues Exemplar“!) kann ausschließlich auslösen, dass du zum Sein in dir findest. Dieses Buch kann dich überzeugen, dich IHR zu öffnen. Es kann das „kleine Du“ mit all seinen Ängsten, Zweifeln, Befürchtungen, mit seinen Kontrollfragen und seiner Negativität überreden und es aus dem Weg schaffen.

Hier ist ein anderes Konzept, von dem wir heutzutage viel hören:

„Alles ist Energie.“

Auch die Wissenschaft stimmt heute damit überein. Unsere Körper bestehen aus vielen Molekülen mit viel Raum dazwischen. Wir sind Energie, alles ist Energie. Es könnte sein, dass die Vibration/Energie der schlaunen Bücher gering ist – da ist ein Vorgesetzter oder Experte, der versucht, uns von seiner Meinung zu überzeugen, und uns dazu bringen will, dass wir uns seiner Meinung anschließen. Achtung! Sieh genau

hin und spüre die Vibration, die Energie. Lass jene zu, die dich „anmacht“, die dich automatisch aufrichtet, dich grinsend zurücklässt, lachend und liebend. **Denke für dich selbst. Vertraue dir selbst!**

Bitte verstehe, dass ich gerade *nicht* vorschlage, gar keine Bücher mehr zu lesen. Erlaube den Büchern nur nicht, dich noch mehr zu konditionieren, zu separieren und dich abzukoppeln. Ich genieße es immer noch, jede Menge Bücher zu lesen und es gibt so viele Bücher, deren Worte geradewegs vom Herzen kommen. Wie ich schon sagte, einiges an Wissen braucht es, um zu überleben. Praktisches Wissen ist nützlich. So etwas wie: Welche Heilmittel helfen mir bei Erkältung oder wie lasse ich den Betrag auf meinem Bankkonto wachsen?

Am Ende ist das einzige Buch, dem du wirklich trauen kannst, dein eigenes Buch – und das ist **in** dir. Es ist unter dem Durcheinander und dem Nebel der Konditionierung. Es ist unter allem, was in dich reingepumpt wurde und unter all dem, was du dir „freiwillig“ eingeflößt hast. Es ist ein Buch mit leeren Seiten, das darauf wartet, gefüllt zu werden, mit einem goldenen Stift, der das glorreiche Lied deines Lebens niederschreibt!

Beginne dein „Weise-Frauen-Tagebuch“!

Such dir ein schönes leeres Tagebuch. Eines, das wirklich zu dir passt. Vielleicht ist es das Bild auf dem Cover, das dich inspiriert oder vielleicht ist es das Material oder die Farbe. Ja, du darfst einkaufen gehen und dein eigenes Buch finden – das eine heilige Buch, das von dir, mit deinem eigenen Stift, geschrieben wird. Wähle es weise aus. Suche, bis du ein Buch findest, das für dich einen besonderen Wert hat, eines das du wirklich gerne berührst und anschaust, eines das dich zum Lächeln bringt, wenn du es anschaust. Sobald du eines gefunden hast, setze dich damit an einen Platz, an dem du nicht gestört wirst, drinnen oder draußen in der Natur. Nimm auch deinen Lieblingsstift mit.

Setze dich in eine bequeme Position und schließe deine Augen. Lenke deine Aufmerksamkeit sanft auf deinen Atem. Folge deinem Atem, wie er hinein und hinaus fließt. Beobachte einfach nur deinen Atem. Verändere ihn nicht. Sei einfach mit ihm, genauso wie er gerade ist, hinein und hinaus fließend. Erlaube deinem Körper dabei, sich zu entspannen. Ganz weich zu werden.

Sitze in Stille für einige Minuten. Sei einfach nur mit dir selbst und atme. Es gibt nichts zu tun, nichts zu sein. Entspanne einfach nur, sitze und atme. Erlaube jedem Gedanken der aufkommt, zu kommen und zu gehen, wie Wolken am Himmel, die kommen und gehen und mit dem Wind reisen.

Genieße deine eigene Gesellschaft, den Rhythmus deines Atems. Vielleicht hörst du Geräusche um dich herum und erlaubst ihnen, dich noch tiefer zu entspannen. Das ist deine Zeit jetzt. Ein Moment nur für dich.

Jetzt stell dir dein neues Buch vor, wie es vor dir liegt. Du weißt bereits, dass dieses Buch dein eigenes heiliges Frauen-Weisheits-Buch ist. Es hat viele leere Seiten. Deine Seiten, die darauf warten, deine Worte in Empfang zu nehmen. Worte der Wahrheit. Welche Worte das auch sein mögen.

Stell dir die Form deines Buches vor ... seine Farben, seine Frische, seine Verbundenheit mit dir. Erlaube dir, ganz mit und zwischen den Seiten zu sein. Dann frage dich selbst, was würde dein Herz dich gerne auf diese frischen, leeren Seiten schreiben lassen? Wenn dein eigenes Herz sprechen könnte, was würde es dir sagen? Was will es dich unbedingt wissen lassen?

Frage dich weiter ... du brauchst nicht direkt eine Antwort. Erlaube einfach nur der Frage, in deinem Kopf aufzukommen und wieder zu gehen – in einem entspannten Raum, in deinem Raum.

Was wünscht mein Herz auf diese frischen, leeren Seiten zu schreiben? Wenn mein eigenes Herz sprechen könnte, was würde es mir sagen? Was will es mich unbedingt wissen lassen?

Jetzt nimm einen frischen, tiefen Atemzug und erlaube deinen Augen, sich sanft zu öffnen. Nimm dir Zeit dabei und dann greife behutsam nach dem Stift. Öffne dein Buch, dein heiliges Frauenweisheits-Buch und erlaube deinem Lieblingsstift zu schreiben. Lass es einfach fließen. Es muss nicht interessant oder perfekt sein oder überhaupt irgendeinen Sinn ergeben. Erlaube deiner Hand einfach über die Seiten zu fließen.

Sobald der Fluss stoppt, nimm einen weiteren tiefen Atemzug und lege das Buch vor dich. Danke dir selbst dafür, dass du dich auf die Reise in Richtung SIE gemacht hast, ohne Urteil, ohne Denken, nur mit Dankbarkeit in deinem Herzen. Stehe langsam auf, lege dein Buch an einen besonderen Platz, einen Platz, an dem du es leicht sehen kannst und immer Zugang dazu hast. Jetzt kannst du so weitermachen, wie du möchtest. Viel Spaß!

♪ [*I am what I am, Gloria Gaynor*](#)

Jetzt bist du bereits frei und denkst eigenständig. Ich bin mir sicher, dass du IHR schon nähergekommen bist! Also lass uns weitermachen und uns durch die sieben Tore zusammen gehen ... **SIE ist so glücklich, dass du zurück bist!**

ZWEITER TEIL

Die göttliche Arbeit

Kapitel 7

Die sieben Tore zum Leben als Donna Divina auf Erden

„Freude geschieht uns, wenn wir erkennen, wie gut die Dinge wirklich sind.“

- Marianne Williamson -

„Wenn Frauen in Offenheit und Wahrhaftigkeit zusammenkommen, geschieht Magie. Es ist, als erinnerten wir uns mühelos an eine längst vergessene Sprache, die tief in unseren Knochen verankert ist“, sagt Ninya.

Ninya und ich sind mittlerweile davon überzeugt, dass jede Transformation im Inneren beginnt. Egal, ob es dabei um mehr Wohlstand, eine bessere Gesundheit oder um glücklichere Beziehungen geht. Allerdings sind uns manchmal die Probleme und inneren Saboteure nicht einmal bewusst.

Diese Probleme hindern uns daran, all den Segen, den wir verdienen und der uns zusteht, zu erhalten. Wenn unbewusste Glaubenskomplexe und Saboteure nicht angeschaut werden, blockieren wir Wohlstand, Gesundheit, Selbstaussdruck und Kreativität. Vielleicht suchen wir weiter im Außen, lesen Bücher, folgen spirituellen Meistern, doch es ist wirklich die göttliche Frau in uns, die uns heimruft! In IHR liegen all die Antworten.

Die Reise zurück zu IHR ist für jede Frau unterschiedlich.

Als Bettina beim Retreat ankam, fragte sie sich, warum sie sich eigentlich angemeldet hatte. So etwas kommt immer wieder vor, wenn wir Frauen uns endlich etwas freie Zeit von unserem anstrengenden Alltag gönnen, nur für uns selbst und einmal nicht für jemand anderen, noch nicht einmal für irgendein Zertifikat oder irgendeine Leistung, die wir

erlangen wollen (nur um uns damit wieder um andere noch besser kümmern zu können).

Wenn wir uns also Zeit und Aufmerksamkeit nur für uns nehmen, kommen häufig Zweifel auf. Zeit für uns selbst ist gleichzeitig das Allerwichtigste. Ob du nun an einem Retreat teilnimmst oder die göttliche Arbeit für dich alleine zu Hause machst – mache sie – nimm dir die Zeit!

Wenn du in IHREM Licht erstrahlst, wird jeder um dich herum reflektierend zurückstrahlen. Die harte Arbeit, das Leben der anderen um uns herum zu verbessern und dabei all unsere Aufmerksamkeit nach außen zu verlegen, ist oft reine Energieverschwendung. Helfersyndrom hin oder her – die einzige Frau, die du verändern kannst, bist du selbst. Dich zu verändern, verändert automatisch auch deine (Um-)Welt.

Durch die folgenden sieben Tore zu deiner weiblichen Kraft, Schönheit, Erfüllung und Liebe musst du selbst gehen – dies kann niemand anderes für dich tun. Dann wirst du wirklich etwas auf diesem Planeten bewegen.

Bettinas Geschichte

Vor dem Retreat dachte ich, ich wäre eine privilegierte, freie und vollkommen emanzipierte Frau – eine Pionierin in einem von mir gewählten Beruf. Ich fühlte kein Bedürfnis, an „Frauenzeugs“ zu arbeiten und hatte keine bewusste Erinnerung an die Probleme meiner Mutter, Großmutter und Urgroßmutter, die sie vielleicht unwissentlich auch an mich weitergegeben hatten.

Umso schockierter war ich dann, herauszufinden, dass sich tief in mir ein ganzes Netz von negativen Glaubenssystemen über Beziehungen mit anderen Frauen verbarg. Außerdem entdeckte ich Minderwertigkeitskomplexe und eine versteckte „Gewissheit“ darüber, wie das Leben einer Frau zu sein hat. Ich wiederholte, gänzlich unbewusst,

ungesunde Verhaltensmuster meiner Ahninnen. Ich stellte mich selbst hinten an, machte mich klein und war überhaupt nicht frei.

So realisierte ich, dass ich ein unterstützendes Umfeld mit anderen Frauen brauchte, die selbst mit sich verbunden waren, um diese ungesunden Muster zu durchbrechen. So viel hatte sich mir in diesem Retreat offenbart; ich ließ Neid, Wut und andere versteckte Emotionen gehen, die hauptsächlich damit zusammenhingen, selbst nicht Mutter geworden zu sein. Ich landete in einem inneren Ort des Friedens und der Vollendung, tief verwurzelt mit meiner vollständigen Kraft.

Nach dem Retreat veränderte sich mein ganzes Wesen. Diese weise Frauenarbeit hat mich extrem bereichert, besonders die Fähigkeit, auf den eigenen Körper zu hören und in kompletter Akzeptanz mit anderen Frauen zusammen zu sein.

Fiorenzas Geschichte

Wie sehr sich mein Leben verändert hat! Ich finde mich selbst in einer Strömung voller Veränderungen und ich genieße jede einzelne von ihnen! Jetzt, wo ich damit aufgehört habe, gegen den Fluss der Veränderungen zu kämpfen, reite ich die Welle einfach ... wow, ich habe gerade festgestellt, dass ich surfen kann!

Worte des Donna Divina Initiations-Retreats strömen durch meinen Kopf. Worte, die mir noch vor wenigen Monaten unmöglich vorkamen, und jetzt? Jetzt bin ich Vorsitzende meines eigenen Clubs. Ich tue was mir gefällt, ich fühle mich zufrieden und selbst verwirklicht und am wichtigsten – ich habe festgestellt, dass ich all diese Dinge alleine kann. Ich brauche den Mann nicht, von dem ich dachte, dass alles von ihm abhängt. Nein! Überhaupt nicht! Nicht mal ein winziges bisschen brauche ich ihn. Eigentlich ist alles einfacher geworden, seit er weggegangen ist. Meine Dankbarkeit ist endlos und allumfassend, ich finde nicht genügend Worte, um sie auszudrücken!

Meine eigene Geschichte

Es war mir, bis ich den Flyer des weisen Frauen-Retreates zum fünften Mal durchlas, nicht bewusst, dass ich mich noch nie so richtig tief erfüllt und glücklich gefühlt hatte – jedenfalls nicht, solange ich denken kann. Kurzenschlossen buchte ich also einen Platz für mich und meine Tochter Ninya. Ein reiner Frauen-Ausflug!

Ich fand heraus, dass ich bisher nur in meiner männlichen Energie gelebt hatte. Ich trat als starke Frau auf und hatte mein ganzes Leben lang automatisch Führungsrollen übernommen. Siedend heiß ging mir auf, dass ich keine Ahnung hatte, was es bedeutete, Frau zu sein. Trotzdem – blitzschnell und ohne nachzudenken ver- und beurteilte ich andere Frauen als „schwach, weinerlich, nörgelig, passiv, usw.“, obwohl ich selbst durch das Fehlen der sanften, weiblichen Energien innerlich fast ausgebrannt war. Bei dem Retreat kam ich mit dieser und vielen anderen inneren Wahrheiten zum ersten Mal in Kontakt. Ich lernte dort auch, diese Wahrheit auszusprechen und zu leben.

Mein ganzes Leben veränderte sich darauf zum Besseren. Freude floss zurück in meinen Körper und meine Seele. Ich fühlte mich frei, ich fühlte mich dankbar, eine Frau in einem Frauenkörper zu sein.

Während des Retreats habe ich auch die Berufung meines Lebens gefunden, nach der ich 40 Jahre lang gesucht hatte. Aber nicht nur das, ich habe auch den Mut gefunden, mich auf die nächste Lebensebene zu erheben.

Bis zum heutigen Tag erlebe ich die tiefe innere Erfüllung, die mir das Retreat ermöglicht hat. Hinzu kommt noch das vielleicht größte Geschenk – meine Tochter und ich überschritten die eingefahrene, traditionelle „Mutter-/Tochter“-Rolle. Wir leben jetzt in Harmonie und Freiheit ... und arbeiten sogar zusammen!

Feedback von Beatrice, Laura, Maria und Monica

„Der Donna Divina Prozess ist mächtig, unglaublich, eine Entdeckung und eine Bestätigung nach einer langen, langen Zeit des Wartens ... Ich fand mich selbst. Vielen Dank nochmals für die Anwesenheit der anderen Frauen. Ich habe alte Blockaden sowie mentale und physische Tabus gelöst.“ **Beatrice**

„Die Menschen denen ich begegne, können wirklich ein neues Licht in mir brennen sehen und sie sagen mir immer wieder, wie wunderschön es leuchtet – ich habe ein neues Charisma!“ **Maria**

„Ich heilte wesentliche Wunden, Geburtstraumata haben sich letztendlich aufgelöst und ich fühle mich endlich wie **Ich**. Leben ohne Konzepte und Theorien. Ich lebe das Leben in Fleisch und Blut, in meinem Fleisch und Blut in der Dimension der Donna Divina, dem Frau-Sein. Ich blickte der Traurigkeit und Angst, alter Angst, ins Gesicht. Ich lud sie ein, sie kam an die Oberfläche, ich erlaubte ihr, da zu sein, ich habe mich mit ihr befasst und ich habe gewonnen.“ **Monica**

„Dieses Retreat ist sehr schön und tiefgehend! Jede Frau sollte einmal im Leben Zugang zu diesem Erlebnis haben! Ich habe herausgefunden, dass ich fähig bin, tief zu gehen, wirklich tief in mich zu gehen, wo ich Stärke und Freude finden kann und diese dann mühelos ausdrücke.“
Laura

Ob du dich nun dazu berufen fühlst, dich uns anzuschließen und zum Donna Divina Initiations-Retreat zu kommen oder lieber deine individuelle Reise zu Hause erlebst, sei dir überlassen, beides ist gut. Denn jeder Frau ist es möglich durch die sieben Tore zu ihrer weiblichen Kraft zu gehen. Es liegt an dir, die nötigen Schritte zu gehen. Sie sind natürlich und simpel – und ja, das macht sie nicht einfach. **Es braucht ein inneres Verlangen, eine Absicht, SIE kennenzulernen.** Die Reise zu IHR wird ein wenig deiner Zeit beanspruchen und die Bereitschaft deinerseits erfordern, in deine innere Welt zu tauchen. Alles was ich tun kann, ist dich mit diesem Buch zu inspirieren. Durch die Tore musst du selbst gehen.

Bist du bereit, ein freies Leben voller inniger Liebe, Glück, Erfüllung, Gesundheit, Fülle und Freude zu leben?

Vielleicht antwortest du – natürlich! Nun, dann – los geht's. Ich wünsche mir, dass es dein Schicksal, dein Ruf ist „auf Worte Taten folgen zu lassen“. **Gehe durch die Tore und verbinde dich wieder mit IHR!**

Wie unverbunden wir normalerweise leben

Miriam und ich sind sehr enge Freundinnen. Wir sind ein Jahrgang. Unsere Töchter sind ebenfalls gleich alt. Auch die Mädchen sind beste Freundinnen. Vor 20 Jahren lebten wir nah beieinander, als Nachbarinnen. Wir haben uns jeden Tag für einen kurzen Plausch getroffen, während wir unsere Töchter und später auch unsere Söhne zur Schule begleiteten. Häufig haben wir zusammen gefrühstückt und manchmal gingen wir abends zusammen aus, um zu tanzen und zu feiern. Von außen betrachtet sahen wir zutiefst verbunden aus.

In Wirklichkeit aber hatte keine von uns beiden der anderen jemals die volle Wahrheit über ihr Leben mitgeteilt. Wir sprachen viel in unseren alltäglichen Treffen, meistens aber über unsere Beziehungen. Manchmal teilten wir tiefgehende Gespräche miteinander. Keine von uns sprach aber davon, wie wir uns wirklich fühlten. Da lag ein dünner Glasdeckel über unseren wahren Gefühlen. Ich wusste nicht, dass Miriam wirklich unglücklich war mit ihrem Ehemann, der ein Alkoholproblem hatte und sie schlecht behandelte. Sie wusste nicht, dass ich mit einer Abtreibung zu kämpfen hatte und sogar Selbstmordgedanken im Spiel waren. Jede von uns war mit ihrem Schmerz und ihrer Isolation allein. Keine von uns hatte die Möglichkeit, die andere zu unterstützen. Wir beide hatten uns in einer traditionellen, nur an der Oberfläche verbundenen Freundschaft niedergelassen.

Jahre später, als wir uns beide von unseren Partnern getrennt hatten und das Leben uns dazu gedrängt hatte, uns nun wirklich mitzuteilen,

sahen wir traurig auf die Vergangenheit zurück. Wir hätten uns eigentlich so gerne unterstützt, wenn wir damals nur die Wahrheit gewusst hätten.

Solche Frauenfreundschaften sind normal. Frauen kommen hauptsächlich „oberflächlich“ zusammen, lindern sich gegenseitig ein wenig den inneren Druck, indem sie sich beschweren und über andere reden – meist negativ. Oft geben sie Glück und Gelassenheit vor, während darunter etwas anderes brodelt. Sie sagen, ihre Leben seien toll und alles wäre in Ordnung, obwohl es nicht so ist.

Lasst uns das hier beenden und wahrhaftig werden. Sprechen wir die Wahrheit aus und beenden wird das Vertuschen! Die Zeit ist reif.

Genereller Überblick über die sieben Tore

Die Donna Divina Initiation ist ein geheimer Einweihungsprozess zur Urweiblichkeit. Er wurde von Frauen empfangen; mit Frauen und für Frauen gehalten. Die magische Reise der Transformation geschieht nonverbal, durch eigene Erfahrung und zeitweise interagieren wir auch verbal.

Es ist ein „geheimes“ Retreat, weil allen Frauen die gleiche tiefe Einweihung zuteilwerden soll. Wenn der Ablauf bekannt ist, entstehen Vorstellungen und ggf. Ängste. Der Verstand bereitet sich darauf vor und wir können uns nicht mehr auf den Prozess einlassen. Wir sind gefangen in unseren Vorstellungen und Ängsten und entwickeln ggf. Schutzmechanismen.

Die Quintessenz des Donna Divina Prozesses allerdings werde ich Schritt für Schritt in den folgenden Kapiteln erklären, damit du zu Hause eine Veränderung bis in deine vollkommene „Frauen-Herrlichkeit“ erfahren kannst – die weibliche Magie schwingt in diesem Buch, das eine Art „Do-It-Yourself-Guide“ für Frauen zu Hause ist!

Tor 1 – Wahrheit – Meine Wahrheit – Die Wahrheit

Entdecke wieder, was deine Wahrheit ist, wie du sie aussprechen kannst, wie du die Wahrheit fühlst und dann erlebe das Wunder: Die Wahrheit befreit dich! Befreie dich von deinem unsichtbaren inneren Käfig.

Tor 2 – „Frauen sind emotional“

Gewinne die Kraft und Energie zurück, die du durch unnötig zehrende Emotionen verloren hast. Lebe dein Leben wieder, anstatt dich von unterdrückten Emotionen der Vergangenheit kontrollieren zu lassen als seist du ein Roboter. Lerne zwischen Gefühlen und Emotionen zu unterscheiden. Befreie dich, indem du deinen Gefühlen wieder vertraust und deine Emotionen erlöst.

Lerne ein einfaches und alterprobtes Werkzeug anzuwenden, um deine eigene kostbare Lebensenergie zurückzugewinnen und fließe daraufhin frei und mühelos mit deinem Leben. Erfahre, wie du deine Emotionen implodieren lassen kannst und finde sofortigen Frieden. Mach dich bekannt mit der „E-Reinigung“ und nutze dieses Werkzeug in deinem Alltag.

Tor 3 – Der Sprung in SIE

Sprengte Rollen und Konditionierungen. Bewege dich aus dem starren „wie du dachtest sein zu müssen“-Zustand und springe geradezu in deinen wahren weiblichen Kern.

Ehre deinen heiligen weiblichen Körper, deine „Frauenkörperin“ und ziehe wieder in sie ein. Lerne, sie wie ein heiliges Instrument zu behandeln. Beende das Zurückweisen, Ignorieren oder Urteilen über deinen eigenen Frauenkörper. Lerne, wie Gesundheit und Wohlbehagen in deinem Frauenkörper wiederhergestellt wird. Bereite den Tempel für

SIE vor ... SIE, deine weibliche Essenz klopft an die Tür deines Frauenkörpers – und du lässt SIE herein!

Tor 4 – Hölle, das Portal zum Paradies

Freunde dich mit deinem Schatten (*sie*) an – liebe *sie* so sehr, dass SIE dich befreit. Tanze durch die schlimmste Angst, dein schlimmstes Urteil, dein schlimmstes Geheimnis, deine schlimmste „verbotene Zone“, den schlimmsten Platz in dir, den du unbedingt bis zu deinem letzten Atemzug verstecken wolltest – oder noch nicht einmal von seiner Existenz wusstest. Ergib dich einfach und finde dich danach ganz erstaunt im Paradies wieder, lebend als IHR Ausdruck.

Tor 5 – Der magische Spiegel

Schau in den magischen Spiegel. Sieh dich selbst als SIE und verankere die Wahrheit darüber, wer du wirklich bist – bis es eine unvergessliche, verwurzelte Realität ist. Besteige den Thron wieder, als die Königin, die du schon immer gewesen bist.

Tor 6 – Feiern als Lebensstil

Feiere, genieße, vergnüge dich und lebe ein Leben voller Anmut. Jeden Tag. Genau hier in diesem Augenblick. Lasse deine strahlende Schönheit in die Welt hinausreichen, als ein Geschenk für alle, die das Privileg haben, dich zu treffen.

Tor 7 – Das Geheimnis der Verbindung

Verbinde dich, bleibe verbunden und verbinde dich wieder.

Wie du dich nie wieder verlierst ...

Übe, als die wundervolle Frau, die du bist, zu leben, bis es ganz natürlich wird. Verpflichte dich, weiterzumachen und dein „wahres Ich“ zu unterstützen – SIE – genau hier, genau jetzt.

Dies sind die Tore, durch die wir zusammen gehen werden. Unsere Reise beginnt hier. Ich hoffe, du bist so aufgeregt und neugierig, wie ich es gerade bin. Wenn es da eine Stimme in deinem Kopf gibt, die dir sagt: „Das kann ich nicht, das ist zu viel, zu kompliziert oder zu stark, das verstehe ich nicht, worum geht es überhaupt oder das schaffe ich niemals“ – entspanne dich einfach. Es ist ganz natürlich, dass in diesem Moment Widerstand aufkommt. Durch diese Tore sind bereits viele Frauen vor dir hindurchgegangen, und sie haben sich genauso gefühlt wie du gerade jetzt. Jede abenteuerliche Reise kann zu Beginn beängstigend sein. Es wird leichter, wenn du dich auf ein Tor nach dem anderen konzentrierst. Wir haben keine Eile. Das Timing ist komplett dir überlassen. Wie weit und wie tief du gehen willst, ist allein deine Entscheidung. Es schlummert Magie zwischen diesen Zeilen. Allein sie zu lesen wird dein Leben bereits verändern. Lies weiter! Genieße es! Nimm dir deine Zeit!

Auf geht's – erlauben wir IHR, herein zu kommen und diese Welt zu einem schöneren Ort zu machen!

Vorbereitendes Ritual – IHR Raum in deinem Zuhause

Wir sind uns bereits einig, alles ist Energie. Die Energie um dich herum ist wichtig, also lass uns hier einige Vorbereitungen treffen, sodass SIE wiederkommen und dich erfüllen kann. SIE sehnt sich nach einem heiligen, natürlichen weiblichen Raum. **Schaffe Dir einen SIE-Raum** zu Hause. Einen Raum nur für dich. Ja, es ist wahrscheinlicher, dass die Transformation in einem weisen Frauenkreis stattfindet, wo mehr Unterstützung und Präsenz vorhanden ist, aber du kannst es auch zu Hause schaffen.

Allein die Handlung, dir deinen eigenen weiblichen Raum zu schaffen, wird dein Umfeld bereits verändern, innerlich und äußerlich.

Es ist vollkommen ausreichend, wenn du die Tore alleine durchschreitest. Wenn du es vorziehst, den Prozess mit anderen zu teilen, könntest du andere Frauen einladen, die sich auch für diese Arbeit interessieren. Ihr könntet das Buch gemeinsam lesen und die Übungen in eurem eigenen Kreis durchführen. Finde Frauen, mit denen du dich entspannt und unterstützt fühlst. Beginne gerne mit nur einer Freundin oder einer Schwester. Dein Kreis wird vielleicht schneller wachsen, als du es gerade für möglich hältst, weil IHRE Gegenwart wie ein natürlicher Magnet wirkt und andere Frauen anzieht. Vielleicht magst du dir einen ganz eigenen weisen Frauenkreis schaffen. Folge deinem Herzen. Es ist alles bereits in dir.

Nun finde einen Raum in deinem Haus, deiner Wohnung, der dich einlädt. Vielleicht hast du viel Platz und kannst IHR ein ganzes Zimmer widmen, das ist aber nicht unbedingt nötig. Finde einfach eine Ecke, einen Ort in deinem zuhause, wo du ungestört, allein und nur mit dir sein kannst. Es ist ein großer Schritt für Frauen, „unseren Raum“ wirklich zu schaffen. Einige Frauen in Familien oder in Gemeinschaften neigen dazu, gar keinen eigenen Platz für sich zu haben. Wenn deine Situation so ist, dass es Raum für jeden gibt, aber nur nicht für dich, dann ist jetzt die Zeit gekommen, die Situation zu ändern. Finde deinen Raum in deinem Haus, wie winzig er auch sein mag. Es kann eine Ecke in deinem Schlafzimmer sein, ein kleines Plätzchen in deinem Wohnzimmer. Vertraue deiner inneren Führung und finde diesen Platz, zu dem du dich auf natürliche Art hingezogen fühlst.

Befreie diesen Platz von jeglichem Durcheinander und schaffe einen leeren Platz. Die Energie muss fließen können. Wenn du zu viele alte Bücher hast, zu viele Klamotten, die du nie trägst und zu viel anderes „Zeug“, mache dich davon frei. Nur diese Handlung wird dir bereits helfen, dich leichter und verbundener mit dir und der Schöpfung zu fühlen. Manchmal sammeln wir Dinge. Wir kreieren die Illusion, dass wir sie brauchen. Dinge loszulassen, die du nicht ganz und gar liebst

und die aus der Vergangenheit kommen, wird dir erlauben, frische Bewegung in dein Leben einzuladen. Schau dir jedes der Dinge in deinem gewählten Raum an und frage dich: Liebe ich dieses Objekt, diese Kleidung, dieses Bild, diese Sache immer noch von ganzem Herzen? Wenn nicht, gib es weg. Entferne es aus deinem Raum. Jemand anderes wünscht sich vielleicht genau so etwas. Du könntest eine Kiste mit Dingen zusammenstellen und jemanden finden, der sie dir in den nächsten Wochen wegbringt. Siedle die Dinge nicht einfach nur im Haus um ... verschenke, verkaufe oder entsorge sie.

Jetzt setze dich an diesen Ort, den du dir so weise ausgewählt hast. Schließe sanft deine Augen, entspanne deinen Körper, fühle den Boden unter deinen Füßen, Beinen und dem Gesäß. Entspanne deinen Kiefer und öffne deine Lippen ein wenig, sodass die Energie fließen kann und du fähig bist, einfach zu empfangen. Du kannst dich jetzt zutiefst entspannen. Lade alle Gefühle ein, fühle sie, lasse sie zu, sei einfach mit ihnen, was auch immer kommt ... vielleicht ist es nichts, vielleicht ist es viel. Gib dich einfach der Energie hin an diesem Punkt der Erde, an dem du sitzt. Was ist hier wirklich? Was nimmst du wahr? Was passiert im Inneren ... ist alles still? Gibt es eine Bewegung? Wie bewegt sich dein innerer Ozean an diesem einen bestimmten Punkt dieser Erde? Nimm dir einige Minuten, um einfach nur da zu sitzen und zu spüren, wahrzunehmen, zu fühlen und zu ruhen.

Erlaube der Frage innerlich langsam und behutsam aufzukommen: „Wie möchte dieser Platz wirklich aussehen? Wie würde SIE ihn aussehen lassen? Wie hätte ich diesen Platz gerne, damit es mir hier gefällt und ich mich entspannen kann? Was liebe ich? Welche Farben, welche Stoffe, welche Objekte?“ Erlaube den Bildern, Ideen und Energien durch dich zu fließen und frage dich selbst: „Wie sieht „weiblich“ für mich aus? Wie würde ich die göttliche Frau, die in mir lebt, gerne ehren?“

Jetzt nimm einen schönen, tiefen Atemzug und öffne, in deinem eigenen Rhythmus, deine Augen und sieh den Raum, als wäre er schon umgewandelt. Was siehst du? Genieße, was du siehst! Schau, wie die Umwandlung schon erfolgt. Erlaube deinen Augen, den Ort, an dem du sitzt, mit sanften und behutsamen Augen zu lieblosen. Nimm dir einen Moment um dankbar zu sein, danke dir selbst für das Schaffen IHRES Raumes, in deinem Haus. Es scheint vielleicht eine einfache Aufgabe zu sein, aber es ist ein großer Schritt für die Gesamtheit des Planeten. Ein weiteres physisches Heim für SIE. Atme für einen Moment in Dankbarkeit mit dir selbst!

Dann, sanft und bewusst möchtest du vielleicht dein Weise-Frauen-Tagebuch holen und aufschreiben, welche Art der Inspiration und Kreativität gerade durch dich geflossen ist.

Nimm dir Zeit für diesen Prozess. Vielleicht findest du ein farbenfrohes Gemälde passend (Ninya hat einige großartige Gemälde für Donna Divinas, um IHRE Energie einzuladen. Kopien davon gibt es auf unserer Website über www.donnadivina.net/gallery/) oder ein Seidentuch, irgendeine heilige Kunst, Bilder, Pflanzen oder Blumen, Juwelen oder andere schöne Dinge. Gestalte diesen Raum so, wie du ihn wahrhaft liebst. Nimm dir jeden Tag etwas Zeit, um diesen Ort zu verschönern. Auch wenn es nur ein kleiner Tisch oder eine kleine Kiste in deiner Lieblingsfarbe ist – so lange du mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit diese Dinge hinstellst, damit sie die Donna Divina ehren, die du bist, ist es genug.

Ich bin mir sicher, du wirst diesen Prozess genießen. Wenn der Raum einmal richtig „deiner“ sein wird, kannst du hier in Stille in dir selbst ruhen, wann auch immer du willst. Es ist, als würdest du einen kleinen Tempel für die Göttin, die du bist, errichten!

Musik für Deinen weiblichen Raum:

♪ [Gayatri Mantra, Tina Malia](#)

Blättere nun die Seite um und lass uns loslegen mit dem ersten Schritt,
Tor 1 – die Wahrheit!

Kapitel 8

Tor 1 – Die Wahrheit

„Sprich Deine Wahrheit, auch wenn sie weh tut. Sprich sie zu dir selbst, sprich sie laut. Dann teile sie mit anderen, dann mit der Welt. Dann lebe sie. Dann wirst du fliegen! Der Schmerz bleibt nur kurz. Eine Lüge zu leben, könnte Dich für lange, lange Zeit belasten.“

- *Ariane Schurmann* -

In dieser Nacht kam Carlo wieder spät nach Hause. Angelika hatte auch nichts anderes erwartet. Innerlich wurde sie von Wut und Ärger aufgefressen. „Er liebt mich nicht mehr. Ich weiß es, ich fühle es! Was habe ich nur getan, womit habe ich das nur verdient?“

Das Abendessen stand kalt auf dem Tisch. Angelika hatte es dort stehen lassen, nachdem sie mit den Kindern gegessen hatte, die jetzt bereits oben schliefen. Jetzt saß sie auf dem Sofa mit einem Buch auf dem Schoß, das sie nicht angerührt hatte. Sie hatte es eigentlich lesen wollen, aber sie konnte sich einfach nicht darauf konzentrieren. Das Gemisch von Emotionen und Gefühlen in ihrem Inneren machten es ihr unmöglich, irgendetwas anderes zu tun als dort zu sitzen. Sogar ihre Müdigkeit war nach ihrem langen Arbeitstag und ihrer Hausarbeit verfliegen. Jetzt tat sie so, als wäre sie vertieft in ihr Buch, denn ...

Carlo schloss die Haustüre auf und ging auf sie zu. Er fragte sachte: „Hallo, wie geht's dir, meine Süße?“

Angelika konnte es nicht länger unterdrücken. Obwohl sie sich vorgenommen hatte, keine Anzeichen des Missfallens zu zeigen und nett und

freundlich zu bleiben, strömte die Wucht der unterdrückten Emotionen jetzt durch sie hindurch. Sie sprang vom Sofa auf.

„Nenn mich nicht „Süße“! Wage nicht, mich noch einmal so zu nennen!“

Ihre Worte durchschnitten die Abendruhe wie ein Schwert. Ihr Gesicht war verzogen von Wut, Ärger und Schmerz. Sie war bereit zu kämpfen. Kämpfen? Wogegen? Sie wusste es nicht. Sie wusste nur, dass sie den Druck, der sie innerlich auffraß, einfach rauslassen musste.

Carlo machte einen Schritt rückwärts. Die Situation war ihm sichtlich unangenehm. Ja, er hatte vorausgesehen, dass sie etwas unglücklich sein würde, weil er wieder einmal spät heimkam. Auf der anderen Seite gab es einfach so viel zu tun im Büro. Die Zeit verflog in seinem Büro. Das neue Geschäft wuchs jetzt sehr schnell. Warum konnte sie denn nicht verstehen, dass er das alles nur für sie tat. Er leistete die ganze Arbeit nur für sie – um ihr Leben angenehmer zu machen.

Der Abend hatte eine Wendung genommen, die keiner von beiden erwartet hatte. Carlo fühlte sich zu müde, um zu streiten, sich zu rechtfertigen und seine Position zu verteidigen, wie er es sonst immer tat. Normalerweise reagierte er auf diese Weise, wenn er angegriffen wurde – für etwas, das ihm richtig erschien. Anstatt dessen setzte er sich jetzt einfach in den Sessel gegenüber von Angelika. Er schwieg.

Angelika atmete einige Male tief ein und aus. Warum zur Hölle antwortete er nicht? Wie konnte er einfach nur hier sitzen? Ihre Wut wuchs ins Unermessliche. Sie war jetzt bereit diesen Mann, der hier schweigend vor ihr saß, mit Dingen zu bewerfen ... einen Mann, den sie einst so geliebt hatte.

Carlo seufzte. Er konnte ihre Anspannung fühlen. Er stellte eine einfache Frage: „Angelika, was ist los? Sag mir die Wahrheit.“

Angelika schnappte nach Luft. Die Wahrheit worüber? Irgendwie erreichten die Worte ihren Geist. Was war die Wahrheit? Ja, was war die Wahrheit? Was war *wirklich* los in ihren Leben?

Carlo blieb weiterhin still und beobachtete sie. Dann fuhr er fort: „Wenn es o.k. für dich ist, würde ich dir gerne meine Wahrheit sagen.“

Er wartete. Angelika hatte sich sichtlich beruhigt und es hatte sich deutlich etwas in ihr verändert. Sie brauchte trotzdem einige Zeit, bis sie bereit war etwas zu sagen. „Okay“, nickte sie.

Carlo räusperte sich. Dann sprach er über sich. Darüber, wie erschöpft er von der vielen Arbeit war. Darüber, wie sehr er sich um sie sorgte. Darüber, wie sehr es ihm leidtat, dass er schon wieder so spät nach Hause gekommen war und dass er sich wirklich ein einfacheres Leben für die ganze Familie wünschte und dass er deshalb so viel arbeitete. Er erzählte ihr, dass er sich manchmal insgeheim dachte, das Leben sei zu hart, da es nur aus Arbeit bestand. Was war mit ihrer Liebe passiert? Es gab nicht genug Zeit sich, um alles zu kümmern. Er sagte ihr, wie sehr es ihm wehtat, sie so voller Wut zu sehen, immer bereit mit ihm zu streiten. Er versicherte ihr, dass er wirklich sein Bestes gab. Wenn er nach Hause komme, sehne er sich nach etwas Frieden und danach, etwas Liebe geben zu können, sodass dieses Arbeitsleben einen Sinn ergebe.

Angelika konnte ihren Ohren nicht trauen. Carlo hatte noch nie so mit ihr gesprochen. Tränen quollen aus ihren Augen. Die ganze Wut war weg.

Als Carlo fertig war, sprach Angelika: „Carlo, ich frage mich auch, was mit unserer Liebe passiert ist. Ich denke wirklich, dass du mich nicht mehr liebst. Ich fühle mich genauso ... unsere Leben sind hart, es ist da so viel Arbeit. Nach meinem halben Tag im Büro hetze ich nach Hause, um das Mittagessen für die Kinder vorzubereiten, verbringe etwas Zeit mit ihnen und bereite das Abendessen vor. Ich fühle mich ähnlich wie du und denke, dass es keinen Sinn mehr hat, so weiter zu

machen. Es macht mich wütend und traurig, dass wir keine Zeit für uns haben.“

Sie machte eine Pause. Da saß noch eine Wahrheit, die sie bisher nicht gewagt hatte auszusprechen. Sie fühlte, wie sie ihr die Kehle zusammengedrückt hatte. Sie hatte sie als Geheimnis bewahrt, zu viel Angst davor gehabt, Carlo wehzutun.

Diese unerwartete Wendung der Dinge (anstatt des üblichen Gezankes, wonach sie beide normalerweise frustriert ins Bett gingen, so wie in den letzten Wochen) hob irgendwie den Deckel und setzte etwas frei. Sie spürte es ... jetzt oder nie! Sie nahm all ihren Mut zusammen und sagte die Worte: „Carlo, es gibt da etwas, was ich dir sagen muss. Es gibt da einen neuen Mann in meinem Leben. Nichts Ernsthaftes, bitte bleib ruhig. Er ist ein sehr schöner Mann, innerlich und äußerlich. Ich treffe ihn jeden Morgen bei der Arbeit in den Pausen. Er schenkt mir so viel Aufmerksamkeit und macht mir tolle Komplimente. Ich habe Angst, ich könnte mich in ihn verlieben.“

Stille füllte das Haus. Die verletzliche Wahrheit stand zwischen ihnen. Angelika zitterte.

Carlo seufzte schwer.

Angelika bereute es sogleich, die ganze Wahrheit ausgesprochen zu haben. Die halbe Wahrheit wäre genug gewesen. Sie hatte alles aufs Spiel gesetzt. Es hing alles an Carlos Reaktion. Sie war mit großer Sicherheit zu weit gegangen. Warum? Warum hatte sie das getan? Niemand sprach die ganze Wahrheit jemals aus, warum sie?

Sie machte weiter: „Carlo, ich wünschte, ich hätte das gerade nicht gesagt. Es tut mir leid. Ich möchte dich nicht verletzen. Das ist die Wahrheit. Das ist es, was mich eigentlich so wütend macht, wenn du immer später und später aus dem Büro kommst, weil es da draußen tatsächlich Männer gibt, die sich für mich interessieren. Ich fühle mich in ihrer Gegenwart wieder wie eine Frau und es scheint, dass diese Männer sich wirklich Zeit für mich nehmen wollen. Dann ist hier zu Hause diese

Leere. Ich denke wirklich, du liebst mich nicht mehr und schätzt die Frau, die ich bin, nicht mehr.“

Jetzt würdest du gerne ein „Happy End“ hören, richtig? Komm schon, sei ehrlich! Wünschst du dir nicht auch so einen Mann wie Carlo, verständnisvoll, ruhig, mit der Fähigkeit, die richtigen Fragen im richtigen Moment zu stellen? Der alles dafür tut, seine Frau und seine Familie glücklich zu machen?

Also, Carlo ist ein erfundener Charakter. Die gute Nachricht ist, Männer wie Carlo existieren! Sei nicht entmutigt ... denn es liegt alles an dir. Ja, an deiner inneren Welt. Davon, wer du im Inneren bist. Wie innen, so außen.

Angelika ist mutig, oder? Sie spricht die Wahrheit, obwohl es schwer ist, weil uns nur die Wahrheit befreien wird. Die ganze Wahrheit, nicht die halbe Wahrheit.

Angelika war bereit, gegen Carlo zu kämpfen und schadete so ihrer Beziehung immer mehr. Sie gab die Schuld an allem Carlo, weil er derjenige war, der so oft spät nach Hause kam. Eigentlich war sie ein großer Teil des Problems. Sie war nicht ehrlich zu ihm gewesen, als die Zeit dafür gekommen war. Keiner der beiden war es gewesen. Keiner der beiden hatte über die Wende ihres Lebens in die falsche Richtung gesprochen, in eine Richtung der Abkoppelung und der fehlenden Liebe. Es war innerlich gefühlt worden und dort geblieben. Es hatte das Erscheinen eines neuen Mannes gebraucht, um Angelika ein Zeichen zu geben, und sie an ihre eigenen unerfüllten Bedürfnisse zu erinnern.

Hätte Carlo die Wahrheit im richtigen Moment ausgesprochen, hätte er vermutlich seine Arbeitsgewohnheiten geändert, bevor die Bürden seines Lebens zu groß geworden wären. Die Bürden, durch die er sich müde und überlastet fühlte.

Wenn in Familien ausschließlich die Wahrheit ausgesprochen würde, könnte diese Welt eine ganz neue Wendung nehmen!

Leider werden wir bereits als kleine Kinder konditioniert, mit Halb-Wahrheiten zu leben oder gar mit Lügen. Vielleicht kennst du das ...?

Deine Mutter spricht mit einer Freundin schlecht über einen ihrer Freunde und du bist zufällig auch im Raum. Du bist klein. Du hörst zu und kannst nicht verstehen, warum deine Mutter schlecht über jemanden spricht, den sie regelmäßig umarmt und Freund nennt. Du gehst zu deiner Mutter und fragst sie. Sie errötet und es ist ihr peinlich. Aus dieser Emotion heraus antwortet sie dir mit strenger Stimme: „Das geht dich nichts an. Geh in dein Zimmer!“

Jetzt hast du gelernt, dass es sich nicht schickt, Fragen zu stellen und dass Erwachsene Halb-Wahrheiten und Lügen aussprechen. Jahr für Jahr beobachtest du dieses Verhalten, bis du es ganz normal findest. Wenn du erwachsen bist, benimmst du dich genauso, einfach aus Gewohnheit, und dann geht es los. Was ist jetzt die Wahrheit? Mögen wir diesen Freund oder nicht?

Die Wahrheit ist innen. Du bist die einzige, die weiß, ob die Worte „Ich liebe dich“, die du zu einer anderen Person sagst, wahr oder halbwahr oder eine Lüge sind. Nur du zahlst den Preis.

Warum? Weil, wie wir bereits im vorigen Kapitel „Schlaue Bücher machen bloß dümmer“ herausgefunden haben, du die Schöpferin deines Lebens bist. Also eigentlich nicht du, aber SIE. Sie kann nicht viel tun, wenn du SIE innerlich eingesperrt lässt und deinem konditionierten „du“ weiterhin erlaubst, durch Halb-Wahrheiten und Lügen in deinem Leben Leid zu erschaffen. SIE liebt die Wahrheit einfach, sogar die unangenehme.

Angelika und Carlo haben gerade, das erste Mal seit Monaten, eine reale Chance, sich wieder näher zu kommen. Seit dem Tag, an dem sie sich die Wahrheit nicht einmal mehr selbst eingestanden haben und sie auch nicht mehr miteinander geteilt haben, waren sie durch dünne, unsichtbare Mauern voneinander getrennt; durch Deckel, die den Fluss des Lebens unterdrücken. Unter der Vertuschung arbeitete leise die Zerstörung.

Die Zerstörung dient eigentlich einer höheren Bestimmung; sie soll dich in den Fluss des ehrlichen, freien Lebens zurückzubringen. Jeder, der in einer Beziehung war, weiß vermutlich, was ich hier beschreibe. Liebe erblüht nur in Freiheit. Unterdrückte Wahrheit frisst dich innerlich auf.

Wenn Angelika, die für ihr Leben und ihre innere Welt verantwortlich ist, von Anfang an in Bezug auf ihre Gefühle für einen anderen Mann ehrlich zu Carlo gewesen wäre und den beiden somit die Freiheit, den Respekt und die Liebe gegeben hätte, die Wahrheit zusammen zu erforschen, hätte sie nicht das ganze Gewicht der Situation alleine mit sich herumtragen müssen. Sie hätte nicht tagein, tagaus mit ihrer ständig wachsenden, sie innerlich auffressenden und immer unerträglicher werdenden Unzufriedenheit alleine leben müssen. Als Segen für beide war der Moment der Wahrheit gekommen. Die Luft in der Beziehung reinigte und klärte sich und Liebe war wieder möglich. Wahre, freie, offene Liebe. Die Wahrheit befreite Angelika und Carlo.

Als ich ein Kind war, lernte ich von meinen Eltern, Angst davor zu haben, Fehler zu machen. Wenn ich einen Fehler machte, wurde ich bestraft. In der Schule wurde das bestätigt. Wenn ich einen Fehler machte, bekam ich einen Eintrag oder eine schlechte Note von dem Lehrer.

Als kleines Mädchen wollte ich alle glücklich machen, also war es wichtig, Fehler zu vermeiden, egal was es kostete. So begann ich, meine Fehler zu vertuschen. Wie? Zunächst erzählte ich Halb-Wahrheiten und dann handfeste Lügen, dann alle möglichen erfundenen Geschichten, perfekt ineinander verwoben zu einer dezenten oder starken Vertuschung, darauf angelegt, die Realität und das, was wirklich passiert war, auszubessern.

Zum Beispiel habe ich einmal mit meinen Freunden gespielt und wir kamen in den Besitz einiger wirklich hübsch gefärbter Stifte und schrieben unsere ersten Worte (wir waren um die 7 oder 8 Jahre alt) auf den Boden, auf Betonwände, malten Bilder und hatten großen Spaß. Wir gingen zu den weißen Wänden der Hochhauswohnanlage, in der ich

lebte, und ich schrieb mit viel Sorgfalt und Mühe meinen ganzen Namen in einer wunderschönen orangenen Farbe auf die Wand. Wir lachten über die Schönheit der Schrift und dann gingen wir ein anderes Spiel spielen. Ich vergaß den ganzen Vorfall. Ein paar Tage später kam eine Nachbarin vorbei und sprach in einem sehr ernsten Ton mit meinen Eltern. Dann riefen sie mich und fragten mich, ob ich meinen Namen auf die Mauer geschrieben hatte. Ich sagte sofort: „Nein, so etwas würde ich niemals tun!“, und fühlte, wie der Schreck durch meinen kleinen Körper strömte. Hatte ich einen Fehler gemacht? Diese Erwachsenen sahen sehr streng und bedrohlich aus. Sie fragten mich noch einmal. Ich antwortete wieder, nein, so etwas würde ich niemals tun. Dann führten sie mich zu der Mauer. Sobald wir vor der Mauer standen, hörte ich meine Mutter sagen: „Ja, das ist Arianes Handschrift.“ Ich sagte zu ihnen: „Nein, ist es nicht. Ich war dort nicht, ich habe dort nicht gespielt! Wir spielen immer woanders.“ Mit viel Leidenschaft und Intensität begann ich, eine längere, erfundene Geschichte zu erzählen. Darüber, was wir spielen und wohin wir gehen und wer mit uns zusammen ist. Ich gab all meine Energie darein, ihren Fokus zu verändern, so dass sie meine Geschichte glaubten, meine „Wahrheit“ in einer „perfekten Kinderwelt“.

Es hatte dieses Mal nicht funktioniert, obwohl es viele Male davor eben gut geklappt hatte. Meine Mutter beharrte darauf, dass die Schrift auf der Mauer meine Handschrift war, ohne jeglichen Zweifel, und ich wurde mehrfach bestraft. Zunächst für das Schreiben meines Namens und dann für das Lügen. Ich erinnere mich noch gut an den Schmerz der Bestrafung und die vielen einsamen Stunden in meinem Zimmer, in denen ich für einige, gefühlt unendlich viele Tage, nicht raus durfte zum Spielen. Ich hatte meine Lage verschlechtert durch das Lügen. Die Wahrheit ist, ich habe damals so viel gelogen, dass ich das Gefühl für die richtige Version verloren hatte. Was war eigentlich passiert? Ich konnte den Unterschied zwischen Geschichte und Realität kaum mehr erkennen. Als Kind verlor ich sogar Freunde als Ergebnis meiner vielen verschiedenen Versionen der Realität. So habe ich schon früh in meinem Leben herausgefunden, wie hoch der Preis für Halb-Wahrheiten

oder Lügen ist. Für das Vertuschen. Für das Verdrehen der Realität. Dafür, die Wahrheit nicht zu vertreten.

Der Preis ist, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren, zu unserer Kraft, zu IHR.

Unsere Kraft wiederzuerlangen bedeutet, sich zur Wahrheit zurückzubewegen. Die Wahrheit darüber, was geschehen ist; die Wahrheit darüber, was wir ohne irgendwelche Verschleierungen fühlen, mit Mut und Integrität. Sich der Wahrheit zu stellen, sie zu sein und sie zu leben, bedeutet Verantwortung für unsere Leben zu übernehmen. Verantwortlich sein – auf unser Verhalten eingehen und es zu verstehen, unsere Handlungen und unsere Erfahrungen. Die Antworten auf das Leben finden. Mit dem Leben tanzen, als wir selbst.

Solange wir jemand anderen dafür verantwortlich machen, was uns geschieht, sind wir Opfer. Angelika fühlte sich als Opfer der fehlenden Liebe und der fehlenden Anwesenheit von Carlo. Eigentlich war sie kein Opfer. Sie war gerade dabei, auf andere Art in ihrem Leben Liebe zu schaffen, machte aber Carlo für ihre Wut verantwortlich. Vielleicht war sie wütend, weil sie sich selbst belog ... wer weiß?

Worüber ich mir absolut sicher bin, weil meine eigene Erfahrung es mich gelehrt hat ... die Wahrheit wird dich befreien. Verantwortung für dein Leben zu übernehmen wird dich befreien.

Als Frauen in dieser Gesellschaft sind wir kollektiv gut darauf trainiert zu vertuschen. Es war und ist ein Überlebensmechanismus. *(Als eine Randnotiz: Denk an das weltweite Phänomen von Frauen, die Orgasmen vortäuschen. Es ist nahezu eine Kunstform geworden!)*

Seine Wahrheit zu vertreten, das essenziellste Ding auf Erden, passiert vielleicht nicht einfach so. Besonders, weil die meisten von uns die Wahrheit sich selbst gegenüber so lange verleugnet haben. Sich nun der ganzen Wahrheit auf einmal zu öffnen, könnte vielleicht zu viel auf einmal sein.

Mach einen Schritt nach dem anderen. Tag für Tag.

Die Wahrheit wird dich nicht nur befreien, sie wird dich auch zurück ins Gleichgewicht der Existenz bringen. Meiner Erfahrung nach gibt es keinen besseren Platz auf der Welt. Im Gleichgewicht bewegt sich das Leben im Fluss, mühelos. Himmel und Erde unterstützen dich und du bist ein Kanal zwischen ihnen. Es lohnt sich auf jeden Fall!

Hier ist dein Donna Divina Rezept für den Weg zurück zu deiner Wahrheit:

- ♥ Mini-Tor 1 – Finde die Wahrheit im Inneren
- ♥ Mini-Tor 2 – Schreibe sie auf
- ♥ Mini-Tor 3 – Sprich sie aus, auch wenn es riskant ist und wehtut
- ♥ Mini-Tor 4 – Lebe in Wahrheit

Wenn du einen Schritt nach dem anderen gehst, wirst du ganz natürlich beginnen, die Wahrheit zu leben, die Wahrheit zu lieben, zu einer Liebhaberin der Wahrheit zu werden und dann ein ehrliches Leben zu genießen. So wirst du in deiner Kraft stehen und als wahre Donna Divina leben!

Manchmal haben wir Angst vor der ganzen Wahrheit. Das ist ganz natürlich. Angelika war voller Angst. Es versetzte sie in Schrecken, nur an die Möglichkeit zu denken, sie könnte Carlo als Konsequenz für die Offenbarung der ganzen Wahrheit verlieren. Wäre es nicht besser, Carlo zu verlieren und mit der Liebe ihres Lebens jeden Tag glücklich zu sein, anstatt die Wandlung zu unterdrücken und jeden Tag unglücklich zu sein? Vielleicht haben sich die Herzen der beiden dank der aufkommenden Wahrheit geöffnet, die beiden haben sich wieder verliebt und der andere Freund von Angelika blieb einfach nur ein Freund. Wer weiß? Die Wahrheit bringt Bewegung, Freiheit und Leben. Was auch immer bei der Geschichte von Angelika und Carlo herauskommen wird; es kann nur besser sein, als in einer blockierten Situation voller Halb-Wahrheiten zu verharren.

Sich der Wahrheit zu öffnen, kann auch auf Widerstand stoßen. Für die meisten von uns fühlt es sich sicherer an, im Schatten oder in unserer Komfortzone zu bleiben, als zu riskieren, offen und sichtbar in der Sonne des Lebens zu stehen. Manchmal ist unser Komfortbereich ein halbes Leben voller Kompromisse. Aus irgendeinem Grund ziehen wir dieses Leben einem Leben in Freiheit und Wahrheit vor. Einfach nur, weil es den meisten von uns besser, sicherer, familiärer und bequemer erscheint, in dem warmen, bequemen Schrott unserer grauen alltäglichen Situation zu bleiben, als in der offenen, unbekannten, freien, farbigen, schwebenden Freiheit der Wahrheit zu leben.

Es ist Zeit, den ersten Schritt in Richtung Wahrheit zu gehen. Es ist ein großer! Es ist eines der wichtigsten Tore des Donna Divina Prozesses.

Es geht nur um dich und es hängt alles von dir ab. Es geht um deine innerste Wahrheit, deine Geschichte in diesem Frauenkörper. Wie ist es dir im Leben ergangen? Wie hast du es wahrgenommen, es gefühlt, es gelebt? Deine Wahrheit, nicht die eines anderen. Nicht, wie die anderen dich gerne gehabt hätten. Wie hast du gelebt, dein Leben als Frau wahrgenommen, wie lebst du und wie nimmst du das Leben in diesem weiblichen Körper jetzt gerade wahr? Was ist die ganze Wahrheit? Lass uns die Halb-Wahrheiten jetzt erst einmal vergessen!

Ritual – Finde deine Wahrheit in diesem Frauenkörper

Jetzt ist deine Zeit. Finde einen Platz in deinem Haus oder in der Natur, wo du nicht gestört wirst. Dieser Prozess wird zwischen ein oder zwei Stunden dauern. Das ist das erste Tor ... bist du bereit, dir selbst eine volle Stunde deiner Zeit zu widmen? Ich verspreche dir, es ist den Aufwand wert!

Nimm dein Weise-Frauen-Tagebuch und deinen Lieblingsstift oder deine Stifte mit.

Setze dich in eine bequeme Position. Du wirst schreiben, also höre auf deinen Körper (im Folgenden nennen wir ihn auch: die „Frauenkörperin“*). Finde die Position, die für dich am bequemsten ist. Vielleicht möchtest du gerne auf einem Stuhl sitzen in der Nähe eines Tisches oder du ziehst es vor, auf dem Bauch zu liegen ... was auch immer für dich am besten ist.

Ich möchte dir sehr ans Herz legen, zu schreiben. Manchmal ruft schon der Gedanke daran, etwas auf ein Stück Papier aufzuschreiben, alte Blockaden in uns hervor und wir ziehen es vor, sie nicht zu fühlen und fangen deshalb nicht einmal mit dem Prozess an. Wenn du Ablehnung gegen das Schreiben empfindest, heiße sie willkommen. Lade sie ein, hier mit dir zu sein und mit dir durch dein Bewusstsein zu tanzen. Es ist normal, Blockaden gegen das Schreiben zu haben. Wir sind in der Schule alle beurteilt worden – für das, was wir geschrieben oder nicht geschrieben haben. Wir alle haben Noten bekommen, wir alle haben die rote Tinte gesehen. Vielleicht haben wir sogar geglaubt, wir könnten gar nichts Vernünftiges schreiben. Das sind alles nur Glaubensmuster und Emotionen der Vergangenheit.

Nimm einen tiefen Atemzug und erlaube deinen Widerständen und Gedanken über das Schreiben, einfach da zu sein. Wende dich ihnen zu (metaphorisch) und lasse sie wissen, dass sie bei dir sein dürfen, dass du ihre Anwesenheit anerkennst und ihnen dafür dankst, dass sie dich vor neuem Schmerz bewahren wollen. Dann sage ihnen, dass es heute sicher ist, zu schreiben. Niemand wird diese Wörter auf dem Papier in deinem Weise-Frauen-Tagebuch beurteilen. Deine Augen werden die einzigen sein, die diese Worte jemals sehen. Es ist sicher, heute und hier die Wahrheit nieder zu schreiben. Lass diese alten Widerstände auch wissen, dass sie dich heute nicht davon abhalten werden, einen Schritt in Richtung deines wahren Wesens, in Richtung zu IHR, zu gehen. Danke sogar den Widerständen und dann entspann dich einfach.

Nimm einige tiefe Atemzüge. Schließe deine Augen und fühle deine Frauenkörperin. Wie fühlt SIE sich heute? Welche Sensationen und Gefühle vibrieren heute im Inneren? Nimm dir etwas Zeit, innen anzukommen. Lade mit dem nächsten Atemzug all die Teile von dir ein, die noch in der Vergangenheit weilen, hierher zu kommen und sich in deiner Frauenkörperin einzufinden. Gib ihnen etwas Zeit heimzukehren, und erlaube deiner Frauenkörperin, sich in der Zwischenzeit zutiefst zu entspannen.

Lade mit dem nächsten sanften und warmen Atemzug auch all die Teile von dir ein, die schon auf dem Weg in Richtung Zukunft sind, die schon daran denken, was gleich getan werden soll. Bringe sie einfach zurück und erlaube ihnen, jetzt deine Frauenkörperin zu betreten. Fühle die warme Präsenz deines Wesens, während du dich tiefer und tiefer entspannst.

Erlaube deinem inneren Auge in deine Kindheit zurückzugehen. In die Zeit, in der du ein kleines Mädchen warst. Lasse die Erinnerungen, die hochkommen, zu. Erlaube dir, zu fühlen wie du dich damals gefühlt hast. Sei einfach offen und empfangen. Wie war dein Leben als kleines Mädchen, als Baby und Kind in dieser Frauenkörperin? Hast du dich willkommen und geliebt gefühlt? Bist du in einem feindlichen Umfeld gelandet? Haben sich deine Eltern einen Jungen gewünscht und dafür dich bekommen? Was ist die Wahrheit?

Dann beobachte das Aufwachsen, wie ist es dir dabei ergangen? Wie hast du dich wirklich in dieser Frauenkörperin gefühlt?

- ♥ *Als Beispiel – wie war der Moment als kleines Mädchen, als du herausgefunden hast, dass du ein Mädchen bist und dass es einen Unterschied zwischen dir und den Jungs gibt.*
- ♥ *Was ist passiert, als du deine erste Periode bekommen hast? Wurdest du von Frauen um dich herum beruhigt? Oder war es ein Geheimnis?*
- ♥ *Wie war es, als du dich das erste Mal verliebt hast?*

- ♥ *Wie war es also wirklich, heranzuwachsen, eine Jugendliche zu werden, wie hast du dich da tatsächlich in dieser Frauenkörperin gefühlt?*
- ♥ *Als du dann eine Frau wurdest, wie verliebte deine erste ernsthafte Liebesbeziehung?*
- ♥ *Hast du Schwangerschaften, eine Abtreibung oder eine Fehlgeburt durchlebt?*
- ♥ *Hast du in einer sicheren Umgebung gelebt oder hast du sexuellen, verbalen oder physischen Missbrauch erfahren? Sei ehrlich. Es könnte wehtun, sich zu erinnern, doch es ist alles für deine Freiheit.*
- ♥ *Wie ist deine Ausbildung verlaufen? Hast du den Beruf deines Herzens gelernt, in dem deine Talente erblühen konnten? Wie hast du dich wirklich gefühlt?*

Entspanne Dich in die Wahrheit deiner Geschichte in dieser Frauenkörperin hinein. Denke daran, es ist deine Wahrheit, niemand wird dich dafür verurteilen oder bestrafen. Du bist hier sicher. Alles darf ausgedrückt werden. Du schreibst für dich selbst, das ist alles.

Nutze all deine Neugierde, um damit in Kontakt zu kommen, wie du die verschiedenen Phasen des Lebens einer Frau durchlebt hast. Solltest du keinen Zugang zu all diesen Erinnerungen bekommen, entspanne dich einfach. Vielleicht offenbaren sie sich zu einem anderen Zeitpunkt. Erlaube diesem Prozess, mühelos zu sein.

Nimm jetzt einen weiteren tiefen Atemzug. Öffne behutsam deine Augen und erlaube den Worten, durch deinen Stift auf das Papier zu fließen. Beginne mit dem Schreiben. Wenn anfangs keine Worte kommen wollen, beginne damit den Titel zu schreiben: „Die Wahrheit über die Reise in meine Frauenkörperin“. Schreibe einige Worte, auch wenn sie keinen logischen Sinn ergeben. Vertraue!

Schreib wenige oder viele Worte, einfach wie sie kommen. Es ist alles in Ordnung!

Lasse dich jetzt richtig in den Schreibprozess fallen. Nimm dir Zeit. Erlaube dem Stift zu fließen und so lange zu schreiben, wie du willst.

Höre erst auf, wenn du wirklich denkst, es ist jetzt fürs Erste genug. Danke dir selbst für deinen Mut und deine Entschlossenheit. Danke dem ruhigen Ort. Wenn du dich bereit fühlst, beende das Schreib-Ritual für heute und gehe wieder zurück zu deinem alltäglichen Leben. Erlaube dir selbst, mit deiner wunderschönen Frauenkörperin verbunden zu bleiben.

Es liegt eine Menge Kraft in Worten und noch viel mehr in geschriebenen Worten. Es gibt die Redewendung: „Am Anfang war das Wort“. Die Bibel und andere heilige Schriften kennen die Kraft des geschriebenen Wortes und wir nutzen diese Energie in unserer eigenen Schreib-Reise durch die Wahrheit unseres individuellen Erlebens.

Durch das Aufschreiben deiner Wahrheit über deine Reise in diesem Frauenkörper begibst du dich auf eine Reise in Richtung Freiheit. Die Kraft des geschriebenen Wortes bringt höchstwahrscheinlich Emotionen mit sich. Vielleicht fühlst du dich so wie du dich in vergangenen Zeiten gefühlt hast, als Baby, als Kind, als kleines Mädchen, als Schulfraue, als Teenager, als Jugendliche, als junge Frau, als Frau, als Mutter, als Ehefrau, als Karrierefrau und so weiter und so fort. Vielleicht zeigen sich Tränen, Angst oder Wut. Das ist wundervoll! Du befreist dich von alten Emotionen! Wir werden mehr über Emotionen und ihre Kraft in Kapitel 10 erforschen. Hier wird das zweite Tor – „Frauen sind emotional“ beschrieben und in den Satz „Frauen haben eine großartige Intuition“ transformiert.

Vielleicht möchtest du dieses Ritual wiederholen. Wiederhole es so oft, wie du dich dazu berufen fühlst. Deine Wahrheit aufzuschreiben ist ein wichtiger Schritt in Richtung eines wahrhaftigen Lebens in Freiheit. Vielleicht möchtest du die Worte anschließend noch einmal lesen. Schenke ihnen etwas Zeit. Vielleicht lässt du auch noch weitere Erinnerungen zu, nachts in deinen Träumen oder unter der Dusche. Durch

das Aufschreiben der Wahrheit erlaubst du dem Prozess der Wahrheit dich zu reinigen und dich tatsächlich von deinen angestauten Emotionen der Vergangenheit zu befreien. Vielleicht möchtest du die geschriebenen Seiten anschließend auch verbrennen, als ein Symbol dafür, die Vergangenheit gehen zu lassen. Wenn die Wahrheit erst einmal mit all ihren Emotionen, die sie mit sich bringt, aufgedeckt ist, reinigst du dich selbst und das macht dich frei. Dann gibt es vielleicht auch keinen Grund mehr dafür, diese Worte in materieller Form aufzubewahren und du möchtest sie stattdessen gerne in einem heiligen Ritual verbrennen.

Du wirst dich wie eine neue Frau fühlen.

Vielleicht möchtest du die Seiten auch nicht verbrennen und dafür andere Frauen dazu ermutigen, ihre Wahrheit auszusprechen (oder aufzuschreiben), indem du deine Wahrheit mit ihnen teilst – in einem ehrlichen und geschützten Umfeld, wie zum Beispiel in einem weisen Frauenkreis.

Nachdem du einmal angefangen hast, die ersten Worte über deine wahre Geschichte in diesem Frauenkörper aufzuschreiben, kann es auch sein, dass du dich danach sehnst, noch tiefer zu gehen, weiter zu schreiben, die Wahrheit auf diese Seiten zu befördern und dich selbst zu befreien. Die Einladung, dein ganzes Buch zu schreiben, ist hier. Schicke es uns.

Es gibt einen Weg, diesen Prozess in einem geschützten Umfeld zu erfahren und in ihn einzutauchen. Ein Umfeld in dem alle Energien darauf vorbereitet sind und es andere Frauen gibt, um dich zu führen ... Wenn du denkst, du könntest etwas Unterstützung gebrauchen, um einen Schritt in Richtung eines befreiten Lebens zu gehen, dann begib dich einfach auf www.donna-divina.de und buche deinen Platz im nächstmöglichen Donna Divina Initiations-Retreat.

Für mich persönlich war dieser Prozess die Straße zur Freiheit als Frau. Als ich dazu ermutigt wurde, über meine Reise in diesem Frauenkörper zu schreiben, öffnete ich mich das erste Mal meiner ganz wahrhaftigen,

individuellen Erfahrung – wie es eigentlich wirklich für mich gewesen war. Nicht, wie ich es gerne gehabt hätte, sondern wie ich es wirklich erfahren habe. Es war eine so große Erlösung, darüber in diesem „urteilsfreien Raum“ zu schreiben, dass ich nicht damit aufhören konnte, bis ich die ganze Geschichte erzählt hatte. Es wurde ein volles Buch. Für mich war es eine sehr gesegnete Zeit, mich durch diese ehrlichen Erfahrungen zu fühlen. Manchmal kamen starke Emotionen an die Oberfläche und ich blieb mit ihnen, schweigend. Es war, als würde ich in einer Art heiligem, reinigendem Feuer sitzen. Ich schrieb mindestens eine Stunde pro Tag und es war mein eigener privater Raum. Dadurch, dass ich mein Leben in Wahrheit getaucht hatte, wurde ich mein eigener Beobachter und konnte zu einem Ort der Vollendung und Vergebung gelangen.

Nachdem der Schreib-Prozess sich selbst beendet hatte, war ich nicht nur fähig dazu, die Wahrheit aufzuschreiben, nein ich war auch fähig dazu, sie im Moment auszusprechen.

Ich wurde wahrhaft eine andere Frau!

Jetzt, genieße dieses Lied und lies dann weiter. Im nächsten Kapitel werden wir dir eine Kostprobe von unseren Geschichten in diesem Frauenkörper geben.

♪ [*All is welcome here, Miten*](#)

*Da die Worte „Körper“ und „Frauenkörper“ in der deutschen Sprache als männlich definiert wurden, benutze ich an einigen Stellen im Buch den weiblich kreierte Begriff der „Frauenkörperin“.

Kapitel 9

Der Retter kommt nicht mehr – SIE lebt schon in dir

*“Zeig mir eine Frau, die sich nicht schuldig fühlt ...
und ich zeige dir einen Mann.”*

- Erica Jong -

Donna Divinas erzählen ihre Geschichten, erlebt im Frauenkörper

Ninya – eine weibliche Kindheit

Ich komme in diese Welt durch eine junge Mutter und meine ersten Eindrücke sind traumatisch. Da ist grelles Licht, Kälte und Lärm, doch die Anwesenheit meiner Mutter beruhigt mich. Ich fühle sie, sie liebt mich sehr, und sie ist auch sehr traurig. Sie ist ein freier Geist, der sich eingesperrt fühlt, aber von jetzt an wird sie sich nicht mehr alleine fühlen, da bin ich mir sicher, denn ich bin ja da. Mein Vater ist nicht da, ich weiß nicht warum, aber er ist nicht da. Vielleicht ist sie deswegen traurig? Nach ein paar Tagen kommt er, um uns abzuholen und bringt uns in ein wildes Paradies in den Bergen. Es ist Winter und sehr kalt. Mama und Papa arbeiten viel, oft lassen sie mich bei meiner Oma oder anderen Leuten. Ich bin ein ruhiges Kind, ein kleiner Engel, der beschließt, alles zu akzeptieren. Ich bin aufgewachsen mit Tieren um mich herum, sie sind immer bei mir und mit ihnen fühle ich mich nicht alleine. Nach dreieinhalb Jahren kommt mein Bruder. Meine Mutter bringt ihn zu Hause zur Welt und ich assistiere ihr die ganze Zeit. Es ist der glücklichste Tag meines Lebens. Meine Mutter schenkt mir einen kleinen Bruder zum Spielen. Während der Geburt schreit sie viel, aber ich bin glücklich. Ich tanze und ich singe und ich habe keinerlei Bedenken, dass alles gut werden wird. Ich rufe meinen kleinen Bruder, ich bin so glücklich, dass er auf die Welt kommt und ich muss lange warten. Dann kommt er und er ist so klein! Ich bin von dem Moment

an, in dem sich unsere Augen treffen, stolz auf ihn. Von jetzt an sind wir immer zusammen. Endlich bin ich nicht mehr alleine inmitten dieser hohen Berge.

Mama und Papa arbeiten immer viel. Sie machen jeden Tag Käse. Sie stehen früh auf, um die Kühe zu melken und wir müssen lernen, auf uns selbst aufzupassen, auch wenn wir noch sehr klein sind. Ich wachse wie ein wildes Kind auf, meine Haare sind immer zerzaust, meine Klammotten unordentlich. Mama ist nicht glücklich. Ich versuche sie in jeder Hinsicht glücklich zu machen. Ich lerne das Haus aufzuräumen, weil ich sie mit Papa streiten höre, dass er nie aufräumt. Ich lerne auch das Geschirr zu spülen und auf meinen kleinen Bruder aufzupassen. Ich nehme viel zu früh viel Verantwortung auf mich. Daheim ist oft „Krieg“. Das Geschrei ist so laut, dass ich meinen kleinen Bruder rausbringen muss, um ihn zu beschützen. Es macht mich sehr traurig, sie so zu sehen. Ich habe Angst, dass ich etwas falsch gemacht habe. Ich bete und bettle, dass endlich der Frieden eintrifft.

Mama beginnt zu reisen und sie lässt uns mit Papa ganze Sommer über alleine. Jedes Mal, wenn sie geht, wache ich morgens um vier Uhr auf und wenn ich das Auto wegfahren höre, habe ich einen großen Kloß im Hals. Aber ich sage nichts. Ich weiß, dass ich das machen muss, damit sie sich gut fühlt, wenn sie weggeht. Aber innerlich würde ich gerne ihre Beine festhalten und sie anbetteln, mich nicht mehr alleine zu lassen. Die Zeit ohne sie ist so leer und langsam. Ich zähle die Tage bis sie wiederkommt. Aber ich muss stark sein für meinen kleinen Bruder und mir alle möglichen Spiele einfallen lassen, um ihn zu beschäftigen.

Meine sozialen Interaktionen sind immer traumatisch. Ich bin das schüchterne kleine Mädchen vom Berg, das nach Kuh stinkt und das jeder ständig ärgert – insbesondere die Jungs. Ich finde nie die Stärke, um gut damit umzugehen. Ich gehe in den Kindergarten und bleibe dort den ganzen Tag. Wirklich lange Tage, weg von meiner Sicherheit daheim. Die ganze Zeit geärgert zu werden, ist ein Albtraum. Später in der Schule, die gleiche Geschichte. Ich gehe hin mit einem Kloß im

Hals, voller Schüchternheit und später warte ich stundenlang vor der Schule darauf, dass mich einer abholt, weil Mama und Papa immer zu spät kommen. Es ist so schmerzhaft, wenn sie nicht kommen, ein Schmerz, den ich in mir verschließe. Ich will ein gutes Mädchen sein und es jedem recht machen, aber diese Schüchternheit und dieser beständige Kloß im Hals lassen das nicht zu. Das einzig Gute scheinen die guten Noten – denn dafür bekomme ich Komplimente von meiner Mutter, die Spiele mit meinem Bruder und die Zeit alleine in meiner Traumwelt zu sein. Ich träume von meinem Traumprinzen, der kommt, um mich von dieser komischen und komplizierten Welt zu retten. „Wirklich ich“ bin ich nur in meinen Träumen.

Die Gewohnheit ein gutes Mädchen zu sein, das sich innerlich alleine fühlt, zieht sich auch später weiter durch mein Leben. Als ich gerade meinen 12. Geburtstag feiere, trennen sich Mama und Papa. Er hatte sie mit vielen anderen Frauen betrogen, auch das musste ich miterleben. Ich weiß auch, dass es so besser ist. Ich kann ihre Streitereien nicht mehr ertragen. Ich will, dass meine Mutter glücklich ist. Auf einem ihrer Abenteuer in Amerika lernt sie einen anderen Mann kennen. Mit ihm ist sie glücklich und mit ihm ziehen wir zusammen in die Toskana.

Mein Körper beginnt sich zu verändern, meine kleinen Brüste werden härter und wachsen. In meiner Klasse tragen die Mädchen einen BH und sprechen über Menstruationszyklen. Ich bin zu schüchtern, um sie zu fragen oder über diese Dinge mit jemand anderem zu sprechen. Also tue ich so, als wäre nichts, aber ich fühle mich unglaublich beschämt: Neue Haare auf meinem Körper, ein komischer Geruch, ich fühle mich unwohl in diesem Körper ... ich will nicht wachsen ... ich würde lieber ein kleines Mädchen in der Traumwelt bleiben, für immer ...

Ariane – die Pubertätsjahre

Mit 14 bekomme ich meine erste Periode. Die Hormone eines Teenagers erfassen mich ohne Vorwarnung. Ich werde eine Rebellin. Ich rebelliere gegen jeden und alles – meine Eltern, Schullehrer, Direktoren und die ganze Welt. Ich hasse mich selbst und mein Leben. Ich beginne, regelmäßig Alkohol zu trinken und mache Bekanntschaft mit leichten Drogen. Ich kämpfe gegen ein Leben ohne Liebe und Verbindung. Ich mache es auf meine Weise – mit Worten – und damit verschließe ich mich denen gegenüber, die ich dafür verantwortlich mache, dass ich mich innerlich so verloren fühle. Äußerlich kleide ich mich wie eine Punkerin. Ich fahre nachts mit meinem Fahrrad mit einigen meiner rebellischen Freunde durch die Gegend und schreibe Protest-Phrasen auf die Mauern des Schulgebäudes. Nun gut ... und dann gibt es da die Jungs. Es gibt viele davon um mich herum. Ich sehe gut aus, auch wenn ich persönlich meinen Körper nicht mag. Das Problem ist, ich mag die Jungs einfach nicht *nah*. Die Jungs versuchen mich zu küssen, Körperkontakt herzustellen, um mich zu bekommen. Aber ich hasse sie. Durch sie wird mir übel und ich fühle mich innerlich krank. Natürlich gefällt den anderen Mädchen in meinem Umfeld das Küssen und so fühle ich mich unter Druck gesetzt und mache es auch. Ich muss mich davon übergeben. Das überzeugt mich, dass mit mir wirklich irgendetwas nicht stimmt. Es passiert häufig, dass ich einen Jungen von weitem mag und wir anfangen zu flirten. Ich denke sogar „wir könnten verlieben“; aber dann, wenn es zum Küssen kommt und es um Nähe geht, renne ich weg und weigere mich, diesen Jungen jemals wieder zu sehen. Ich distanziere mich und fliehe in eine Traumwelt zu meinem Märchenprinzen, weit weg von der Realität. Ich finde Zuflucht darin, high zu sein mit Marihuana und Alkohol und davon zu träumen, ein besseres Leben zu haben mit diesem perfekten Prinzen und Retter, der kommen wird, um mich von dieser grauen und dunklen Realität, die bestimmt nicht für mich gemacht ist, zu erlösen.

Dann werde ich 16 Jahre alt. Viele der Mädchen von meiner Schule haben bereits einen festen Freund und beginnen über Sex zu reden. Für mich war klar, es ist unmöglich, dass sie es vor mir „tun werden“! Ich

bin eine Revolutionärin, die Art von Anführerin mit dem „gegen die Welt“-Charisma in der Nachbarschaft. Ich kann nicht die letzte sein, die ihre Jungfräulichkeit verliert! In einer Selbstverständlichkeit beschließe ich, dass die Zeit gekommen ist, die Kontrolle zu übernehmen. Ich gehe also zu einem Gynäkologen, natürlich ein Mann (zu der Zeit kam es mir vor, als gäbe es nur Männer in diesem Beruf) und unterdrücke bei diesem schmerzhaften Besuch jedes einzelne Gefühl der Demütigung und der Scham und gehe mit einer Packung Anti-Baby-Pillen in meiner Tasche nach Hause. Ich sage es niemandem. Dann sehe ich mich nach einem Jungen um, der mich *zittern* lässt, der mich innerlich bewegt. Ich finde ihn ... ein viel älterer Mann. Ich bin 16 und er ist 27. Ein gutaussehender Typ, der in meiner Lieblingsbar arbeitet. Um ihn zu beeindrucken, trinke ich auffällig viel: Cocktails, harte Getränke, die ganze Reihe. Er nimmt mich wahr und wir beginnen zu sprechen und zu flirten. Als ich ihn etwas besser kennenlerne, realisiere ich, dass er nicht nur viel trinkt, sondern auch noch ein Ex-Junkie ist. Naja, nicht wirklich Ex, aber wen kümmert es schon! Mit all dem Alkohol in meinem System mag ich seine Berührungen tatsächlich. Dann wird es intim. Es ist Zeit für „das erste Mal“. Ich fühle mich total verängstigt, als er bereit ist, in mich einzudringen und plötzlich ist all der Alkohol wie weggeblasen und ich bin vollkommen klar und nüchtern. Mein Körper zittert und vibriert, aber er ist so high auf Drogen, dass er es gar nicht mitbekommt. Sein Griff wird nur fester. Kein Geräusch kommt nun mehr aus meiner Kehle, der Schmerz ist intensiv, als ich mich durch meine erste „Liebe machen“-Erfahrung zittere. Tränen strömen über mein Gesicht, als er sich auf die andere Seite rollt und wie im Koma einschläft. Ich bin keine Jungfrau mehr. Was kann ich über diese Erfahrung sagen, über all das hier? Ich kann diese ganze Aufregung nicht verstehen, kann nicht verstehen, was hier der Genuss sein soll, kann nichts davon verstehen. Alles was ich weiß ist, dass Sex nichts für mich ist. Ich bin nicht normal.

Wir bleiben zusammen in dieser Beziehung/Nicht-Beziehung und ich beginne mich zu verlieben, trotz allem. Eines Tages realisiert er, dass ich eigentlich eine Jungfrau war, als wir das erste Mal zusammen waren und er umarmt mich sanft und sagt mir, dass es ihm sehr leidtut.

„Warum hast du es mir nicht gesagt?“, fragt er. Ja, warum habe ich es nicht!? Es ist unmöglich, dass ich über Sex spreche, die Worte bleiben einfach in meiner Kehle stecken. Wie auch immer, es hält ihn nicht davon ab, meinen Körper zu nutzen, um sich selbst zu beglücken, seine pornografischen Zeitschriften zu lesen (alleine, weil sie mich krank machen) und dann leidenschaftlichen Sex mit mir zu haben. Manchmal sind seine Leidenschaft und sein Feuer so entflammt, dass meine kleinen Brüste danach voller blauer Flecken sind und Blutergüsse seiner Hände meinen Körper zieren. Alles was ich sagen kann ist, dass ich Sex nicht mag, es aber gut ist, all die Aufmerksamkeit zu bekommen.

Mit meinem 17. Lebensjahr kommen auch die Konflikte mit meinen Eltern zum Höhepunkt und ich ziehe aus, um „ich selbst“ zu sein. Es ist viel zu früh, aber lieber alleine ums Überleben kämpfen, als noch einen Tag länger in diesem Krieg zu Hause zu leben. Einige Monate später, nach diesem großen Schritt in meinem jungen Leben, verlässt mich mein erster Liebhaber. Er verlässt mich für eine andere Frau, die definitiv heißer und feuriger ist als ich. Eine, die nicht so kalt und blockiert ist, wie ich. Mein Herz zerbricht in tausend Teile. Ich spreche mit niemandem darüber.

Kein anderer Junge darf mir wieder so nahekommen wie er. Wenn sie mir nahekommen, zeigt sich die alte Übelkeit. Ich fange an zu zweifeln ... vielleicht bin ich lesbisch? Also wieder einmal, kalt wie Eis, angetrieben von der Neugier, will ich es wissen. So nehme ich Kontakt zu einer Frau in der Nachbarschaft auf, die bekannter Weise lesbisch ist. Wir verbringen eine Nacht zusammen und es stellt sich heraus – es ist noch schlimmer mit einer Frau. Nein, ich bin nicht lesbisch! Bin ich wirklich die einzige, komische Außerirdische auf dieser Erde? ... Es wurde doch wieder und wieder bestätigt.

Nach meinem Schulabschluss verlasse ich mein Heimatland und reise herum, um „mich zu finden“. Ich reise durch Frankreich, Spanien und Portugal und kann mich immer noch nicht finden. Ich beschließe, in der Natur zu suchen und melde mich für ein freiwilliges Jahr in einer anthroposophischen Gemeinschaft in Schottland an. Ich liebe die

Natur und die Tiere. Ich fühle mich erleichtert und viel besser, auch wenn Einsamkeit immer noch meinen Körper erfüllt. Nach dem Jahr in Schottland gehe ich nach Italien, hoch in die Alpen und lerne, wie man Kühe melkt – eine Fähigkeit, die ich als notwendig erachte, um in der Natur zu überleben. Der Hofbesitzer ist ein Familienvater, 47 Jahre alt, und für mich ein richtiger Lehrer fürs Leben. Ich vergöttere ihn. Ich fühle mich sicher. Eines Tages verzaubert er mich vollkommen und küsst mich leidenschaftlich in der Käsekammer. Er trägt mich zum Bett und wir haben Sex. Ich lasse es einfach passieren, vollkommen unter Schock. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und einer seiner Söhne ist sogar älter als ich! Ich liebe nur die Aufmerksamkeit, die er mir durch das „Sex haben“ schenkt. Also beschließe ich, in ihn verliebt zu sein. Unsere Liebesgeschichte ist geheim, ein Verbrechen, das bei Tageslicht nicht gesehen werden darf. Ich habe das Gefühl, genau diese Tatsache, dass es eine unmögliche Liebe ist, macht sie für mich noch begehrenswerter. Ich will mit ihm um jeden Preis zusammen sein. Seine eifersüchtige Frau ist mir egal. Ich will nur ihn.

Also, manchmal bekommst du, was du dir wünschst. Nach sechs Monaten unserer Beziehung bin ich in Perugia, Italien und studiere. Er ruft mich an und lädt mich in die Alpen ein, um ihm Gesellschaft zu leisten. Er hatte seine Familie verlassen. Ohne zu zögern schmeiße ich mein Studium, meine professionelle Ausbildung, hin und renne in seine Arme. Neben dem großartigen Sex haben wir nicht viel Gesprächsstoff. Nach einigen Monaten bin ich schwanger. Ich bin jetzt 21, immer noch ein Kind und sehr verloren in dieser Umgebung – die man als kriminell beschreiben könnte – mit diesem erwachsenen Mann. Ich ziehe eine Abtreibung in Betracht, aber bringe es einfach nicht übers Herz. Ich behalte das Baby (glücklicherweise ... es ist Ninya!). Der schlimmste Teil dieser Geschichte ist, dass meine Schwangerschaft wie ein schlechter Horrorfilm ist – mir ist jeden einzelnen Tag schlecht und ich muss mich ständig übergeben. Wir leben in einer prekären Situation, ohne Haus oder zu Hause. Wir leben in irgendeiner gemieteten und sehr schlecht ausgestatteten Hütte. Deshalb werde ich zum Gebären nach Deutschland gebracht. Dort ist der gesamte Geburtsprozess für mich traumatisch, unglaublich schmerzhaft und schockierend. Ich

fühle mich immer noch sehr allein mit all der Verantwortung und kann die schöne Frauengeburt, die Unterstützung meiner Mutter und Freundin überhaupt nicht genießen.

Ich bin überwältigt und viel zu unvorbereitet für die Mutterschaft. Ich fühle mich komplett allein in dieser „Überlebens-Modus-Form“ des Lebens. Es ist sehr hart. Ich würde es nicht noch einmal wiederholen. Keine heilige Mutter Maria erscheint, um mich zu halten, mich zu unterstützen, mir Anleitung zu geben.

Ich bin wirklich die seltsamste Frau des Universums!

Andrea – Mutter werden

Mit 30 wurde ich schwanger. Mein Leben lief genau „nach Plan“. Ich habe mein Studium abgeschlossen, meinen Beruf als Lehrerin bekommen, bin mit einem wunderbaren Mann verheiratet und dann kam unser erstes Kind. Mutter sein, war immer mein größtes Ziel.

Ich stamme aus einer Familie mit sechs Kindern und ich bin in dem Glauben aufgewachsen, dass es das Größte für eine Frau ist, Mutter zu werden, Leben zu schenken. Damit verbunden war ein ganz bestimmtes Bild von „Mutter sein“. Ein Bild, entstanden aus dem, was ich in meiner Familie und meiner Umwelt wahrgenommen habe. Ein Bild, in dem die Frau sich der Familie unterordnet, in jeder Beziehung. So wie ich es bei meinen Eltern erlebt habe. Der Mann ist der Versorger, der Beschützer etc. Gleichzeitig, wollte ich das alles nicht. Ich habe nur bedingt für das eingestanden, was ich wirklich dachte. Ich habe vieles versteckt, in dem Glauben, dass es unerwünschte Verhaltensweisen hervorbringt. Heute erst weiß ich, wie viel ich meinem Mann damit zugemutet habe.

Schwanger zu werden, war für mich kein Problem. Es klappte sofort, als wir uns entschlossen hatten, ein Kind zu bekommen. Niemals zuvor hatte ich mit einer Frau oder Freundin Gespräche über das Schwanger-

sein geführt. Ich meine, intensive, ehrliche Gespräche. Mit niemandem konnte ich über die Veränderungen in meinem Körper sprechen. Ich habe es gehasst, soviel Gewicht zuzulegen, die Wassereinlagerungen in den letzten Monaten der Schwangerschaft. Immer zu hören, wie toll schwanger ich aussehe und dass ich richtig gut essen sollte, da ich doch jetzt für zwei essen muss. Laut darüber zu reden oder gar mich darüber zu beschweren, habe ich mir nicht erlaubt. Ich hatte Freundinnen, die zu der Zeit gerne schwanger geworden wären, bei denen es leider nicht geklappt hat und da durfte ich doch nur dankbar und zufrieden sein, dass ich ein Kind bekam. Wenn ich mal Andeutungen gemacht habe in Richtung meiner Gefühle, habe ich zu hören bekommen: „Das ist ganz normal, das gehört dazu, es gibt Schlimmeres, z.B. kein Kind bekommen zu können.“

Diese Gedanken habe ich auch meinem Mann nicht anvertraut. Ich war ja die „starke Frau“ – kein „Weibchen“.

Nach Einigem, was ich über die Geburt eines Kindes gehört hatte, habe ich mir vorgestellt, einmal durch die Hölle gehen zu müssen. Dann ist es vorbei. Sobald das Kind da ist, ist alles vergessen. Ich muss zugeben, dass ich mich nicht viel über Bücher schlaue gemacht habe. Die größte Unterstützung in der Zeit waren mein Mann und meine Hebamme.

Für mich war die Geburt nicht so schlimm, da ich es mir noch viel schlimmer vorgestellt hatte. Meine Hebamme war da anderer Ansicht. Sie hat mir später gesagt, dass es kein leichter, normaler Ablauf einer Geburt gewesen sei.

Die Generation meiner Eltern und Schwiegereltern besaß immer noch den Gedanken, ein Stammhalter muss her. Irgendwie fand ich es unglaublich und konnte es kaum fassen, dass sie immer noch so dachten und gleichzeitig war da so ein Gedanke: „Ich bekomme bestimmt einen Jungen!“ Gesagt habe ich immer wieder: „Hauptsache, das Kind ist gesund.“ Das war mir auch das Wichtigste und gleichzeitig, wenn ich ganz ehrlich bin, hatte ich gehofft, dass es ein Junge würde. Jedes Mal, wenn der Gedanke aufkam und auch später noch, habe ich mich dafür geschämt.

Weil Frauen Kinder bekommen, sind ihre Körper generell fähig, viel mehr Schmerz zu ertragen, als ein Männerkörper jemals aushalten könnte. Aber bedeutet das, dass ein Leben in einem Frauenkörper schmerzhaft sein muss? Frauen haben seit Urzeiten unendliche Mengen an Schmerz durchgestanden. Nicht nur die Schmerzen der Geburt, nein, auch Schmerzen durch Missbrauch, das Minderwertigsein, nur als Objekt aber nicht als menschliches Wesen betrachtet zu werden, keine Rechte zu haben, ohne eine Seele zu sein, abhängig zu sein, weniger zu verdienen, keine Finanzkraft zu haben, verlassen zu werden, ausgestoßen zu sein, usw.

Der Schmerz ist unnatürlich und es wäre idiotisch, ihn noch länger zu akzeptieren. Wir haben diesen intensiven und oft qualvollen Schmerz lange akzeptiert. Wir dachten, er sei ein nötiger und essenzieller Teil des Geburtsprozesses. Heute ist dieser Schmerz nicht mehr notwendig. Wir sind frei – frei, zu sein, wer wir sind. Wir haben den physischen Raum, um frei zu sein.

Leider ist das nicht überall so und bei einigen unserer Schwestern, in anderen Teilen der Welt, liegt die Freiheit der Frauen immer noch in den Händen maskuliner Kontrollsysteme. In der westlichen Welt jedoch verbreitet sich diese Freiheit immer mehr. Was uns noch in der Vergangenheit eingesperrt hält, ist die Annahme, dass unsere Leben weiterhin so zu sein haben wie die unserer Ahninnen.

Wenn wir erst einmal verstanden haben, dass wir selbst unsere Realität erschaffen. Wenn diese Erkenntnis ein integrierter Teil von uns wird, werden wir das schmerzhafte Spiel, das Opfer oder die Kontrollierte oder all die anderen Rollen zu sein, die wir angenommen haben, beenden. Der Retter ist nicht im Äußeren. Wir könnten natürlich noch viel Zeit unseres Lebens damit verbringen, darauf zu warten, dass er auf seinem weißen Pferd angeritten kommt, uns mit seiner Liebe verzaubert, all unseren Schmerz vertreibt und für unsere Rechte und Gerechtigkeit in unserem Namen kämpft. Das wird nicht passieren. Es gibt keinen Mann, der dich retten wird.

Dir gefällt nicht, was ich da gerade gesagt habe? Natürlich nicht, ich weiß wie du dich fühlst, ich habe mich auch darüber aufgeregt. Erinnert euch an das kleine Mädchen, verloren in dem Traum von ihrem Traumprinzen, der kommt, um sie zu retten. Das Mädchen, das mit der Sehnsucht aufwuchs, den erleuchteten Meister zu finden, der sie von ihrem Leiden erlösen sollte. Es war nicht einfach, den ganzen Traum aufzugeben. Ist es nicht sehr verbreitet unter uns Frauen, sich als Teenager einen Millionär oder einen Traummann zu wünschen, der uns heiratet, damit wir uns keine finanziellen Sorgen mehr machen müssen? Warum konzentrieren wir uns nicht darauf, wie wir uns selbst – mit all unseren Talenten und Geschenken – finanzielle Sicherheit verschaffen können?

Manchmal neigen wir dazu, uns im Spinnennetz unseres Glaubens, unserer Konditionierungen und unseren religiösen Blockaden zu verlieren. Sie halten uns gefangen. Die Wahrheit dieses Frauenkörpers, die ganze Wahrheit, ist oft eine Geschichte von altem Schmerz ..., altem Schmerz, der uns immer noch in seiner Gewalt hat.

Wir – und nur wir – haben die Macht, diese Geschichte zu beenden!

Hier ist ein radikaler Gedanke. Wer hat jemals bewiesen, dass Gott männlich ist? Ist er wirklich dieser großzügige, weise Mann mit langem Bart, der Schöpfer des Universums, der die ganze Existenz steuert, manchmal mit Liebe, manchmal mit Bestrafung für unsere Sünden?

Welche Art von Bild lebt in dir in Bezug auf unseren Schöpfer? Schau wirklich gut in dich hinein! Ich war überrascht, als ich dort einen männlichen Gott sitzen sah, obwohl ich mich selbst für eine sehr moderne und freie Frau hielt.

Ist es erlaubt, diese tief verwurzelten religiösen Konzepte zu hinterfragen? Ich treffe immer wieder Frauen, die sehr emotional und beschützend reagieren, wenn es darum geht, über Gott, den Erlöser zu sprechen. Erinnere dich, wir erkunden hier nur!

Ist es möglich, dass Gott weiblich ist? Wenn Leben aus einem Mutterleib geboren wird, könnte dann nicht auch die ganze Schöpfung durch

eine Frau zum Leben erweckt worden sein oder durch weibliche Energie?

Vielleicht könnten wir zumindest die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass Gott beides sein könnte – männlich und weiblich. Oder uns ein Universum voller männlicher und weiblicher Götter und Göttinnen vorstellen, die alle ihre Rolle in diesem Spiel namens Leben haben.

Es ist komplett deins. Deine religiösen Entscheidungen und Annahmen sind ganz dir überlassen und ich respektiere sie in vollem Umfang. Es ist Zeit, als Frauen zusammen zu kommen, egal mit welcher Religion oder mit welchem spirituellen Hintergrund wir aufgewachsen sind. Die einfache Tatsache, dass wir alle in einem weiblichen Körper leben, ist Grund genug, uns auf einer sehr tiefgründigen Ebene zu vereinen.

Meine direkte Erfahrung hat mir gezeigt, dass alle existenten Religionen von Männern kreiert wurden, die Frauen nicht gerne auf die Reise zur göttlichen Wahrheit mitgenommen haben. Auch die meisten spirituellen Meister sind männlich und die verschiedenen spirituellen Wege, die sie vorschlagen, funktionieren sehr gut für Männer, passen aber einfach nicht zu Frauen. Wir müssen unseren weiblichen Pfad neu entdecken, um uns wieder mit der Göttin zu verbinden, die in uns lebt. Das könnte ein anderes Schöpfungsbild zeigen, als wir es bisher kennen.

Vielleicht werden wir keine Erleuchtung erfahren, indem wir still sitzend meditieren. Vielleicht ist es für uns anders. Vielleicht ist die Art zu beten, so wie wir sie gelernt haben, nur für Männer richtig. Wir dürfen uns erlauben, die aktuelle Weltsicht zu hinterfragen. Das ist sicher! Wir haben die Erlaubnis zu erforschen, was für uns funktioniert – und ein gesundes, glückliches Leben, das zu unseren Bedürfnissen, sogar unseren spirituellen Bedürfnissen passt, zu erschaffen.

Was ist, wenn der „männliche“ Retter wirklich nicht kommt? Was, wenn **SIE** – die *göttliche Frau*, eigentlich schon in uns lebt und nur darauf wartet, dass wir uns öffnen und SIE hereinbitten? Bist du bereit, diese Möglichkeit überhaupt in Betracht zu ziehen?

Wer ist diese göttliche Frau – diese Donna Divina?

Die Göttin ist die, die sich weigert, die Lügen, Beschränkungen, Glaubenssysteme und jede Form der Konditionierung – die uns vorspielt, dass wir unwürdig, unfähig sind und wenig zu bieten haben – zu glauben. Die Göttin ist unser angeborenes, unendliches Potential, das wir oft einfach nicht finden können. Als Göttin zu leben bedeutet, sich wieder mit der Wahrheit in uns zu verbinden.

Lass uns die Göttin fragen, was SIE tun würde, wenn SIE jetzt wieder auf diesen Planeten zurückkehren würde!

- ♥ Was würde SIE tun, wenn SIE all die Schlachtfelder und die tobenden Kriege sehen würde?
- ♥ Was wäre IHRE Meinung über all die funktionsgestörten Familien, Ehen und Beziehungen? Zu den Scheidungen und Trennungen, deren Wachstumsrate immer weiter ansteigt?
- ♥ Was würde SIE über den Zustand der Liebe auf diesem Planeten sagen?
- ♥ Was wären IHRE Vorschläge zum Thema Sexualität, welches eine verrückte Wendung in unserer modernen Gesellschaft gemacht hat, die durch Drang, Reiz und Überreizung angetrieben wird und fast nichts mehr mit Liebe zu tun hat?
- ♥ Was würde SIE von unserem künstlichen Lebensstil halten?
- ♥ Welche Worte würde SIE für unser Finanzsystem finden?
- ♥ Was würde SIE zu unserem Bildungswesen sagen? Zu unseren Schulen und Instituten und dazu, wie wir unsere Kinder aufziehen?
- ♥ Welche Meinung hätte SIE über unser Konsumverhalten und darüber, was wir jeden Tag so zu uns nehmen, sei es auf der physischen, mentalen, emotionalen oder spirituellen Ebene?
- ♥ Welche Ansicht hätte SIE über die Art, wie die Menschen Mutter Erde behandeln?
- ♥ Was würde SIE sagen über Umweltprobleme, Umweltverschmutzung, die Art, wie wir die Ressourcen unseres Planeten ausschöpfen und wie leichtsinnig wir mit Erdöl umgehen?

Wollen wir uns einen Moment Zeit nehmen und uns mit all diesen Fragen beschäftigen?

Jede Frau, die ihrer eigenen Wahrheit entgegenblickt und die Göttin in ihr zu Wort kommen lässt, kennt die Antworten. Wie kann es dann möglich sein, dass sich nichts verändert, sie sich einfach nicht mitteilt, nicht den Mund aufmacht oder handelt?

Die Antwort ist einfach: SIE ist weggesperrt, IHR fehlt eine Stimme. Es ist die Frau selbst, die SIE lieber ruhig hält, gefangen, versteckt, leidend und verstrickt.

Du, zusammen mit allen anderen Frauen um dich herum, hast eine große Macht, die dieser Welt auf dem Weg der Selbstzerstörung Einhalt gebieten kann. Du hast die Kraft, jetzt das Kapitel deines Lebens voller Schmerz und Leiden abzuschließen und damit zu beginnen, im Sinne deiner wahren Stärke zu leben. Jeder Teil von uns, der sich öffnet und SIE hereinlässt, macht es IHR möglich, auf diesen Planeten zurückzukehren.

„Wenn die Frauen nur wahrhaft liebten – ihre Kinder so lieben würden, wie nur sie es können, dann würde keine Mutter ihrem Sohn erlauben, in den Krieg zu ziehen.“

Die Transformation beginnt in dir. Erlaube dir zu heilen, dein weibliches Potential vollkommen zu leben, damit die Göttin in dir zurückkehrt. Zusammen machen wir einen Unterschied! Wie ich schon in anderen Kapiteln gesagt habe: Eine Frau nach der anderen verändert ihre innere Welt. Zusammen sind wir nicht mehr alleine ... wir sind vereint, kreieren eine neue Welt. Es geht um unsere Kraft.

Es geht darum, SIE zu leben, ihr zu vertrauen, ihr zu erlauben, hier zu sein, geführt zu sein.

Es geht darum, im „Nicht-Wissen“ zu verharren und in diesem gegenwärtigen Moment einfach nur zu spüren, zu fühlen, zu sein, auch verrückt zu sein, wenn verrückt sein „da ist“.

Selbsterforschung – Die Wahrheit über dich als Frau

Diese Selbsterforschung funktioniert am besten zusammen mit einer anderen Frau, der du vertraust und mit der du dich verbunden fühlst. Es ist Zeit, dein Team einzuladen, welches dich unterstützt. Erlaube deinem Kreis von einer oder mehreren Donna Divinas, sich zu manifestieren. Vielleicht hast du bereits Donna Divinas um dich herum, was großartig ist, denn so kannst du sofort loslegen.

Wenn du keine Kontakte zu aufgeschlossenen und herzzentrierten Frauen in deiner Umgebung hast, kannst du diese Selbsterforschung auch alleine machen, indem du die Antworten in dein Weise-Frauen-Tagebuch schreibst. Aber sei dir bitte bewusst, dass es mit einer anderen lebenden und atmenden Frau vermutlich möglich ist, tiefer zu gehen.

Trefft euch an einem bestimmten Tag um eine bestimmte Uhrzeit. Ja, macht einen Termin, so wie du jeden anderen wichtigen Termin in deinem Leben ausmachen würdest und respektiere ihn, indem du pünktlich erscheinst. Wähle einen Ort, an dem ihr alleine und ungestört seid. Vielleicht ist es dein Weiblicher-Tempel-Platz, den du dir bereits erschaffen hast. Ist es nicht eine wundervolle, vibrierende und wesentliche Verbesserung in deinem Leben, dass du dir schon etwas Raum für Weiblichkeit in dein Heim gebracht hast (siehe Kapitel „Die sieben Tore zum Leben als Donna Divina auf Erden“)? Gratuliere! Bitte nimm dir etwas Zeit, um dir selbst für diesen großartigen Fortschritt zu danken! Viele Frauen kommen nie so weit. Du hast es geschafft!

Wenn du jetzt der Audio-Aufnahme dieses geführten Prozesses lauschen möchtest, drücke auf „Play“ und los geht’s.

Setzt euch zusammen hin, findet eine für euch bequeme Position und beugt euch zusammen in einen Zustand der Stille. Schaut euch gegenseitig in die Augen. Seht die Frau vor euch wirklich. Ehre ihre wunderschöne Präsenz mit deinen Augen, sanften Augen, Augen voller Licht, die dein

Gegenüber ohne jegliche Berührung umarmen, die Wärme und Anerkennung schenken, ohne ein Wort zu sprechen.

Jetzt atmet zusammen. Atmet tief im gleichen Rhythmus zusammen ein und wieder aus. Sitzt einfach nur dort, mit den Augen verbunden und atmet 3–4 Mal synchron. Lasst jedes Gefühl, jede Empfindung zu, auch die unangenehmen. Bleibt mit ihnen und öffnet euch immer weiter. Sitzt und seid und schaut in diese wunderschönen Augen. Entspannt euch und erlaubt euren Körpern, ganz locker zu werden.

Dann entscheidet, wer als Erste die Fragen stellt und wer antworten wird. Es ist wichtig, dass ihr euch darüber im Klaren seid. Die Fragen stellende Frau wird sich jetzt einfach durch ihre Körpersprache wie zum Beispiel durch das Heben ihrer Hand zu erkennen geben. Danke!

Wenn du diejenige bist, die fragt, stelle die Frage immer und immer wieder. Gib der Frau, die antwortet, 5 Minuten Zeit, um zu sprechen und zu antworten. Kommentiere nicht, sage kein anderes Wort (außer der Frage). Sei einfach da und gib ihr den Raum, den sie braucht. Erlaube der Donna Divina vor dir, ihre Antwort wahrhaftig zu erforschen und erlaube dir selbst, dich überraschen zu lassen, denn vielleicht werden Worte aus ihrem Mund kommen, die ihr beide nicht erwartet hättet. Wenn sie still wird, stelle die Frage einfach noch einmal, um ihr dabei zu helfen, mit den tieferen Regionen ihres Wesens in Berührung zu kommen. Wenn keine Worte kommen, sitzt einfach schweigend zusammen bis es Zeit ist zu tauschen. Tauscht nicht bevor die vollen 5 Minuten vorbei sind. Gib der Donna Divina vor dir all ihren Raum.

Also das ist die Frage, die du jetzt stellen kannst:

Was bedeutet es für dich, Frau zu sein?

(Gib 5 Minuten)

Jetzt ist es Zeit zu tauschen. Die Frau, die zuvor gefragt hat, wird jetzt erforschen und sprechen.

(Gib 5 Minuten)

Danke! Jetzt tauscht wieder zurück und geht weiter zur nächsten Frage ...

Diese Frage ist eigentlich ein Satz, den du mit deiner eigenen Ehrlichkeit während der nächsten fünf Minuten vervollständigen kannst:

Weil ich eine Frau bin, muss ich ...

(Gib 5 Minuten)

Tauscht wieder.

(Gib 5 Minuten)

Jetzt dankt euch gegenseitig für diese kostbare Möglichkeit, die ihr zusammen wahrgenommen habt und teilt miteinander, was ihr gelernt habt. Dann beendet die Befragung mit einer Umarmung oder irgendeiner physischen Geste, die bedeutet, dass ihr euch in eine eher gesprächsorientierte Art des Seins bewegt (wie das Verneigen mit deinem Kopf oder eine herzerwärmende Berührung mit der Hand). Dann genießt die restliche Zeit, die ihr zusammen habt, einfach zwanglos – und nein, es ist nicht nötig, weiter über die Erfahrung zu sprechen. Lasst sie einfach so stehen.

♪ [Let it go aus Frozen, Idina Menzel](#)

Vermutlich sind bereits einige Emotionen, Gefühle oder Empfindungen während dieser Selbsterforschung hochgekommen, also lasse uns jetzt mit dem nächsten Kapitel weitermachen und tiefer forschen.

Kapitel 10

Tor 2 – Frauen sind emotional

„Wir können keine großen Dinge auf der Welt verändern. Wir können nur kleine Dinge mit großer Liebe tun.“

- *Mutter Teresa* -

Sabrina ist wutentbrannt. Ihr ganzer Körper ist verspannt. Ihr Magen tut weh, als hätte sie drei ganze Mahlzeiten nacheinander verschlungen, die sie jetzt nicht verdauen kann. Ihre Kehle fühlt sich verengt an und dann ist da diese giftige Energie, die sich in ihrem Brustkorb schnell hoch und runter bewegt.

Ihre beiden Hände sind zu Fäusten geballt. „Das ist nicht fair! Es ist einfach nicht fair! Ich gebe in diesem Job alles, ich arbeite lange und mache Überstunden, ich vernachlässige meine Familie, ich bin immer in Eile und ich erziele hervorragende Ergebnisse in dieser Firma!!! Mein Boss ist ein chauvinistischer Bast...“ (Ich überlasse es dir, den Rest der Schimpfworte auszumalen. Die Schimpfworte, die sie in ihrem Kopf und nur für sich selbst hörbar schreit.)

Ihr langjähriger Boss hatte gerade die Beförderung eines jüngeren und weniger erfahrenen männlichen Kollegen verkündet, für die Stelle, in der sie sich selbst gesehen hatte.

Sabrina sagt sich innerlich: „Das lasse ich nicht geschehen!“ Sie läuft in das Büro ihres Bosses, baut sich vor ihm auf und schaut feindselig auf ihn herab.

Ihr Boss hebt seinen Kopf. „Sabrina? Was geschieht hier? Was ist das Problem?“, sagt er, mit einem überraschten Ton in seiner Stimme.

„Es ist nicht fair! Es ist einfach nicht fair! Die Stelle, die du Daniel gegeben hast, war für mich bestimmt! Warum um Himmels willen hast du ihm meinen Job gegeben? Ich habe alles für diese Firma gegeben!“

Ihr Boss seufzt. „Sabrina“, sagt er, „Daniel ist die bessere Wahl für diese Stelle. Schau dich nur an. Daniel wird nicht so emotional wie du es gerade bist!“

Sabrina ist verdattert und ihr fällt keine Antwort ein. Sie fühlt sich verstoßen, verletzt und missverstanden. Sie hastet aus dem Büro, zurück zu ihrem Schreibtisch und bricht in Tränen aus.

„Frauen sind emotional“

Es ist fast schon ein Klischee. Diese Worte wiederholen sich überall. Wieder und wieder sind Emotionen der Grund dafür, warum wir nicht gut genug sind, warum wir nicht über unsere Bedürfnisse sprechen dürfen und können, keinen Anspruch auf unser Recht haben und erheben oder einfach auf eine effiziente Art mit der (Männer-)Welt kommunizieren. Das ist der Grund dafür, warum wir nicht ernst genommen werden und uns manchmal niemand zuhört. Der Grund dafür, dass wir, wenn wir beginnen, die Wahrheit auszusprechen, von unserer erstickenden, von Emotionen gedrosselten Stimme unterbrochen werden und wir nicht klar sprechen oder denken können. Darum scheitern unsere Beziehungen, darum leiden wir und leiden immer weiter.

Wir wissen es! Ja, wir wissen, dass wir emotional sind. Bereuen wir es nicht, nachdem wir unsere Ehemänner, Partner, Bosse, Kinder oder Freunde in einem emotionalen Moment angeschrien haben? Versprechen wir es uns nicht immer und immer wieder, dass so etwas nie wieder passiert, dass wir das nächste Mal Entscheidungen im Zustand unseres ruhigen und gelassenen Wesens treffen, welches auch in uns steckt?

Unsere vielen Emotionen sind wie eine Bürde, ein Kreuz, das manchmal sehr schwer zu tragen ist. Für Männer sieht die Beziehung zur Emotion einfacher aus. Es scheint, als fühlten und empfänden sie grundsätzlich weniger. Unsere Gesellschaft hat ihnen von klein auf beigebracht, Gefühle zu unterdrücken („Richtige Männer weinen nicht. Wahre Männer kennen keinen Schmerz.“).

In der Persönlichkeitsentwicklung gibt es tausende Methoden, Seminare und Werkzeuge, die uns lehren sollen, mit unseren Emotionen umzugehen. Die meisten davon funktionieren nur bei Männern.

In diesem Kapitel möchte ich euch gerne ein einfaches Werkzeug zeigen, welches Frauen ermöglicht, mit ihren Emotionen „umzugehen“ und den vorherrschenden Zustand umzukehren:

„Frauen sind emotional“ wird transformiert in „Frauen haben eine großartige Intuition“.

Der Preis dafür, weiterhin emotional zu sein, ist viel zu hoch. Emotionen, diese starken Energien, die sich durch unser System bewegen und uns statt zu antworten reagieren lassen, können oft nicht kontrolliert werden. Man kann jeden Tag darüber in der Zeitung lesen, was Emotionen anrichten können – ein weiterer Mord wegen Eifersucht, eine weitere dahin gemetzelter Familie wegen Ärger und Wut; sogar Kinder beginnen sich in der Schule gegenseitig umzubringen, angetrieben von Emotionen, die nicht länger unterdrückt werden können. Ja, normalerweise sind es Männer, die aus der Emotion heraus töten und bei Frauen ist es nicht viel anders. Wir verlieren unsere Stärke, unseren Respekt und unser Potential, wenn wir den Emotionen erlauben, unser Leben zu bestimmen.

Einige Frauen, die ich treffe, sind sogar stolz auf ihre Emotionalität und wenn du eine von ihnen bist, bitte lies dieses Kapitel sorgfältig. Es gibt eine große Verwirrung über den Unterschied zwischen Emotionen, Gefühlen und Empfindungen. Diese Begriffe werden generell synonym verwendet ... den Unterschied zwischen ihnen zu begreifen, ist ein großer Schritt in Richtung weiblicher Freiheit.

Wie wird Emotion definiert?

E-Motion = Energie in Bewegung (E = Energie, Motion = Bewegung)

Welche Emotionen kennen wir?

Wenn ich die Frage auf einem Seminar stelle, werden normalerweise zuerst die, wie wir sie nennen, „negativen“ Emotionen aufgezählt wie: Wut, Ärger, Hass, Depression, Einsamkeit, Angst, Schrecken, Zorn, Trauer, Kummer, Schmerz, Rache, Frustration, Besorgnis, Rage, Eifersucht, Gier, Scham, allein, verlassen, machtlos, unfähig, Selbsturteil, voreingenommen, angreifbar, schwach, ohne Wert, niedriges Selbstwertgefühl und Selbstachtung, gehässig, schuldig, gestresst usw.

Dann erinnern sich die Teilnehmerinnen an andere Emotionen mit einem positiveren Etikett wie: Friedvoll, Gelassenheit, Liebe, Verständnis, Dankbarkeit, Leidenschaft, Euphorie, Schönheit, Freude, Glück, Aufregung, Verlangen, Empathie, Mitgefühl, Zärtlichkeit, Leichtigkeit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Feierlaune, Triumph, Demut, Erkenntlichkeit, Freiheit, Wohlbefinden, Kreativität, Ausgeglichenheit, Vertrauen, Enthusiasmus, Begeisterung, Spaß, Ausgelassenheit, Erfüllung, Anmut, Einheit und so weiter.

Die Wahrheit über Emotionen ist, dass sie Energien sind, vitale Lebensenergien. Wir haben ihnen Namen und Etiketten gegeben. Wir wurden dazu „ausgebildet“, einige von ihnen zuzulassen und andere zu unterdrücken. Einige werden als „gut“ bezeichnet und andere als „schlecht“. Hast du jemals einen Lehrer gesehen, der ein Kind ermutigt hat, seine Emotionen ehrlich auszudrücken? Wut und Trauer frei auszudrücken? Verlassenheit oder Schuld? Die meisten Lehrer wissen ja selbst nicht, wie sie mit diesen Energien umgehen sollen.

Während wir aufwachsen, werden wir selten dazu ermutigt, unsere Emotionen zu zeigen. Das Gegenteil ist der Fall. Von Geburt an wird uns gelehrt, unsere Emotionen zu unterdrücken, d.h. Gefühle und Empfindungen zu unterdrücken – einfach, weil es alle tun. Uns Frauen wurde nicht gezeigt, wie wir mit den vielen Emotionen in uns umgehen

sollen. Das ist einfach eine Tatsache. Die Zeit ist nun reif, diesen Zustand der Verwirrung zu verändern.

Bei unserer Geburt kommen wir als unschuldige, reine und liebende Wesen zur Welt. Normalerweise ist das Erste, was wir erleben, die Trennung von unserer Mutter (in die Hände einer Krankenschwester oder eines Arztes). Andere Eindrücke wie starkes Klopfen auf den Rücken, kaltes, grelles Licht oder kaltes, hartes Metall der Geburtswaage, vielleicht noch eine Erstimpfung, folgen. Nun spüren wir also Trennung und Kälte und drücken diese Gefühle aus, beispielsweise durch lautes Weinen. Das ist ein „normales“ Geburtsszenario. Eine natürliche Geburt sieht anders aus: Die Mutter kuschelt mit ihrem Neugeborenen in den Armen. Das Kleine liegt ganz nah an ihrem warmen Herzen, während Papa behutsam seine Arme um die neue Familie legt. Zusammen heißen die Eltern das Baby mit ihrer Liebe und ihren beruhigenden, zärtlichen Worten willkommen, während die Schwester oder Hebamme – sehr bewusst auf diese entscheidende Bindungszeit achtend – den Eltern viel Raum gibt und ihnen behutsam bei dem heiligen Ritual der Abnabelung hilft. Alle übrigen, notwendigen Handlungen vollzieht sie mit Sanftheit und Liebe.

Leider wurden die meisten von uns mit einem „normalen“ Geburtsszenario auf der Welt willkommen geheißen. Jetzt – wegen des starken Unbehagens durch Trennung und Kälte – fängt das Baby an zu weinen, vielleicht sogar zu schreien – und was ist die erste „Botschaft“, die es erhält? Ja, genau: „Ach Baby, weine doch nicht!“. Eltern, Ärzte oder Krankenpfleger werden aktiv, um das Baby abzulenken, damit es sein Unbehagen vergisst. Als Ergebnis lernt das Baby: „Gefühle und Empfindungen einfach so auszudrücken, wie sie nun kommen, ist problematisch.“ Über die kommenden Jahre wird diese Botschaft immer wieder bestätigt: „Drücke deine Gefühle und Empfindungen nicht aus.“

Was ist nun der Unterschied zwischen Empfindungen, Gefühlen und Emotionen?

Empfindungen sind natürliche Körperwahrnehmungen. Spüren ist ein großartiges, natürliches Lebensleitsystem, mit dem wir geboren

werden. Es erlaubt uns, die Umstände und unsere Umwelt zu erahnen und in dieser physischen Welt zu überleben. Einfache Beispiele sind: kalt oder heiß, gefährlich oder sicher –unmittelbare Empfindungen, die wir von Außen erhalten. Empfindungen nehmen die physische Welt wahr. Oft benutzt und geübt, wird Empfinden zu unserem „sechsten Sinn“, ein Erspüren und Wahrnehmen von „Mitteilungen“ aus dem Stofflichen und Nicht-Stofflichen.

Gefühle sind Empfindungen sehr ähnlich. Sie sind häufig durch Empfindungen ausgelöst, wie etwa die Empfindung von der Wärme unserer Mutter (als Kind in ihren Armen), die vielleicht in unserem Herzen Glück, Gelassenheit, Liebe, Einheitsgefühle hervorrufen.

Empfindungen und Gefühle sind lebendig und süß und passieren ständig. Sie führen uns durch das Leben und möchten wahrgenommen und ausgedrückt werden. Sie sind die Signale, die Instinkt und Intuition öffnen und uns eine sichere und erfüllte Reise auf diesem Planeten garantieren können.

Wie oben schon angesprochen, lernen wir bereits sehr früh, unsere Gefühle und Empfindungen zu unterdrücken. Sobald Gefühle und Empfindungen unterdrückt werden, können sie sich nicht mehr frei durch unseren Körper bewegen (erinnere dich, es sind Energien, die sich bewegen). Das Ergebnis davon ist, dass sie „stecken bleiben“. Wissenschaftler haben herausgefunden: Sobald Empfindungen und Gefühle unterdrückt werden, wird eine biochemische Substanz in den Geweben unseres Körpers, also in unseren Organen und Knochen, freigesetzt. Diese Substanzen blockieren die Zellrezeptoren zwischen Nachbarzellen, was bedeutet, dass unsere Körperzellen in diesem Bereich ihren natürlichen Fluss der Zellkommunikation verlieren. *

Wir erschaffen buchstäblich „Blockaden“ in unserem Körper. Das amerikanische Zentrum für Krankheitsbekämpfung hat eine Studie veröffentlicht, in der herausgefunden wurde, dass 85% aller Erkrankungen des menschlichen Körpers auf eine emotionale Grundursache zurückzuführen sind. Unterdrückte Eindrücke und Gefühle verursachen Krankheiten.

Frauen fühlen generell viel, häufig mehr als Männer, und deswegen tendieren wir auch dazu, mehr zu unterdrücken. Logischerweise bauen wir so auch mehr emotionale Blockaden in uns auf. Männer und Frauen teilen grundsätzlich dieses ganze Dilemma. Männer haben allerdings Wege, Emotionen zu „kontrollieren“, die bei uns nicht funktionieren.

Ich nenne es der Einfachheit zuliebe gerne so: unterdrückte Empfindungen und Gefühle werden zu fauligen Empfindungen und Gefühlen. Diese fauligen Energien nennen wir dann Emotionen. Ist es bis hierhin klar? Es klingt vielleicht kompliziert, ist aber sehr simpel. Schau in dich hinein und erkunde dich selbst!

Emotionen sind Gefühle und Empfindungen der Vergangenheit, denen es nicht erlaubt war, gefühlt und ausgedrückt zu werden; eben als sie „uns besuchen“ kamen mit ihrer wichtigen Nachricht. Alle Emotionen haben ihre Wurzeln in der Vergangenheit. Uns wird nicht beigebracht, wie wir mit dieser natürlichen Energie eines Gefühls (Empfindung) umgehen sollen. Später, wenn wir bereits einen so genannten „emotionalen Körper“ entwickelt haben, wird uns ebenso wenig gelehrt, wie wir damit umgehen sollen. Wir müssen es uns selbst beibringen und das werden wir jetzt tun.

Typischerweise läuft es so ab: auf einmal schaut uns jemand auf eine „seltsame“ Art und Weise an oder sagt etwas zu uns, das uns nicht gefällt. Diese Blicke oder Worte können nun eine „schlafende“ Emotion auslösen und diese an die Oberfläche unseres Bewusstseins befördern. Diesen Zustand nennen wir: „Ich bin aktiviert, jetzt bin ich emotional“. Emotionen tragen eine starke Energie in sich, weil sie eingeschlossene Empfindungen und Gefühle der Vergangenheit sind. Gewöhnlich haben sie keinen Bezug zu der gegenwärtigen Situation des Moments.

Ein weiteres Beispiel: Heute ist der Tag, an dem ich zu meinem Chef gehen werde und ihn um eine Gehaltserhöhung bitte, denn ich habe in den vergangenen Monaten richtig erfolgreich gearbeitet. Ich fühle mich selbstsicher, bereit, um die Veränderung zu bitten, die ich mir verdient habe. Ich gehe nun auf das Büro meines Chefs zu und höre seine laute, autoritäre Stimme durch die Türe hallen, weil er gerade telefoniert.

Seine Stimme löst Unsicherheit und Angst in mir aus. Emotionen aus vergangenen stressigen Situationen im Zusammenhang mit Autoritäten überfluten mich. Die Emotion der Angst ist dabei sehr stark. Mein Körper zittert leicht und meine Hände schwitzen. Mein Verstand erzählt mir nun eine Geschichte, die zur Angst passt: Mein Chef sei ein Hindernis für mein Leben, er verhalte sich nicht wie ein Gentleman, er bemerke mich nie. Eigentlich sollte er derjenige sein, der mir die Gehaltserhöhung zuerst anbietet. Die eben (allein durch seine Stimme) ausgelöste Emotion der Angst gewinnt so an Stärke und ich glaube mittlerweile sogar ihre Geschichte. Somit erlaube ich der Emotion mich zu regieren – sie bringt mich zu einer unerwarteten *Reaktion*. Anstatt um die geplante Lohnerhöhung zu bitten, drehe ich mich um und gehe zurück zu meinem Schreibtisch. Dort erzählt sich die Geschichte in meinem Kopf weiter, den ganzen Tag lang: Was ich alles an meinem Chef nicht leiden kann, was ich sogar an meinem Job nicht leiden kann. Die Emotion der Angst verwandelt sich in Wut, dann in Frustration und ich projiziere viele innere Geschichten auf meinen Chef und Job. Ergebnis des Tages ist, dass ich mich in ein Café setze, mir einen Cappuccino als Belohnung für meinen harten, emotionalen Tag gönne, und dort schlecht über meinen Boss und meine Arbeit spreche. Immerhin hat er mir ja die Lohnerhöhung, die ich mir doch richtig verdient hatte, nicht gegeben. Dieselbe Gehaltserhöhung, nach der ich nun gar nicht gefragt habe.

Die Emotionen der Angst, Wut und Frustration haben nichts mit meiner momentanen realen Tagessituation zu tun. Sie bleiben allerdings in mir, den ganzen Tag lang, vielleicht sogar in den nächsten Tagen. Ich fühle mich abgetrennt von allem, von meinem Chef, meinen Kollegen und von meinem Job. Ich bin von mir selbst getrennt. So erschaffe ich mir Mangel und Leiden in meinem Leben, ohne dabei wahrzunehmen, dass ich mir diesen Mangel (durch meine Emotionen) selbst antue, da ich die Führung über mein Leben verloren habe.

Emotionen und Gefühle/Empfindungen, auch wenn wir sie sprachlich zumeist als einen gemeinsamen Begriff verwenden, sind sehr unterschiedlich. Wie kannst du dich nun selbst beobachten und feststellen,

ob du emotional bist (geleitet wirst von einer deiner inneren Blockaden, die Negativität in deinem Alltag schaffen) oder Gefühle/Empfindungen wahrnimmst, die dich auf natürliche Weise führen?

Emotionen separieren dich von dir selbst und anderen. Sie erfüllen dich stunden- oder tagelang. Sie kreieren Anspannung und Starrheit in deinem Körper. Sie erzählen eine Geschichte, die sich immer und immer wieder in deinem Verstand wiederholt. Sie lassen dich reagieren anstatt zu antworten – durch freie, inspirierte Handlungen. Sie beschuldigen und projizieren, es sind immer die anderen schuld. (Du weißt, dass du emotional bist, wenn du über jemand anderen schlecht sprichst, gewöhnlich hinter seinem/ihrer Rücken). Sie verleiten dich dazu, übertrieben und verwirrt zu reagieren. Sie setzen „Gifte“ in deinem Körper frei; vielleicht wird dir schlecht oder du bekommst Bauchschmerzen/Kopfschmerzen. Sie spielen dir vor, du seist im Recht und die anderen im Unrecht. Sie finden den Fehler bei anderen. Sie machen dich kampfbereit. Sie lassen dich gegen andere ankämpfen, sogar gegen die, die du liebst. Sie lassen dich zu einer Marionette werden, übernehmen deine Gedanken und Handlungen. Sie übernehmen die Kontrolle über dein Leben.

Ist dir so etwas schon mal passiert?

Emotionen haben viele meiner Beziehungen zerstört. Sie ließen mich in einer Art und Weise auf Situationen reagieren, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Ich verlor die Kontrolle über mich, kämpfte sogar physisch gegen meinen Ehemann. Durch sie verlor ich Jobs, Partner, Geld, Liebe. Meine Kinder haben durch sie Traumata davongetragen.

Vor einiger Zeit war ich bei einer guten Freundin, deren Leben von der Angst, ihr Leben allein bestreiten zu müssen, dominiert wurde. Ihr Ehemann hatte sie für eine jüngere Frau verlassen. Ihre Angst war so mächtig, dass ihre **Reaktion** darauf, vollkommen von der Angst geleitet, ein Selbstmordversuch war. Dann wurden ihr Psychopharmaka verschrieben, um die Angst loszuwerden. Doch die Angst, die alte unterdrückte Angst aus der Vergangenheit, ließ sich durch die Medikamente nicht entfernen. Sie war nur etwas besänftigt worden. So

verharrte sie – wie blockiert – in ihrem Zustand, bis sie endlich einen Weg kennenlernte, der Angst ins Auge zu blicken, sie tatsächlich zu fühlen und der alten Emotion zu erlauben, sich zu verflüchtigen. Jetzt unternimmt sie die ersten Schritte in Richtung eines neuen, unabhängigen Lebens.

Emotionen können furchteinflößend sein, weil sie aus starken Energien bestehen, die normalerweise viele verschiedene unterdrückte Schichten verdecken. Nie Emotionen ins Auge fassen zu wollen ist ein Schutzmechanismus, der aus der Sorge entsteht, starke Emotionen nicht ertragen zu können. Wir alle nutzen unterschiedliche Strategien, um die aufkommenden Energien zu beruhigen; über-(fr)essen, Alkohol trinken, feiern, Sex, viel arbeiten oder schlafen um die Angst, Wut, Trauer (etc.) zu betäuben. Leider kommt ein Moment im Leben, wenn die Menge der unterdrückten Gefühle und Empfindungen einfach zu groß ist, in dem wir heftig „aktiviert werden“ und die aufkommende Emotion wahnsinnig mächtig ist. Dieser Moment, in dem wir die Kontrolle verlieren und in ungesunde Verhaltensmuster fallen, die wir später sehr bereuen. Ich bin mir sicher, auch du erinnerst dich an einen solchen Moment in deinem Leben.

Dagegen sind Empfindungen und Gefühle weich und sanft. Sie erscheinen, um uns zu unserem nächsten Schritt zu leiten. Sie sind unser natürliches Navigationssystem, das uns durch das Leben führt. Wir fühlen sie im Herzen (Gefühle) und nehmen sie an der Oberfläche unseres Körpers wahr (Empfindungen). Gefühle und Empfindungen werden im gegenwärtigen Moment geboren. Sie kommen im richtigen Moment auf und bleiben meist nicht länger als drei Minuten in unseren Körpern, um gefühlt zu werden. In dieser Zeit bleiben wir mit der äußeren Welt verbunden. Wir nehmen sie innerlich wahr und unsere Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Wir können leicht kommunizieren und sind verbunden mit „den anderen“. Gefühle und Empfindungen warnen uns, wie z.B. ein kurzes Aufblitzen der Angst (und Energie), wenn ein Auto auf der falschen Straßenseite auf uns zukommt. Sie geben uns diesen kurzen „Schock“, damit wir aufwachen und die schwierige Situation meistern.

Nun wissen wir viel über Gefühle, Empfindungen und Emotionen. Jetzt geht es um Selbstbeobachtung – den „inneren Dschungel“, unsere innere Welt ehrlich zu erforschen.

Zunächst sei bei deiner inneren Forschungsreise sanft und barmherzig mit dir selbst. Es ist nicht deine Schuld, dass du voller nicht ausgedrückter Gefühle und Empfindungen bist. Sie entstanden, als du noch sehr klein warst. Emotionale Frauen sind leicht zu kontrollieren, weil sie verwirrt sind und sich nicht einmal selbst verstehen. Eine emotional blockierte Menschheit ergibt beeinflussbare Konsumenten. Auch die Religion ist an der Unterdrückung der Gefühle beteiligt, indem sie einen gewissen Zustand des Friedens und Mitgefühls befürwortet und starke, lebendige Gefühle (wie Wut und Zorn oder den Orgasmus) verurteilt.

Vergib dir selbst. Gratuliere dir selbst, dass du so weit, bis hierhin, in diesem Buch gelesen hast und dass du jetzt die Verantwortung für dein Leben zurücknimmst. Dein Leben in dein Herz und deine Hände nimmst. Erinnerung dich, du bist eine der wenigen privilegierten Frauen auf diesem Planeten, die Zugang zu emotionaler Weisheit hat. Das ist ein riesengroßer, erster Schritt.

Wir können selbst viel tun, um unsere Körper von alten Emotionen zu „reinigen“. In der Alchemie wird in diesem Zusammenhang von der Umwandlung von innerem Blei zu Gold gesprochen. Ich persönlich bin überzeugt davon, dass der Prozess, den ich später beschreiben werde, das „*in der Emotion stillhalten*“, den ich von Brandon Bays, Pionierin der „Journey-Methode“ und Bestsellerautorin, gelernt habe, die heiligste Arbeit ist, die wir Frauen für uns tun können. Im Donna Divina Initiations-Retreat nennen wir diesen Prozess kurz „E-Reinigung“.

Stelle dir vor, deine Emotionen lagern wie schweres Blei in deinem Körper. Blei hält dich gefangen, macht dich zur Marionette, die genau so reagiert, wie das Blei es will. Stell dir nun vor, du bekommst einen Schlüssel zu deinem eigenen, privaten „magischen Labor“, in dem du

Blei in Gold verwandelst. Stelle dir vor, du selbst bist voller strahlendem Gold, dein Leben wird immer leichter und leichter und dein innerer Reichtum beginnt sich in deiner Umgebung zu zeigen. Stelle dir vor, wie sich dein Leben so ganz in Gold gehüllt in dein Traumleben verwandelt und jede Zelle deines Wesens erstrahlt. Dein Licht ist nun so hell, dass es deine Familie und Freunde erreicht und erleuchtet. All das Dank der Zeit und Geduld, die du dir genommen hast, um Blei in Gold zu verwandeln. All das Dank eines einfachen, natürlichen emotionalen Reinigungsprozesses – der E-Reinigung.

Warum ist die E-Reinigung ein einfacher und natürlicher Prozess?

Seit vielen Jahren lebe ich in der Natur mit unterschiedlichen Tieren zusammen: Hunden, Katzen, einer Herde freilebender Pferde, Wildschweinen, Hirschen, Hasen, Vögeln und so weiter. Tiere verwandeln Blei zu Gold. Sie haben den Kontakt zu diesem natürlichen Reinigungsprozess nicht verloren und haben deshalb keine Emotionen. Sie haben Empfindungen und Gefühle, aber keine Emotionen.

Wenn ein Tier verletzt wird, physisch durch einen Unfall oder energetisch durch die Ablehnung der Herde (oder des Rudels), oder es in einen Kampf verwickelt wird, bei dem starke Energie aufkommt, begibt sich dieses Tier sofort nach dem Geschehnis in einen sicheren Bereich in der Natur. Hunde gehen in Höhlen, Pferde gehen in den Wald. Sie trennen sich von ihrem sozialen Umfeld (von den anderen Herdenmitgliedern). Dann stehen, sitzen oder liegen sie still, d.h. sie bewegen sich so lange nicht, bis der „Prozess“ beendet ist. Vielleicht hast du es schon einmal bei deinen Haustieren gesehen – wenn sie sich verletzt haben, ziehen sie sich zurück; sie bewegen sich nicht, essen nicht, trinken nicht und kommunizieren nicht. Manchmal dauert es Minuten, manchmal Tage. Sie verbleiben so lange in dieser stillen Position, bis das Blei (Trauma, Schmerz, Leiden) in Gold (Gefühl des Wohlbefindens und der Stärke) umgewandelt wurde. Dann stehen sie auf, schütteln ihren Körper ordentlich, strecken sich und gehen zurück zur Herde, ihrem Rudel und ihrem Leben, als wäre nichts geschehen.

Wenn Tiere sich so regenerieren können, können wir es auch. Die E-Reinigung ist tatsächlich ein natürlicher Prozess. Wir lernen ja gerade, uns selbst gegenüber ehrlich und wahrhaftig zu sein, uns in der Gegenwart anderer Frauen zu zeigen, ohne uns zu verstellen und dabei innerlich ruhiger und entspannter zu werden. Darauf haben wir uns in den vorigen Kapiteln vorbereitet. Jetzt geht es zum nächsten Schritt: Unsere Emotionen anzunehmen, statt uns von ihnen kontrollieren zu lassen. Still die Emotion zu fühlen, statt sie in die Welt zu projizieren. Nun wenden wir die E-Reinigung an, indem wir uns der Emotion öffnen, still in ihr sitzen, ihr erlauben, einfach da zu sein und mit uns zu machen, was sie macht. Es dreht sich alles darum, diesem Prozess zu erlauben, sich selbst zu entfalten, ohne ihn zu unterbrechen.

*Wenn du diese Thematik gerne tiefer erforschen möchtest und einen Blick auf die wissenschaftliche Sicht der Dinge werfen möchtest, dann lies bitte „Moleküle der Gefühle“ von Candace Pert.

Übung – Die E-Reinigung

Dieser einfach auszuführende, „Wo-auch-immer-du-bist-Prozess“ wird ein großer Schritt in Richtung weiblicher Freiheit sein.

Wann auch immer du bemerkst, dass eine Emotion aufkommt, stoppe jede Reaktion! Anstatt zu sprechen, zu reagieren, dich zu bewegen, beschuldigend zu projizieren, halte einfach inne. Stoppe, was du tust und atme in die Emotion. Setze dich mit ihr hin. Denke nicht. Beobachte sie, wo ist sie in deinem Körper? Bleibe einfach mit ihr, ohne dich zu bewegen, so lange sie da ist. Das könnte mehrmals an einem Tag oder nur einmal oder alle zwei/drei Tage passieren. Vertraue darauf, egal wie es dir ergeht, es stimmt so. Sitze in deiner Emotion, ohne dich zu bewegen.

Es ist schwierig, sich an diese Möglichkeit zu erinnern, wenn eine Emotion aufkommt. Gratuliere dir jedes Mal, wenn du dich erinnerst. Schreibe in dein Weise-Frauen-Tagebuch, welche Arten von Emotionen aufkommen, finde Namen für jede Emotion, lokalisier genau, wo du sie in deinem Körper fühlst, und werde zu deinem eigenen Beobachter. Sei neugierig darauf, herauszufinden, wie dein individueller, persönlicher, emotionaler Cocktail zusammengesetzt ist. Nutze deine Neugierde, um Angst zu überwinden (du lernst gerade deine innere Welt kennen). Sitze in Stille mit der spezifischen Emotion, ohne dich zu bewegen. Schreibe alle deine Beobachtungen und Erkenntnisse auf. Mache es jedes Mal, wenn eine Emotion erscheint. Freue Dich auf ein baldiges neues, „emotional-freies“ Leben.

♪ [Lama, care for me! Monique Rhodes](#)

Kapitel 11

Du bist schon SIE!

*„Mensch zu sein und den menschlichen Weg zu gehen
ist schwer, also sei barmherzig.“*

- Sonia Choquette -

Vor langer, langer Zeit lief ein junges Mädchen in den Wald, um eine weise Frau zu finden, deren Ruhm sich im Dorf verbreitet hatte.

Das junge Mädchen fragte sich, wie sie sich von all den Einschränkungen, die sie täglich umgaben, befreien könnte. Sie sollte mit einem der Dorfbewohner verheiratet werden, Mutter werden und den Haushalt übernehmen. Sie konnte die unangenehmen Gefühle einfach nicht beruhigen, die durch diese festgelegte Zukunft in ihr hervorgerufen wurden. Sie fragte ihre Mutter und ihre Tanten um Rat, aber sie alle seufzten nur und sagten ihr: „Denk nicht so viel! Das ist es, was das Leben für eine Frau zu bieten hat. Du wirst es genießen und es lieben, Mutter zu sein. Lass diese Gedanken los!“ Einmal fand sie sogar den Mut, zum Dorfältesten zu gehen und ihn um Rat zu fragen: Rat für ihre Gefühle, ihre Zukunft, ihre Sorgen. Der alte Mann sah sie mit klaren und fragenden Augen an und murmelte so etwas wie: „Es ist eine Schande, dass du nicht als Mann geboren wurdest ...“ und riet ihr dann, wie auch die Frauen vor ihm: „Meine liebe Tochter, entspanne dich einfach. Diese Fragen kommen natürlicher Weise auf, wenn man jung ist. Du wirst schon bald nicht mehr darüber nachdenken.“

Das Mädchen fand keine Ruhe. Sie fühlte, dass es Antworten für sie geben musste. Sie konnte sich ihr Leben einfach nicht so vorstellen, wie die Leben der anderen Frauen im Dorf. Nun hatte sie Gerüchte über diese weise Frau, die alleine in dem nahegelegenen Wald lebte, gehört.

Eines Tages also entschloss sie sich, loszuziehen und die Weise zu finden. Sie hoffte, endlich Antworten zu erhalten.

Sie ging in den Wald. Sie fühlte seine Lebendigkeit. Ihre eigene Abenteuerlust half ihr, sich durch die hohen Bäume und unbekanntem Landschaften zu bewegen. Sie hatte keine Ahnung, in welche Richtung sie gehen sollte, also vertraute sie ihrer Intuition. Manchmal war sie dennoch kurz davor, zurück ins bekannte Dorf zu rennen. Stunden um Stunden vergingen und keine Zeichen eines Menschen; das ließ sie an ihrem eigenen Mut zweifeln. So sprach sie zu sich selbst: „Komm schon, vertraue, beweg dich vorwärts!“

Viel später, als das Tageslicht schon Schatten warf und sie gerade definitiv umdrehen wollte, erschien eine alte Frau, plötzlich und völlig geräuschlos. Vor Überraschung nach Luft schnappend musterte das Mädchen vorsichtig die Figur vor sich. Diese Frau sah sehr alt aus, war eher klein und sehr beweglich. Ihr Gesicht strahlte wie das Gesicht eines jungen Menschen. Das Mädchen war erstaunt.

Dann sprach die weise Frau „Willkommen!“ und das Mädchen fühlte eine tiefgehende Wärme in ihrem Körper aufsteigen, eine tiefe, nährend Wärme. „Ich habe dich erwartet! Bitte stelle mir all deine Fragen. Gerne beantworte ich sie dir!“

Das Mädchen öffnete den Mund und wollte all ihre vielen Fragen auf einmal stellen, doch kein Laut kam hervor. Die weise Frau lächelte. „Komm mit mir, lass uns einen Tee trinken, so kannst du erst einmal deine Fragen sortieren und dann die wichtigste als Erste stellen“.

Sie führte das junge Mädchen auf eine wunderschöne Lichtung. Das Mädchen war froh, sich vor die gemütliche Hütte der weisen Frau setzen zu können. Beide nippten schweigend an ihrem warmen Kräutertee. Langsam klärten sich die Gedanken des Mädchens.

So begann sie zu sprechen: „Von allen Fragen, die ich mitgebracht habe, ist diese eine besonders wichtig. Auf sie brauche ich eine Antwort. Ich brauche so dringend eine Antwort, dass ich nachts keinen

Schlaf mehr finde. Die Suche hat mich zu diesem Wagnis gebracht, hier durch den Wald zu gehen, um dich zu finden. Die Frage ist: ***Wie kann ich frei sein?***“

Die weise Frau lächelte jetzt noch mehr. Sie beugte sich vor, ganz nah an die Ohren des Mädchens. Anstatt zu antworten, flüsterte sie:

„***Wer oder was macht dich eigentlich zu einer Gefangenen?***“

Das Mädchen wollte schreien und ihr erzählen, dass die Dorfbewohner sie eingesperrt hielten, ihr Vater und ihre Mutter, die Traditionen, die Gewohnheiten und die Angst. Wie schon vorher kam kein Wort über ihre Lippen. Also blieb sie einfach dort sitzen und erlaubte der Frage ihre Seele zu erfüllen.

„***Ja, wer macht mich eigentlich zur Gefangenen?***“

Die Nacht brach an und das Mädchen blieb in der Hütte der weisen Frau. Sie saß tagelang schweigend da und unterbrach ihre tiefe innere Forschung nur, um der Frau bei den täglichen Aufgaben zu helfen.

Eines Morgens beim Frühstück sprach das Mädchen.

„***Keiner hält mich gefangen. Ich bin bereits frei!***“

Die weise Frau nickte erfreut.

Das Mädchen ging nie wieder zurück ins Dorf. Sie blieb für einige Jahre bei der weisen Frau, bis sich eines Morgens etwas in ihr rührte und sie aufbrach, um das Land zu bereisen. Sie lebte ein glückliches und erfülltes Leben, fand ihre wahre Liebe, fand Freiheit und ließ sich einfach führen, Tag für Tag.

Ich bin schon frei. Du bist schon frei.

Finde heraus, was dich eingesperrt hält. Je genauer du „hinsiehst“, desto eher wirst du die Wahrheit finden. ***Wir sind schon frei!***

Ich weiß, häufig bleibt diese Wahrheit nur ein Konzept. Es ist die Wahrheit. Wir haben nie zuvor in einer Zeit gelebt, in der Wahrheit einfacher gefunden werden konnte als heute. In einer Zeit, in der Freiheit vorhanden ist und uns genau hier, genau jetzt anschaut. In der alles, was wir machen wollen, möglich ist. In der wir Zugang zu aller Art von Ressourcen haben.

Was ist es, das dich gefangen hält? Wer ist es? Schau wirklich gut hin. Die überraschende Wahrheit wird dich befreien. Meistens sind wir es selbst, die lieber in einem Gefängnis der (vermeintlichen) Sicherheit leben, anstatt frei zu sein. Anstatt ein Leben zu erlauben, in dem SIE uns führt. Ein Leben, nach dem wir uns (manchmal heimlich, manchmal unbewusst) sehnen. Es ist genau hier, es wartet schon auf Dich, weil du "SIE" bereits bist.

Lasse uns noch mehr Platz für SIE machen, indem wir zunächst innere Freiheit von Emotionen schaffen. Der Schlüssel, uns selbst vom schweren emotionalen Blei zu befreien, ist gegenwärtig zu sein, wirklich jedem Tag und jeder Nacht wach entgegenzublicken, „da“ zu sein.

Dieses Blei hat seinen Ursprung häufig darin, ein eingesperrtes Leben, gekettet an die Vergangenheit, zu führen, es nicht einmal zu bemerken und so immer wieder zu leiden. Es geht darum, uns die Erlaubnis zu geben, wieder fühlen und empfinden zu dürfen. Durch diese Art des lebendigen Ausdrucks werden wir in unsere ursprüngliche Verbindung und Verflechtung mit dem Leben und allen Lebewesen zurückfinden. Wenn wir nicht fühlen, sind wir getrennt von IHR und zurück in dem inneren Gefängnis. Oft erlauben wir uns nicht, zu fühlen, weil wir Angst vor den starken Emotionen haben. Es geht darum, Schritt für Schritt wieder zu lernen, uns unseren Emotionen gegenüber zu öffnen.

Es wird eine Weile dauern. Es hat Jahrzehnte gebraucht, um emotionales Blei zu bilden. Es ist wichtig, sanftmütig und geduldig mit uns selbst sein. Uns vor Emotionen zu fürchten, hat uns zu Selbstzweifeln geführt. Einige von uns sind so weit vom „Verbundensein“ entfernt, dass sie sich selbst nicht mehr vertrauen.

Jede Frau kann diese Arbeit nur an sich selbst durchführen. Es handelt sich dabei um eine *heilige* Arbeit, durch die wir weibliche Kraft wahrhaftig erleben. Eine Arbeit, der wir uns mit ganzem Herzen verpflichten dürfen. Manchmal allein, manchmal auch mit Unterstützung anderer Donna Divinas.

Denke daran, du bist nicht allein. Wir alle befinden uns in diesem Zustand und können uns gegenseitig während der Transformationszeit beistehen. Wir verändern einen überall bestehenden weiblichen Zustand: Wir tauschen die emotionale Frau gegen die ermächtigte, freie Frau ein.

Dieses Mal brauchen wir keine äußere Revolution; wir starten eine innere.

Hier sind nun einige grundlegende Leitlinien, damit du dich oder ihr euch gegenseitig auf dem Weg in Richtung Freiheit, in Richtung Transformation der Emotionen (Blei) zu freiem inneren Raum (Gold) unterstützen könnt.

Die folgenden Erkenntnisse erhielt ich von Diana und Michael Richardson. Diana machte mir bewusst, was in Bezug auf Emotionen wirklich wichtig ist. Sie hilft Paaren durch ihre bahnbrechende Arbeit wieder „in Liebe“ zu leben. Hierzu bietet sie zusammen mit ihrem Partner Michael einwöchige „Making Love Retreats“ an.

Zum ersten, wenn die Emotion aufkommt, ist es wichtig, mir die Wahrheit eingestehen – **ich bin emotional!** Vielleicht klopft mein Herz, meine Hände schwitzen und mein Atem ist schnell und flach, mein Körper zittert und vibriert. Kurz bevor das automatische Projektionsverhalten, das Anschuldigen, das Geschwätz im Kopf und das Kämpfen beginnt – halte ich ein. Ich gestehe mir selbst ein, dass ich gerade von einer Emotion gelenkt werde.

Es ist „normal“, sich von der Emotion verleiten zu lassen, wieder in die kleine Persönlichkeit, das „kleine Du“, zu verfallen. Es passiert uns allen. Es gibt nichts zu verstecken, nichts zu verurteilen. Das zu

leugnen ist so viel schlimmer als es anzunehmen, weil es den unangenehmen Zustand nur in die Länge zieht. Verantwortung für deine Emotionen zu übernehmen, ist ein riesengroßer Schritt, der dich möglicherweise zu wahrhaftiger, innerer Freiheit führt.

Zweitens teile ich meinen Zustand der Umgebung mit. Wenn ich in einem *bewussten* Umfeld bin, ist es einfach. Ich sage: „Ich bin emotional, ich bin aktiviert!“ und alle wissen Bescheid und können mich unterstützen. Wenn ich in einem Umfeld bin, in dem Missverständnisse möglich sind, entschuldige ich mich einfach. Wo auch immer du in der Welt bist, auch im wichtigsten Meeting oder sogar auf der Bühne (das ist mir einmal passiert), kannst du immer sagen: „Es tut mir leid, ich muss das Badezimmer aufsuchen.“ Ich verlasse die Realität, die mich aktiviert hat und nehme mir meinen eigenen Raum, fort von allem. Genau wie das verwundete Tier (im vorigen Kapitel beschrieben) ziehe ich mich zurück, um meine Wunden zu lecken. Aus dem emotionalen Zustand heraus will ich nicht mehr reagieren, ich will keine von der Emotion angetriebenen Entscheidungen mehr treffen. Ich halte einfach ein, übernehme Verantwortung für mein Leben und kümmere mich um mich selbst.

Drittens erlaube ich mir, die ganze Emotion zu fühlen und verharre in ihr. Wie? Indem ich einfach schweigend dasitze und ihre Energie einlade, mich zu durchströmen. Wenn es Wut ist, lässt sie vielleicht meinen Körper erzittern. Dann halte ich mich an meinem Stuhl (oder sogar an dem Toilettensitz, falls du dich im Bad befindest) fest. Auf diese Weise „implodiert“ die Emotion innerlich, ohne auf die Außenwelt projiziert zu werden.

Du wirst etwas Übung benötigen, um diese Verwandlung vollständig zu vollziehen, aber mit der Zeit wird es dann ganz leicht.

Besonders wichtig ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, innezuhalten und zu atmen, während die Emotion durch uns „schreit“. Es lohnt sich! Anstatt der Emotion zu erlauben, mich äußerlich zu „bewegen“, stoppe ich jegliche Bewegung und lasse die Energie sich selbst reinigen.

Es gibt gute Nachrichten: sobald die Energie innerlich implodiert ist, falle ich aus der Emotion „heraus“; direkt hinein in den Wesenskern – mit anderen Worten – in SIE. Dieser natürliche Prozess, die E-Reinigung, ist in meinen Augen eine Abkürzung zu Freiheit und weiblicher Kraft. Im Rahmen des Donna Divina Initiations-Retreats durchleben wir diesen Prozess im Frauenkreis, umringt von Unterstützung und Liebe.

Normalerweise, mit etwas Praxis, dauert die E-Reinigung nicht länger als fünf bis zehn Minuten. Wenn sie sich selbst beendet hat, erhebe ich mich, fühle mich frei und verbunden; fähig, gewinnend zu kommunizieren, glasklar im Verstand, um Entscheidungen zu treffen und Handlungen auszuführen, die durch „mein wahres Ich“ geboren werden – durch SIE.

Dieses „Werkzeug“ hat das Potential, die Qualität unseres Lebens enorm zu verbessern. Die E-Reinigung will im Alltag angewandt werden. Sie wird uns viel neuen (inneren und äußeren) Raum bescheren. Wir werden aus unserer wahren Essenz heraus leben – die bei Frauen immer mit Liebe zu tun hat.

Die immer liebende Frau ... würden wir soviel Liebe nicht gerne manchmal abstellen? Was auch immer passiert, wir können einfach nicht aufhören, zu lieben! **Liebe ist unsere Natur!**

Die E-Reinigung wird dir erlauben, gegenwärtigen Herausforderungen oder Problemen des täglichen Lebens direkt aus deiner liebenden Essenz heraus entgegenzutreten. So kannst du Liebe fließen lassen, wo gerade keine ist. Ein besseres, erfüllteres Leben, eine mit Liebe ausgefüllte Realität warten auf dich.

Einige Frauen haben Angst vor starken Emotionen. Ich kann das durch eigene Erfahrung nachvollziehen. Manchmal fühlt es sich wirklich an, als würde die Emotion uns „umbringen“. Dieser emotionale „Tod“ ist in Wirklichkeit eine Wiedergeburt. Diese kleine Geschichte hilft vielleicht:

Einmal war ich auf einem „Path of Love (Pfad der Liebe)-Retreat“ in Köln. Morgens wurde eine Emotion in mir aktiviert durch Neuigkeiten in Bezug auf meine Arbeit. Ich verfiel in schreckliche Furcht. Nun befand ich mich auf einem Schweige-Retreat, so konnte ich nicht über meinen Zustand sprechen. Die Furcht war bärenstark. Sie „schrie“ durch meinen Körper, meine Hände wurden eiskalt, mein Körper zitterte, mit Kaltschweiß bedeckt, und die Energie, die mich erfüllte, rannte über meine Wirbelsäule in Form von kalten Schauern auf und ab. Es war *viel* Energie! Emotionen sind Energien, die den Körper durchlaufen. Dadurch befreien sie sich. Das war mir bewusst und doch fühlte es sich wie ein harter Brocken Arbeit an. Trotzdem verblieb ich über eine Stunde lang ging dieser Furcht (und wahrscheinlich länger). Langsam schwächte sie ab, dann versiegte sie ganz und ich spürte großen Hunger.

Später, während der Mittagspause, passierte es wieder. Diesmal erhielt ich eine überraschende und fantastische Neuigkeit in Bezug auf meine Arbeit durch eine E-Mail. Ich war aktiviert und fühlte einen hohen Energieansturm bestehend aus purer Euphorie. Die Emotion war so stark, dass ich sie kaum zurückhalten und in diesem stillen Retreat geheim halten konnte. Dann begriff ich! Als ich die Euphorie beobachtete, fiel mir auf, dass mein Körper genau die gleichen Symptome zeigte, wie zuvor bei der Furcht – kalte Hände mit kaltem Schweiß, Zittern, kalte Schauer entlang meiner Wirbelsäule, kaum kontrollierbar. Ich hatte exakt dieselben physischen Symptome wie zuvor. Kaum zu glauben! Nur – dieses Mal genoss ich die Emotion; ich hatte ihr einen positiven Namen gegeben, weil ich das sie auslösende Ereignis als positiv bewertete. Am Morgen litt ich unter der Furcht, weil sie mir negativ erschien.

Nie zuvor war mir so klar gewesen, dass Emotionen nur Energien sind, die sich durch den Körper bewegen. Wir geben ihnen Namen, bewerten sie und teilen sie in „gut“ und „schlecht“ ein. Wenn wir sie nicht beurteilen, ist das Fühlen ganz einfach ... dort sind Energien, die uns einen Hinweis liefern.

Ich hoffe, diese kleine Geschichte gibt dir den Mut, jede Emotion zu fühlen, egal wie du sie nennen magst. Vielleicht bist du ja mittlerweile sogar neugierig darauf, was sich in deinem Inneren befindet!

Manche Frauen fühlen erst einmal nicht sehr viel, da sie viele Jahre Emotionen unterdrückt haben. Es gibt keine Eile! Meiner Erfahrung nach hilft hier der weise Frauenkreis. Im Kreis entwickelt sich eine sichere und vereinte Atmosphäre, die diesen natürlichen Fluss der Emotionen in Gang bringt.

Wenn wir Emotionen, Empfindungen und Gefühlen wieder Raum geben, stürmt SIE (unsere wahre Natur) wieder in unseren Körper. Das ist der Moment, auf den wir jahrhundertlang gewartet haben! Ein Moment unbeschreiblicher Freude, zutiefst wunderbar.

Was meine ich damit, dass „SIE hereinstürmt“?

SIE stürmt herein mit ihrer weiblichen Essenz als dieses erfüllte Wesen, das schon immer da gewesen ist. SIE kommt, um den gerade befreiten Raum zu bewohnen. Jetzt bist du frei, die Frau zu sein, die du wirklich bist, welche weibliche Essenz dich auch immer gerade besucht. (Über weibliche Essenzen erfahren wir noch viel mehr in den kommenden Kapiteln). Nichts ist verkehrt mit dir, nie war etwas verkehrt und nie wird etwas verkehrt sein. Du lebst nun im weiblichen Flow. Flow ist ein natürlicher Glückszustand, eigentlich unser Geburtsrecht, in dem die Liebe, die du bist, wieder die Führung übernimmt und Hindernisse einfach aus deinem Leben schmilzt – der Liebe widersteht nichts.

Du bist SIE bereits!

Die Suche ist beendet. Nun sind Lügen und Einschränkungen (eingemacht in Emotionen mit all ihren verschiedenen „Spielen“ wie Kopf-Geplapper und automatischen Verhaltensmustern) aus dem Weg geräumt! Wenn du erst einmal wieder mit IHR im Flow bist, wirst du nicht mehr von Emotionen geplagt werden. Im Gegenteil; du wirst erfüllt sein von IHREN göttlichen Essenzen und genießt jede davon, ganz natürlich.

Wir Frauen haben uns abgemüht, um in die Welt hineinzupassen – wir haben hart gearbeitet, auch an uns, um gut genug zu sein. Jetzt haben wir dazu noch all diese emotionale Arbeit zu tun, um uns von der Vergangenheit zu befreien, unsere Wahrheit zu finden, nur damit wir endlich Anspruch auf unseren weiblichen Raum erheben können. So anstrengend und „ungerecht“ es auch sein mag, indem wir das tun, erkennen wir, dass wir SIE bereits sind und dass es uns eigentlich an nichts fehlt ... wir erkennen, dass wir bereits frei sind.

„SIE“ zeigt mir eine Vision. Wenn ich die Augen schließe, kann ich SIE sehen. Es ist offensichtlich. Weibliche Räume werden weltweit geboren: Frauen vereinen sich in heiligen Kreisen, Frauen unterstützen sich gegenseitig in ihrer Frauen-Weisheit. Frauen kümmern sich um ihre grundlegenden Bedürfnisse wie Gesundheit im Körper und in der Ernährung. Es entstehen weibliche Gemeinschaften, die kollektiv Kinder großziehen. Keine Frau fühlt sich mehr eingeschränkt, überlastet oder muss darauf verzichten, ihre Talente zu leben. Frauen gründen „ganz weibliche“ Unternehmen. Weibliche Talente werden wertvoll und gut bezahlt, Frauen eröffnen „ganz weibliche“ Schulen und Universitäten. Frauen vereinen sich überall auf dem Planeten als eine mächtige, liebende SIE, die ihren eigenen „ganz weiblichen“ Lebensstil kreiert. Frauen erholen sich behutsam von der Politik, der Religion und dem Wettbewerb am Arbeitsplatz. Sie bewegen stattdessen in ihrer Gemeinschaft so viel, dass Politik nicht mehr länger benötigt wird. Frauen beschweren sich nicht weiter über die „schlechte Welt“, sondern erschaffen lieber eine „neue“ Welt. Frauen verändern das Finanzsystem in einer würdevollen Art und Weise, sodass genug für alle Menschen da ist. Frauen schaffen ihre eigene Spiritualität, die keine Institutionen benötigt. Frauen bringen die Menschheit zurück zur Natur, zur Liebe und Verbundenheit. Frauen arbeiten geduldig, Schritt für Schritt, still, halten zusammen als Eine. Frauen sind innerlich tief erfüllt, so dass ihre Männer (und Männer im Allgemeinen) durch IHRE Reflektion auch erfüllt sind. Frauen sind wieder kraftvoll, leben als Göttinnen auf Erden.

Die Zeit für diese Veränderung ist jetzt da. Sie wird allen Lebewesen guttun. Ich bin dankbar, ein Teil davon sein zu dürfen!

Übung – die E-Reinigung

Die E-Reinigung ist wahrscheinlich eines der mächtigsten Werkzeuge emotionaler Befreiung, dem du in diesem Leben begegnen kannst. Das Beste daran ist, dass es am besten für Frauen funktioniert!

Keine mentale Umstrukturierung ist notwendig, keine fortwährenden Wiederholungen von positiven Affirmationen. Nur die ehrliche Wahrheit brauchst du, die sich in dem Moment zeigt. Es ist so einfach, so natürlich. Alles, was du „tun“ musst, ist es geschehen zu lassen.

Da du darauf, wie man die Emotion einlädt und still in ihr sitzen bleibt, bereits im vorigen Kapitel einen Vorgeschmack bekommen hast, kann es sein, dass das Durchführen des Prozesses allein – oder noch besser in der liebenden Gesellschaft anderer Donna Divinas – dir jetzt sehr leichtfällt. Wenn du dich an irgendeinem Punkt verloren fühlst oder zweifelst, atme tief durch und beginne noch einmal von vorne.

Uns wurde beigebracht, Emotionen **nicht** zu fühlen. Nun machen wir genau das Gegenteil: Die volle Emotion ermöglichen, zulassen und fühlen.

Wenn du das Gefühl hast, dass du ein tiefer gehendes Verständnis für diesen Prozess brauchst, dann komm zu einem Donna Divina Initiations-Retreat oder nimm Kontakt zu einer unserer Donna Divina Coaches auf.

Die E-Reinigung funktioniert am besten, wenn du bereits aktiviert bist, d.h. wenn du emotional bist. Wenn du das Gefühl hast, dass diese Emotion für dich alleine zuviel ist, dann rufe einfach eine andere Donna Divina an. Sie wird für dich da sein und den Raum mit ihrer Präsenz erfüllen. Ihre Anwesenheit kann persönlich, via Telefon oder

per Skype stattfinden und es wird wunderbar funktionieren. Energie kennt keine Grenzen oder Entfernungen.

Wenn du den Prozess in der Anwesenheit einer anderen weisen Frau durchführst, ist das fantastisch! Diese Frau braucht nichts zu tun, ihre Aufgabe ist es nur, präsent zu sein. Sie wird nicht sprechen, kommentieren oder die Emotion beruhigen, sie wird den Moment der natürlichen und mächtigen E-Reinigung, in dem du dich befindest, respektieren und einfach nur für dich da sein. Durch ihre Anwesenheit wird es vielleicht einfacher sein, auch starke emotionale Energien einzuladen und zu verarbeiten. Während der E-Reinigung stellt dir deine Partnerin einige Fragen, um dich im „hier und jetzt“ und dein Bewusstsein im Körper zu halten. Manchmal hat der Verstand die starke Tendenz, abzudriften und die emotionale Geschichte erneut zu erzählen. Wir brauchen aber in diesem Moment nicht mehr die ganze Geschichte, sondern nur noch das Gefühl. Das ist der Grund dafür, dass die Anwesenheit einer wachen und liebevollen Freundin, die dieses Buch auch gelesen hat und diese Arbeit versteht, so zutiefst hilfreich ist!

Okay, du bist emotional! Gut! Danke dir dafür, es dir gegenüber zuzugeben. Du übernimmst Verantwortung für Dein Leben, das ist wunderbar!

Setze dich an einen Platz, an dem du alleine sein kannst. Erlaube der Emotion, da zu sein. Lass deinen Körper weicher werden. Atme in die Emotion. Wo fühlst du sie in deinem Körper?

Versichere dich, dass du in einer aufrechten Position sitzt. Du möchtest jetzt nicht liegen oder herumlaufen. Lenke all deine Aufmerksamkeit an die Stelle in deinem Körper, wo die Emotion sich aufhält, und öffne dich weit. Erlaube der Emotion stärker zu werden. Du hast die Erlaubnis, die Kontrolle über deine Körperbewegungen zu verlieren. Lass deinen Körper sich so bewegen, wie er es möchte, während er sich von dieser alten emotionalen Energie reinigt. Lass den Körper sich behutsam in der sitzenden Position bewegen. Denke daran, du sitzt still und tust nichts. Ja, der Körper macht

alles, während du still sitzt. Oder vielleicht bewegt sich der Körper auch nicht. Lass einfach all das Tun sein!

Lenke all deine Aufmerksamkeit auf und in die Emotion. Erlaube der Emotion, noch stärker zu werden, stärker als zuvor. Lass die Energie einfach frei durch dich strömen. Wenn die Emotion sanft ist und einfach nur kommt und geht, ist das auch ok. Sei einfach mit ihr, beobachte sie, lade sie ein, als wäre sie dein lang erwarteter Gast. Und auch wenn du den Gast nicht wirklich gernhast, weißt du, er ist hier aus einem wichtigen Grund – nämlich für deine Freiheit. Lade die ganze Emotion ein, all die Male, in denen du dich genauso gefühlt hast, auch wenn es in Zeiten war, in denen du noch ein kleines Mädchen warst.

Bleibe in der Emotion.

Falls sich die Emotion verändern sollte, frage dich einfach selbst, was ist jetzt hier? Wenn du einen Namen dafür hast, benenne es. Wenn nicht, beschreibe es einfach so gut du kannst.

In diesem Prozess geht es darum, das zu fühlen, was gerade da ist. Besänftige deinen Verstand, während du deinem Körper erlaubst, weicher zu werden. Erlaube deinem Verstand, dir zu helfen, Namen für die Emotionen zu finden und auf Veränderungen hinzuweisen. Stoppe deinen Verstand, wenn er beginnt, dir eine Geschichte über die Emotion zu erzählen. Weise dich selbst darauf hin, nur physisch zu fühlen. Beobachte, wie die emotionale Energie sich bewegt.

Vielleicht merkst du, wie deine Emotion sich verändert und durch ihre verschiedenen emotionalen Schichten geht. Vielleicht fühlst du einfach die ganze Zeit dieselbe Energie. Vertraue dem Prozess.

Wenn Tränen kommen, weine, wenn ein Lachen kommt, lache. Denke daran, die Energie in dir zu halten.

Wann auch immer du in einen leeren Raum oder ein leeres Gefühl kommst, bleib trotzdem dort. Die E-Reinigung ist abgeschlossen, wenn du dich mit deiner Essenz verbunden fühlst. Vielleicht wirst du durch viele verschiedene Schichten der Emotion gehen, vielleicht auch nur durch eine. Vielleicht geht es ganz schnell, oder vielleicht braucht es etwas mehr Zeit. Das ist nicht vorhersehbar und es gibt keine Regeln.

Irgendwann bist du dann aus dem emotionalen Körper „herausgefallen“. Die Emotion hat sich nun selbst befreit. Vielleicht fühlst du jetzt Frieden, Geräumigkeit, Leichtigkeit, Liebe oder irgendein anderes schönes Gefühl. Das ist das Zeichen dafür, dass du die Emotion erfolgreich hast implodieren lassen. Warte darauf, dass das passiert. Dann gratuliere dir selbst (oder ihr euch gegenseitig, wenn du die E-Reinigung in Anwesenheit einer anderen weisen Frau durchlebt hast) und danke dir dafür, die großartige, freie Frau zu sein, die du bist. Ruhe dich für eine Weile in dieser wundervollen Freiheit aus und genieße sie, bevor du in deinen Alltag zurückkehrst.

Danke dir dafür, dass du dir selbst erlaubt hast, zu IHR heimzukehren!

♪ [Adishakti, Snam Kaur \(The Celebration of the Goddess\)](#)

Jetzt hast du einen guten Eindruck erhalten und weißt, wie es sich anfühlt, wenn SIE in deinen Körper zurückkehrt. Zeit zum Feiern! Einen Vorgeschmack darauf gehabt zu haben, wie SIE sich in dir anfühlt, durch deine eigene direkte Erfahrung mit IHR, wird dich leicht dazu verleiten, dass du mehr von IHR willst ... und geradezu in SIE hineinspringen willst! Bist du bereit? Ok, dann blättere um und weiter geht's!

Kapitel 12

Tor 3 – Der Sprung in SIE

„Wie denn?“

Du bist schon SIE, jetzt schon!

Natürlich glaubst du das nicht. Glaubensmuster, Traditionen, Filter, Ideen, Schutzmechanismen und Roboter-Blindheit, blasse Erinnerungen an dein Ego, blockieren die Sicht.“

- Ariane Schurmann -

Vor langer, langer Zeit, einer Zeit, die so lange zurückliegt, dass die Erinnerung daran schon ganz verblasst ist, verloren im Nebel der Vergangenheit, waren alle menschlichen Wesen eins ... verbunden, lebendig, glücklich und im Einklang mit Mutter Erde und sich prächtig entwickelnd unter der sanften Führung von Vater Himmel.

Nach diesem „Zustand der Einheit“ sehnen sich viele Menschen. Immer mal wieder träumen sie davon: diese ferne Vision der Einheit taucht ab und zu im Bewusstsein auf. Das ist das Paradies, ähnlich wie es in den meisten Religionen beschrieben wird. Unser Ursprung und unsere Bestimmung. Irgendwie verloren, scheinbar für immer verloren. Anstatt im Paradies zu leben, leiden viele Menschen unter der Trennung, unter dem Abgetrenntsein. Die Realität der Individualität, die nach dem bekannten Motto „Möge der Stärkste gewinnen“ funktioniert, schafft Leiden. Also denken wir uns unseren Weg durchs Leben. Manchmal macht es Spaß, wenn alles gut läuft. Manchmal ist es wiederum fürchterlich. Im Angesicht furchterregender Herausforderungen geben wir manchmal innerlich auf und akzeptieren den Status Quo. Nach Jahrhunderten oder Jahrtausenden in diesem Szenario haben wir uns daran gewöhnt.

Wir sind dermaßen vertraut mit dem aktuellen Zustand der Welt, dass wir ihn als selbstverständlich hinnehmen. Wir glauben, so ist es halt, das ist der einzige Weg, das ist die einzige Möglichkeit. Unsere Vorstellungskraft geht nicht mehr über den eigenen Tellerrand hinaus.

Aber es gibt auch noch eine andere Art des Seins, die schon **jetzt** verfügbar ist – für jeden, der den Sprung wagt.

Während wir also in dieser komplizierten und sich schnell verändernden Welt leben, ist der Preis für die Eintrittskarte ins Paradies auf Erden: **zu erwachen**. Du weißt, dass Du bereit bist, diesen Preis zu bezahlen, wenn die Sehnsucht nach Freiheit größer ist als die Bequemlichkeit und Sicherheit in der Gefängniszelle, genannt „Illusion“. Wenn du mir bis zu diesem Kapitel gefolgt bist, bin ich mir sicher, dass du bereit bist.

Die Möglichkeit, „zu erwachen“, ist heute näher als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. Diese allgemeine Energie der Möglichkeit, aufgeladen vom Druck, der durch den Notstand des Planeten Erde und seiner gefährdeten Menschheit generiert wird, bringt die gute Neuigkeit: Wir brauchen heute nicht mehr 30 Jahre alleine meditierend in Höhlen zu sitzen, um auf unsere „Erleuchtung“ zu warten.

Es gibt heutzutage eine Vielzahl von so genannten „Lichtarbeitern“ auf der Erde: großartige, bewusste, liebende Wesen, die passiv und aktiv an einer Bewusstseinsveränderung arbeiten. Wir sind nicht allein. Für uns noch wichtiger zu wissen: Frauen auf der ganzen Welt springen wieder in SIE, sogar gerade jetzt, in diesem Moment, in dem du diese Zeilen liest. **„Wieder in SIE zu springen“ oder „zu erwachen“ sind für mich zwei verschiedene Ausdrucksweisen, die das Gleiche beschreiben**. Ich bin für immer dankbar, dass SIE mich „nach Hause“ gerufen hat.

Bist du bereit für diesen „Quantensprung“?

Bist du bereit, durch den dicksten Nebel zu springen? In die leersten Hohlräume, allein oder mit Hilfe einer wachsamen Freundin, bewaffnet mit einer guten, herzhaften Menge Geduld?

SIE streckt Ihre unendlichen Arme aus, voller Sehnsucht, dich wieder zu halten, wieder mit dir vereint zu sein, als Eine!

In diesem Kapitel geht es darum, die Identität, die du nicht bist, abzubauen und zu zerlegen: Dein Ego, deine Identität, die Konditionierung, die Persönlichkeit, die Illusion (nenne es, wie du möchtest). Es geht darum, aus dem starren „Wer du dachtest, sein zu müssen“ hinüber zu wechseln in „SIE, die du wirklich bist“. Die vorherigen Kapitel haben dich darauf gut vorbereitet. Du bist nun bereit.

Zweifelst du? Natürlich könntest du das. Zweifel, Angst und Besorgnis sind die Natur des Verstandes. Die Aufgabe des Verstandes ist es, dich in der Komfortzone zu halten oder mit kräftigeren Worten ausgedrückt: Der Verstand möchte gerne, dass du weiterschläfst.

Der Verstand möchte dein Überleben sichern. Dabei kann er manchmal nicht unterscheiden, was „lebensnotwendig“ ist und was losgelassen werden kann, weil es uns am Vorankommen hindert. Sich auf Intuition und Gefühl zu verlassen, erscheint dem Verstand gefährlich.

Dein Verstand will nicht, dass du in SIE springst. In dem Moment, in dem SIE sich auf den inneren Thron setzt, wird der Verstand zum Diener. Würdest du gerne deine Geschäftsführerstellung aufgeben, um endlich Hausmeister zu werden? Natürlich nicht. Du würdest alles tun, um an dieser bequemen und sicheren Position, die du so gut kennst, festzuhalten.

So macht es der Verstand, auch der weibliche Verstand. Aber der süße weibliche Verstand ist eigentlich ziemlich glücklich, wenn er sich schnell ergeben darf; da haben es die Männer etwas schwerer.

IHR Ruf ist uns Frauen „bekannt“, vertraut und kann durch weibliche Weisheit wahrgenommen werden, die aus einem anderen Teil der Wirklichkeit kommt als derjenigen unseres Verstandes.

Die großartige, tolle Neuigkeit ist, dass jede Frau direkten Zugang zur weiblichen Weisheit hat. Diese wohnt im Bauchbereich unseres Körpers. Hier haben wir ein riesiges, unsichtbares, gut verstecktes, offenes Tor – oder besser gesagt – Portal.

Durch die E-Reinigung (im vorigen Kapitel beschrieben) haben wir die Emotionalität im Bauchbereich bereits aufgelockert. Möglicherweise strömt schon jetzt mehr Klarheit in dich, so dass sich das Portal jede Minute öffnen könnte.

Wenn du zu diesem Zeitpunkt immer noch oft emotional bist, gehe bitte zurück zur „E-Reinigung“. Setze die E-Reinigung solange fort, bis du die Königin deiner Emotionen bist. Dann wird der Sprung durch das Portal leichter.

Die E-Reinigung könnte eine Weile brauchen. Es hängt davon ab, wie viele unterdrückte Emotionen sich in deinen Zellen angesammelt haben. Manchmal braucht es viele Jahre. Es gibt hierbei keine Formel, kein System. Zu erwachen und in SIE zu springen kann innerhalb einer Millisekunde, in einem einzigen Augenblick geschehen.

Vielleicht denkst du jetzt: „Also, ich werde dafür mein ganzes Leben brauchen, deshalb breche ich das Alles lieber ab. Ja, bei ihr und bei einigen andern Auserwählten mag es ja funktioniert haben, aber ich verstehe eigentlich gar nicht, worüber sie hier redet. Ich habe mit Sicherheit auch nicht die Zeit, die E-Reinigung jeden Tag durchzuführen und außerdem habe ich immer noch nicht ganz begriffen, wie sie funktioniert“.

Und mehr bla bla bla ...

Halte an!

Erforsche kurz: Wer denkt diese Gedanken? Wer denkt diese oder andere Gedanken in diesem Moment?

Nimm dir die Zeit, um das herauszufinden.

Bitte schreibe auf, was zum Vorschein kommt und wenn du möchtest, schreibe mir eine Email, wenn du die Antwort gefunden hast. Ich kann nur das mit dir teilen, was ich selbst erfahren habe.

Ich bin in SIE gesprungen und ich habe bisher den Sprung hunderten anderen Frauen ermöglicht. Ich wünsche mir das Privileg, auch noch weiteren hunderten oder sogar tausenden von Frauen helfen zu dürfen, in SIE zu springen. Ich wünsche mir, dass vielleicht sogar alle Frauen auf diesem Planeten diese Möglichkeit erfahren. Das ist, was SIE will. Es ist deine Aufgabe, diese göttliche Arbeit zu tun. Nur deine. *Niemand kann für dich erwachen.* Niemand kann für dich in SIE springen. Das liegt an dir und nur an dir.

Die meisten Frauen gehen nicht einmal durch das erste Tor und lassen den Sprung ganz sein. Doch bei dir ist es anders. Du beginnst zu brennen, in deinen Organen oder auf deiner Haut. Du beginnst, die Energie hinter den Worten wahrzunehmen. Du beginnst „es“ zu verstehen – du beginnst, SIE zu fühlen.

Wenn du dieses Buch bis hierhin gelesen hast, ohne dich mit den Übungen und Erforschungen auseinanderzusetzen, ist der Moment der Entscheidung nun gekommen. Du kannst das Buch auch nur als Informationsquelle oder als Anstoß zu einem Perspektivenwechsel lesen, kein Problem. Deshalb die Frage an dich: Möchtest du wirklich in SIE springen? Oder ziehst du es vor, diejenige zu bleiben, die du warst, bevor du dieses Buch gelesen hast?

Es liegt an dir und nur an dir!

Fühlst du IHREN Ruf?

Ist es dir ernst damit, dich zu befreien?

Beginne deine Reise jetzt. Führe alle Übungen der vorherigen Kapitel durch, ernsthaft und mit klarer Intention. Jede Übung und jedes Ritual gibt dir ein Geschenk. Lass dich davon anregen und nimm dir die Zeit, die es braucht. Das hier ist kein Wettkampf, keine Schulaufgabe. Erwachen funktioniert nicht unter Stress. Du kannst da nicht durchhetzen. Du kannst es nicht einmal tun oder „durchführen“. SIE „arbeitet“ mit dir. SIE ruft dich, nicht du SIE. Entspanne dich und erlaube der göttlichen Arbeit, durch dich zu wirken.

Das Donna Divina Initiations-Retreat ist dazu geboren worden, sich gemeinsam auf diese göttliche Arbeit im Kreis der Frauen zu fokussieren. Gemeinsam in IHREN Raum einzutreten, ist ein mächtiger Beschleuniger. Ich habe während dieses Retreats viele Wunder erlebt. Es ist wahrhaft grenzenlos. Ein kondensiertes weibliches Forum des Erwachens.

Es gibt diese sehr clever entworfene „Maya“ (= Illusion), eine Art feuersichere Illusions-Zelle, die dich gefangen hält. Es ist einfach und natürlich durch Mayas Schleier zu sehen. Allerdings wird dafür ein kräftiger Ruf von IHR benötigt. Vielleicht noch eine Erklärung, woher Maya kommt.

Um zu erwachen, bedarf es Energie. Für die gewünschte Veränderung ist es wichtig, der göttlichen Arbeit Priorität in deinem Leben zu geben. Ohne SIE einzuladen, ohne dich auf dich selbst zu fokussieren, ohne dir Zeit für dich zu nehmen, ohne Energie, wirst du dich nicht verändern. Es wird Energie benötigt, um „fit“ genug zu sein, in SIE zu springen, so viel Energie, wie es für einen Marathonlauf braucht, nur eine andere Art der Energie. Es ist Zeit, dich zu entscheiden. Bist du bereit, in SIE zu springen?

Der Donna Divina Prozess, der in diesem Buch beschrieben wird, ist wie eine Landkarte und wie du weißt, ist die Landkarte nicht wirklich das Gebiet. Die Reise ist deine und jede lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Jede Reise ist einzigartig. Aber **du** musst das Laufen selbst übernehmen. **Es ist deine Reise!**

Diese Reise gewinnt an Schwung, wenn sie in Gemeinschaft anderer offener Frauen unternommen wird – hier liegt die ganze Magie! Die Energie, die durch die Präsenz von zwei oder mehreren Frauen, die sich mit offenen Herzen treffen, erschaffen wird, ist einzigartig, mächtig und schwer in Worte zu fassen.

Vielleicht hast du schon einmal etwas Ähnliches in der Bibel gelesen. Jesus spricht zu seinen Jüngern und sagt: *„Da, wo sich zwei oder drei in meinem Namen versammeln, dort bin ich in ihrer Mitte.“* (freie Wiedergabe des Bibeltextes).

Dort, wo sich zwei oder mehrere Frauen im Namen der Liebe und der Freiheit treffen, da sind göttliche Liebe und Frieden gegenwärtig. Es wurde bereits von vielen spirituellen Meistern gesagt: „Die westliche Frau wird die Welt erleuchten.“ Der Dalai Lama hat es auf diese Weise gesagt: „Die Welt wird von der westlichen Frau gerettet werden.“

Lass uns diese Möglichkeit an- und aufnehmen, in unsere Herzen und in unsere Hände. Lass uns einfach die Welle der Heilung und Erleuchtung, die den Planeten überflutet, reiten – auf weibliche Art. Es geht darum, eine Entscheidung zu treffen und SIE zu empfangen. Es ist einfach, was nicht bedeutet, dass es leicht ist. Aber zusammen kann uns nichts aufhalten.

Also lass uns loslegen.

Übung – Selbsterforschung mit einer anderen Frau

In SIE zu springen ist einfach, weil du SIE schon bist. Wir müssen nur den Teil von dir wegwischen, der dies nicht glauben kann, der Teil, der sich widersetzt, dich sabotiert oder blockiert. Dann wird SIE in dich strömen. Hierbei wende ich den Weg der Selbstreflektion, auch Selbsterforschung genannt, an. Finde heraus, wer oder was sich widersetzt und dich klein hält. Finde heraus, was dir im Weg steht. Nutze deinen weiblichen Verstand, um wirklich zu schauen, was in dir vor sich geht.

Im folgenden Text empfehle ich einige Übungen zur Selbsterforschung. Sie sind kraftvoll, manchmal sogar stark genug, um IHR zu erlauben, hineinzuströmen und den inneren Thron zu besteigen. Manchmal braucht es mehr. Betrachte die Übungen als einen Vorschlag, einen ersten Schritt. Ich möchte dich wirklich dazu ermutigen, diesen Schritt zu gehen. Tu es einfach! Nach einem kleinen Vorgeschmack wird Selbsterforschung vielleicht ein neuer Teil deines Lebens.

Es ist etwas Faszinierendes, sich selbst anzuschauen. Dich selbst zu beobachten reicht aus, um dich zu befreien. Sei einfach ganz ruhig und beobachte. Es ist so einfach, dass es schon wieder kompliziert wird, weil wir es kompliziert machen. Wir misstrauen der Möglichkeit, dass Selbsterforschung, so ein einfaches Werkzeug, ausreichen könnte.

Die folgende Selbstbefragung führst du am besten mit einer anderen Frau durch. Einer Frau, der du vertraust und mit der du dich verbunden fühlst. Wir haben die Voraussetzung dafür bereits im Kapitel „Der Retter kommt nicht mehr“ geschaffen – jetzt ist es wirklich Zeit, dich mit einer anderen Donna Divina zu treffen und die heilige Arbeit durchzuführen.

Solltest du dich in einer wirklich isolierten Situation befinden und keine „Sprung in SIE“-Partnerin auftreiben und nicht die Möglichkeit haben, an einem Donna Divina Initiations-Retreat teilzunehmen, beginne die innere Reise alleine. Du befragst dich selbst, sprichst die Antworten laut aus und schreibst sie dann auf.

Ganz klar und deutlich noch einmal: Es ist höchst ratsam, diese Arbeit in der Gegenwart einer anderen Donna Divina durchzuführen. Warum? Du brauchst einen Spiegel. Maya, die Illusion, ist sehr schlau. Du kannst keinem der Worte trauen, die du von dir gibst, du kannst deinen Emotionen nicht trauen, weil nur die Wahrheit dich befreien kann. Du kannst nicht einmal deiner Geschichte des Schmerzes und des Leidens trauen oder deiner Geschichte der Freude. Beobachte alles, was aus deinem Mund kommt und was du in deinem Körper und in deinem Herzen fühlst. Die Wahrheit wird sich offenbaren. Die Straße zur Wahrheit ist leichter, wenn du während der Befragung in einen Spiegel schaust. Unser Verstand hat die Tendenz, uns zu täuschen, zu betrügen und vor der Wahrheit wegzurennen.

Ja, unser Verstand ist vollgestopft mit Mist. Er wurde damit angefüllt, von Menschen, die selbst schlafen. Wir befinden uns jetzt im Prozess des Aufräumens.

Der Verstand selbst ist ein wunderschöner Container ursprünglicher Klarheit und ungemein nützlich, wenn du deine Autoschlüssel suchst.

Erlaube dir, dich von deinen eigenen Worten und Entdeckungen überraschen zu lassen. Erlaube den Worten, aus dir heraus zu fließen, beobachte sie, fühle sie, schmecke sie. Du bist kurz davor, SIE zu erfassen. Du stehst kurz vorm Sprung. Finde heraus, was dich davon abhält, zu springen. Sprich die volle Wahrheit deiner eigenen Erfahrung aus. Wie du bereits herausgefunden hast, ist die Wahrheit ein wirksames Werkzeug, um friedvoll zu leben.

Wir sind trainiert „unsere Unzulänglichkeiten“ im Inneren zu verstecken und so zu tun, als würde alles gut funktionieren. Es offenbaren sich wenig Möglichkeiten, echt zu sein, wahrhaftig wir selbst zu sein. Einfach die Wahrheit unserer direkten, unmittelbaren Erfahrung in diesem Frauenkörper auszusprechen, fällt uns schwer. Jetzt ist die Möglichkeit da. Die folgenden Selbstbefragungen können tiefgehend sein, wenn du sie lässt.

Dich so zu zeigen, wie du bist, über deine eigenen, direkten Erfahrungen zu sprechen, darüber, was dir gerade wirklich widerfährt an diesem intimen Ort innen, zu dem nur du Zugang hast ... all dies hat die Macht, Licht in versteckte innere Orte zu bringen. Es hat die Macht, neue Sichtweisen zu eröffnen, alte Probleme und Blockaden in einem völlig anderen Kontext zu lösen.

Manchmal reicht es bereits, versteckte Zonen unserer Innenwelt zu offenbaren, um das Problem – die Blockade – aufzulösen. Somit verändert sich auch deine äußere Welt sofort. IHRE ganze Kraft steckt schon in dir. Manchmal haben unsere komplizierten Konditionierungen Deckel und Verschlüsse geschaffen, so dass wir nicht einmal mehr wissen, wer oder was überhaupt in uns steckt; was wir eigentlich wirklich erleben. Vielleicht streifen wir auch Verwirrung und Halb-Wahrheiten, während wir in uns nachschauen. Alles ist willkommen!

Es gibt da eine Redewendung: „Freiheit und Aufdeckung (sich ganz zeigen) sind zwei Flügel des gleichen Vogels“. Diese Worte stimmen für mich genau. Sie erinnern mich daran, dass die Enthüllung meiner *eigenen*, direkten Erfahrung der Weg zur Freiheit ist. Wenn ich die versteckten und vielleicht düsteren Plätze in mir wahrhaftig zeige, erlaube ich in der Tat dem Licht hereinzuströmen. Lasse ich sie verschlossen und unerforscht, gebe ich die Macht über mein Leben ab – an andere Menschen.

Komme mit deiner Donna Divina-Partnerin an einem abgesprochenen Termin, den ihr beide respektiert, zusammen. Die Selbsterforschung kann zwischen 30 Minuten und zwei Stunden dauern. Wähle einen Platz aus, an dem ihr alleine und ungestört seid. Vielleicht ist es dein weiblicher Tempel-Raum, oder du erschaffst einen anderen achtsamen Raum, bevor ihr loslegt.

Sobald ihr euch beide eingerichtet habt und bereit seid, hört euch zunächst die Einführung in die Selbstbefragung als Audio-Aufnahme an.

Setzt euch gemeinsam in eine angenehme Position und kommt zur Ruhe. Schaut euch gegenseitig in die Augen. Seht die Frau, die wirklich vor euch sitzt. Ehrt ihre wunderschöne Gegenwart mit euren Augen, mit weichen Augen, mit Augen voller Licht, die sich gegenseitig, ohne sich physisch anzufassen, Wärme und Aufmerksamkeit schenken, ohne ein Wort zu sagen.

Jetzt atmet zusammen. Atmet tief und lange im gleichen Rhythmus zusammen ein und wieder aus. Sitzt einfach nur da, mit den Augen verbunden und atmet drei bis vier Mal synchron. Erlaubt jedem Gefühl, jeder Empfindung, da zu sein, sogar den unangenehmen. Bleibt mit ihnen und öffnet euch noch weiter. Sitzt und seid und atmet und schaut in diese wunderschönen Augen. Entspannt eure Körper.

Dann entscheidet euch, wer als Erste die Fragen stellt und wer als Erste Antworten gibt. Es ist wichtig, dass das geklärt ist. Die Frau, die Fragen stellt, gibt jetzt bitte ein kurzes Zeichen durch Körpersprache, wie z.B. durch das Heben der Hand oder jegliches andere Zeichen. Danke.

Wenn du diejenige bist, die Fragen stellt, dann stelle die Fragen bitte immer und immer wieder. Gib der Frau, die du befragst, jeweils 10 Minuten zum Antworten. Kommentiere nicht, sei einfach nur mit ihr da und gib ihr all den Raum, den sie braucht. Erlaube der Donna Divina vor dir, ihre Fragen wahrhaftig zu erforschen, erlaube dir selbst, dich überraschen zu lassen. Vielleicht werden Worte aus ihrem Mund fließen, die keine von euch erwartet hätte. Wenn sie still wird, stelle die Frage nochmal, um ihr zu helfen, in Kontakt mit den tieferen Teilen ihres Wesens zu treten.

Tauscht nicht, bevor die 10 Minuten vorbei sind. Gib der Donna Divina vor dir all ihren Raum. Erinnerung dich daran, ihr immer wieder zu danken.

Also die erste Frage ist: Was brauche ich? Was sind jetzt gerade meine Bedürfnisse? Was ist wirklich notwendig für mich?

(Gib 10 Minuten)

Danke.

Jetzt ist es Zeit zu tauschen. Die Frau, die zuvor die Fragen gestellt hat, wird jetzt erforschen und sprechen.

(Gib 10 Minuten)

Danke!

Jetzt tauscht wieder zurück und macht weiter mit den nächsten Fragen dieser Übung:

Wie habe ich mich selbst in der Vergangenheit und in der Gegenwart betrogen? Wie habe ich das nicht erfüllt, was ich hätte sein müssen, tun müssen oder haben müssen? Wie habe ich meine Bedürfnisse vernachlässigt?

(Gib 10 Minuten)

Tauscht wieder.

(Gib 10 Minuten)

Danke!

Nehmt einen tiefen Atemzug und streckt eure Körper, vielleicht wollt ihr gerne aufstehen und euch für einige Minuten bewegen. Es ist eine gute Idee, unsere Körper jetzt zu bewegen, aufzustehen, zu tanzen (vielleicht möchtest du Musik auflegen), dich zu schütteln, oder in aller Ruhe zu strecken.

Großartig! Und jetzt setzt euch wieder gemeinsam hin, verbindet euch miteinander, nehmt einen tiefen Atemzug und geht euch zur nächsten Frage:

Wie habe ich die Rolle des Opfers gespielt? Wann habe ich mich wie ein Opfer gefühlt? Bin ich jetzt gerade ein Opfer? Wo spiele ich in meinem Leben die Rolle des Opfers?

(Manchmal nutzen wir diese Verhaltensmuster, um etwas zu gewinnen, um eine Situation zu manipulieren oder um unsere Schwächen zu rechtfertigen. Die Frage hier ist nicht, ob du die Rolle des Opfers gespielt hast, sondern wie du sie gespielt hast. Wie hast du dieses Spiel gespielt? Stelle dir die Frage: Wie habe ich mich selbst verkauft, mich klein gehalten, meine Macht abgegeben?)

(Gib 10 Minuten)

Tauscht wieder.

(Gib 10 Minuten)

Danke!

Nehmt einen tiefen Atemzug und tauscht nun wieder die Rollen und macht mit der nächsten Frage dieser Selbsterforschung weiter.

Wie habe ich andere kontrolliert? Wie kontrolliere ich andere Menschen, Situationen und Umstände?

(Und wieder: Erforsche dich tiefgründig. Wir alle benutzen Kontrollspiele, entweder um uns selbst zu kontrollieren oder andere Menschen, Tiere, Pflanzen, Dinge um uns herum. Also frage dich nicht, ob du das Kontrollspiel gespielt hast, sondern frage dich lieber, wie genau du es gespielt hast. Stelle dir die Frage: Wie habe ich andere manipuliert, um zu bekommen, was ich wollte? Wie habe ich meine Kinder, meine Eltern, meine Partner, meine Freunde, meine Arbeit, meine Kollegen, die Wäsche, das Geschirr, den Hund, die Katze und mich selbst kontrolliert? Wie kontrolliere ich mich immer noch selbst?)

(Gib 10 Minuten)

Tauscht wieder.

(Gib 10 Minuten)

Danke!

Nehmt euch einen Moment, um euch gegenseitig zu danken mit einem Nicken, einer Umarmung, einem Handzeichen, „was auch immer“ sich für euch Zwei gerade passend anfühlt.

Dann frage dich selbst:

Was habe ich in dieser letzten halben Stunde oder Stunde über mich herausgefunden? Was sind die größten Lektionen, die ich gelernt habe? Was bedeuten SIE für mich?

Nehmt euch weitere 5 Minuten, um euch frei miteinander auszutauschen. Eine Frau spricht, die andere hört zu und teilt frei mit, was immer sie möchte, wie in einem Zwiegespräch.

Danke!

Großartig, ich bin sehr neugierig darauf, was ihr herausgefunden habt. Wenn ihr mögt, dann teilt es gerne mit mir über info@donna-divina.com. Vielleicht habt ihr bereits den Zugang zu mehr Freiheit erlangt und könnt jetzt ganz klar erkennen, dass wir alle im gleichen Boot sitzen!

Ok, für heute sind wir fertig. Ehrt euch nun gegenseitig durch eine liebevolle Verabschiedung, dann verlasst den heiligen Raum ganz bewusst und erlaubt der göttlichen Arbeit, jetzt noch tiefer zu gehen, in euch einzusinken. Steht einfach auf und bleibt mit eurer inneren Welt verbunden. Es ist gut, die Selbsterforschung jetzt zu verlassen und etwas anderes zu tun.

Bewahre weiterhin diese „sanften Augen“ und erlaube ihnen, den Rest des Tages und der Nacht weiter in dich hineinschauen zu dürfen. Schreibe alles, was noch hochkommt, in dein Weise-Frauen-Tagebuch. Setze die Selbsterforschung und die Beobachtung deiner Selbst ständig fort.

Entspanne dich, trinke viel Wasser und gehe spazieren. Du springst in SIE, SIE ruft dich heim und SIE kümmert sich um dein Timing. Entspanne dich einfach.

Wie hat die Selbstbefragung bei dir funktioniert? Wie fühlst du dich jetzt im Inneren?

Normalerweise ist viel mehr innerer Raum verfügbar, sodass Freude, Glück und Frieden einkehren können. Das könnte auch bei dir der Fall sein. Vielleicht fühlst du aber auch, dass du noch emotionaler und verletzlicher bist. Auch das kann geschehen, da du ja begonnen hast, „den Deckel“ anzuheben und einen Scheinwerfer auf deine innere Welt zu richten.

Falls hier nun gerade echte Verwirrung entstanden ist, braucht es vielleicht etwas mehr Entwirrungsarbeit. Nutze die E-Reinigung und die Selbsterforschung als wirksame Werkzeuge, um deine eigene heilige Frauenarbeit fortzusetzen.

Wir sind jetzt bereit dazu, wahrhaftig in SIE zu springen, also SIE und du werdet Eine. Wann auch immer du dich mit Schmetterlingen im Bauch auf das nächste Tor freust, gehe einfach weiter zum nächsten Kapitel.

Danke, dass du die göttliche Arbeit getan hast. Ich verbeuge mich vor dir!

♪ [Man! I feel like a Woman, Shania Twain](#)

Kapitel 13

Durch den Schleier sehen

“Ich bin eins mit dem Sofa und den Kissen, dem Sonnenschein und dem Wind. Eins mit der Dunkelheit und dem Schmerz. Eins mit meiner Geschichte, solange ich es sein will. Eins mit Hilflosigkeit und Kraft. Eins mit dem lebenslangen und ewigen Spiel. Warum also sich nicht einfach zurücklehnen, entspannen und die Show genießen?”

- *Ariane Schurmann* -

Ich vibrierte vor Trauer. Ich hatte so großes Heimweh, fühlte mich so einsam, dass ich mir sicher war, diese starke Emotion würde meinen Körper zerstören, meinen Verstand in eine Million Stücke zerschlagen und mein Herz stoppen. Ja, ich war mir sicher. Jetzt bald würde ich an Trauer, Schmerz und Einsamkeit sterben.

Wie paradox. Ich fühlte den Boden unter meinen Füßen, es war der Boden des Paradieses. Ich fühlte die warme Präsenz meiner lieben Freundin neben mir. Ich beobachtete eine Szene seltener, atemberaubender, natürlicher Schönheit, die einem vorzüglichen Meisterwerk der Kunst gleichkam.

Bali, die Insel der Liebe. Der Sonnenuntergang, der mit den wilden Wassern des Ozeans verschmolz. Die Urlaubssaison zeigte sich jungfräulich – die kleinen Hütten des Touristenortes wurden von den letzten Sonnenstrahlen erhellt, umgeben von wunderschönen Gesängen balinesischer Mädchen, die sich wie Engelsgesänge anhörten.

Was stimmte nicht mit mir?

Ich wollte hierherkommen. Ich wollte von dem Meister des Glücklichen lernen. Ich hatte alles Erdenkliche dafür getan, um genau diese Reise möglich zu machen.

Der Schmerz in meiner Brust wurde immer stärker. Nicht ein Schrei konnte sich aus meiner Kehle lösen. Eine einzige, kleine, schwächliche Träne verließ mein Auge, ja, nur ein Auge. Es war nicht genug Tränenflüssigkeit für beide Augen da. Meine Haut fühlte sich trocken und wüstenartig an, sie brannte unter so hohem Fieber, dass sogar das Thermometer beunruhigt war.

Ich fühlte mich buchstäblich wie ein Dampfkochtopf. Ich hasste alles um mich herum, das feuchte Klima, die Armut inmitten von großem Reichtum, die verdreckten Strände, die gleichlangen Tage und Nächte, die Disziplin und den Drill des Aschrams, den Geruch und die Geräusche und die immer lächelnden Menschen.

Ich wollte nach Hause, in mein Zuhause. Ich dachte, ich würde es auf einer traumhaften Insel finden, aber es war nicht da. Es war auch nicht meine Heimatstadt, nach der ich suchte. Also wo genau war dieses Zuhause, an das ich zurückkehren wollte? Die Sehnsucht war so stark; ich fühlte mich wie ein vierjähriges Mädchen, das gerade beide Eltern und Geschwister verloren hatte.

Dann erinnerte ich mich. Ich kannte diese Sehnsucht gut. Seit meinem sechsten Lebensjahr war ich auf der Suche nach diesem „Zuhause“.

Dennoch wusste niemand davon. Ich hatte es geheim gehalten, sogar vor mir selbst. Ich lächelte und lachte, spielte und nahm an den Aschram-Aktivitäten teil. Ich besuchte Freunde, spielte am Strand. Ich half anderen. Ich arbeitete. Ich funktionierte äußerlich normal.

Bis heute. Ich konnte mir keine Sekunde länger etwas vormachen. Meine Freundin lächelte mich an und sagte voller Bewunderung: „Was für ein schöner Sonnenuntergang.“

Da geschah es; ich lächelte nicht zurück. Ich implodierte. Alles wurde schwarz und der innere Vulkan brach gewaltsam aus. Mein Körper hörte auf zu funktionieren – so fühlte es sich an. Ich ließ mich selbst los. Es fühlte sich an wie Fallen. Schauer liefen über meinen Körper. Ich verlor die Kontrolle. Ich fühlte alles, solch eine Trauer, solch einen Schmerz, solch einen Hass, solch eine miserable Dunkelheit, einfach alles. Alle Emotionen, die weggesperrt waren in vergessene Zonen, zu denen ich zuvor niemals Zugang hatte. Ich konnte nichts dagegen tun.

SIE hatte mich nach Hause gerufen.

Der Moment fühlte sich wie eine Ewigkeit an, das Zeitgefühl hatte ich vollkommen verloren. Vermutlich dauerte der gesamte Prozess nicht länger als ein paar Minuten. Außer meiner Freundin hatte keiner der Menschen um mich herum wahrgenommen, dass etwas passiert war.

Als ich meine Augen öffnete, sah ich geradewegs in den balinesischen Himmel. Er war so wunderschön wie zuvor. Er war lediglich nicht mehr echt. Ich versuchte mit meiner ausgestreckten Hand danach zu greifen. Meine Hand streifte durch den Himmel, als wäre er ein Vorhang. Der Vorhang fiel. Ich sah das Jenseits. Es war leer und friedlich, wie ein leerer, weißer Bildschirm.

Meine Hand war nicht echt. Sie existierte nicht hinter dem Vorhang. Frieden strömte ein. Ich nahm wahr, dass mein Herz schlug. Ich lachte laut auf.

Ich sah durch den Schleier. Da war nichts, nur pures „Sein“. Unmöglich zu beschreiben, aber immer da, um es wahrzunehmen. Es ist immer hier.

Meine Freundin lachte mit mir. Wir umarmten uns und gingen in die Küche, um unser Abendessen zu genießen. Wir wussten beide, was geschehen war. Kein einziges Wort war mehr nötig.

Würdest du sagen, das war eine besondere Erfahrung? Vielleicht. Ich denke nicht. Es war ein sehr natürlicher Prozess und ich würde es eine

spontane E-Reinigung nennen. Das ist es, was ich dir hier zeigen möchte: Das ist es, was passiert, wenn wir erst einmal unser inneres Durcheinander aus unserer inneren Welt geräumt haben. Der Widerstand gegen das Zulassen, das Auf- und Durchkommen von Blockaden und unterdrückten Emotionen kann stark sein. Je mehr wir uns wehren, umso schwieriger wird es.

Mein Widerstand war immer spitzenmäßig. Ich klammerte mich an meine kleine, sichere Version der Welt, als koste es das Leben. Deshalb war es schwierig für mich, SIE wirklich hereinzulassen und tatsächlich in SIE zu springen. Ich habe viele Frauen gesehen, die eine mühelosere Reise hatten.

Durch den Schleier zu sehen war keine Einzelerfahrung für mich. Ich sehe immer noch durch ihn. Obwohl ich eine gewöhnliche Frau bin und voll und ganz im Leben stehe, sehe ich immer noch durch den Schleier. Obwohl ich meine Rollen als Person, als Mutter, als Schriftstellerin und Seminarleiterin und so weiterspiele, kann ich sehen, dass all diese Rollen nicht echt sind.

Ich erfreue mich tiefgründig am Spiel des Lebens! Die Wurzeln, die ich in Mutter Erde schlage, sind jetzt gesünder, stabiler, stiller.

Jetzt bist du an der Reihe, durch den Schleier zu sehen. Ich bin mir sicher, es gab Momente in deinem Leben, in denen du es bereits getan hast.

SIE, die wahre weibliche Essenz, lebt dich immerzu, genauso wie SIE mich lebt. IHR Zugang, IHRE Energien, IHRE Essenzen sind da, voller Geduld wartend bis sie wieder eingeladen werden, wieder wahrgenommen werden, wiedererkannt werden. Ihre nährende Essenz kann nicht in dich strömen, solange das Portal voller „Kram“ ist. Wenn du erst einmal aufgeräumt hast, öffnet sich das Portal wie von selbst.

Du kannst das Portal nicht dazu zwingen, sich zu öffnen; du kannst es nicht einmal öffnen, es wird sich selbst öffnen, wenn die Zeit dafür da

ist. In der Zwischenzeit gibt es eine Menge Arbeit am und um das Portal. Donna Divinas beschäftigen sich mit diesen Aufräumarbeiten.

Das Portal ist nur eine Metapher, genauso wie das „Aufräumen“. In Wahrheit gibt es kein Portal. Es existiert keine Trennung von IHR. Allerdings scheint es als Ergebnis des weiblichen Zustandes heute so. Wir brauchen einiges an Putzausrüstung und manchmal sogar einige Werkzeuge wie Hammer, Dynamit oder Staubsauger mit Überschallgeschwindigkeit. SIE ruft uns heim, darum wendet SIE diese Werkzeuge für uns an. Dies kann in Form von Unfällen, Verlusten, Krankheiten, Zwangsvollstreckungen, Todesfällen, Abtreibungen und Trennungen geschehen – was auch immer. Es sind starke Weckrufe, die uns nach Hause rufen.

Wie ist das Leben jenseits des Schleiers? Es fühlt sich voll an; lebendig zwischen sich frei bewegenden und immer willkommenen weiblichen Essenzen. Diese Essenzen sind Daseins-Ebenen, ständig wechselnde, süße oder starke Energien, die durch unseren Körper das Spiel des Lebens kreieren. Sie sind sanft, stark, schwarz und weiß, kräftig und verletzbar, manchmal wie ein Sturm, manchmal wie das pure Nichts. Wenn das Portal erst einmal offen ist, fließen sie mühelos durch den Frauenkörper und erschaffen die Symphonie eines erfüllten, glücklichen und großartigen Lebens.

Durch Begegnungen mit Tausenden von Frauen auf der ganzen Welt ist mir aufgefallen, dass jede einzelne von ihnen eigentlich Bescheid weiß. Dieses weise, tief verankerte Wissen gibt es in jeder Frau; eine Ahnung davon, dass SIE alles ist, die Verkörperung der gesamten Schöpfung. Dies kann sie nicht einmal selbst verstehen, weil SIE so allumfassend ist. Sie erlebt sich als ständig verändernd, transformierend, magisch, mächtig und mystisch. Sie hat keine Worte, um ihre Unendlichkeit auszudrücken.

Dann vergisst sie. Die Frau wird wieder zu dem konditionierten Roboter, voller Probleme und Frustration. Die von Emotionen gelenkte, manchmal hysterische Frau. Die männliche Superfrau oder die

Verführerin, die frustrierte Mutter, die unsichtbare Unterstützerin. Die Abhängige, die keine eigene Stimme hat.

Wenn eine Frau in SIE springt, bekommt sie einen flüchtigen Blick darauf, wer sie wirklich lebt. Dann kann die Erinnerung nicht länger zurückgehalten werden. Ein Blick auf die andere Seite genügt. Was ist wahr, was ist echt? Die Umrisse hinter dem Schleier verschwinden – dort sind keine Gegensätze, dort sind keine Fragen mehr.

Dann betritt sie die magische, unvorhersehbare, unverständliche Welt der weiblichen Essenz, der Urweiblichkeit, Wildheit und Magie, Tod und Wiedergeburt, der ewigen Liebe; das sich schnell drehende Rad des Lebens und ohne es verstehen zu müssen, ist sie.

Die Frau ist die Verkörperung der ganzen Schöpfung.

Weibliche Essenz oder Emotion

Weibliche Essenzen – beinhalten alles, sind alles, verkörpern alles. Das Leben in Freiheit leben, den Essenzen erlauben, sich frei durchs Leben zu bewegen, zu *sein*, in die Höhe zu steigen, ohne Zweifel, ohne Urteile, ohne irgendetwas zu hinterfragen. Wenn SIE uns lebt, ist die Erfahrung des Lebens weich, integriert, einfach und mühelos. Wir *sind*. Alles, was wir gerade auch immer sind, in jedem Moment. Ausreden braucht es nicht mehr. Wir gehen buchstäblich mit dem „Flow“.

Essenzen (oder Wesenskern-Energien) sind, was sie gerade sind. Sie bleiben so lange, wie sie eben bleiben und dann verändern sie sich wieder. Da ist kein Bedürfnis nach Konstanz oder nach Anhaften an einer bestimmten Seinsform.

Essenzen sind nicht immer hübsch. Sie können in sehr starken, kräftigen Formen auftreten. Sie können „Nein“ sagen. Sie können wie Ärger, Macht, Kompromisslosigkeit, Leadership, Zorn, Zerstörung u.v.m.

aussehen. Sicher ist– sie wollen immer das Beste für jedes lebende Wesen.

SIE mit all ihren unzähligen Essenzen und Ausdrucksweisen in dir zuzulassen, bedeutet ein sehr erfülltes Leben zu leben. Ein Leben, in dem alles möglich ist. Ein Leben, in dem du jede Form annehmen darfst. Die liebende Mutter, die Hausfrau, das verrückt tanzende Powerbündel, die Königin der Verführung, die träge Strand-Faulenzerin – was auch immer gerade für dich da ist – du gehst einfach mit Ihrem Flow. Du lässt SIE durch dich leben.

Dafür wird keine tägliche Praxis oder Übung benötigt, keine Routine. Da ist dieses Wissen, dass, was immer geschehen muss, geschehen wird. Deine Talente, die in Wahrheit IHRE Talente sind, kommen zum Vorschein. Du lebst den Sinn deines Lebens, ohne danach zu suchen, ohne darüber nachzudenken. Du bist *alles*, so einfach sich das auch anhören mag.

Im heutigen Zustand der Weiblichkeit werden viele Frauen durch ihre Emotionen nur verwirrt und unbewusst von ihnen gelenkt. Wie können wir also unterscheiden, ob wir IHRE Essenz leben oder von Emotionen geleitet werden?

Es ist wirklich einfach. Die Emotion hat einen spezifischen Platz im Körper, an dem sie gespürt werden kann. Essenzen dagegen sind überall.

Ist eine Emotion da, ist sofort auch Abtrennung zugegen. Es gibt dann eine Frau, die etwas will und es auf ihre Art will. Anstrengung und Müdigkeit, Konflikt, Diskussion, geschlossene Türen und Mauern sind auch da. Der Körper ist angespannt und der Verstand denkt viel und schnell.

In diesem Zustand haben wir uns bisher hauptsächlich befunden – geplagt von Emotionen. Nach unseren eigenen Vorstellungen lebend, so, wie wir dachten, sein zu müssen. Manchmal wurden wir hysterisch, krank oder unglücklich. Emotionen sind das Durcheinander, welches

das Portal zu IHR verschlossen hält. Deshalb ist das Aufräumen des Durcheinanders, das uns unsere Vorfahren und Vorfahrinnen hinterlassen haben, *heilige* Arbeit. Sie kann tatsächlich Spaß machen! Wir sind bevorzugt, denn wir haben die Möglichkeit, diese innere Arbeit auszuführen. Wir haben die Möglichkeit, als SIE zu leben!

Vielleicht fragst du dich: Wenn eine Emotion so tief blockiert ist, dass ich keinen Zugang zu ihr bekomme, was mache ich dann? Es kann vorkommen, dass die Wolkendecke sehr dicht ist, dass Maya (die Illusion) gewinnt. Du siehst einfach nicht durch den Nebel. Alle Sehnsucht nach dem Leben einer Donna Divina vergeht. Du hast das Gefühl, alles ausprobiert zu haben. Möglicherweise fühlt es sich einfacher an, aufzugeben.

Nun, es gibt hier keine Formeln oder allgemeingültige Lösungen. Präsent gegenüber dir selbst zu sein, dich zu beobachten, dich zu erforschen mit der Selbstbefragung, dich mitzuteilen und zu zeigen, weiter innerlich aufzuräumen durch die E-Reinigung – das alles kann dich an innere Zonen bringen, deren Zugang zuvor versperrt war. Entspanne dich einfach und sei hier. Das ist genug.

Ich erinnere mich an das erste Mal, als ich wahrgenommen habe, dass *in* mir komische Dinge vor sich gehen. Ich war gerade 25 Jahre alt geworden und nahm an einer Ausbildung zur Westernreitlehrerin teil. Zu dieser Zeit meines Lebens wollte ich ein „besserer Mann“ sein, um mich sicher und beschützt zu fühlen. Ich lebte damals hauptsächlich von meiner männlichen Energie. Wir befanden uns seit einem ganzen Jahr in einer kleinen Gruppe von Auszubildenden und standen nun kurz vor der Abschlussprüfung. Die Prüfung war schwierig und es stand fest, dass nicht alle bestehen würden. Wir waren alle sehr nervös.

Die Prüfung dauerte zwei volle Tage. Es gab praktische Teile auf dem Pferd und auch theoretische Teile. Unsere Gruppe bestand aus 12 Männern und 2 Frauen. Im Verlauf des ersten Tages musste die andere Frau, die einige Jahre jünger war als ich, gegen Nachmittag plötzlich ins

Krankenhaus gebracht werden. Sie hatte während des Reitens eine Fehlgeburt erlitten.

Als der Tag vorbei war, entschieden wir zusammen, unsere Kollegin zu besuchen. Überrascht stellte ich fest, dass ich nicht von allein auf den Gedanken gekommen wäre, sie zu besuchen.

Als wir das Krankenzimmer betraten, erstarrte ich im Türrahmen. Ich betrachtete die Szene all dieser Westernreiter, all dieser Männer, die sie umarmten, ihr gute Besserung wünschten, ihr Mitgefühl aussprachen und ich fühlte nur Abscheu, Urteil, eiskalte Trennung. Ich hasste mich selbst dafür, diese Frau in diesem Krankenhausbett zu verurteilen. Ich konnte kein Milligramm Mitleid in meinem Herzen für sie aufbringen. Ich hörte meine lauten Gedanken: „Wie kann sie es wagen, jetzt aufzugeben? Sie hatte es fast geschafft und jetzt lässt sie zu, dass so eine Fehlgeburt ihr den Weg versperrt? Wie kann sie nur so schwach sein? Steh auf und steig zurück aufs Pferd! Los! Es ist für uns alle eine Schande, eine Kollegin unter uns zu haben, die hier so schwach ist und aufgibt.“ Meine Gedanken ließen mich noch mehr erstarren. Da stimmte doch ganz eindeutig etwas nicht mit mir. Mir wurde bewusst, dass es dringend Zeit war, etwas zu ändern. Ich realisierte, dass mein Herz eingefroren war. Ich hatte es nicht mitbekommen, nicht erkannt, weil ich zu beschäftigt war. Mir ging es nur darum, meine Ziele zu erreichen und zwar sofort!

Es gibt einen großen Unterschied zwischen meinem Willen und IHREM Willen. Je mehr sich unser Nicht-SIE, welches sich alle Wünsche erfüllen will, egal, ob sie ins grosse Bild passen, herauskristallisiert, desto schmerzhafter wird das Leben. Und zu diesem Zeitpunkt war ich sehr weit von IHR entfernt.

Also wo stehst du? Wie ist dein Leben wirklich? Bist du schon in SIE gesprungen? Wenn nicht, hast du jetzt all die Werkzeuge und all die Unterstützung, die du benötigst.

Sie möchte immer dein Bestes. Sogar wahrzunehmen, dass dich vielleicht eine tiefe Emotion blockiert, kann ein Segen sein.

Viele großartige Lehren über weibliches „Heilen“ enthalten das Konzept der „Balance“, besonders zwischen innerlichen männlichen und weiblichen Energien. Es heißt: Ist die Balance geschaffen, dann ist ein harmonisches Leben möglich.

Gewiss haben wir Zugang zu beiden Energien in uns. Allerdings hat mich das Gleichgewicht zwischen Mann und Frau im Inneren nicht befreit. Vielmehr wurde ich frei und glücklich, als ich IHR erlaubte, mich zu leben. Da ist nicht viel Balance in dem *Flow* mit IHR: An einem Tag ist es wolkig, dann stürmisch, dann sonnig und warm, dann extrem abenteuerlich – eher wie das Wetter, oder die Jahreszeiten, die sich immer schneller verändern und fast unvorhersehbar sind.

Ich fand innere Freiheit, als ich mir erlaubte, mein Leben auf weibliche Art zu leben; als ich den weiblichen Essenzen erlaubte, sich durch mich auszudrücken. Bei mir ging es nicht darum, die weiblichen und männlichen Energien auszubalancieren. Es ging und geht darum, dass Frauen in weiblichen Energien und Männer in männlichen Energien leben. Dann sind die Körper gesund und der Rest von uns glücklich. Gleichzeitig ist dann die magnetische Anziehung zwischen beiden Geschlechtern stark und erfüllend.

Mache deine eigenen direkten Erfahrungen. Alle Antworten liegen ohnehin in deinem Inneren – das hast du mittlerweile ja selbst bemerkt.
Du bist SIE bereits!

Ritual – Befreie den Eingang des Portals

Das folgende Ritual wurde konzipiert, um noch tiefer in SIE zu springen und dir zu erlauben, durch den Schleier zu sehen.

Beginne das Ritual mit einer kleinen Zeremonie des Entwirrens. Das Säubern des Portals im Inneren beginnt damit. Dieses Ritual kannst du allein oder in Gesellschaft einer anderen Donna Divina durchführen. Du wirst dein Weise-Frauen-Tagebuch benötigen, einen Stift, eine Kerze und ein Feuerzeug, einen Topf aus Edelstahl oder einen Kamin mit richtigem Feuer. Das Ritual dauert zwischen dreißig Minuten und zwei Stunden. Es hängt davon ab, wie tief und wie weit du gehen möchtest. Am besten nimmst du dir zwei Stunden Zeit. Wenn du bereits nach dreißig Minuten fertig bist, gibt es noch genug Raum für SIE. Sie liebt viel Raum, zeitlich oder physisch, so kann sie noch stärker in dich hineinfließen.

Finde einen Platz, an dem du ungestört bist und dich sicher fühlst. Bevor du loslegst, lege Tanzmusik auf und bewege deinen Körper (nach IHREN Wünschen).

Erlaube dir, dich mit deinem Körper zu verbinden. Fühle die Füße auf dem Boden, die Beine, die Hüften und dann den Bauch, den Rücken, die Bewegung der Schultern, die Brüste, den Nacken, das Gesicht, deinen ganzen göttlichen Frauenkörper.

Atme tief ein und kraftvoll aus, ja genau, und nun noch kräftiger. Entspanne deinen ganzen Körper. Nun erlaube deinem Körper einfach, sich so zu bewegen, wie SIE es sich wünscht. Vertraue IHR und bewege dich einfach zur Musik.

(Gib Zeit für Musik)

Jetzt unterbrich die Bewegung sanft, sehr behutsam. Es ist kein abruptes, mechanisches Anhalten, sondern eine sanfte und behutsame Transition, ein Übergang vom Bewegen zum Nicht-Bewegen. Erlaube dem Körper, einen ruhigen Platz zu finden, bleibe mit all deiner Präsenz im Inneren deines Körpers, fühle SIE.

Wundervoll!

Bleibe für eine Minute oder zwei ganz still, nimm einfach wahr, beobachte und sei. Überprüfe deinen Kiefer, ob er angespannt ist und öffne die Lippen ein kleines bisschen, lass all das Halten und Durchhalten los. Entspanne dich jetzt einfach.

(gib zwei Minuten Stille)

Nun atme behutsam ein und setze dich hin. Bereite dein Weise-Frauen-Tagebuch mit einer geöffneten Seite und einem bereitliegenden Stift vor. Nun schliesse deine Augen und befrage dich selbst, gehe dabei in deine Tiefe:

Was bin ich bereit, in meinem Leben aufzugeben? Was gibt es in meinem Leben, das ich nicht mehr benötige? Gibt es einige alte Verhaltensmuster, die ich gehen lassen möchte? Gibt es einige Beziehungen, an denen ich festhalte, ohne die Tatsache zu beachten, dass SIE sich schon beendet haben und jetzt nur noch schweres Gewicht für mich sind, welches ich mit mir herumtrage? Was bin ich noch bereit zu verabschieden, was gibt mir nichts mehr? (Freundschaften, Gedankenmechanismen, besondere Angewohnheiten, Eigenarten, mit Dingen umzugehen, Muster, Dinge in meinem Haus, Dinge, die ich nie benutze, Besitztümer, die ich nicht mehr brauche und um die ich mich nicht kümmere?)

Was gibt es, dass ich wirklich loswerden möchte? Gibt es etwas, von dem ich weiß, dass ich es hinter mir lassen muss?

Nun öffne deine Augen behutsam und erlaube dem Stift zu schreiben, lass die Worte fließen, was auch immer aufgeschrieben werden will, lass es zu.

Großartig, jetzt schließe deine Augen wieder und entspanne deinen ganzen Körper, deine Muskeln und frage dich selbst:

Welchen Teil meiner Geschichte bin ich bereit, loszulassen?

Wir haben alle viele Geschichten über uns selbst, wie wir sind, was wir gut können, was unsere Schwächen sind, wie richtig wir liegen – wir haben unsere eigenen Meinungen und Regeln, Urteile über andere Menschen, über die Welt, die Arbeit, über alles. Entspanne dich nun wirklich und frage dich:

Welchen Teil meiner Geschichte als Person, als Mutter, als Ehefrau, als „welche Rolle auch immer ich gerade spiele“, bin ich bereit, gehen zu lassen?

Welche Geschichte ist schwer und ohne welche würde ich mich wirklich besser fühlen?

Manchmal sind wir richtig verheiratet mit unserer Geschichte des Leidens, des Schmerzes und der Einschränkung unseres Lebens. Mit Geschichten darüber, dass wir nicht gut genug sind, dass wir hässlich sind, zu klein, zu groß, zu jung, zu alt, zu dumm, was auch immer –, dass wir es niemals schaffen werden, dass wir nichts wissen, dass das nicht für uns bestimmt ist ... was ist deine Geschichte, die dir nichts mehr gibt? Welchen Teil der Geschichte bist du bereit, einfach gehen zu lassen?

Öffne deine Augen und lass den Stift das offenbaren, was gerade hochkommt.

Großartige Arbeit! Gut gemacht! Vielleicht fühlst du dich bereits erleichtert, einfach nur dadurch, dass dir ein wenig des „Krams“ bewusst wird. Denke

dran, du lässt gerade die göttliche Reinigungsarbeit zu! Das ist ein riesiger Schritt. Gratuliere!

Jetzt schaue zurück auf die letzten Seiten deines Weise-Frauen-Tagebuchs und gehe ganz bis an den Anfang: Bis zur Geschichte in deinem Frauenkörper, die du vor einigen Kapiteln geschrieben hast (wenn du bisher noch nichts geschrieben hast, gehe einfach nochmal zurück zu Kapitel 8 – die Wahrheit). Lies sie nochmal durch. Welchen Teil der Geschichte möchtest du heute loslassen, dem reinigenden Transformationsfeuer anbieten, welches du in Kürze anzünden wirst? Nimm dir all die Zeit, die du brauchst. Erlaube dir wirklich tief zu gehen, dich zutiefst zu befragen. Vielleicht möchtest du sogar Teile der Geschichte in diesem Frauenkörper ergänzen, über die du bisher nicht geschrieben hattest und für die du nun wirklich, wirklich bereit bist, sie aus deinem System zu entfernen.

Wenn du dann gefunden hast, was du aus deiner inneren Welt räumen möchtest, um es definitiv gehen zu lassen, dann reiße die entsprechenden Seiten aus deinem Weise-Frauen-Tagebuch. Genau, so entsteht ein leerer, offener, weißer Platz.

Wenn es möglich ist, zünde nun ein richtiges Feuer in deinem Kamin an. Mache ein Ritual daraus, sei präsent, ganz in dir, während du das Feuer entzündest. Lege Musik auf oder singe deinen Lieblingssong, während du das Feuer vorbereitest. Vielleicht kannst du sogar ein kleines Lagerfeuer in deinem Garten machen. Wenn kein offenes Feuer möglich ist, zünde einfach eine Kerze an in einem Topf an und stelle den Edelstahl-Topf an einen sicheren Platz.

Jetzt, fühle die Seiten in deinen Händen. Schließe die Augen und erlaube deinem Bewusstsein, sich zu öffnen, geräumig und weit zu werden. Vielleicht möchtest du dir selbst ein Gebet zuflüstern, der Gnade, dem Universum, Gott, der Göttin oder was auch immer für dich richtig ist. Ein Gebet

des Loslassens. Fühle die Freude des Loslassens, des Offenbarens des Wirrwarrs an das reinigende Feuer.

Dann, bewusst und mit all deiner Präsenz dich selbst beobachtend, nimm eine Seite nach der anderen, zünde sie mit der Kerze an und sieh ihr beim Verbrennen zu. Sie wird zu Asche in deinem Topf oder in deinem Kamin. Fühle die Erleichterung, hier findet Verwandlung statt! Das, was du nun loslässt, wird reines Nichts.

Sobald alle Papierstücke transformiert wurden, nimm dir einen Moment Zeit, um still am Feuer oder neben der Kerze zu sitzen. Atme in das Licht, erlaube dem Licht, dich zu erfüllen. Bleibe so lange du möchtest! Vielleicht fühlst du ja sogar den Impuls, um das Feuer zu tanzen als Ausdruck deiner Dankbarkeit über den Sprung in SIE!

Herzlichen Glückwunsch! Jetzt ist da so viel mehr Platz in dir, um SIE hereinzulassen ... gut gemacht!

Eine gute praktische Idee für die nächsten Tage ist –durch dein Haus zu gehen und zu entrümpeln. Wirf Sachen weg, gib Sachen weg, die dir nichts mehr bedeuten. Unser physisches Haus ist eine Erweiterung unseres inneren Heims.

Der folgende Song ist großartig und ist nach diesem Ritual sehr passend:

♪ [All of Nature, Sarah Warwick](#)

Dann, nach einer wohl verdienten Pause und Integration, blättere auf die nächste Seite und wir stellen uns der (vielleicht) letzten Sache, die dich von IHR trennt ...

Kapitel 14

Tor 4 – Die Hölle, das Portal zum Paradies

„Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.
Unsere größte Angst ist die, unermesslich mächtig zu
sein. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
ängstigt uns am meisten.“

- *Marianne Williamson* -

Da gibt es einen immer gegenwärtigen Begleiter auf deiner Reise zu IHR. Meist wird er gut versteckt und ignoriert. Ein Begleiter, der eigentlich ein sehr guter Freund und Partner ist. Seine kalten Hände halten den Sternstaub der Ewigkeit zwischen den Fingern, sein Lächeln ist ein Beschleuniger in Richtung Ursprung. Wir stellen uns vor, er sei männlich– ja, es ist der **Tod**, von dem ich hier schreibe.

Heute laden wir die unausweichliche Wirklichkeit des Todes zu uns ein. Allerdings bitten wir nun eine mitfühlende, bewusste und liebende „Mutter Tod“ herein.

Vorgegeben ist, dass wir sterben werden. Normalerweise ignorieren wir diese Tatsache kunstvoll und spielen das Spiel des ewigen Lebens. Meistens ist „alles andere“ wichtiger als das Bewusstsein, dass heute unser letzter Tag sein könnte. Diese Frau wird verschwinden, nicht mehr sein, „vom Winde verweht“ werden. „Tod geschieht vielleicht meinem Nachbar, aber ich bin immun dagegen“; gewöhnlich erliegen wir dieser Täuschung. Gesellschaftlich vermeiden wir es, uns mit dem Tod auseinanderzusetzen – wir ignorieren dieses Thema einfach.

Ein Schattenreich liegt in unserem Inneren. Wir werden es besuchen. Vielleicht treffen wir dort einige längst vergessene Bekanntschaften wieder, die irgendwie im Inneren gefangen wurden. Vielleicht sehen wir

dort unseren Ängsten, auch unserer schlimmsten Angst, sogar dem Terror, Arm in Arm mit dem Tod, ins Auge. Vielleicht werden wir Hass, Wut, Frustration, Ungerechtigkeit, sogar Traumata treffen; oder vielleicht werden wir dem Nebel der Depression und den kalten Tälern des Urteils begegnen; wir könnten die Gemeinheit, die Eifersucht, auch den Schrecken, all die Monster deiner Kindheit, Gewalt und Missbrauch ans Licht holen; vielleicht werden wir sogar dem Opfer, dem Verbrecher, dem Mörder und dem Täter begegnen ... aber diesmal in einer sicheren, geschützten Umgebung und nicht mehr als Opfer, wie damals, sondern als **SIE**, die nur die Energien durch sich hindurch fließen lässt, um sich für immer von diesen faulen Gefühlen zu befreien.

Bist du bereit, heute Mutter Tod zu dir einzuladen?

Wenn du dich der Wahrheit deines Lebens stellst, dem Tod und der Realität, dass dieses Leben enden wird, ins Auge siehst – wie fühlst du dich dabei?

Ich lade dich ein, an dieser Stelle der Lektüre eine Pause zu machen, um in dich hineinzuschauen und die Wahrheit zu erkennen.

Was hast du herausgefunden? Fühlt es sich jetzt dringlicher an, dein Leben aufzuräumen, vielleicht zu vollenden, was Vollendung braucht, um die zu werden, die du bist? Bist du bereit, nun deine inneren Gefangenen freizulassen? Ist es jetzt einfacher, zu vergeben, zu lieben und „hier“ zu sein? Würde sich dein Leben verändern? Würdest du dir selbst mehr Zeit geben für die wichtigen Dinge im Leben (wie Liebe, Verbindung, Unterstützung und Kreativität)? Würdest du aufhören, deine Zeit zu verschwenden? Würdest du genug inneren Antrieb haben, um deinen tiefsten, dunkelsten Schatten zu begegnen? Um dadurch als Ausdruck der allerschönsten Frau des Lichts, der Donna Divina, die du bist, zu leben? Würdest du es vorziehen, dieses Leben aus der Fülle in seiner ganzen Herrlichkeit zu leben? Würdest du aufhören, diesen Schritt aufzuschieben? Hast du genug davon, dich zu ducken und kleinzuhalten?

Ja?

Ich gratuliere dir! Lass sie uns also einladen, diese „Höllenteile“ in uns. Lass uns einen Scheinwerfer auf sie richten.

Anscheinend sind Frauen konditioniert, nur einige wenige gesellschaftlich akzeptierte Rollen zu spielen. Diese wurden uns gewöhnlich von klein auf vor Augen gehalten. Da gibt es Bella von „die Schöne und das Biest“, die mit ihrer Liebe eine hässliche Kreatur in ein wundervolles, liebendes, menschliches Wesen verwandelt. Oder vielleicht verkörpern wir die Rolle des Aschenputtels, das sanft und gehorsam ist und im Stillen hinter verschlossenen Türen weint, verletzt durch alle möglichen Arten des Missbrauchs, die sie natürlich alle freundlich vergibt. Am Ende kommt tatsächlich der rettende Prinz dank Aschenputtels unglaublich purem und ergebenem Herzens. Dann gibt es noch Schneewittchen, die zu den unschuldigen Tieren singt und die Herzen aller erobert, rein und schön, zum Lob der Schöpfung singend, in Einheit mit ihr. Natürlich ohne jemals an sich selbst zu denken, nur besorgt um das Wohlergehen der anderen. Wir verkleiden uns als Prinzessinnen, Königinnen, manchmal als Barbies und andere reine Schönheiten, die gerade auf dem Markt sind.

Vielleicht kommen wir aus einem eher christlichen Umfeld. Dann bemühen wir uns möglicherweise nach dem Vorbild der heiligen und reinen Mutter Maria zu leben; als die immer liebende Mutter, selbstlos, nur für ihr Kind lebend, immer der Menschheit dienend, ohne eigene Bedürfnisse, ohne einen Mann zu brauchen, nicht einmal für die Zeugung.

Diese idealisierten Vorbilder wollen wir – bewusst oder unbewusst – immer noch sein. Natürlich mit leichten Variationen und unter Einbeziehung unzähliger anderer weiblicher Vorbilder.

Es gab nicht viele Mädchen in meiner Nachbarschaft, die sich zu Zeiten des Karnevals oder anderen Verkleidungsanlässen als Hexe, Prostituierte oder Mörderin verkleideten. Wir hatten damals noch kein Halloween, also hatte ich für eine sehr lange Zeit keinen Kontakt zu meiner Schattenseite. Ich konnte sie allerdings spüren. Da war mein Schatten, meine eigene Gewalttätigkeit, meine Eifersucht, mein Hass, mein

Groll; die Schattenseite gab es also. Jedoch vermied ich jeglichen Kontakt zu ihr. Das machten die anderen ja genauso. Außerdem musste ich ein gutes Mädchen sein, das alles richtig macht, denn es galt, eine prekäre familiäre Situation im Gleichgewicht zu halten. Von Grund auf ignorierte ich den Schatten, genauso wie es meine Familie, meine erweiterte Familie und meine Altersgenossen taten.

Ich war das gute Mädchen, die gut erzogene Tochter, abstammend von einer sittsamen und gesellschaftlich akzeptierten Familie. Diese Rolle nahm ich an. Rein und gut, Gutes tuend, gebend, großzügig, liebend, klug, immer zu Diensten, lächelnd, talentiert und natürlich wunderschön.

Tatsächlich meinem Schatten gegenüber zu stehen, geschah ungewollt, gewaltsam und unumgänglich. Mein erster Lebenspartner, die Liebe meines Lebens und Vater meiner Kinder, hatte mich mit einer meiner Reitschülerinnen betrogen. Sie hatten Sex in unserem Schlafzimmer und das in der Anwesenheit unserer beiden – damals noch sehr kleinen – Kinder. Viele aufeinander folgende Nächte spielte sich das nun schon ab. Gerne würde ich sagen können, dass ich bei Erhalt der Nachricht ruhig blieb, vernünftig versucht habe, mit der Situation umzugehen, so wie es ein gutes Mädchen eben tun würde: Auf eine verständnisvolle, liebende und vergebende Art und Weise. Ja, es ist wahr, es gab innerlichen Widerstand gegen das Offenbaren der ganzen Wahrheit, ein „es nicht wahrhaben wollen“, als mein mächtiger Schatten übernahm. Der Schatten, der viele Jahre (manchmal das ganze Leben oder ganze Lebenszeiten) vernachlässigt und ignoriert wurde, kannte nun keine Grenzen mehr. Vorgaben, wie wir sein sollten und wie wir **niemals** sein dürften, unterdrücken den Schatten meist vollkommen. Jeden Tag können wir „Schattenberichte“ in der Zeitung lesen: Ignorierte Schatten, die gewaltsam außer Kontrolle geraten und dann tatsächlich töten und zerstören. Erst heute Morgen las ich wieder eine Nachricht in der Tageszeitung, ein Ehemann ermordete seine Frau und ihren Liebhaber, von Eifersucht und Wut angetrieben. So etwas passiert tagtäglich auf der Welt.

Als mein Schatten mich übernahm, geschah Folgendes: Ich konnte weder denken, noch hatte ich Zugang zu Logik; ich reagierte instinktiv auf den grenzenlosen Schmerz in meinem Bauch und meinem Herzen. Kalte Rache übernahm mein System. Mitten in der Nacht rannte ich stundenlang über die dunklen Bergpfade. Ich rannte, um die Berghütte zu erreichen, in der mein Partner und unsere Kinder mit den Kühen (wir führten einen Milchviehbetrieb zu dieser Zeit) wohnten. Ich verdiente etwas Geld durch Touristentouren zu Pferd, deshalb war ich in einem Nachbartal. Ich rannte so schnell ich nur konnte, durch die Nacht, blind, verwundet, gequält.

... und ich war mit Rache bewaffnet,

... bereit, *ihm* wirklich weh zu tun.

In den frühen Morgenstunden, es war noch dunkel, betrat ich die vom Mondlicht erhellte Hütte. Ich ging ans Bett, hob die Bettdecke an, griff nach seinen intimen Teilen, wünschte, ihnen wirklich weh zu tun und ...

er wurde wach, war physisch viel stärker als ich und innerhalb von einigen Sekunden hatte er mich am Boden ruhiggestellt. Die Konsequenz dieser Nacht war: das Ende unserer Beziehung und ein Trauma bei unseren beiden kleinen Kindern, die durch die gewalttätigen Aktivitäten, Schreie und Kämpfe ihrer Eltern erwacht waren. Ein weiterer Einschnitt: Ich hatte mich verändert. Ich hatte mich meiner Dunkelheit gestellt, ich hatte ihre Macht gefühlt; ich hatte die Identität des guten Mädchens zerschmettert. Ich konnte nicht zu der zurückkehren, die ich vorher gewesen war. Gleichzeitig blieb mir die Angst davor, diesen mächtigen Schatten irgendwann wieder zu treffen! Bestand wirklich Gefahr, die Kontrolle zu verlieren und eine Straftat zu begehen?

Damals war mir nicht bewusst, dass mein Schatten eigentlich mein Freund ist. **Die dunkle Kraft war auch SIE, die mich nach Hause rief.** Ihren Ruf zu ignorieren, unter Verschluss zu halten, schadete nur mir selbst und den geliebten Menschen meines Umfelds. Ich war diejenige, die den Fluss des Lebens stoppte. Der Schatten überkam mich

nur so gewaltsam, weil ich ihn solange ignoriert hatte. Er hatte mich oft besucht, war aber jeweils noch klein. Ich war gewohnt, alles, was Schatten warf, nicht bemerken zu wollen. Ich hatte viele Zeichen, viele kleine „Schatten“, viele Gefühle und Hinweise – über Jahre immer wieder „weggesteckt“. Unsere Beziehung war schon lange ungesund, doch ich habe die klaren Zeichen für eine dringende Veränderung nicht sehen wollen. So wurde der Schatten immer stärker und stärker. Dann geschah das Drama, das einen schlichten Weckruf darstellte, der mich aus dieser ungesunden Lebensführung und Beziehungssituation herauskathapultieren sollte.

Du kannst der kollektiven kulturellen Konditionierung der Jahrtausende nicht entkommen. Deinem Schatten kannst du auch nicht entkommen, dem „Tier“ im Inneren. Leugnen ist zwecklos; es ist nur eine Frage der Zeit, bist du dich voll und ganz kennenlernen wirst.

Dabei ist es gut zu wissen: Deinen Schatten zu treffen, in das einzutauchen, was unberechenbar ist und du vielleicht fürchtest, geht schnell. Im Vergleich zu „den Jahrtausenden“ des Zurückhaltens dauert das Loslassen nur eine sehr kurze Zeit. Außerdem tut es weniger weh als wir denken! Wenn ich beschreiben müsste, warum das Donna Divina Initiations-Retreat so speziell und wichtig für jede einzelne Frau ist, würde ich sagen: Das Donna Divina Initiations-Retreat ist für diese eine lebensverändernde Passage empfangen und entwickelt worden: **Die Integration deines Schattens.**

Sich durch die Angst und das Vermeiden des Schattens direkt in die Unendlichkeit des Lichts, in das Paradies, zu bewegen, so wird es in den heiligen Schriften beschrieben. Es mag nach Klischee klingen und doch geschieht es so: Liebevoll wirst du in deinen „schlimmsten Schatten“ geführt, in das, was du sonst niemals selbst kennengelernt hättest, in etwas, das dir nicht bewusst war und dir bis heute nicht bewusst ist. Während das Portal in deinem Inneren sich behutsam öffnet, du ihm dann gegenüberstehst und nur für eine Millisekunde ganz loslässt, strömt SIE herein, nimmt das Schwert der Wahrheit heraus und schneidet dich frei. Dann hat dein Schatten sich in Stärke verwandelt, in Kraft

und unendliches Potential. Dann bist du wahrhaft eine neugeborene Donna Divina. Eine Frau, die sich im Einklang befindet mit ihren weiblichen Essenzen, der Dunkelheit und dem Licht. Eine Frau, die sie alle verkörpert; sie alle mit Leichtigkeit meistert, weil sie eins mit IHR geworden ist.

Normalerweise gehen wir nicht in die Tiefen unseres inneren Schattenreichs. Gesellschaft und Religion spielen eine große Rolle bei der Vertuschung unserer eigenen Dunkelheit. Es ist gesellschaftlich nicht akzeptabel, wild, mächtig, extrem, laut, anders, sprunghaft, sich immer verändernd, ohne „leicht definierbaren“ Namen, Rolle und Beruf zu sein. Als ein respektiertes Mitglied der menschlichen Gesellschaft ist es daher schwierig, mit unseren Schattenseiten zu leben. Wir werden ermutigt, uns nicht aus unseren Komfortzonen herauszubewegen. Wir finden uns damit ab, dass es uns niemals gelingen wird, das Paradies auf Erden zu verwirklichen. Es ist wie bei einem großartigen, mehrfach gesicherten Schloss – es ist kein Zugang zur Schattenkraft vorgesehen.

Haben wir uns dann entschieden, der inneren Dunkelheit zu begegnen, treffen wir einen weiteren Sicherheitsschalter, der uns davor bewahren soll, in unsere Kraft und unser strahlendes Licht zu treten: Angst und Schrecken. Als Frauen tragen wir kollektive kräftige Zellerinnerungen in uns, die Angst und Furcht beinhalten. Wenn wir nun die Einladung erhalten, unser „privates“ Paradies im Inneren zu betreten, das uns irgendwie bekannt ist, lehnen wir es normalerweise ab. Wir sterben lieber als „Untergebene“ der Gesellschaft, der Religionen und der Konditionierungen, die seit Jahrtausenden bestehen. Uns der schrecklichen Furcht zu stellen und dadurch in unsere vollkommene Herrlichkeit einzutreten, erfordert viel Kraft. Denn wenn wir diesen Schritt gehen, sind wir sichtbar – auch für alle anderen. Wenn wir die Göttin, die in uns steckt, wirklich zeigen, erscheinen uralte Ängste. „Oh nein, nein, nein, nein, nein, das fühlt sich gruselig an, vielleicht werde ich wieder auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Lass mich einfach wieder zu dem zurückkehren, was ich kenne und was bequem ist: Meine gewohnte kleine Gefängniszelle. Entblöße mich nicht! Wenn ich Macht will, kann ich männliche Energien und Muster nutzen. Das ist viel sicherer, und auch

wenn es mich nicht zu Erfüllung und Freiheit führen wird, fühle ich mich damit trotzdem stark und es ist viel weniger Angst einflößend.“

Eine weitere „Waffe“, die wir nutzen, um das weibliche Machtzentrum und das authentische Paradies in uns zu umgehen, ist Schwäche. „Ich schaffe das nicht, ich bin nicht gut genug. Ich habe die Zeit, die Energie, das Geld nicht. Ich bin zu alt, zu jung, zu arm, nicht privilegiert genug, zu dumm; das ist zu viel für mich.“

Kommt dir das bekannt vor? Schwäche als Umgehungsstrategie birgt die Gefahr, Krankheit und Einsamkeit zu erzeugen.

Es gibt unzählige Strategien und Impulse, die uns vorgaukeln, dass wir besser nicht „wir selbst“ sind. Auf diese Weise lernen wir IHRE blende Großartigkeit niemals kennen. Die einzige Macht, die stärker ist als jede Sicherung und Strategie, ist Liebe. Mit Liebe, Selbstliebe, mit noch mehr Liebe, mit dem offenen Herzen einer liebenden Frau ist es möglich, ja sogar einfach, dem Tod, der Angst, dem Terror und all den anderen Ausdrucksweisen der Schattenseite gegenüberzutreten.

Die Dunkelheit zu *verstehen* oder sie zu *analysieren* bringt nicht viel. Es hilft uns nicht wirklich, zwanzig Jahre mit Therapie zu verbringen und über unsere Schattenseite und das Leiden, das sie anrichtet, zu sprechen. Verstehen ist nicht gleich transformieren. Was wird uns also befreien? Triff deine Schattenseite und freunde dich mit ihr an, das bringt *echte* Veränderung. So wirst du automatisch die Schattenseiten der anderen erkennen und gestatten. So befreien wir uns auch von innerem und äußerem Urteil. Wir betreten hier und jetzt einen ruhigen und zufriedenen Geisteszustand. Ja, genau wie im Paradies auf Erden.

Indem wir unseren ehemaligen „Eintritt-Verboten-Gebieten“ im Inneren begegnen, verändern wir uns so maßgeblich, dass wir auf der Stelle die Leidensgeschichte über unsere Vergangenheit, unsere Leben, uns selbst beenden und loslassen werden. Das gibt uns das schöne Geschenk, in den natürlichen Fluss der „Einheit mit allem“ zu fallen.

Ich ermutige dich: Komme voller Liebe und sieh selbst. Dies ist der weibliche Weg. Ich kann dir vieles erzählen, aber wenn du es nicht selbst erfährst, wird es nur eine Idee bleiben, ein Konzept, über das wir diskutieren und streiten können, Meinungen darüber haben können, und ganz ehrlich – das hat keinerlei Bedeutung. Wenn du deinen Schatten einmal getroffen hast und die Dunkelheit hereingelassen hast, wirst du nicht mehr darüber sprechen. Du wirst einfach nur für immer dankbar sein und ein neues verändertes Leben genießen, mit der Freiheit, als SIE zu leben, die du bist.

Während der Donna Divina Initiation helfen wir dir liebevoll in deine dunkelste Dunkelheit, eine Dunkelheit, der du dir vielleicht nicht bewusst bist. Wenn du dich ihr ergibst, halten wir dich sanft. Wenn du loslässt, das Portal passierst und in SIE fällst, sind wir da! Sobald du SIE einmal getroffen hast, wenn auch nur für einen kurzen Moment, wirst du SIE nie wieder vergessen. Du bist nun eingeweiht.

Sich durch die „Hölle“ zu bewegen und mit seiner Schattenseite zu vereinen, ist das wichtigste Tor des gesamten Prozesses. Doch ohne die Vorbereitung aller vorherigen Schritte und das Durchschreiten der vorherigen Tore ist er nicht zu schaffen. Deshalb gratuliere ich Dir wieder! Du bist die Schritte gegangen! Jetzt bist du bereit, den nächsten großen Sprung zu wagen.

Es ist unser Geburtsrecht, unser wahres Wesen auszudrücken. Der Weg in dieses strahlende, frei fließende weibliche Paradies ist die Begegnung mit allen Anteilen, die nicht du sind. Deiner Furcht zu begegnen und direkt in ihren Kern einzutauchen, kann ein Durchbruch sein: Du wirst erkennen, dass sie niemals wirklich existierte. Sie war nur eine Erfindung des Verstands, ein Schutzmechanismus.

In Wahrheit ist unser dunkelster Schatten unsere beste Freundin, die um das Portal herumschleicht, um es zu bewachen. Sie ist die Hüterin des „torlosen Tors“, die uns vor unserer unendlichen Göttlichkeit, unserer Größe und dem unendlichen Licht bewahrt.

Bis wir unsere eigenen Erfahrungen gemacht haben, wissen wir nichts von all dem. Dann begegnen wir dem Schatten, wir schenken dem Schatten unsere Liebe und umarmen ihn. Dann öffnet sich das Portal freudig und wir fallen ins Paradies, in das, was wir schon immer gewesen sind. Ja, es gibt einen Moment, in dem wir wirklich loslassen. Dabei verlieren wir die Kontrolle; eine kleine Unannehmlichkeit, etwas starke Energie. Aber ist das nicht ein kleiner Preis für ein Leben im Paradies? Für die Eintrittskarte zurück ins versprochene Land?

Wie viel mehr Lebensenergie könnte wohl in deinem Frauenkörper sein, wenn du einfach aufhören würdest, eine Rolle zu spielen? Oder Teile von dir selbst zu verurteilen, um sie von dir fern zu halten? Verurteilst du zum Beispiel die Betrügerin, die Eifersüchtige und Neidische, die Kalte und Distanzierte, die Prostituierte, die Mörderin? Könntest du dir vorstellen, etwas milder und entspannter zu werden und diese verlorenen Schattenseiten zu akzeptieren? Was, wenn du sie kennenlernen und erkennen würdest, dass sie ein Teil deiner Ganzheit sind? Wie viel Freiheit würde es dir bringen, wenn du den Geheimnissen, die du kaum aussprechen kannst, begegnen und sie befreien würdest? Wie viel mehr Platz hättest du wohl in deiner Frauenseele, wenn du aufhören könntest, deine Schattenseiten zu verstecken?

Bitte lade deine Dunkelheit hier und jetzt ein. Sei dem bisher Verleugneten gegenüber offen.

Es gibt Teile in uns, die wir als Frauen bisher verleugnet haben, individuell oder kollektiv. In der Hindu Religion gibt es einen Aspekt der Schattenseite, der mich zu Beginn schockiert hat, mit dem ich mittlerweile aber gerne spiele. Diese Religion beinhaltet eine Vielzahl an Göttern und Göttinnen, die alle geliebt und verehrt werden; vergleichbar vielleicht mit dem Akzeptieren aller Aspekte des menschlichen Potentials.

Im Hinduismus gibt es eine dieser Göttinnen, die Kali genannt wird. Sie wird wie all die anderen angebetet. Als ich das erste Mal eine Darstellung von ihr sah, wurde mir übel. Sie war schockierend! Ihr Gesicht war voller Wut und Hass, ihre blaue Zunge weit herausgestreckt, sie

baumelte wie die Zunge eines wilden Tiers beinahe bis zu ihrem Bauch herunter! Spritzende Blutstropfen schmückten ihr Haupt und ihr Gürtel, der hübsch um ihre Taille geschlungen war, bestand aus kürzlich enthaupteten Köpfen, von denen noch mehr frisches Blut tropfte. Mir wurde gesagt, dass die Göttin Kali von Milliarden Menschen verehrt wird. Das war für mich zu Beginn eine zutiefst verstörende Tatsache.

Als ich mich dann Kalis Energie mehr öffnete, tief atmete und meinen Schock und mein Urteil zuließ, fühlte ich, dass es eigentlich nur die Angst vor ihrer sehr dunklen Macht überdeckte.

Plötzlich kam mir der Satz eines Buches in den Sinn. Er kam aus dem Buch „Die Wolfsfrau – Die Kraft der weiblichen Urinstinkte“ von Clarissa Pinkola Estés. Diese Zeile hatte mich zutiefst berührt und ging ungefähr so: „Frauen sind extrem mächtig. Sie besitzen die Macht der Entscheidung, wer leben und wer sterben wird.“ Damals verstand ich es noch nicht richtig. Jetzt wurde es glasklar. Es war ein erstes, sanftes Anklopfen an die Tür zu meiner eigenen Kali, die ich elegant verdeckt gehalten hatte. Ich hatte es abgelehnt, so mächtig zu sein. Aber tatsächlich war ich so mächtig. Ich konnte entscheiden, wer lebte und wer starb. Ich hatte es getan – ich hatte ungesunde Beziehungen „getötet“, kraftraubende Gewohnheiten in mir und in meinem Umfeld „getötet“, ich hatte Denkmuster „getötet“, Gemeinschaften mit Menschen und Situationen, die verletzend waren, „getötet“. Tiefgehende Wut hatte mich geführt und mir in diesen dunklen Momenten meines Lebens meinen Weg gezeigt.

Der Aspekt an Kali, „Sie, die Zerstörung bringt“, „Sie, die voller unbeschreiblicher Wut ist“, lebt ganz natürlich im Inneren jeder Frau. Kali bringt die Rache für all die missbrauchten Frauen und Kinder; für alles, was alle Arten von unschuldigen Wesen kollektiv ertragen mussten. Sie steht uns zu Diensten, sie ist die Befreierin und die Beschützerin des Universums und ihre Wut ist heilig. Sie tötet, was schädlich ist, was sterben muss. Durch das Eintauchen in ihre Energie fand ich ein Licht, das stärker ist als die Dunkelheit.

Das zulassen und in unsere Schattenseite einzutauchen, ist wie ein alchemischer Transformationsprozess. Weibliche Alchemie ist das Gegenteil der Transzendenz, es geht dabei eher um Immanenz. Es geht darum, voll und ganz der Vollkommenheit des Lebens gegenüber bewusst hier zu sein, komplett mit allen Aspekten. Es geht darum, ins menschliche Reich der Liebe, des Verlustes, der Freude, des Schmerzes und der Ekstase zu ziehen. Es schließt die totale Verkörperung aller deiner eigenen Seiten mit ein, genau da und genau so, wie du in dem Moment bist – es ist die natürlichste und einfachste Sache auf der Welt. SIE war in Vergessenheit geraten und jetzt erinnern wir uns wieder an SIE!

Übung – Dein Schatten, deine beste Freundin

Freunde dich mit deinem Schatten an – liebe sie (den Schatten) so sehr, dass sie dich befreit.

Die folgende Übung wird vor einem Spiegel durchgeführt. Schaffe einen privaten, intimen und sicheren Raum für dich, in dem du allein und ungestört sein kannst. Du kannst einen Handspiegel benutzen und dich vor ihn setzen oder dir einen Stuhl nehmen und dich irgendwo in deinem Haus vor einen Wandspiegel setzen.

Nimm dein Weise-Frauen-Tagebuch und einen Stift mit. Vielleicht möchtest du vor Beginn etwas Musik abspielen (du kannst den vorgeschlagenen Song vom Ende dieses Kapitels nehmen), um dir dabei zu helfen, dich deiner Schattenseite gegenüber zu öffnen.

Gib dir selbst eine Stunde Zeit für diese Übung, die von dir alleine durchgeführt wird. Sobald du bereit bist und den von dir vor dem Spiegel geschaffenen Platz eingenommen hast, öffne eine neue Seite deines Weise-Frauen-Tagebuchs. Dann schalte den Song ein und nimm einige tiefe Atemzüge, einfach dasitzend, dich der Energie der Musik öffnend und, dir selbst tief in die Augen schauend.

(Spiele den Song ab)

Atme und sieh dich an. Verbinde dich mit deinem Spiegelbild.

- *Wie sieht sie aus?*
- *Was fühlt sie?*
- *Wie sehen ihre Empfindungen und Emotionen aus?*
- *Urteilst du über das Bild der Frau vor dir?*
- *Was sagen dir ihre Augen?*

Erlaube jedem Gefühl, jeder Empfindung oder Emotion da zu sein. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch.

Dann erkunde dich (und vielleicht möchtest du dazu lieber deine Augen schließen, um einen einfacheren Zugang zu deiner inneren Welt zu bekommen), zutiefst in dich gekehrt:

- *Was habe ich an mir verurteilt?*
- *Welche Teile von mir, von meinem Körper, meinem Gesicht, meinen Gewohnheiten, der Art, wie ich laufe, der Art, wie ich mich bewege, der Art, wie ich bin, habe ich in der Vergangenheit verurteilt und verurteile ich heute noch?*

Öffne deine Augen und notiere alles, was sich zeigt. Sobald du damit fertig bist, lies es nochmal. Was hast du über dein Spiegelbild geschrieben, wie fühlt sich das für dich an? Lasse die Emotionen zu, fühle sie in deinem Körper.

- *Wo sind sie in deinem Körper? Gehe noch tiefer in die Emotion.*

Dann bewege dich weiter zur nächsten Frage:

- *Wenn ich SIE jetzt benennen müsste, wenn ich mich über das geschlossene Tor in mir hinaus öffnen könnte und wirklich ehrlich wäre, welches sind meine zehn schlimmsten Eigenschaften?*

Erlaube dir, sie aufzuschreiben. Dann lies sie deinem Spiegelbild vor. Schau dich selbst an und fühle, sei da, sei präsent. Danke dir für deine Anwesenheit, deinen Mut einzutauchen.

Dann bewege dich zur nächsten Frage:

- *Welche Emotionen dürfen in meinem Leben nicht gefühlt werden?*
- *Welche Gefühle habe ich vermieden zu fühlen?*
- *Welche Art des Ausdrucks der Emotionen verurteile ich bei anderen Frauen, anderen Männern, anderen Lebewesen?*
- *Welche Energien sind die, die ich geheim und unter Verschluss gehalten habe?*
- *Ist es Wut, Ärger, Hass, Angst, Besorgnis, Macht, Wahnsinn? Was ist es bei mir?*

Schreibe auf, was dir offenbart wird. Dann lies es der Frau im Spiegel vor und beobachte, was dabei mit deinem Frauenkörper geschieht.

Dann bewege dich weiter zur nächsten Frage:

- *Was hasse ich wirklich an mir?*
- *Sei ehrlich, suche danach, lade die düstere Dunkelheit ein und öffne dich dem innerlichen Urteil noch mehr...*
- *Was hasse ich wahrlich an anderen Frauen?*
- *Was ist so schlimm, dass ich es von ganzem Herzen hasse?*
- *Welches Verhalten, welche Ausdrucksformen und Handlungen verabscheue ich?*
- *Was ist es, worüber ich mich selbst und andere Frauen heftig verurteile?*

Erlaube den Worten, auf deine leere Seite zu fließen. Sei ehrlich, wahrheitsgetreu, gegenwärtig. Öffne dich weit dem „Verleugneten“ gegenüber. Dann sprich die Worte vor der Frau im Spiegel laut aus. Fühle, was dabei innerlich passiert. Wenn Tränen kommen, sind sie hier willkommen; Gefühle des Ekels, der Angst, des Terrors, der Kälte, alles ist hier willkommen. Sei einfach nur mit ihnen.

Jetzt stehe auf. Schau dich selbst an, den Spiegel immer noch vor dir. Beginne damit, deinen Körper mit all deinen Schatten-Energien, die du hier eingeladen hast, zu bewegen. Denke nicht einmal daran, sie zu verändern, sie zu berichtigen. Gib dir selbst die Chance, sie zu erleben, mit ihnen zu tanzen, ihnen zu begegnen.

- *Wie fühlst du dich mit ihnen? Was ist jetzt da? Was ist die Wahrheit?*

Tanze so lange weiter mit deinem Schatten, wie du möchtest. Wenn starke Energien aufkommen, erlaube deinem Körper sich stärker zu bewegen. Wenn mehr Hass und Wut aufkommt, fühle sie und tanze mit ihnen. Wenn Wildheit aufkommt, sei wild. Sei präsent. Es sind nur Emotionen, Energien. Sie werden dir nicht schaden.

Erlebe die Präsenz deines Schattens hier in deinem Körper. Das alles ist ein Teil von dir. Gebe dich einfach hin und lasse dich selbst in das schlimmste vom Schlimmsten verleiten, bis du genau davor stehst und dann, ergib dich noch mehr ... und öffne dich.

An einem bestimmten Punkt wirst du anfangen „zu fliegen“. Das Tor zu deinem eigenen Licht wird sich öffnen.

Hier bist du wahrhaft du selbst, nichts fehlt. Vertraue dir selbst, deine eigene Stärke wird hereinströmen, neue Lebenskraft, die auch Stärke ist, flutet in deine Gefäße. Du wirst dich fühlen, als würdest du nach Jahrzehnten wieder auf dem Thron sitzen, die Königin in dem ihr zustehenden Königinnenreich. Ein Reich, in dem das Leben leicht und wunderschön ist.

Es macht absolut nichts aus, wenn diese mächtige Transformation nicht sofort geschieht. Lade einfach weiterhin deinen Schatten ein, wann immer er an deine Tür klopft, öffne ihm. Lasse einfach weiterhin die Urteile fallen. Früher oder später wirst du ins innere Paradies fallen. Erinnerung dich:

*„Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.
Unsere größte Angst besteht darin, unermesslich mächtig zu sein.
Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.
Wir fragen uns, wer bin ich überhaupt, um strahlend, bezaubernd,
begnadet und fantastisch sein zu dürfen?
Wer bist du denn, dass du das nicht sein darfst?
Du bist ein Kind Gottes.
Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst.
Sich herabzusetzen, nur damit unsere Mitmenschen sich nicht verunsichert
fühlen, hat nichts mit Erleuchtung zu tun.
Uns allen ist es bestimmt, wie Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes in uns zu verwirklichen.
Es ist nicht nur in einigen Menschen, sondern in jedem von uns.
Und wenn wir unser Licht leuchten lassen,
geben wir damit anderen unwillkürlich die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir losgelöst sind von unserer eigenen Angst,
wird unsere Anwesenheit andere befreien – ganz ohne unser Zutun.“*

- Marianne Williamson -

Danke dafür, dass du so mutig bist und durch dieses allerwichtigste Tor mit mir gemeinsam gehst. Jetzt blättere um, denn es ist Zeit, sich um diesen wundervollen Frauenkörper zu kümmern.

♪ [You oughta know, Alanis Morissette](#)

Kapitel 15

Der Körper – IHR Tempel

„Über Jahrhunderte hinweg, wieder und wieder,
sucht die Menschheit den heiligen Gral. Was für eine
Zeitverschwendung, liegt er doch direkt in uns,
wie es schon immer war!“

- Ariane Schurmann -

Deine Schattenseite wird jetzt so langsam zu deiner Freundin. Sicher spürst du viel mehr Raum in deinem Körper. Der Zeitpunkt ist gekommen, sich um diesen *wundervollen* Frauenkörper zu kümmern. Unser Körper ist das größte aller Geschenke, welches uns schon zur Geburt gemacht wurde. Seine unendliche Weisheit zu nutzen, ist Teil des Geschenkes.

Die Schatten, die du im letzten Kapitel entdeckt hast, lebten in deinem Körper. Sie waren nicht nur ein Konzept deines Verstandes. Nein, sie lebten und agierten in deinem Gewebe. Dieser heilige Frauenkörper speichert jede Lebenserfahrung in seinen Zellen ab: Freude, Unterdrückung und die ganze Palette. Normalerweise beachten wir den Körper nicht besonders; wir empfinden ihn als selbstverständlich. Nur wenn wir krank werden, erinnern wir uns, wie wesentlich ein gesunder Körper ist – für alles.

Wir Frauen möchten erwachen. Unser Körper ist hierzu unsere beste Freundin und unser tüchtigstes Instrument. Unbewusst bewohnt, wird er zum reinen Roboter; aufmerksam und liebevoll erfüllt, wird er zu IHREM Tempel. Anders ausgedrückt: Bewusst bewohnt wird dieser Frauenkörper ein Instrument großer Freude und Glückseligkeit und noch mehr als das: Er wird tatsächlich zu IHREM heiligen Tempel.

Es gibt da ein Sprichwort, das häufig von erfahrenen Körperspezialisten gebraucht wird: „Es ist alles im Körper“. Mit dieser Aussage sind wir Donna Divinas vollständig einverstanden.

Einige Frauen sind heute aus der körperlichen Realität heraus in eine Traumwelt geflüchtet. Sie fantasieren mit einem Großteil ihrer Lebensenergien außerhalb des Körpers herum – träumen von einem romantischen Paradies in der Zukunft. Einige von uns haben die Kunst des „Körperverschleierns“ gelernt. Wenn Bedrohung, Gefahr oder unangenehme Situationen aufkommen, wird diese angewandt. Manche von uns fliegen im Cyberspace umher und haben die Verbindung zur Wirklichkeit verloren. Andere fliehen beim Sex mit ihrem Partner in das Reich der Gedanken. Sie stellen sich z.B. einen anderen Traummann vor und ignorieren die Realität des physischen Mannes, der in diesem Moment in ihrem Körper, in ihnen drin ist, genau jetzt, genau hier. Einige von uns lassen zu, dass dieser Körper missbraucht wird oder missbrauchen ihn selbst. Einige von uns ignorieren einfach seine Bedürfnisse und Hinweise. Einige von uns weigern sich, auf den Boden der Tatsachen zurückzukommen.

Dieser Körper ist das Instrument, welches alle unsere Gedanken und Glaubensmuster aufsaugt. Er wurde von uns und von anderen verurteilt; vielleicht wurde er misshandelt, als wir noch zu klein dazu waren, uns selbst zu verteidigen. Als wir zu klein waren, um „Nein!“ zu sagen oder um zurückzuschlagen. Er wurde entblößt, angeschaut, vielleicht sogar ohne unser Einverständnis als Werkzeug benutzt, um andere zu beglücken. Er ging durch Unfälle, Traumata, Operationen, Krankheiten; vielleicht ist er während des Aufwachsens verbaler und physischer Gewalt begegnet. Vielleicht wurde er durch stressige und ungesunde Umgebungen vergiftet oder sogar durch Nahrung. Vielleicht hat er Schwangerschaften, Fehlgeburten, spontane oder freiwillige Abtreibungen, schmerzhaftes Menstruationsbeschwerden, hormonelles Ungleichgewicht, Infektionen und viele andere Zyklen durchlebt. Vielleicht war er gebrochen, schwach oder zu stark für seine Leistungsfähigkeit. Er hat sehr viel durchgemacht. Er hat viele Dinge kennen-

gelernt und hat alles im Inneren abgespeichert – alles über unser Leben – die Freuden, die Liebe, den Schmerz und den Schrecken.

Eines ist sicher – er ist intelligenter als der Verstand. Der „Körper-Verstand“ (the bodymind) „denkt“ um einiges schneller und viel ganzheitlicher. Die körperliche Stärke ist immens: Programmiert, zu überleben und im Gleichgewicht zu bleiben, ist er ein Wunderwerk. Die Wissenschaft erforscht seine Funktionsweise immer noch. Als großartiges Kunstwerk der Schöpfung ist der Körper selbst und die mächtige Verbindung zu ihm, heutzutage und in unseren Breitengraden scheinbar geradezu unwichtig geworden. Bei vielen Menschen ist das Verhältnis zum Körperlichen sogar gestört. Schullehrer sind nicht darauf vorbereitet, ihre Schüler in die Körperkünste einzuführen und auch unsere Eltern und Großeltern haben das Wissen darüber bereits vor langer Zeit vergessen. So leben wir zumeist im Verstand und vergessen unseren größten und wichtigsten Reichtum: z.B. die Kraft und Magie unserer erstaunlichen Brüste und mächtigen Vagina. Wir vergessen, auf unsere Bedürfnisse zu hören. Wir beschränken uns auf ein Leben im Verstand, abgetrennt, verwirrt und allein. Einige Frauen haben Sicherheit nur in ihren Köpfen gefunden. Zwanghafte Kontrolle durch Gedanken, kontinuierliches, lärmendes Geplapper in unserem Kopf – so weit kann die Abtrennung von IHR manchmal gehen. Das sichere Reich des Verstandes zu verlassen, kann beängstigend sein.

So verständlich das auch sein mag, besonders bei erlebten Traumata, Missbrauch oder Gewalt – es lohnt sich wirklich. Es ist befreiend und köstlich, den Anspruch auf unseren Körper wieder geltend zu machen. Komm zurück in deinen wunderschönen Frauenkörper! Er wartet nur auf deine Rückkehr und darauf, dass du wieder Gebrauch von deinem Eigentumsrecht machst. Er wartet darauf, dass du die Schatten vergraust, indem du sie akzeptierst; die unerwünschten Gäste, die Blockaden und die Krankheiten hinauswirfst und deinen Körper zu IHREM wundervollen Tempel-Palast machst, strahlend, voller Licht und atemberaubender Schönheit.

Der Körper ist das Barometer unserer Seele. Sicher hast du bereits Erfahrungen mit dieser Weisheit. Hier ein Beispiel: Eine wichtige Entscheidung steht bevor. Dein Verstand findet einfach keine Lösung, rennt nur noch im Kreis und zählt die Vor- und Nachteile auf. Da steigt ein „wissendes Gefühl“ tief aus deinem Bauch auf. Folgst du dieser „inneren Stimme“, hast du vermutlich die beste Entscheidung für alle Beteiligten getroffen, selbst wenn sie zunächst unlogisch erscheint.

Als ich nach dem passenden Ort für eines meiner größten Projekte, den Aufbau einer Akademie für natürliche Pferdekommunikation in Italien suchte, hatte ich die Auswahl zwischen 89 verschiedenen Ländereien. Mein Verstand drehte durch! Er konnte keine Entscheidung fällen. Welcher Ort war die beste Wahl? Mein Körper war zum Glück viel weiser; er „wusste“ es. Während ich mich der Erfahrung der verschiedenen Standorte öffnete, gab es keinen Zweifel mehr: meine Körperzellen sehnten sich nach einem Landgut mit viel Platz, einer wunderschönen Aussicht und klaren, natürlichen Energien. Ich wusste, dass mein Körper fühlen würde, wann wir den richtigen Ort erreicht hatten. Mehr noch: Er würde mich magisch anziehen, so wie ich z. B. manchmal von einem wunderschönen Kleidungsstück in der Boutique angezogen werde.

Anstatt weiterhin in den Verstand zu springen und dort nach Antworten zu suchen, entspanne dich. Als ich mich damals erfolgreich entspannte, entdeckte ich kurz darauf „das schönste Landgut der Welt“, wo alle Anforderungen stimmten und alles „passte“. Höre besonders in stressigen Situationen in dich hinein. Dein Körper „weiß“ die Antwort. Noch bevor der Gedankenprozess beginnen kann, weiß er die Antwort einfach. Wir Frauen haben direkten Zugang zur „Bauch-Weisheit“. Vielleicht haben wir das Vertrauen zu ihr verloren, vielleicht haben wir vergessen, zuzuhören. Wenn wir uns wieder erinnern, wird das Leben einfach. Bauchweisheit, auch Intuition genannt, ist eine angebotene Fähigkeit, ein weibliches Talent. Natürlich haben auch Männer Zugang zur Intuition; es ist für sie nur etwas schwieriger, sich mit ihr zu verbinden. Auf die Weisheit des Körpers zu hören, bedeutet die

Antwort auf jede Frage ganz natürlich aufkommen zu lassen. Diese Antwort ist generell die gesündeste.

Im Körper sind viele Muster aus der Vergangenheit verankert, die nicht aktualisiert wurden, um in der Gegenwart zu funktionieren. Verhaltensmuster, Schattenmuster, die meist automatisch ablaufen, wie z.B. „Vermeiden von Konfrontationen“ oder „sich klein machen“. Diese Muster sind ungebetene Gäste, die Besitzanspruch auf unseren heiligen Tempel erhoben haben. Wenn wir diesen automatisch erscheinenden Mustern erlauben, unser Leben zu kontrollieren, werden wir immer die gleichen unbefriedigenden Ergebnisse erzielen. Beginnen wir aber damit, uns selbst zu beobachten und auf unseren Körper zu hören, können wir die Muster „einfangen“ und unterbrechen. So können wir unseren Körper mit liebevollem Bewusstsein erfüllen und sie – diesen Frauenkörper – zu unserem heiligen Werkzeug machen.

Dieser Körper ist süß und unschuldig. Magst du dich selbst, wenn du nackt bist? Was passiert, wenn alle „Hüllen“ von diesem Körper fallen?

Fühlst du Scham? Würdest du dich gerne verstecken und dich niemals zeigen? Schau dir die Kinder an, wie sie vor der ganzen Konditionierungsmasche sind. Sie sind einfach – unschuldige, süße, kleine Körper. Eins mit ihrer Gestalt, im Flow. Da gibt es nichts zu verstecken. Wenn wir unsere Körper wieder lieben können, fällt die künstlich erzeugte Scham einfach weg.

Das Leben wird sehr einfach, wenn wir in unseren Körper zurückkehren. Unsere einzig wahre „Pflicht“ im Leben: Uns gut um unseren Körper zu kümmern. Wer sonst tut es für uns? Was bleibt, wenn der Körper erst einmal nicht mehr funktioniert? Wir sind seine Wächter, wir sind diejenigen, die sich in jedem einzelnen Moment für oder gegen ihn entscheiden. Schließe Frieden mit deinem Körper, gib ihm die Aufmerksamkeit, die Liebe und die Fürsorge, die er verdient und er wird dir große Wertschätzung entgegenbringen.

Also was ist deine Geschichte? Wie bist du mit deinem Körper umgegangen? Bist du zu dick, zu dünn, zu alt, zu ... was auch immer? Ist

deine Nase nicht, wie sie sein sollte? Magst du die Farbe deiner Augen nicht? Entspricht deine Haut nicht deinen Vorstellungen? Was denkst du persönlich über deinen Körper?

SIE klopft immerzu an die Tore deines Körpers – SIE, die Vollkommenheit aller weiblichen Essenzen, kann es kaum erwarten, ihr Königinnenreich wieder zurückzuerobern.

Übung – Deine „Frauenkörperin“

Begeben wir uns durch eine Selbsterforschung in unsere „Frauenkörperin“. Bitte nimm dein Weise-Frauen-Tagebuch und einen Stift mit und schlage eine frische unbeschriebene Seite auf.

Finde eine bequeme Position für deine „Frauenkörperin“. Höre ihr jetzt wirklich zu, dieser „Frauenkörperin“, und frage sie, was sie gerade möchte? Sitzen, stehen oder liegen? Welche Position, welchen Platz würde sie am liebsten einnehmen? Vertraue deiner Bauch-Antwort. Versichere dich, dass du während dieser Zeit, in der du deiner Frauenkörperin heilige Aufmerksamkeit schenkst, ungestört bleibst.

Wenn du die perfekte Position gefunden hast, nimm ein paar tiefe Atemzüge und schliesse sanft deine Augen. Erlaube deinem Bewusstsein, sich in deiner „Frauenkörperin“ auszudehnen. Erlebe sie, die „Frauenkörperin“, von innen heraus. Wie fühlt sie sich an? Gibt es irgendwelche Bereiche mit Spannungen, mit Schmerzen? Erlaube ihnen, einfach da zu sein. Heute möchtest du rein gar nichts an deiner „Frauenkörperin“ verändern; du möchtest ihr nur zuhören, ihren gegenwärtigen Zustand einfangen und dir erlauben, zu fühlen, was da vor sich geht.

Großartig. Jetzt erlaube deinen Muskeln, sich zu entspannen und ganz weich zu werden. Spüre deine Füße. Erlaube deinen Füßen, sich zu entspannen; sich groß und weit auszudehnen, den ganzen Raum

einzunehmen. Dann erlaube deinen Knöcheln, Waden und Knien sich zutiefst zu entspannen. Nun geht es hoch zu deinen Oberschenkeln, deine Beine sind nun vollkommen entspannt. Nimm dir Zeit. Schau dir deine Füße und Beine von innen an. Welchen Sinneseindruck hast du hier?

Dann erlaube deinen Hüften, sich zu entspannen und ganz weich zu werden und allen Muskeln. Entspanne deine Vagina, in ihr verstecken sich häufig eine Menge alter Spannungen. Lass sie wissen, dass sie jetzt sicher ist und einfach entspannen darf. Entspanne auch dein Gesäß. Nimm jetzt deinen unteren Bauch wahr, erlaube deinem ganzen Bauch, weich zu werden und sich auszudehnen. Erlaube allen deinen Organen zu ruhen. Wundervoll!

Jetzt entspanne dein Zwerchfell, erlaube ihm loszulassen. Gehe in deinen unteren Rücken und erlaube jeder Zelle, flauschig weich zu werden. Wie sieht das Gewebe deines Rückens wirklich aus – von innen aus gesehen? Erlaube deiner Aufmerksamkeit jetzt einfach ganz hier zu sein. Erlaube deinem Rücken vollständig weich zu entspannen. Spüre deine Schultern, und wenn dort die schwere Last der Verantwortung auf ihnen lasten sollte, nimm einen tiefen Atemzug und stelle dir vor, wie du dieser Last jetzt erlaubst, auf den Boden zu fallen, während deine Schultern weich und frei werden. Wundervoll!

Nun entspanne deinen Brustkorb, erlaube den Bereichen der Lunge und des Herzens viel Platz einzunehmen und lasse diese Organe wissen, dass sie die Erlaubnis haben, sich jetzt zutiefst zu entspannen. Erlaube dem Brustkorb, frei und weit zu werden, während jede einzelne Zelle zutiefst entspannt.

Öffne deinen Hals- und Rachenraum, erlaube jedem Muskel, jedem Nerv und jeder Sehne, sich jetzt zu entspannen und weich zu werden. Wunderbar! Nimm dein Gesicht wahr, lass den Kiefer sich sanft öffnen, erlaube den Lippen sich leicht zu öffnen und sich zutiefst zu entspannen. Lass deine

Wangen weich werden, die Nase, die Augen und die Augenhöhlen, erlaube deinem ganzen wunderschönen Gesicht sich nun zutiefst zu entspannen. Sogar das Haar, jede einzelne Haarwurzel, lässt jetzt los und entspannt sich zutiefst. Das Gehirn bekommt nun die Erlaubnis, zu ruhen und dein ganzer Kopf wird leicht, weich und frei. Wie fühlen sich dein Kopf und dein Gesicht von innen heraus an? Gib dir selbst etwas Zeit, um alles in deinem Kopf, deinem Gesicht ... und dann in deiner ganzen „Frauenkörperin“ wahrzunehmen und zu spüren. Was auch immer sich bewegt, erlaube die Bewegung. Was auch immer ruht, darf nun noch tiefer ruhen.

Jetzt lade alle Teile von dir in diese wunderschöne „Frauenkörperin“ ein. Auch die Teile, die immer noch in der Vergangenheit verweilen, lade sie einfach ein. Die Teile, die gerne direkt in die Zukunft springen würden, rufst du zurück und erlaubst ihnen jetzt hierherzukommen, zurück in diese zutiefst entspannte „Frauenkörperin“.

Entspanne dich einfach für einige Minuten. Spüre, nimm wahr, fühle. Gib deiner „Frauenkörperin“ das heilige Geschenk deiner vollkommenen Präsenz. Vielen Dank!

Jetzt nimm einen tiefen Atemzug und fülle behutsam und sanft diese „Frauenkörperin“ bewusst mit Sauerstoff. Großartig! Und einen weiteren, sogar noch tieferen Atemzug. Jetzt frage dich aus dem Inneren deiner „Frauenkörperin“ heraus:

- ♥ *Was halte ich wirklich von meiner „Frauenkörperin“?*
- ♥ *Was denke ich gewöhnlich, wenn ich mich selbst im Spiegel betrachte?*
- ♥ *Wenn ich jetzt wirklich ehrlich mit mir selbst bin und der ganzen Wahrheit erlauben würde, an die Oberfläche zu kommen – wie ist die Beziehung zu meiner „Frauenkörperin“?*

- ♥ *Wenn es da einen Platz in meiner „Frauenkörperin“ geben würde, ein Platz des Urteilens und der Kontrolle, wo würde dieser Platz in dieser „Frauenkörperin“ sein und was würde er wirklich sagen? Voller Wahrheit, lass ihn sprechen, diesen richterlichen Ort.*
- ♥ *Was fühlst du und was denkst du wirklich über deine „Frauenkörperin“?*

Lasse zu, dass die Antworten sich zeigen. Bewege deine „Frauenkörperin“ nun langsam und bewusst etwas, wackle sanft mit deinen Zehen, strecke bewusst deine Arme über deinen Kopf. In deinem eigenen Timing und Rhythmus öffne deine Augen sehr, sehr behutsam. Bewege dich in Richtung deines Weise-Frauen-Tagebuchs und erlaube den Antworten, sich selbst auf die Seite zu schreiben. Vielen Dank!

Dann schliesse deine Augen wieder und nimm einige tiefe Atemzüge, fühle, wie du dich jetzt gerade fühlst. Dann geht es weiter mit der nächsten Frage:

- ♥ *Wie habe ich über meine „Frauenkörperin“ geurteilt?*
- ♥ *Was genau mag ich nicht, was genau hasse ich an ihr?*
- ♥ *Was ist es, das ich gerne verändern würde?*
- ♥ *Wie habe ich das Urteil über meine „Frauenkörperin“ in der Vergangenheit in Worte gefasst? Wie oft habe ich urteilende Gedanken über meine „Frauenkörperin“?*
- ♥ *Wie hochgradig wird sie verurteilt? Sei ehrlich und erlaube allem, was hochkommt, da zu sein.*

Jetzt nimm einen weiteren tiefen Atemzug und öffne deine Augen, schreibe alles auf, was du eben herausgefunden hast. Vielen Dank!

Gut gemacht! Jetzt lausche der nächsten Frage und erlaube der Selbsterforschung noch etwas tiefer zu gehen.

Stell dir vor, du und deine „Frauenkörperin“ würden die Plätze tauschen. Stell dir vor, du wirst zu deiner „Frauenkörperin“. Es gibt da ein indianisches Sprichwort: „Urteile über niemanden, bevor du nicht mindestens eine Meile in seinen Mokassins gelaufen bist.“ Also gehe nun eine Meile in den Mokassins deiner „Frauenkörperin“. Lies deine Aussagen und all deine Urteile, die du oben herausgefunden hast, deiner „Frauenkörperin“ laut vor. Ergänze Neues, falls solches hochkommt.

- ♥ *Wie ergeht es deiner „Frauenkörperin“ mit all deinen Gedanken, deinen gesprochenen Worten und deinen Auffassungen über sie?*
- ♥ *Wenn deine „Frauenkörperin“ sprechen könnte, was würde sie jetzt zu dir sagen?*

Erlaube deiner „Frauenkörperin“, zu antworten und schreibe dann alles in dein Weise-Frauen-Tagebuch. Wenn während dieses Prozesses Emotionen aufkommen, heiße sie bitte willkommen. Öffne dich noch weiter, denn du erlaubst gerade dieser wundervollen „Frauenkörperin“ sich durch deine liebevolle Anwesenheit zu regenerieren. Das ist einfach großartig!

Weiter geht es mit der Selbsterforschung. Erforsche dich selbst. Vielleicht möchtest du dazu deine Augen schließen oder einfach mit offenen Augen zuhören, da deine Verbindung mit deiner „Frauenkörperin“ nun bereits stark geworden ist ...

- ♥ *Wie habe ich meine „Frauenkörperin“ in der Vergangenheit missbraucht und wie missbrauche ich sie heute immer noch?*
- ♥ *Wie habe ich diese „Frauenkörperin“ durch Essen, Alkohol, Drogen, Stress, zu viel Arbeit oder zu wenig Ruhe misshandelt?*
- ♥ *Inwiefern höre ich nicht auf ihre Bedürfnisse? Was ist die Wahrheit?*

Welche Antwort auch immer aufkommt, heiße sie willkommen und schreibe sie in dein Weise-Frauen-Tagebuch.

Gut gemacht! Jetzt fühle, was im Inneren geschieht.

- ♥ *Wie fühlst du dich jetzt, nachdem du all diese Dinge über dich und deine „Frauenkörperin“ herausgefunden hast, die Dinge, die dir vielleicht schon bewusst waren oder die Dinge, die dich vielleicht überrascht haben?*
- ♥ *Wie fühlt sich deine „Frauenkörperin“ jetzt?*

Dann nimm einen tiefen, entspannenden Atemzug und schliesse deine Augen noch einmal. Erlebe deine „Frauenkörperin“ jetzt noch einmal von innen. Erlaube ihr, sich zutiefst zu entspannen.

Nun sage deiner „Frauenkörperin“, wie sehr dir all das Urteilen, die Kritik und vielleicht sogar der Hass, der in der Vergangenheit geschehen ist, leid tut. Lass deine „Frauenkörperin“ wissen, dass es dir von Herzen leid tut und dass du dieses alte Spiel aufgeben möchtest.

Vielleicht magst du deiner „Frauenkörperin“ sogar versprechen, dass du ihr von nun an wieder zuhören wirst, sie schätzen und dich um sie kümmern wirst. Nimm dir einen Moment, um es laut auszusprechen, was auch immer sich richtig für dich anfühlt, sprich zu deiner „Frauenkörperin“! Wenn es sich richtig anfühlt, könntest du dich selbst sogar umarmen und eure Wiedervereinigung feiern!

Nimm dir jetzt etwas Zeit mit deiner „Frauenkörperin“. Vielleicht möchtest du Musik abspielen. Es gibt einen wundervollen Song am Ende dieses Kapitels, der jetzt perfekt passen würde. Sonst sei einfach für einige Minuten mit deiner „Frauenkörperin“ in Stille, umarme und tanze mit ihr oder ruhe einfach nur. Deine „Frauenkörperin“ weiß, was jetzt genau richtig für dich ist, also vertraue ihr.

Dann, langsam und behutsam, danke deiner „Frauenkörperin“ und dir selbst dafür, dass du diese kraftvolle kleine Übung durchgeführt hast und strecke dich bewusst, bewege dich und gehe dann langsam zurück in deinen Alltag – in Einheit mit ihr, dieser wundervollen „Frauenkörperin“.

Es genügt, unsere anerkennende Aufmerksamkeit wieder zurück in unsere „Frauenkörperin“ zu lenken. Das ist sehr einfach und ... macht es irgendwie wieder schwierig. Unsere „Frauenkörperin“ zu lieben und sie mit Selbstliebe zu füllen, ist das Gegenteil unserer Gewohnheit und Konditionierung. Meist glauben wir, dass unser Körper schwach ist („das Fleisch ist schwach“), ein bisschen gefährlich, langsam und sogar dumm. Wir haben uns ungesunde Gewohnheiten angeeignet (wie zum Beispiel das Vollstopfen dieser „Frauenkörperin“ mit großen Mengen von Fleisch, Kaffee, Alkohol, Drogen, und pharmazeutischen Rezepturen). Manchmal glauben wir sogar noch, dass das Reich des Körpers schmutzig, irgendwie gefährlich, animalisch und außer Kontrolle ist.

Deshalb ist der einfache Vorgang, die „Frauenkörperin“ bewusst zu lieben, präsent zu sein, zuzuhören und seine Bedürfnisse anzuerkennen ein *heiliger* Pfad ... ein Auflösen von alten Konditionierungen, die nicht mehr auf dem neusten Stand sind.

Ich würde es gerne noch einmal wiederholen: **Diese „Frauenkörperin“ ist dein heiliges Instrument.** Sie „weiß“! Das Fehlen von weiblichen Energien und Weiblichkeit im Allgemeinen haben sie zu einer Wüste gemacht, einer trockenen Masse von Knochen. Sie sehnt sich nach Liebe. Sie ist dazu gemacht, geliebt zu werden.

Sie liebt es, Liebe zu machen.

Vielleicht kommt dir dein Körper fremd vor, und vielleicht tut er nicht, was du möchtest oder erwartest, besonders beim Sex. Vielleicht bist du eine der Frauen, die glauben, sie seien sexuell blockiert und/oder frigide. Das stimmt nicht! Deine „Frauenkörperin“ hat alles, was du brauchst und wurde perfekt für deinen einzigartigen Lebensweg entworfen. Liebe sie, kümmere dich um sie und ja, vielleicht lerne, Liebe zu machen, anstatt ihr Sex aufzuzwingen. Sie wird dich mit Gesundheit und Glück belohnen.

Als Donna Divina möchtest du dir selbst eine gesunde „Frauenkörperin“ schenken. Du möchtest sie reinigen, sie mit belebendem und natürlichem Essen nähren, sie mit strahlendem Quellwasser erfrischen.

Vielleicht möchtest du ihr frische, reine Luft geben und sie bewegen; vielleicht weit mehr als bisher.

Gesundheit ist natürlich. Unser *normaler* hektischer Lebensstil hat uns zu Krankheiten geführt. Wir können das wieder umkehren. Wenn du deine „Frauenkörperin“ wahrhaft liebst, geschieht es ganz automatisch; du möchtest ihr nicht mehr wehtun. Du möchtest ihr dienen und ihr ganz selbstverständlich das Beste geben.

Verliebe dich heute in deine „Frauenkörperin“. Geduldig und behutsam mit dir selbst, verwandle die alten, begrenzenden Konditionierungen. Schenke dir selbst Zeit und Aufmerksamkeit. Vielleicht magst du deiner „Frauenkörperin“ eine Stunde pro Tag widmen (was ist schon eine Stunde von vierundzwanzig?). Zeit, um ihr zuzuhören, mit ihr an der frischen Luft spazieren zu gehen, sie zu bewegen, mit ihr zu tanzen, durch sie zu singen, alles zu tun, wozu sich dein Herz und deine „Frauenkörperin“ gerade berufen fühlen.

Verlasse den Stuhl (Sessel), der dich blockiert, verlasse deinen Verstand und beginne die gesunde Liebesgeschichte mit dieser heiligen „Frauenkörperin“ und SIE wird auf ganz natürliche Weise einziehen.

Wenn du noch nie erlebt hast, wie lebendig sich „Gesundheit“ anfühlt, dann ist deine Zeit nun gekommen. Dieses Buch ist kein Gesundheitsratgeber, also werden wir an dieser Stelle nicht ins Detail eines gesunden Lebensstils gehen. Mache es einfach! Höre einfach auf SIE und du wirst herausfinden, dass SIE dich zu dem Pfad führen wird, der gerade richtig für dich ist, um natürliches Leben zurück in deinen Körper-Tempel zu bringen!

Ernähre sie (die „Frauenkörperin“) mit Vitalstoffen, lebendigem Essen, lebendigen Gedanken, Bewegung und Frische. Nähre sie vor allem mit deiner Liebe und deiner herzlichen Aufmerksamkeit.

Donna Divinas tanzen und singen oft. Ja, SIE bewegt sich mit der „Frauenkörperin“. Bewegung ist eine der einfachsten Wege, um die heilige „Frauenkörperin“ zu befreien, sie ist sanft und nährend. Probiere es einfach selbst aus, lege etwas Musik auf, die du magst und tanze für 45 Minuten. Vielleicht gefällt dir die Zeit mit deiner „Frauenkörperin“ in Bewegung so gut, dass du den freien Tanz zu deiner neuen, dich stärkenden Gewohnheit machst!

Möge dein/IHR **Tempel** wieder mit IHREN köstlichen Energien erfüllt sein!

Nun geht es weiter, nein, tiefer in Richtung Liebe. Blättere einfach die nächste Seite um und ... liebe dich selbst ...

♪ [*Learn to Love Yourself, Olivia Newton John*](#)

Kapitel 16

Liebe ist nicht genug – oder doch?

*„Es gibt nur eine Sache, die jedes Problem heilt:
sich selbst zu lieben.“*

- Louise Hay -

Judy war vollkommen durcheinander. Die schwere Last auf ihrem Brustkorb verschwand einfach nicht.

„Also, wer bin ich denn nun? Diese Selbstliebe, dieser Tanz? Dieses glanzvolle Licht, das ich im Inneren gefühlt habe? Oder bin ich eine schwache, verwirrte, ängstliche Frau, vollkommen abhängig von ihrer Familie und das im Alter von 35 Jahren?“

Ihr Ehemann hatte sich vor ein paar Tagen von ihr verabschiedet. Er wollte seine Freiheit zurück, wie er sagte. Einen Tag darauf wurde ihr der Job gekündigt. Die Firma, in der sie 10 Jahre lang tätig war, hatte einfach dicht gemacht.

Judy war es gelungen, mit diesen äußeren Entwicklungen in ihrem Leben Frieden zu schließen. Sie wusste, dass sie Teil ihrer Reise zurück zu IHR waren – zurück zu der göttlichen Frau, die sie wieder in ihr Leben eingeladen hatte. Die Beziehung mit ihrem Mann war längst am Ende angekommen; sie war in solch einem Ausmaß beeinträchtigt, dass es keine richtige Liebe oder Intimität mehr zwischen den Beiden gab. Während der letzten fünf Jahre hatten sie sich kontinuierlich auseinandergeliebt. Den Job als Sekretärin, in dem sie feststeckte, führte sie ohnehin nur wegen des Geldes aus, denn er stimmte nicht mit ihren Bedürfnissen überein.

Nach all diesen Veränderungen war der erste Tag ihres neuen Lebens bereits vergangen und fast schon herrlich. Sie fühlte sich sogar

glücklich über die Wende, die ihr Leben genommen hatte. Aber jetzt? Was war passiert?

Eine Last blockierte ihre Gedanken. Ihr heiliger Frauenkörper hatte keine Lebensenergie mehr und sie war unglaublich müde. Kam da etwa eine Depression über sie? Die dunkle Nacht der Seele kam angekrochen, brachte Hoffnungslosigkeit, Verbitterung und Frustration.

Wo war SIE hingegangen? Diese mächtige, leichte und glückliche Frau, die in ihrer Kraft steht, sich im Inneren verändert, dann die Früchte der Veränderung in ihrer äußeren Welt erntet, die sich ihr so unfehlbar und mühelos anpasst?

Warum musste Veränderung so schwer sein?

„Vielleicht wäre es besser gewesen, diese Reise gar nicht erst anzutreten“, dachte Judy. „Wenn ich nur in die sichere, unbewusste Welt, in der ich zuvor gelebt habe, zurückkehren könnte.“

Direkt nachdem ihr dieser Gedanke durch den Kopf ging, war Judy von ihrer eigenen Negativität richtig schockiert. Sie sprang auf, rannte zu einem Spiegel und schaute sich in ihre grünen Augen.

„Judy, hör auf mit dem Selbstmitleid! Bring dein Leben in Ordnung! Du würdest niemals wieder zurückkriechen wollen in dieses leblose Dasein der ohnmächtigen Sklavin, die du gewesen bist! Was denkst du da überhaupt?!“

Die grünen Augen schauten sie mit Trauer und Mitgefühl an. Tränen stiegen in ihr auf. Sie kroch in ihr Bett, um sich dort selbst sanft zu umarmen und ließ ihre Tränen einfach fließen. Ihre Selbstakzeptanz und Eigenliebe waren groß genug, um ihr den Raum zu geben, ihre Verluste zu betrauern – vor allem den Verlust der gemütlichen Abhängigkeit. Sie weinte eine ganze Stunde lang, sich selbst wiegend. Langsam kehrten Wärme und Liebe in ihren Körper zurück. Sie fühlte sich weich und verletztlich. Vor dem Treffen mit IHR hatte sie an der Illusion festgehalten, ihr Leben kontrollieren zu können. Jetzt war das anders. Sie

befand sich in einem Fluss von Ereignissen, die wie es schien, außer Kontrolle geraten waren. Eine Sache war Judy jedoch vollkommen klar – sie hatte sich selbst noch nie zuvor in ihrem Leben so sehr geliebt. Nie zuvor hatte sie sich erlaubt, diejenige zu sein, die sie wirklich ist, und das in jedem einzelnen Moment. Sie seufzte wieder, und dieses Mal war es ein wahrer Seufzer der Erleichterung. Die schwere Last, die auf ihrem Brustkorb gelegen hatte, war verschwunden. Was zurückblieb, war ein Gefühl der Entblößung und Verletzlichkeit.

Zusammen sind wir weit gekommen auf der Reise in SIE und zu IHR. Es ist ganz natürlich, wenn im Inneren Verwirrung und Zweifel aufkommen. Vielleicht steckst du gerade in einer ähnlichen Situation wie Judy. Vielleicht verlassen dich Situationen, Menschen und Dinge, einfach nur, weil du IHR erlaubst, IHREN rechtmäßigen Platz zurückzuerobern.

Ich weiß, dass sich Judys Geschichte sehr *intensiv* anhört. Wahrscheinlich wirst du deinen Mann oder deinen Job nicht verlassen müssen, um ein glückliches Leben in IHRER Präsenz zu leben. Meistens sind die Veränderungen weniger extrem.

Ja, es könnte auch sein, dass sie sich in stärkeren Formen zeigen. Es hängt alles davon ab, wie weit dein Leben bisher von IHR entfernt war.

Vielleicht befindest du dich gerade an einem Punkt in diesem Buch, an dem du alles in Frage stellst. Das ist natürlich. Bitte entspanne dich und lies weiter.

Am Anfang unserer Reise zurück zu IHR geschieht zumeist eine mächtige Wiederverbindung. Wir werden sozusagen „mit Licht geflutet“; wir sind glücklich, enthusiastisch, fühlen uns unschlagbar, sind selbstsicher. Wir haben zu IHR zurückgefunden, ein Quantensprung zu unserem Ursprung hat stattgefunden. Unsere Zellen veranstalten eine Party, wir fühlen uns wie verliebt. Wir haben uns wieder an den Jungbrunnen angeschlossen, die Quelle allen Lebens und die Wahrheit über das Leben dieses Frauenkörpers wahrgenommen. Diese Erfahrung wird uns nicht mehr verlassen – von jetzt an sind wir mit IHR „vertraut“.

Allerdings gehen wir dann zurück ins Alltagsleben, dorthin, wo wir der Wirklichkeit gegenüberreten, die unsere falsche Identität, die „nicht SIE“ ist, geschaffen hat. Veränderungen auf der physischen Ebene brauchen etwas länger, um sich zu manifestieren, wegen der sogenannten Verzögerungszeit. So werden wir vielleicht *zwischen* den Beiden tanzen. Auf der einen Seite ist da IHRE Freiheit, auf der anderen Seite die Gewohnheiten des „falschen“ Ichs. Das wird uns möglicherweise verwirren! Wir fragen uns selbst: Also, was ist nun wahr, was ist falsch, wer ist SIE und warum bin ich nicht die ganze Zeit SIE?

Wir sind immer SIE und das „kleine Du“ ist auch immer noch da. Schatten und Licht leben gleichzeitig in uns. Wir sind mit Dualität konfrontiert. Wie gehen wir mit dieser Situation um?

Die Antwort ist wieder einfach. Entspanne dich weiterhin, höre deinem Frauenkörper zu, sei präsent, sei ehrlich zu dir selbst und fahre mit der Selbsterforschung fort. Nutze deinen süßen Frauenverstand, um nach einer tieferen Wahrheit in den Antworten zu suchen. Vertraue der Weisheit deines Bauches, tanze und bewege dich durch die alten, in deinem Körper abgespeicherten Emotionen, jedes Mal, wenn sie dich herausfordern.

Kurz gesagt: Fahre fort mit dem Durchschreiten der ersten vier Tore des Donna Divina Prozesses, nutze diese Schritte, wann immer es nötig ist. Wende sie an, bis sie zur zweiten Natur werden, ein Bestandteil deines *göttlichen* Lebensstils. Mache weiter, bis SIE ganz und gar in deinen Körper einzieht, bis du SIE *bist!* Es ist ein Prozess, es ist die Reise des Lebens. Denke daran, wir tragen fünftausend oder mehr Jahre der Unterdrückung und der Konditionierung mit uns herum, und deshalb ist es in Ordnung, dass dieser Prozess der Wiedergeburt etwas Zeit benötigt.

Du bist nicht allein auf dieser Reise. Jeden Tag erwachen mehr und mehr Donna Divinas auf der ganzen Welt und finden sich zusammen. Wir unterstützen uns gegenseitig mit und in unserer Liebe und wir werden zu den Spiegeln der Wahrheit, die wir so sehr brauchen. Das macht

diese Reise leicht und sogar angenehm. Über diese *Spiegel* in unserem Leben wirst du im nächsten Kapitel mehr erfahren.

Judy befindet sich gerade im kreativen Chaos. Diese Reise zur mächtigen und wunderschön strahlenden SIE ist sanft und liebend und zugleich wird sie dir eine Menge Aufmerksamkeit abverlangen. Jedesmal, wenn ein weiterer Teil deiner falschen Identität bereit ist, dein Bewusstsein zu verlassen, wird es düstere Momente geben. Etwas verlässt dich. Trauer und Loslassen sind bei Abschieden natürlich, selbst bei Abschieden von etwas, das du gerne gehen siehst.

Donna Divinas stehen dem herausfordernden Leben empfangend gegenüber. Herausforderungen werden auf *jeden Fall* passieren, sie gehören zum Menschsein dazu. Selbst wenn der Weg manchmal nicht ganz klar ist, eine Donna Divina möchte niemals wieder in das Leben ohne SIE, in das Leben *vor IHR*, zurückkehren. Das Leben als SIE (und mit IHR) bringt den neuen, frischen Aspekt mit, sich dem Leben, *so wie es ist*, vollkommen hinzugeben. SIE bittet uns, unsere Energie nicht damit zu verschwenden, unsere äußere Welt kontrollieren zu wollen. SIE bittet uns darum, lieber in unsere *innere* Welt zu kommen, um wirklich einen Unterschied zu machen. SIE bittet uns darum, diese innere Welt frei zu räumen und sich den Geschehnissen der äußeren Welt einfach hinzugeben. Die einzig wahre Macht, die wir haben, liegt im Inneren. Wie innen, so außen.

Wie wäre dein Leben ohne Zweifel? Wie wäre es, wenn du damit aufhören würdest, Menschen, Situationen, Gegebenheiten und Geschehnisse verändern zu wollen? Wie wäre dein Leben, wenn du dir selbst das Geschenk machen würdest, dich dieser Umwelt, *so wie sie jetzt gerade ist*, einfach sanft hinzugeben? Was wäre, wenn du deine ganze Aufmerksamkeit nach innen lenken und deine Macht und Kraft wieder vollkommen zurückfordern würdest? Du kannst in deinem Leben wirklich eine Veränderung bewirken, indem du es aus dem Inneren heraus, unter IHRER Führung, entwirfst und dann die Geduld dazu hast, es sich nach und nach im Außen offenbaren zu lassen.

Wäre das nicht ziemlich erholsam? Das ist ein Paradigmenwechsel. Kein Suchen mehr, nur noch Finden. Das Verschenken oder sogar Verschenden deiner Lebensenergie (an andere) hört auf. Ab sofort übernimmst du die Verantwortung für dein eigenes Leben, du genießt die Leichtigkeit und die Möglichkeiten als eine kraftvolle Frau zu leben, die in IHRER ganzen Pracht erstrahlt.

Auf dieser Reise bist du nicht allein, merkst du das? Fühlst du, wie köstlich, liebevoll und entspannend es ist, zu wissen, dass diese großartige Frau in deinem Inneren deine Partnerin ist? Sie würde nichts tun, um dir zu schaden!

Judy erlebte sich depressiv, allein und als Opfer der Umstände. Das war ihr „kleines Ich“. Judy nahm sich von IHR getrennt wahr und SIE war trotzdem da. SIE möchte nur das Beste für Judy und entwirft ein Leben voller Liebe und Erfüllung für sie. SIE hilft ihr, alles, was ihr nichts mehr gibt, was sie gefangen hält – Ehe und Job – gehen zu lassen. Wird Judy das Vertrauen zur Hingabe finden und IHR erlauben, ein weibliches Traumleben zu erschaffen?

Wirst du IHR erlauben, die göttliche Arbeit zu tun?

Vertraue der Liebe in dir, vertraue der Frau, die in ihrer tiefsten Essenz **reine Liebe** ist. Diese Liebe ist alles, was du brauchst. Diese Erkenntnis ist tief. Diese Erkenntnis ist nicht „normal“. In unserer gegenwärtigen Situation fragen wir Frauen uns desöfteren, ob denn Liebe wirklich genug ist ... ob denn die Frau, die ich wirklich bin, also diese Liebe, in einer Welt voller Wettbewerb, Gewalt und Krieg überhaupt überleben kann?

Erinnere dich, die innere Welt erschafft die äußere Welt. Wenn du Liebe *bist*, wird sich dir ausschließlich Liebe offenbaren. So einfach ist das theoretisch ... und dann auch praktisch!

Gestern habe ich einen interessanten Artikel eines englischen Universitätsprofessors gefunden, der die alten griechischen Gesellschaften erforschte. Der Titel „Wenn Frauen die Welt regieren würden – Ist eine

matriarchalische Gesellschaft die Lösung?*** hat meine Aufmerksamkeit auf sich gezogen. Im alten Kreta gab es keine Kriege, es gab überhaupt keine Kriegsführung. Frauen waren ein zutiefst respektierter Teil der Gesellschaft. Sie genossen hohes Ansehen und mächtige Positionen, sie waren sogar die religiösen Führerinnen. Kreta erblühte. Die Verbindung zur Natur war stark; es gab kaum Konflikte oder Wettbewerb und stattdessen viel Empathie und Festlichkeiten. Die Menschen lebten in Fülle und jedes Lebewesen wurde respektiert.

Wenn Frauen verstärkt *weibliche* Führungsrollen in der heutigen Gesellschaft einnehmen würden, gäbe es weniger Krieg und mehr Liebe. Es ist eine einfache Tatsache: **Frauen sind Liebe**. Frauen in mächtigen Positionen unserer Gesellschaft bewegen sich jedoch momentan fast ausschließlich in ihren männlichen Energien. Nur so können sie in einer Welt des Wettbewerbs erfolgreich sein. Ihnen bleibt nichts anderes übrig als zu einem „besseren Mann“ zu werden. Was wäre, wenn sie stattdessen ihre weiblichen Essenzen in diese Welt einbringen würden? Wie wäre es, wenn sie ihre Macht nutzen würden, um ihren einzigartigen und weiblichen Weg zu *kreieren* und dadurch die vorherrschenden Systeme vollkommen zu verändern? Vielleicht ist die Lösung nicht nochmal ein Matriarchat, auch weil dies die Menschheit bereits kennt. Aber wieviel Wichtiges, Neues und Großes könnte durch die weibliche Liebe geboren und „entfesselt“ werden?

Als Donna Divina gehen wir diesen einfachen Weg, SIE zu erwecken, uns wieder zu öffnen, SIE wieder zurück in unsere Körper und unsere Leben zu lassen. Auf diese Weise bringen wir mehr Liebe in unsere Leben, unsere Familien, unsere Gesellschaft, unseren Planeten. Es geht darum, unser wahres Wesen zu leben, jenseits des „kleinen Ichs“. Frauen und Männer sind aufgerufen, diesen Schritt zu gehen – *zusammen*. Da der Weg für Frauen einzigartig weiblich ist und wir keine Zeit mehr damit verlieren wollen, blind einem männlichen System zu folgen, bringen Bewegungen wie Donna Divina International und tausend andere weibliche Organisationen, Seminare und Bücher neue Lösungen für Frauen. Weltweit werden wir bei dem Übergang in unsere weibliche

Kraft (im Einklang mit der *Kraft der Liebe*) von IHR unterstützt. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, aus welchem Grund auch immer!

Liebe zu verkörpern, als ein Ausdruck der Liebe zu leben, richtig einladende Liebe, ist einfach! Uns selbst zu fragen: „Was würde ich liebend gern tun?“ und dann tatsächlich dieser Liebe in uns zu erlauben, den nächsten Schritt zu gehen – das ist ganz natürlich für Frauen. Leider ist es zugleich auch sehr beängstigend. Manchmal mag sich diese Furcht sogar wie Todesangst anfühlen, resultierend aus der Erinnerung an vergangene Traumata. „Werde ich, wenn ich liebend und offen bin, wieder missbraucht werden? Wenn ich meine behutsam zusammengebaute Rüstung fallen lasse, werde ich dann nicht wieder verletzt? Bedeutet Liebe sein, dass mein „Sich ganz zeigen“, meine Verletzlichkeit und Unschuld, wieder Missbrauch und Gewalt anziehen wird, so wie in der Vergangenheit?

Bedeutet *Liebe sein*, wieder von anderen (Familie, Ehemann, Gesellschaft) abhängig zu werden, wie damals, als ich Mutter wurde und nur aus Liebe bestand, so richtig weit offen war? Vielleicht sind dies Fragen, die du dir nun stellst.

Ja, *Liebe sein* bedeutet verletzlich zu sein; so verletzlich, wie wir es während einer Schwangerschaft, Geburt, Mutterschaft oder Krankheit sind. Mehr als das, Liebe zu *sein* bedeutet jeden Zustand (Situation, Menschen, etc.) so anzunehmen, wie er gerade ist. Es hat nichts mit abhängig, schwach oder schutzlos zu tun. *Liebe sein* heißt nicht, Missbrauch und Gewalt anzuziehen – das Gegenteil ist wahr.

Liebe zu sein beinhaltet auch Stärke: die Fähigkeit mit Liebe „Nein“ zu sagen, Entscheidungen zu treffen, auch lebenswichtige Entscheidungen zu treffen und in Harmonie mit anderen Menschen zu sein. SIE zu verkörpern bedeutet heutzutage: Nicht mehr verletzt und missbraucht zu werden, zumindest in der westlichen Welt. Das war einmal; es ist jetzt Geschichte, Vergangenheit, lang vergessene Erinnerung. Heute leben wir in einer relativ freien Welt. Die Zeiten haben sich geändert! Es ist heute sicher, SIE zu sein!

Liebe zu sein bedeutet, loszulassen und zu vergeben, genau hier und jetzt im Moment zu leben. An dieser Stelle möchte ich eine kleine Geschichte mit dir teilen. Es kann leicht sein, diese Liebe zuzulassen, wir sind sie ja schon! Unsere Familien und das direkte Umfeld sind dann unmittelbar vom Umschwung in unsere wahre Natur betroffen. Teile der folgenden Geschichte kennst du bereits aus *Kapitel 14 – Die Hölle, das Portal zum Paradies*.

Mit 19 Jahren verliebte ich mich so vollkommen leidenschaftlich wie noch nie zuvor. Der Mann meiner Träume war ein reifer Lehrer, 47 Jahre alt und extrem kräftig und attraktiv. Er war verheiratet und hatte drei Kinder. Seine beiden Söhne waren bereits erwachsen, die Tochter ein Teenager. Unsere Liebe war leidenschaftlich. Nach sechs Monaten heißem Abenteuer verließ er tatsächlich seine Familie für mich. Wir gründeten eine neue Familie. Einige großartige Jahre waren wir wirklich glücklich. Wir teilten ein gemeinsames Projekt und hatten gesunde, lebendige und wunderschöne Kinder. Ich war ohne Zweifel die Liebe seines Lebens und er war die meine – das glaubte ich zumindest. Nein, leider stimmte es nicht. Er hatte das Bedürfnis, mit vielen Frauen Sex zu genießen. Was er zuvor seiner Frau „angetan“ hatte, geschah nun mir. Leidenschaftliche Treffen seinerseits fanden auch jetzt im Verborgenen, dieses Mal vor mir, statt. Ich aber trug eine rosarote Brille, blieb bei der Überzeugung, ich sei seine einzige große Liebe und mit mir sei alles anders. 10 lange Jahre habe ich seine Seitensprünge nicht gesehen. Durch Zufall, weil ich meine sechsjährige Tochter überraschend anrief, entdeckte ich seine heimlichen Affären. Meine Traumwelt zerbrach in Millionen Scherben. In den folgenden Tagen verunglückte ich ernsthaft bei einem Pferdeunfall und starb buchstäblich – aber nicht ganz. Die moderne Medizin mit ihren schnellen Hubschraubern und Blitzhilfe brachte mich zurück auf die Erde“. Diese Nahtoderfahrung hatte allerdings meine „Rüstung“ zerstört. Ich erlaubte mir wieder, zu fühlen und mit mir selbst ehrlich zu sein. Also endete unsere Beziehung nach einer Trennungsperiode voller Hass, Trauer und Wut. Ich ging mit den Kindern. Ich ging für immer und fand ein besseres Leben.

Mit der Zeit gelang es uns, gute Freunde zu werden, und wir kümmernten uns gemeinsam um unsere Kinder, obwohl 800 km zwischen uns lagen. Zwölf Jahre später erkrankte er. Die frühere Liebe meines Lebens hatte einen schlimmen Prostataumor. Nun, was denkst du, war mein erster Gedanke, meine erste Reaktion, als ich die Nachricht erhielt?

Ich wünschte, ich könnte dir erzählen, er hätte mir leidgetan. Ich wünschte, ich könnte sagen, ich sei sofort aufgesprungen, um ihn zu unterstützen. Aber nein, so war es nicht. Stattdessen schmückte ein breites Lächeln mein Gesicht und innerlich feierte ich irgendwie: „Das ist die gerechte Strafe für all seine Sünden! Danke Universum, Gott und Göttin! Danke Dir, Gnade, für deine Gerechtigkeit!“

Nach einer Weile jedoch fühlte es sich wirklich seltsam an, mich in dieser Selbstzufriedenheit zu beobachten. Also beschloss ich, mich ernsthaft meiner inneren Welt zu öffnen und zu fühlen, zu sehen, zu entdecken ... was sich dort wirklich abspielte. Es überraschte mich sehr, was ich dort erfuhr:

Eine jüngere Version von mir, eine junge Ariane, regte sich immer noch über diesen Mann auf. Sie hatte eine Menge gemeiner Dinge über ihn zu sagen. Sie hatte eine Menge „dunkle“ Gefühle für ihn, die sie niemals ausgedrückt hatte. Ich hatte ehrlich gedacht, wir seien mittlerweile gute Freunde und hätten die Vergangenheit längst hinter uns gelassen. Doch da gab es etwas in mir, dass diese Freundschaft nicht akzeptieren konnte. So gab ich diesem jüngeren Teil von mir Raum. Ich erlaubte ihr, sich auszudrücken, zu sprechen, zu schreien und alles zu fühlen, was sie die ganze Zeit im Inneren verschlossen gehalten hatte.

Und das tat sie wirklich!

Die alten Wunden wurden an die Oberfläche gebracht. Sie weinte, sie fühlte den verheerenden Schmerz, den sie noch nie zuvor so uneingeschränkt gefühlt hatte. Diese grenzenlose Zeit dauerte ungefähr zehn Minuten, auch wenn sie sich wie eine halbe Ewigkeit anfühlte. Danach gab es nur Stille. Da waren **wahrer** Frieden und **wahre** Liebe. Da war

sogar Mitgefühl für meinen Ex-Liebhaber. Jetzt erst war ich bereit, ihm wirklich zu vergeben.

Ich war dann selbst überrascht über meine folgenden Schritte: Ich assistierte dem Vater zweier meiner Kinder nun bei seinem Heilungsprozess. Ich fand Therapeuten, die Zeit mit ihm verbrachten. Ich fand großartige Heiler, die ihm die Unterstützung gaben, die er zusätzlich zur medizinischen Versorgung in den Krankenhäusern benötigte. Und er heilte. Aber ganz erholte er sich doch nicht. Er konnte keinen Sex mehr haben, da er keine Erektion mehr bekommen konnte. Also kaufte ich ein wundervolles Buch über heiliges Liebemachen und schickte es ihm; ich sprach mit ihm darüber und war überrascht, als er es mit großer Dankbarkeit annahm. Noch mehr überraschte mich, dass ich mit ihm so offen reden konnte.

Und jetzt kann ich mit Überzeugung sagen, dass wir gute Freunde sind, vorher war das nur eine halbe Wahrheit gewesen. Unter der Halbwahrheit wartet manchmal die ganze Wahrheit!

Bedeutet *Liebe zu sein* also gleichzeitig sexuelle Freiheit? Ist Liebe wirklich genug oder müssen wir uns beim Thema Sex verändern und die Liebe vergessen?

Donna Divinas kennen den Unterschied zwischen „Sex haben“ und „Liebe machen“. Weibliche Befreiungsarbeit dreht sich nicht nur um Sex und sexuelle Befreiung, wie es oft dargestellt wird. Sex ist ein sehr wichtiger Bestandteil im Leben einer Frau, genauso wie im Leben eines Mannes. Eine Donna Divina lebt ein großartiges und freies Leben in allen Bereichen ... und natürlich auch beim Liebemachen.

Was ist der Unterschied zwischen Sex haben und Liebe machen? Sex bedeutet, Körper zusammenzubringen, um Aufregung und Orgasmen zu erschaffen, um sich von Druck zu befreien, um eine kurzfristige Erleichterung zu erleben. Sex kommt meist aus dem Verstand. Beide, Männer und Frauen, können Sexfanatiker werden. Beim Sex fehlt es meist an Bewusstsein und Verbundenheit der Herzen; zwei oder

mehrere Menschen kommen zusammen, um ein Ergebnis zu erzielen – einen Orgasmus.

Es gibt eine witzige Statistik, die besagt, dass die durchschnittliche Dauer des sexuellen Akts in der Welt bei zwei bis drei Minuten liegt. Ein Frauenkörper benötigt aber mindestens dreißig Minuten, um sich der Liebe zu öffnen und zu empfangen! Wahre Liebeskunst ist, wenn sich zwei Herzen, Körper und Seelen in einem bewussten Zustand treffen, um die Liebe zu teilen, die in unseren Herzen schon füreinander vorhanden ist. Diese Liebe wird dann durch unsere Körper und unsere sexuellen Organe ausgedrückt. Frauen sind von Natur aus gut, nein hervorragend im Liebe machen! Wir müssen uns bloß erinnern! Göttliche Frauen und authentische Männer kommen in Liebe zusammen und zwei *vollkommene* Geschöpfe verschmelzen zu Einem, in Freiheit. Ach, ist das schön!

Damit wir uns durch unsere Herzen bis hin zur vollkommenen Offenheit unserer Vagina bewegen und damit unseren Geliebten voll und ganz empfangen können, ist es nötig, dass wir uns einem Zustand öffnen, den wir vielleicht immer noch ein wenig ablehnen: Verletzbar zu sein und empfangen zu wollen. Da ist diese alte Angst in unseren Seelen, die Angst davor, dass uns wirklich wehgetan wird. Da sind die Fragen des Verstandes ... „Wenn wir uns der Verletzlichkeit öffnen, welche Macht haben wir dann noch? So offen, so entblößt? Werden wir wieder falsch verstanden werden? Werden wir in Stücke gerissen werden?“

Nein, nein und nochmals nein! Wie schon oben beschrieben: Das Gegenteil ist der Fall. Verschiedene weibliche Essenzen bewegen sich täglich durch unser Wesen. Wie wir das Leben erleben, verändert sich ständig und sogar mehrmals am Tag. Jede Essenz mit ergebener Offenheit, so wie sie kommt, zuzulassen, ist der Schlüssel zu unserer Kraft. Fühle sie im Inneren, liebe sie und heiße sie willkommen. Sie zu unterdrücken und sie loswerden zu wollen, macht uns schwach und führt zu Missverständnissen.

Was bedeutet Verletzlichkeit für dich? Nimmst du die weiblichen Essenzen so an, wie sie kommen? Bist du offen genug, um dich mit deiner Wahrheit im Frauenkörper zu verbinden ohne sie zu bewerten, ohne dich zu verschließen, ohne zu versuchen sie zu umgehen und ein Opfer der Umstände zu werden?

Die Wahrheit ist, dass unsere wundervollen Körper, so stark sie auch sind, sehr verletzlich sind. Es braucht nicht viel, um sie auszuradieren. Wie gehst du persönlich mit dieser Verletzlichkeit um?

Übung – Wahre Verletzlichkeit

Bitte nimm dein Weise-Frauen-Tagebuch und einen Stift mit. Finde einen Platz, an dem du für die nächsten dreißig Minuten ungestört bist: Einen Platz, an dem du dich sicher fühlst. Diese Übung kannst du alleine, nur mit dir selbst, durchführen, indem du dich befragst und deine Antworten anschließend in dein Weise-Frauen-Tagebuch aufschreibst. Sie kann aber auch mit einer anderen Donna Divina zusammen durchgeführt werden, hierbei könnt ihr euch eure Entdeckungen gegenseitig laut mitteilen.

Jetzt, da wir uns unserem Schatten und seiner Macht gegenüber tief geöffnet, ihn erforscht und uns wieder mit seiner mächtigen Energie verbunden haben, könnte es passieren, dass sich eine riesige, sanfte Verletzlichkeit in uns öffnet. Wenn das bei dir nicht der Fall ist, verbinde dich einfach mit einer Zeit in deinem Leben, in der du dich sehr verletzlich, offen und schutzlos gefühlt hast.

Atme langsam, sanft und tief in deinen Frauenkörper und erlaube deinem Bauch ganz weich und rund zu werden, wenn du ihn mit deinem kräftigen Atemzug füllst. Atme einige Male in deinen Bauch. Erlaube deinem ganzen Körper weich, offen und entspannt zu werden.

Frage dich selbst:

- ♥ *Fühle ich mich jetzt gerade verletztlich?*
- ♥ *Wo nehme ich dieses Gefühl in meinem Körper wahr?*
- ♥ *Wo ist es am stärksten?*

Wenn es in diesem Moment keine Verletzlichkeit gibt, frage dich selbst:

- ♥ *Wann habe ich mich in der Vergangenheit verletztlich gefühlt?*

Lasse zu, dass sich eine spezifische Erinnerung zeigt. Stelle dir selbst vor, wie du in diese Szene steigst, so als fände SIE genau jetzt statt. Dann spüre in deinem Körper nach:

- ♥ *Wo wurde diese Verletzlichkeit damals erlebt?*
- ♥ *Wie habe ich mich dadurch gefühlt?*

Sobald du Klarheit darüber bekommen hast, nimm einen tiefen Atemzug und öffne deine Augen sanft. Schreibe die Antworten in dein Weisefrauen-Tagebuch oder teile sie mit deiner wundervollen göttlichen Partnerin, die hier bei dir ist.

Schließe deine Augen wieder sanft und erforsche dich weiter selbst.

Verletzlich zu sein ist ein Zustand, den wir meist versuchen, zu vermeiden, dem wir entfliehen wollen, den wir nicht zugeben, nicht einmal uns selbst gegenüber. Er kann Empfindungen und Emotionen hochkommen lassen. Viele von uns mögen es nicht, so feinfühlig zu sein und alles Mögliche wahrzunehmen, oder sich nach Liebe oder Aufmerksamkeit zu sehnen, sich vielleicht sogar nur nach einer Umarmung und etwas Unterstützung zu sehnen. Erforsche dich tief im Inneren und frage dich:

- ♥ *Was bringt das Verletzlichsein in mir an die Oberfläche?*
- ♥ *Gibt es da Ängste, die in Verbindung mit dem Verletzlichsein stehen?*

Während du der Wahrheit der Verletzlichkeit erlaubst, dich zu enthüllen, atme ruhig und entspannt weiter; entspanne deinen Körper und alle Muskeln. Dann öffne behutsam deine Augen und beginne, deine Antworten niederzuschreiben/zu teilen.

Vielen Dank dafür, dass du diese Sanftheit und dieses Bewusstsein in deinem Körper zugelassen hast. Wenn starke Emotionen oder Ängste während der Übung aufgekommen sind, magst du jetzt vielleicht deinen Körper schütteln und danach zurück in deinen Alltag gehen. Das Schütteln hilft, die Emotionen aus dem Körper fließen zu lassen.

Die Essenz der Frauen ist bedingungslose Liebe. Wenn sich das Herz einer Frau erst einmal geöffnet hat, ist es mit solch einer exquisiten Süße angefüllt, die alles Lebendige zutiefst mit einbezieht, in welchen Formen es sich auch immer zeigen mag. In dieser Liebe ist Vergebung einfach. Die Vergangenheit wird dann vollständig und gleichzeitig völlig unwichtig. Die alten Geschichten darüber: „Wer ich sein muss, um zu überleben“ geben nun Ruhe und Freiheit ist da.

Die Antwort auf die Frage „Ist Liebe genug?“ kommt nun aus vollem Herzen ... JA, sie ist es! IHRE Liebe ist mehr als genug. Wer du wirklich bist, ist genug! Mit dieser Klarheit in unseren Herzen geht es weiter mit Tor 5 – Der magische Spiegel. Blättere einfach um!

♪ [*This Embrace, Kirtana*](#)

*Steve Taylor Ph.D ist ein Senior-Dozent in Psychologie an der Leeds Metropolitan University, UK: <http://wakeup-world.com/2015/01/27/if-women-ruled-the-world-is-a-matriarchal-society-the-solution/>

Kapitel 17

Tor 5 – Der magische Spiegel

„Im tiefsten und verhülltesten Ort jeder Frau findet sich erstaunliche, atemberaubende Schönheit, sehnsüchtig darauf wartend, Ausdruck zu finden.“

- *Ariane Schurmann* -

„Wenn du die *Göttin* in der nächsten Frau, der du begegnest, nicht siehst, brauchst du auch nicht weiter zu suchen“. Klingt nach einer ziemlich klaren Aussage, nicht wahr? Es ist ... die Wahrheit. SIE lebt im Inneren jeder Frau. SIE *ist* jede Frau. Natürlich ist es nicht immer einfach, SIE „durchscheinen“ zu sehen. Aber SIE ist da. Wenn du eine Frau auf der Straße siehst, irgendeine Frau, und sie das „Licht ausgeschaltet“ hat – da kein leuchtender „Heiligenschein“ um ihr Energiefeld schwingt – dann erinnere dich: Sie ist gerade abgetrennt von IHR. Schenke dieser Frau liebende Aufmerksamkeit, stecke sie in ein liebendes Umfeld, in dem ihre Bedürfnisse erfüllt werden und du wirst begeistert beobachten, wie ihr strahlendes inneres Licht zu leuchten beginnt und hell nach außen scheint.

Es war einmal vor einer langen, langen Zeit ... da *leuchteten* Frau und Mann immerzu. Die Zeiten haben sich drastisch verändert und es gibt nur noch sehr wenige strahlende „Heiligenscheine“ unter uns. Erwinnere dich ... wir können es ändern! Wir haben einen großen Vorteil. Wir sind Pioniere, die das Licht wieder erstrahlen lassen können und IHR den Einzug erlauben. Wir haben sogar ein wenig Verantwortung gegenüber den „anderen“. Strahlendes Licht ist ansteckend und wo Licht erstrahlt, kommt Neues hinzu, wie eine Kerze, die die andere zum Leuchten bringt. Lassen wir also unser Licht scheinen um die

vorherrschende Dunkelheit unserer Schwestern, denen wir begegnen, zu erleuchten.

Das bedeutet, jede Person so zu behandeln, als wäre sie die wichtigste Person, der du je begegnen wirst. Du bist SIE, *die Göttin*, und in dem Mann nebenan lebt ein Gott (irgendwo versteckt im Inneren). Also steckt ein Gott oder eine Göttin in jedem Lebewesen, dem du begegnest, auch wenn diese sich dessen gerade nicht bewusst sind und sich das gar nicht vorstellen können.

Die Zeit der Hingabe ist gekommen. Es ist Zeit, die Haltung unseres Verstandes, welche Knappheit, Wettbewerb, Einsamkeit und Isolation enthält, gepaart mit dem Streben nach Profit und Egozentrik: „Ich zuerst, nur ich, ich muss sicher sein, ich gegen dich, ich bin besser, ich bin weniger, ich und ich ...“ gilt es, loszulassen.

Auch unter Frauen herrschen Tendenzen der Entzweiung. Als ich vor einigen Jahren in die Donna Divina International Bewegung gezogen wurde, war mir die gemeinsame weibliche Konditionierung bewusst ... die Verletzlichkeit in Bezug auf Sexualität, Männer und unseren eigenen Körper. Ich hatte jedoch nicht geahnt, welches Ausmaß an Schmerz Frauen durch andere Frauen erlebt hatten.

Selbst mein persönlicher Schmerz zu diesem Thema war gut unter Verschluss und je mehr ich mich öffnete, desto mehr erlebte ich, wie sehr ich mich vor Frauen eigentlich fürchtete und sie eigentlich als Bedrohung und manchmal sogar als Konkurrenz wahrnahm. Einige meiner besten Freundinnen hatten meine intimen Paarbeziehungen bedroht und ja, manchmal waren sie sogar erfolgreich und nahmen mir „meinen“ Mann weg. Ich hatte mich verschlossen und aus diesen Erfahrungen heraus Misstrauen entwickelt. Noch schlimmer, ich hatte praktische *vergessen*, dass ich selbst auch einer wunderschönen Frau ihren Ehemann „gestohlen“ hatte.

Als ich mich diesem entsetzlichen Schmerz der Vergangenheit stellte, fand ich heraus, dass viele andere Frauen ähnliche unverarbeitete Geschichten und Erinnerungen versteckt hielten. Das Ergebnis davon ist, dass wir uns in der Gegenwart unserer „Schwestern“ unsicher fühlen, uns also in der potentiell einzigen magischen Verbindung der spontanen Heilung unsicher fühlen.

Ich bin jetzt der Meinung: je mehr eine Frau ihre Beziehung zu sich selbst heilt und ihre authentische weibliche Kraft zurückerlangt, desto mehr zieht sie auch Seelenschwestern an und formt wechselseitige und reiche Freundschaften mit anderen Frauen – sie lebt wieder als das Licht und die Liebe, die SIE ist.

Ich würde vorschlagen, wir beschließen einfach ab sofort, dass Konkurrenz und Entzweiung zwischen Frauen **jetzt** vorbei ist. Stattdessen nutzen wir unsere Zeit und Energie dazu, uns gegenseitig Kraft zu geben. Denn wir teilen doch sowieso mehr oder weniger alle dieselben Verletzungen und Schicksale. Diese können wir *zusammen* heilen und sie *zusammen* dem Sonnenlicht zeigen. In Weisen-Frauen-Kreisen wird diese Heilung enorm beschleunigt.

Lass uns als Frauen in Wahrhaftigkeit zusammenkommen und unsere Beziehungen dazu nutzen, den Spiegel der Wahrheit zu bilden, den wir alle so dringend benötigen ... um uns selbst so zu sehen, wie wir wirklich sind.

Beziehungen sind die besten Spiegel, um uns selbst zu sehen. Heutzutage gibt es die Tendenz, sich zu treffen und dann all die Dinge, die falsch laufen, nicht gut sind, uns Probleme bereiten, zu besprechen. Wir reden darüber, was in unseren Leben nicht funktioniert, wir beschuldigen uns gegenseitig, das Wetter, die Politiker, die Chefs und all die anderen äußeren Umstände, die nicht gut sind. Dieses Verhalten ist eine Verschwendung kostbarer Zeit. Wir ziehen uns so nur gegenseitig runter und bestätigen uns, wie machtlos wir doch in dieser Welt sind.

Ohne uns dessen klar zu sein, halten wir Spiegel der *Entmachtung* für unser Gegenüber hoch, als würden wir sagen: „Schau dich hier an, du bist klein, du bist nichts, schau nur tiefer und du wirst vielleicht all die Dinge sehen, die bei dir nicht stimmen.“

Wir haben uns an diese „Spiegel der Entmachtung“ bereits in unserer Kindheit gewöhnt. Zu Hause und in der Schule sahen wir unsere Fehler durch ein Vergrößerungsglas: „Tu das nicht, sei nicht so, du bist nicht gut genug, deine Hausaufgaben sind voller Fehler, etc.“. So wird es zur Gewohnheit, mit diesem Verhalten auch in unseren Beziehungen fortzufahren und mit uns selbst und anderen sehr kritisch zu sein. Diese Spiegel bestätigen die kleine Persönlichkeit immer wieder – die Identität, von der wir angefangen haben zu glauben, das sei *ich*.

Wir betrachten diese Welt durch all diese *entmachtenden* oder *negativen* Spiegel. Was wäre, wenn wir einen Schritt nach vorne gingen und die Qualität unserer Spiegel verändern würden? Dazu braucht es nur eine bewusste Entscheidung und eine 7-tägige Zeitspanne, um eine neue gesunde Gewohnheit „einzubauen“. Was wäre, wenn wir uns jetzt gleich dafür entscheiden würden, ab sofort nur noch *ermächtigende* Spiegel hochzuhalten? Sie können zu hellen Vergrößerungsgläsern werden, die auf unsere Stärken hinweisen, auf unsere Schönheit, unsere Tiefe, unsere Liebe, unsere Großzügigkeit, unsere Talente, einfach unsere ganze Pracht! Für uns selbst und für alle Lebewesen um uns herum.

Diese Spiegel sind eigentlich IHRE Spiegel (oder Seine): Gestellt von der Göttin oder dem Gott, die oder der wir wahrhaftig sind. Wir brauchen Spiegel der Wahrheit, denn Sehen ist Glauben. Wenn wir die Großartigkeit, die wir sind, sehen, wächst sie. Wo auch immer wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, da geschieht Wachstum. Also haben wir die Macht, die alten Gewohnheiten durch neue auszutauschen, durch frische Spiegel, besonders in den heilsamen Beziehungen zwischen Frauen. So ermächtigen und unterstützen wir andere Frauen in unserer Welt.

Als Frauen zusammenzukommen und der „Spiegel der Wahrheit“ für die andere zu sein, ist zutiefst heilend und ermächtigend. Wir schauen uns einfach gegenseitig in unsere Augen, beruhigen den (ver-)urteilenden Verstand, den inneren Kritiker, und „sehen“ die Frau vor uns wahrhaftig. Da ist gesunde Neugier darauf, wer sie wirklich ist. Wir befinden uns in einem sicheren Umfeld, atmen zusammen in einem Weis-Frauen-Kreis (oder nur mit einer liebevollen Freundin) ... hier wird SIE die Wahrheit offenbaren. Der Spiegel wird eine pure und leuchtende Schönheit enthüllen, die dir vielleicht glatt den Atem verschlägt. Das wird dir erlauben, SIE zu sehen. Wenn du SIE erst einmal gesehen hast, wird es keine Zweifel mehr über IHRE Existenz geben. Du wirst SIE in dir erkennen, auch wenn du in deinen Badezimmer-spiegel blickst.

Du wirst einen besonders starken Aufschwung in Bezug auf dein Selbstvertrauen, deine Selbstsicherheit und Selbstliebe erfahren wie du dir gar nicht hättest vorstellen können. Komm und sieh für dich selbst. Nur eine direkte Erfahrung wird meine Worte bestätigen. Tor 5 im Donna Divina Prozess ist der magische Vorgang, in dem IHRE Existenz vollständig verankert wird. Dein Leben und insbesondere deine Beziehungen werden nie wieder so sein, wie zuvor – ihre Qualitäten werden sich auf ein vollkommen neues Niveau bewegt haben.

Oft werden uns die entmächtigendsten Spiegel in unserem Alltag von unseren intimsten Beziehungen, nämlich unseren Partnern, Kindern und Familien vorgehalten. Was für ein Widerspruch! Dieses Umfeld sollte schließlich ein Ort der Stabilität sein; ein intimer sicherer Platz, an dem wir unsere Energie wieder aufladen können, uns regenerieren. Leider ist hier oft genau der Ort, an dem ein inneres Schlachtfeld offensichtlich wird. Ich bin häufig zutiefst geschockt über Berichte von Frauen, die mit ihren Partnern zusammenleben, die sie regelmäßig verbal beschimpfen. Sie leben in einer Welt voller extrem entmächtigender Spiegel.

Um die Qualität der Spiegel in deinen engsten Beziehungen zu verändern, kenne ich zwei Möglichkeiten:

1. Du kannst den alten Spiegel wegwerfen und dir einen neuen kaufen
oder
2. du kannst denjenigen ändern, der in den Spiegel schaut und die Reflexion wird Veränderung bringen.

Manchmal ist die einzige Option, den Spiegel auszutauschen. Dabei besteht natürlich das Risiko, dass der nächste Spiegel dasselbe Bild reflektieren wird, da *du* es ja bist, die reflektiert wird. Also ist es viel effektiver, deine innere Welt zu verändern, um deine wahre Schönheit zurückzuerlangen, weil dann die Reflexion eines jeden Spiegels schön sein wird.

Alle intimen und wahrhaft liebenden Beziehungen dienen einem großen Zweck. Nach einer Phase des Verliebenseins und Verliebtseins, in welcher der Spiegel mühelos atemberaubende Schönheit reflektiert, bewegt sich die Beziehung in eine Phase der Veränderung, in welcher der Spiegel auch hässliche Bilder zeigt. Jetzt hast du die Wahl zu sehen, zu beobachten und dich zu ergeben, zu lernen und zu transformieren, oder dich zurückzuziehen und den Spiegel zu beschuldigen. Je mehr du den Spiegel beschuldigst, desto mehr wird die Schuld automatisch reflektiert. Je mehr du deine eigenen Schatten reflektieren siehst und die volle Verantwortung dafür übernimmst – an deiner inneren Welt arbeitest, dich selbst liebst, dir vergibst und dann weiter gehst – desto stärker wird die Beziehung und rückt wieder in einen Zustand des Verliebtseins. Ein göttlicher Tanz hat sich entwickelt und beide Partner werden von gemeinsamer Liebe und Akzeptanz genährt. Sie halten ermächtigende Spiegel füreinander hoch.

In jeder intimen Beziehung kommt es zu emotionalen Aktivierungen. Sieh diese als einen Segen. Sie sind deine Chance, deine *heilige* Arbeit zu tun, um tiefere unterdrückte Emotionen und Schatten zu entdecken, die dir zuvor nicht bewusst waren. Jetzt hast du ein Werkzeug, das dich begleiten wird: die E-Reinigung (beschrieben bei Tor 2 – „Frauen sind emotional“). Bei jeder Aktivierung oder sobald der Spiegel der Liebe

(Randnotiz: ich setze voraus, dass Liebe in der Beziehung ist; wenn es keine gibt, wechsele lieber sofort deinen Spiegel!) dir einige hässliche Bilder zeigt, frage dich selbst ... stimmt das wirklich mit mir überein? Es könnte auch nur eine Reflexion der Schatten und unterdrückten Emotionen deines Partners sein. Du wirst die Antwort sofort erhalten. Wenn das hässliche Bild wie ein Pfeil einschlägt, ist es dein „Ding“; wenn es sich eher wie schmutziges Wasser anfühlt, welches sanft von deiner Haut abtropft, dann hat es nichts über dich zu sagen und ist eher eine reine Projektion des anderen.

Zusammenfassend: Wer auch immer dir begegnet, ist eine Reflexion deiner selbst. Die Qualität der Reflexion hängt davon ab, welchen Spiegel du hochhältst und auf deine innere Welt richtest.

Erinnere dich: Was du im Äußeren siehst, ist eine Reflexion deiner inneren Welt.

Vanessa wuchs als viertes Kind in ihrer Familie auf. Ihre Mutter war eine Anführerin, sie „hatte die Hosen an“ und brachte in Vanessas Welt die Dinge zum Laufen. Ihr Vater war ein hart arbeitender Angestellter, der die Vorräte ins Haus brachte. Als Jüngstes von vier Kindern wurde sie nie wirklich gesehen oder bemerkt, da die Familie damit beschäftigt war, die ganz normalen Herausforderungen des Lebens zu meistern, die man mit vier Kindern so hat. Vanessa war ruhig, schüchtern, zurückgezogen und hielt sich für nichts Besonderes. Sie fühlte sich wie eine x-beliebige *Person*, ein neutrales Wesen auf der Erde. Sie fühlte, dass ihr einziger Sinn im Leben darin bestand, anderen zu helfen, so wie sie es getan hatte, als sie klein war.

An dem Tag, als sie endlich die Chance hatte, sich selbst im magischen Spiegel einer anderen Donna Divina bei einem unserer Retreats zu sehen, fühlte sie sich buchstäblich, als hätte sie sich in einem See befreiender Tränen aufgelöst. Die Schönheit, die sie sah, war so atemberaubend, dass es für sie am Anfang sogar unmöglich war, in diesem Licht zu stehen. Sie ging langsam durch den Schmerz der Wiederverbindung mit IHR. Dann, schüchtern, schaute sie noch einmal zurück. Dieses Mal

konnte sie der anderen „SIE“ mit Stärke und Freude begegnen. Als sie in IHRER Herrlichkeit (oder Fraulichkeit) erstrahlte, dämmerte es ihr, dass sie tatsächlich *sich selbst* sah. Noch nie zuvor hatte sie ihre Weiblichkeit berücksichtigt, doch jetzt lockerte sich ihr Körper und Jahre der Anspannung, Enge und dem „sich selbst verstecken“, fielen der Reihe nach einfach von ihr ab. Ihre Hüften begannen sich nach ihrem inneren Rhythmus zu bewegen, als sie der neuen inneren Musik folgte. Beide Frauen tanzten für eine ganze Weile zusammen und es war ein Tanz von solch einer Sinnlichkeit, dass es uns allen den Atem verschlug.

Vanessa erzählte mir später, dass sich alle ihre Beziehungen zu Hause auf eine ganz natürliche Art und Weise transformiert hatten und dass sie sich jetzt selbst in ihrer weiblichen Großartigkeit sehen konnte, die sie zuvor nie bemerkt hatte. Da, wo sie sich zuvor nur auf andere konzentriert hatte, war jetzt Raum ... Raum, um zu sein, leerer Raum, der viel zu lange vernachlässigt worden war. Ihr Ehemann war geblendet von dieser neuen Frau, die plötzlich in sein Leben kam und berichtete, dass er jetzt endlich frei sei, die Frau zu lieben, die er einst zu heiraten geglaubt hatte. Er war die ganze Zeit fähig, sie richtig zu *sehen*. Aber da Vanessa sich selbst nicht sehen konnte, blieb es nur ein Ideal. Jetzt hingegen war sie endlich lebendig und vibrierte in ihrem prächtigen Frauenkörper.

Frauen sehnen sich zutiefst danach, in ihrer Schönheit, in ihrer atemberaubenden Schönheit, gesehen zu werden. Wir unterdrücken dieses Verlangen im Inneren, halten es meist an einer kurzen Leine, denn dieses Verlangen, gesehen und verehrt zu werden, ist nicht salonfähig. Da versteckt sich Schüchternheit und Scham, doch es wird durch Ignorieren nicht verschwinden. Sie sehnt sich so sehr danach, gesehen zu werden ... damit sie sich selbst (SIE) sehen kann.

Gib dir die Erlaubnis, deinem Verlangen zu folgen. Die ersten Schritte gehst du am besten in einer sicheren Umgebung. Natürlich ist es einfacher, wenn dich andere wahrheitsliebende Frauen begleiten. Wir teilen alle das gleiche Verlangen; es ruft uns *nach Hause*.

Deine Schönheit zu zeigen, heißt nicht, eine Vorstellung (ein *Image*) der Weiblichkeit zu kreieren. SIE findet sich nicht in schicken kleinen Handtaschen oder passenden Accessoires; auch nicht in besonderem Make Up oder in der Mode. SIE bewegt sich vielleicht durch diese Äußerlichkeiten und über diese Art weiblichen Ausdrucks; wenn es Spaß macht, super! Nur – **SIE ist so viel mehr als ein von uns geschaffenes *Image***, das wir dann versuchen mit Leben zu füllen. Was ist denn der magische Spiegel? Er ist nicht Eitelkeit; er ist nicht im Außen zu finden – er ist IHRE Präsenz, IHRE Energie, IHR Duft, IHRE unbeschreibliche Kostbarkeit. Es ist IHRE Seele, IHR reines Sein. SIE hat einen magischen Duft und sich mit IHR zu bewegen, bringt Magie in unsere Welt. Wenn du SIE erst einmal kennengelernt hast, wirst du das überall wahrnehmen. SIE ist überall.

Schaue weiter in IHREN magischen Spiegel, bis die Wahrheit darüber, wer du wirklich bist, eine unvergessliche, verwurzelte Wirklichkeit geworden ist. Bewege dich über die Schüchternheit, die Scham, die Steifheit, die Zweifel und Einwände hinaus. Öffne dich, um dich zu zeigen, so wie du wirklich bist und du wirst das innere Paradies erblicken – hier wohnt SIE, die Göttin, die jeder gerne sehen möchte, die Göttin, der jeder dienen möchte ... es ist IHRE atemberaubende Schönheit, die so bezaubernd ist.

Lass uns nun gemeinsam in den magischen Spiegel blicken. Nimm dazu einfach einen tiefen Atemzug und erlaube allem in dir, was sich bemüht, zweifelt, widerspricht oder sich unsicher fühlt, einfach zu Boden zu fallen, während du dich mit süßer Sanftheit dir selbst gegenüber entspannst. Entspanne dich und lasse los.

Ritual – der magische Spiegel

Bitte lade eine Donna Divina zu dir ein, mit der du das folgende Ritual teilst. Eine Frau, bei der du dich sicher fühlst und voller natürlicher Leichtigkeit sein kannst. Es ist wichtig, diese Aufgabe mit einer echten Frau an deiner Seite durchzuführen, die die Wahrheit genauso sehr liebt wie du selbst. Es ist schwierig, dieses Ritual allein durchzuführen, denn da wo zwei Frauen mit wahrhaftig offenen Herzen zusammenkommen, ist auch SIE sofort zu finden.

Wenn du keine Partnerin hast, mit der du den *magischen Spiegel* teilen kannst, kontaktiere bitte eine Donna Divina oder Donna Divina Seminarleiterin oder schreibe uns www.donna-divina.de.

Findet einen gemeinsamen Termin, kommt zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Tag zusammen und schafft euch eine schöne und sichere Umgebung, an der ihr für eine halbe Stunde (oder länger) ungestört seid.

Jetzt steht euch einfach nur gegenüber, vielleicht wollt ihr euch sogar an den Händen halten, um euch zu verbinden und innen ruhig und still zu werden. Beginnt damit, gemeinsam zu atmen und erlaubt eurem Atem, den gleichen Rhythmus zu finden. Du stehst vor einem Spiegel, also hilft es, deine Energie und deinen Atem zu synchronisieren.

Lege ein Lächeln auf, in dem du die Mundwinkel sanft nach oben ziehst und dich entspannst. Wenn du in deinem Körper Spannung fühlst, beginne einfach deine Hüften etwas zu bewegen und wiege diesen Frauenkörper sanft.

Jetzt schliesse deine Augen für einen Moment, lass deine Hände sinken, lass die physische Verbindung zwischen dir und deinem Spiegel los und lenke deine ganze Aufmerksamkeit nach innen. Wundervoll. Erlaube dir selbst, einfach zu sein. Stelle dir vor, wie die Schleier, die Mauern und die

Rüstung um dich herum weicher werden und dann zu Boden fallen. Gib dir selbst die Zeit und die Erlaubnis, dich so zu zeigen, wie du wirklich bist.

Jetzt verbinde dich mit deiner inneren Musik, deinem inneren Song, deinem inneren Rhythmus, erlaube deinem Körper, sich zu deiner Melodie zu bewegen. Einige Sekunden können schon genügen. Vertraue dir selbst.

Dann atmet beide einen langen, sanften und entspannenden tiefen Atemzug ein und anschließend wieder liebend und bewusst aus, nun öffnet die Augen.

Jetzt schaut euch einfach gegenseitig in die Augen. Ihr steht voreinander, so wie ihr seid. Kein Verstecken, kein Schleier, keine Rüstung. Wenn es sich unangenehm anfühlt, ist das okay! Jede Emotion ist willkommen, sogar mehr als willkommen.

Gib dir selbst Zeit und Raum, um tief zu schauen und zu sehen. Was siehst du? Wenn du es in Worte fassen könntest, was würdest du in dieser Schönheit vor dir sehen? Sprich die Wahrheit, erlaube den Wörtern aufzukommen und offenbare sie der Frau in deinem Spiegel mit all deiner Präsenz. Zunächst wird eine von euch sprechen und die andere die Worte empfangen. Wenn eine Frau zu sprechen beginnt, öffnet sich die andere weit und empfängt. Dann wird die andere Frau geben, also erinnert euch an das Öffnen und Empfangen! Manchmal berühren die Worte vielleicht etwas in dir und es kommen mehr Emotionen auf. Das ist wundervoll, also lasse es zu. Fühle sie. Du kannst sie sogar zeigen, indem du deinem Frauenkörper erlaubst, der Energie zu folgen. Lasse die Energie der Emotion nicht aus dir sprechen. Verkündet nur die essenziellen Worte der Wahrheit darüber, was ihr in euch seht.

- ♥ *Wenn ich dich ansehe, sehe ich ... (vervollständige diesen Satz einfach)*
- ♥ *Was ich in dir sehe, ist ... (vervollständige diesen Satz).*

Lasst euch viel Zeit. Genieße die Worte, fühle die Wahrheit. Fühle, was geschieht und bewege dich ins Innere während du gibst und auch während du empfängst ...

Großartig!

Irgendwann wird sich dieses Magische-Spiegel-Ritual von selbst beenden. Verbeugt euch dann voreinander, dankt euch gegenseitig und dann begeben euch bewusst in eine sitzende, tanzende oder laufende Position.

Nehmt euch nun einige Minuten Zeit, um miteinander zu teilen, was ihr erlebt habt. Dann, wenn ihr euch berufen fühlt, nehmt euer Weise-Frauen-Tagebuch, öffnet eine neue Seite und schreibt auf, was euch gegeben wurde. Schreibe alle Worte auf, die dir gegeben wurden und umkreise die, die dich am meisten berührt haben. Du hast gerade mit deiner „Wer bin ich wirklich“-Liste begonnen und verankerst deinen individuellen Ausdruck von IHR Bitte vervollständige diese Liste auch weiterhin und füge immer neue Entdeckungen über dich hinzu.

In Zeiten der Abtrennung und Entzweiung, öffne dein Weise-Frauen-Tagebuch auf dieser Seite und lasse jedes einzelne Wort des magischen Spiegels herein. Diese Liste kann deine Rettungsleine zu IHR werden!

Herzlichen Glückwunsch. Gut gemacht!

Beispiele des magischen Spiegels von Frauen, die ich persönlich kennengelernt habe.

Was ich in dir sehe, ist:

- ♥ Weisheit, solch eine tiefe Weisheit! Ich begegne einem tiefen mysteriösen Bergsee, der mich in seine Magie hineinzieht.
- ♥ Liebe, eine warme Umarmung, die alles Leben in ihrem Herzen trägt, ohne sie zu hinterfragen, eine Liebe, die so gewaltig ist, dass sie mich fast umhaut.
- ♥ Freiheit, leere Weite, in der ich ganz natürlich empfangen werde und hoch fliege.
- ♥ Stärke, die Stärke einer Kämpferin, die vom Herzen kommt und ich fühle mich sicher in IHRER Präsenz, ich weiß, dass sie mich immer beschützen wird.
- ♥ Magie, ich kann den Tanz aller Planeten und Sonnen des Universums in deinen Augen sehen, und Funken des Lichts sind überall. Ich kann sehen, dass Transformation dir leichtfällt!
- ♥ Heilung, du hast wahrhaft Zugang zu heilenden Kräften. Da ist eine Spur der Ruhe. Du bringst den natürlichen Fluss um dich herum zurück, während sich die heiligen Kräfte versammeln.
- ♥ Kraft, ich sehe in einen Vulkan voller Möglichkeiten und es gibt keine Zweifel, alle von ihnen werden geschehen und zwar mühelos. In deiner Anwesenheit ist alles möglich und da ist eine immense Energie, so als könntest du die ganze Menschheit mit deiner kraftvollen Anwesenheit wieder aufladen.
- ♥ Schönheit, die Schönheit, die ich sehe, überwältigt mich, bringt mich dazu, SIE zu verehren, SIE zu ehren, SIE anzubeten, IHR dienen zu wollen. Ich fühle mich genährt und wie benommen von solch leuchtender Schönheit.

- ♥ Freude, die funkelnde Frische der Essenz der Freude, tanzt durch deine Augen, du strahlst so viel Freude aus, ich kann nichts dagegen tun – ich fühle mich selbst ganz leicht und freudig.
- ♥ Treuherzigkeit, da ist ein offenes Herz, frei und unschuldig, unberührt von all den Geschichten und Herausforderungen eines komplizierten Lebens, ich weiß sofort, dass ich dir vollkommen vertrauen kann.
- ♥ Klarheit, es ist als könnte ich durch dich hindurch sehen in einen Kristall, in eine leuchtende Leere, in der jedes Problem verdunstet. In deine kristallene Klarheit zu schauen, lässt mich Kraft erfahren. Ich fühle, dass hier alles erlaubt ist.
- ♥ Liebenswürdigkeit, während ich dich ansehe, höre ich gleichzeitig eine süße Melodie, beruhigend, verführend, einladend, und das Verlangen, sich solch einer Liebenswürdigkeit hinzugeben, kommt auf. Sie zieht mich an und ich möchte von der Liebenswürdigkeit, die ich in dir sehe, umarmt werden.
- ♥ Verführung ... ich sehe das Vergnügen, die Saftigkeit, die Verspieltheit, das Vergnügen des Tanzes der Formen. Es ist, als wäre ich bereits von dir verführt worden, es fühlt sich an wie das weibliche Tor, das zu den Freuden des Lebens führt!
- ♥ Reinheit, wie ein atemberaubender Schatz, so rein, so offen, Offenheit, die die ganze Existenz umfasst. Ich wünsche mir, mich in diesem Ozean des puren Seins aufzulösen.
- ♥ Schutz, mit dir bin ich sicher. Ich kann sehen, dass wer auch immer das Privileg hat, mit dir befreundet oder verwandt zu sein, nichts zu befürchten hat. Du kümmerst dich ganz natürlich um alles. Da ist eine Qualität der Mutter Erde, eine ganze Umarmung der Mutter Erde, die du ausstrahlst!
- ♥ Göttliche Perfektion, als die Göttin dich erschuf, wusste SIE wirklich, was SIE tat. Es geht so eine Perfektion von dir aus, dass ich

mich sofort entspanne und die Gewissheit erlange, dass ich mich auf das Leben verlassen kann.

- ♥ Harmonie, ich kann Ausgeglichenheit, Stabilität und natürliche Gerechtigkeit sehen. Wenn ich die Menge an Harmonie in dir betrachte, gibt es mir ein Gefühl von Vertrauen. Du bringst mehr Harmonie in diese Welt!

- ♥ Musik, ich sehe eine Tänzerin, das Fest für das Lied des Lebens, ich werde von einer Symphonie angezogen. Das Verlangen, dieses Leben zu feiern, ist unglaublich stark. Ich fühle, dass ich mit dir für immer singen, tanzen und feiern will!

- ♥ Enthusiasmus, deine Augen reflektieren den Geschmack des Lebens, die Abenteuer, die Verbindung zum Göttlichen im Inneren. Enthusiastisch allem gegenüber! Du verwandelst sogar die langweiligsten Seiten des Lebens in Abenteuer!

- ♥ Orgasmus, da ist solch eine starke Energie in dir, so stark wie ein kosmischer Orgasmus, so mächtig! Ich bin wirklich zutiefst beeindruckt!



Ich habe Engel, Elfen, Göttinnen, Licht-Kämpferinnen, Tänzerinnen, Priesterinnen, leidenschaftliche Liebhaberinnen, Magierinnen, Stammesführerinnen, Heilerinnen, Poetinnen, Sängerinnen, Königinnen, Feen, heiße sexuelle Liebhaberinnen, freudige Närrinnen, starke Beschützerinnen, weise Wächterinnen früherer Geheimnisse getroffen und treffe sie heute noch. Es ist unmöglich, alle zu benennen und sie sind alle von einer einfach unbeschreiblichen Schönheit umgeben.

Alles und noch so viel mehr lebt in jeder Frau. All diese weiblichen Essenzen kommen und werden von uns verkörpert; sie nähren uns und dann verwandeln sie sich in die nächste köstliche Erfahrung einer neuen Essenz, alles im *göttlichen* Fluss. Sie kommen und sie gehen, es gibt keinen Grund, an etwas festzuhalten. **SIE sind du, du bist SIE.** Vertraue dir einfach und schaue weiterhin in den magischen Spiegel, bis du es „wirst“, SIE wirst – für immer!

Genial! Jetzt sind wir mehr als bereit, um den rechtmäßigen Thron dieses Lebens zurückzuerlangen und als Königin in IHREM Königinnenreich zu leben!

♪ [How could anyone ever tell you, Shaina Noll](#)

Kapitel 18

Wie eine Königin im Königinnenreich

„Jede Frau ist eine Königin, und wir alle haben unterschiedliche Dinge zu bieten.“

- Queen Latifah -

„Trage deine unsichtbare Krone immer!“ Dieses Leben besteht aus einem vielfältigen *Allem*. Alle IHRE Essenzen sind für dich in jedem Moment verfügbar. Sie kommen und gehen. Sie sind alle willkommen. Zeitweise sind wir „ganz oben“ und zeitweise „ganz unten“. Vielleicht strömt gerade eine IHRER Essenzen durch uns, die wir kennen und lieben; dann wechselt alles und es durchdringt uns eine, die wir nicht kennen oder lieben. Das stimmt schon so. Keine der Essenzen bleibt unendlich lange bei dir – sie durchströmt dich für eine Zeit, und dann kommt die nächste. Entspanne dich einfach und lasse zu, was gerade für dich hier ist. Das Wichtigste dabei – fordere deinen Thron zurück und trage deine Krone! Im Leben haben wir manchmal Erfolg, manchmal stolpern und fallen wir. Wir alle machen Fehler und lernen aus ihnen. Es geht nicht darum, nie zu fallen, es geht darum, immer wieder aufzustehen. *Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen.*

Traurig ist, dass die meisten Frauen ihrer eigenen Königin nicht erlauben, sie zu durchdringen und sich dann dieser Welt zu zeigen. Wieder ist es zumeist die Angst vor der eigenen Größe, die Frauen gefangen hält. Aber SIE lebt in dir und SIE ist hier, um dir Stärke und Führungskraft zu geben. Die Königin ist gegenwärtig in aller Schöpfung, in aller Natur. Alle Elemente warten nur darauf, IHR zu dienen! Deine Kraft ist endlos, wenn du sie nur zulässt. Alles liegt im Inneren, nirgendwo sonst. Vertraue IHR. SIE ist du!

Nachdem wir nun durch das fünfte Tor gegangen sind und du dich selbst in dem magischen Spiegel gesehen hast, ist die Zeit gekommen, dir die Krone wieder zurück auf deinen kostbaren Kopf zu setzen. Du bist die Einzige, die dich selbst klein hält. Ziehst du es wirklich vor, die Rolle der Dienerin, der Handlangerin, der Hausangestellten, der kompetenten Assistentin oder sogar der Prostituierten zu spielen? Oder andere, meist untergebene Rollen einzunehmen, nur weil du dich in ihnen sicher fühlst? Ich denke nicht; deshalb lass uns sofort loslegen:

Meditation, um deinen rechtmäßigen Platz auf dem Thron zurückzuerlangen

Denke daran, du kannst dir diese Meditation entweder selbst vorlesen oder dir als Audio-Version von unserer Website herunterladen und dann anhören.

Wenn du bereit bist, suche dir eine bequeme Sitzposition und atme tief ein, während deine Augen sich behutsam schließen und dein Körper sich sanft entspannt. Sitze schweigend in dir selbst. Beobachte deinen Atem und erlaube deiner ganzen Aufmerksamkeit zu fühlen, wahrzunehmen und diesen Frauenkörper hier und jetzt zu erleben. Höre die Geräusche um dich herum und erlaube ihnen einfach, da zu sein während du dich immer mehr in den Moment fallen lässt.

Rieche die Gerüche um dich herum, fühle die Qualität der Energie, die gegenwärtig ist und beobachte einfach. Wie fühlst du dich gerade wirklich? Nimm es zur Kenntnis und lasse es einfach sein, gehe dann wieder zurück zu deinem Atem und entspanne dich.

Nun finde einen Platz in deinem Körper, an dem du dich heimisch und wirklich willkommen fühlst. Es kann überall sein, vertraue einfach deiner ersten Eingebung und erlaube dir, dich an diesem einladenden, wohl bekannten, familiären und intimen Ort in dir niederzulassen. Er ist für dich

da; er ist genauso, wie du ihn magst, mit den Farben, Klängen und Gerüchen, die du wirklich liebst. Es ist dein kostbares Heim im Inneren, dort wo du dich wirklich beschützt und behütet fühlst.

Während du diesen Ort im Inneren erkundest, dein Heim, fühlst du dich vielleicht so geliebt, so willkommen, so perfekt zu Hause, dass es schon fast zu viel zum Aushalten ist. All dieses Suchen im Äußeren – und jetzt wartet das perfekte zu Hause hier auf dich und hat seit vielen Jahren im Inneren auf dich gewartet. Was siehst du, hörst du, spürst du, nimmst du in diesem weichen und strahlenden, bequemen und einladenden Ort deines eigenen Zuhauses wahr?

Großartig! Während du dich noch tiefer öffnest, dich in deinem Inneren zu Hause niederlässt, es genießt, bemerkst du, dass da hinten ein Thron mit Teppichen und wunderschön gefärbten Vorhängen um ihn herumsteht, der nur darauf wartet, sich danach sehnt, dich wieder willkommen zu heißen. Dieser Thron, gemacht nach den perfekten Maßen deines Frauenkörpers und aus deinem Lieblingsmaterial, ruft sanft nach dir.

Wann auch immer du dich dazu bereit fühlst, mache deinen ersten Schritt in Richtung deines Throns, in dein Zuhause. Wie fühlst du dich dabei? Lasse jede Empfindung oder Emotion zu, während du langsam und bewusst in Richtung dieses Ortes läufst, in dein Zuhause, das dich magisch anzieht.

Schritt für Schritt läufst du die Treppen hoch oder den Pfad entlang, oder vielleicht springst du ja sogar freudig auf deinen Thron. Jetzt bist du genau davor, schaut ihn an, spürst seine Schönheit, Wärme und Kraft. Er wurde nur für **Dich** gemacht! Ganz langsam, sehr bewusst, nimm dir alle Zeit, die du brauchst, dann drehe dich um und sinke ganz behutsam in deinen Thron.

Während du dich hinsetzt, fühle die warme und kraftvolle Umarmung deines Throns. Vielleicht beginnt sogar **wunderbare** Musik zu spielen, und engelsähnliche Stimmen besingen deine glanzvolle Heimkehr ... das ganze

Universum vibriert voller Freude, weil du deine rechtmäßige Position auf deinem Thron wieder eingenommen hast, als die Königin ihres Königinnenreiches. Wie fühlst du dich auf dem Platz, der so lange auf dich gewartet hat?

Erlaube dir, diesen Triumph zu spüren, zu schmecken, zu riechen und die ganze Natürlichkeit deines Thrones zu erleben – es ist so natürlich für dich, hier zu sitzen! Es ist einfach die für dich perfekt ausgerichtete Position! Während du dich der Wärme, der Liebe und der Freude, die dein Thron verströmt, öffnest, nimmst du vielleicht sogar etwas von der feierlichen und festlichen Atmosphäre wahr, die dich umgibt. Während du eins wirst mit deinem Thron, wird dir plötzlich bewusst, dass dir sanfte, vom Himmel kommende Hände voller Liebe und Fürsorge, Hände, die jeglichen Widerstand in dir und um dich herum zum schmelzen bringen, ganz langsam deine alte und neue, funkelnde Krone voller Licht wieder auf dein leuchtendes Haar setzen.

Spüre, wie die Energie der Krone deinen Kopf erfüllt. Vielleicht magst du vor Erleichterung seufzen, während du voll und ganz genährt und regeneriert wirst von deinem Sein als Königin, Akzeptieren, Öffnen, Empfangen. Das Funkeln deiner Krone erstreckt sich über dein ganzes Königinnenreich und Liebe entfaltet sich überall, innen und außen.

Es fühlt sich so an als würde die ganze Schöpfung gerade mit dir feiern, und du gibst dich dem Ganzen einfach hin und genießt es. Bis über beide Ohren strahlend erlebst du vielleicht sogar die Leichtigkeit deines Wesens während deine natürliche weibliche Führungskraft wiedererwacht.

Wie fühlt es sich an, die gekrönte Königin auf deinem rechtmäßigen Thron zu sein? Erlaube alle Gefühle, die du gerade fühlst, und lass sie sogar noch stärker werden. Genieße es und entspanne dich in diesen hohen Genuss.

Jetzt nimm dieses Gefühl und diese Vision von dir als Königin in deinem Königinnenreich in dein Herz auf. Fühle wie alles in dir in einer neuen,

kraftvollen Freude vibriert! Es ist so als hätte ein Puzzlestück seine perfekte Position wiedergefunden und sich in dein ganzes Sein integriert.

Dann atme einige Male ein und aus und danke deinem inneren Palast dafür, dass er immer für dich da ist. Du kennst nun den Pfad, um hierhin zu gelangen. Jedes Mal, wenn du dich dazu berufen fühlst, setzt du dich nun auf deinen Thron. Die Krone passt perfekt auf deinen Kopf; es fühlt sich schon jetzt so an, als wäre sie immer schon dort gewesen als ein Teil von dir.

Vielleicht möchtest du nun deine warmen Hände auf die exakte Stelle deines Körpers auflegen, an der dein Königinnenreich verweilt und diesen Ort ehren.

Dann komme ganz sanft und langsam, tief ein- und ausatmend, wieder zurück in das Wachbewusstsein. Während du deine Augen sehr, sehr vorsichtig wieder öffnest, erlaube deinen Augen weiterhin nach innen, auf dein Königinnenreich zu blicken und gleichzeitig die Bilder und Darstellungen der äußeren Welt wahrzunehmen. Wie sieht deine Umgebung jetzt aus? Wahrscheinlich hat auch sie sich jetzt verändert, nimm es einfach wahr und empfang die Bilder, ohne dabei nach etwas Bestimmtem zu suchen.

Du bist wahrhaft eine Königin in deinem Königinnenreich. Dein Leben findet jetzt statt und es gehört dir. Schau dich um mit Augen, die von weiblicher Liebe, Führung und Kostbarkeit erfüllt sind. Danke dir selbst dafür, dass du diese Meditation durchgeführt und deinen Thron wieder eingenommen hast.

Gut gemacht! Jetzt bewege deinen Königinnenkörper ganz langsam und behutsam, dehne und strecke sie, liebe sie und wann auch immer du dazu bereit bist, stehe auf und gehe zurück in deinen Alltag. Vielleicht fällt dir sogar auf, dass sich deine ganze Haltung und die Art, wie du deinen Körper bewegst, verändert haben.

Danke, dass du deinen Thron im Inneren zurückerlangt hast. Diese Welt braucht alle Königinnen zurück in ihren rechtmäßigen Königinnenreichen!

Die Königin zu verkörpern hilft uns, unsere Selbstsicherheit und unser Selbstvertrauen wiederzuerlangen, und uns mit unserer weiblichen Kostbarkeit zu verbinden. Für einige Frauen ist dieser Schritt einfach; für andere schwierig. Das hängt von der Tiefe der alten Wunden ab. Kollektiv hat die weibliche Kostbarkeit über Jahrtausende an Wert verloren. Heutzutage sind wir Frauen selbst unsere schlimmsten Gefängniswärter, die die eigene Kostbarkeit in Schach halten. Aber das ist jetzt vorbei. Diese einfache Meditation kann unendlich wertvoll sein, wenn du ihr erlaubst, ihre sanfte Arbeit in deiner inneren Welt zu tun.

Manchmal ist es einfacher, unsere weibliche Kraft in Bezug auf Männer zuzulassen. Ich stolperte vor Kurzem über dieses Zitat von einem unbekanntem Autor: „Behandle dich selbst wie eine Königin und du wirst einen König anziehen“. Das ist eine allgemein akzeptierte und ziemlich zeitgemäße Aussage – es ist ok, eine Königin zu sein, wenn es für deinen König ist. Das Zitat stimmt, ja! Wenn du als Königin lebst, können dir nur Könige begegnen! So wie es im Inneren ist, so wird es sich im Außen spiegeln. Aber bitte beachte, bei der Wiederbesteigung deines Throns geht es nicht darum, den „richtigen“ Mann zu finden.

Es geht dabei um dich und deinen inneren Schatz – deine weibliche Kraft, die wieder gelebt werden will. Es geht darum, dass du dir selbst und IHRER Führung in deinem Leben vertraust. Es geht darum, Entscheidungen zu treffen, die dir (IHR) passen, um das Leben zu erschaffen, von dem du schon immer geträumt hast und das dir zusteht. Wenn ein König ein Teil dieses Traumes ist, wundervoll! Wenn nicht, auch großartig ...

Als eine Königin in ihrem Königinnenreich zu leben ist dein Geburtsrecht!

Erlaube dir selbst, überall wo du hingehst, Magie zu erschaffen. Als SIE und in deinem inneren Palast zu leben, bedeutet nicht, dass du eine starke Herrscherin werden und alle Verantwortung übernehmen musst. Das ist eine eher männliche Vorstellung von Führung.

Königin zu sein bedeutet, SIE zu sein, eins zu sein mit der Schöpfung, und dich selbst an erster Stelle zu lieben und zu schätzen. Das ist so viel einfacher als jede andere Methode. Es geht darum, deinen Rhythmus in der Welt zu spielen. Es geht darum, deinem Rhythmus zu vertrauen, ihn zu genießen und ihn wieder zu lieben, so wie er ist!

Es geht darum mit deinem Flow zu fließen, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, für deine innere Welt, deine Bedürfnisse und Wünsche und für deine Wahrheit.

In dir spielt ein einzigartiger Lebensrhythmus, ein Klang und Takt, der nur dir gehört. Nennen wir ihn den Rhythmus deiner inneren Trommel. Es ist IHR Rhythmus – den SIE für dich will.

Auch wenn du ihn in der Vergangenheit gelegnet hast und lieber nach den Rhythmen anderer gelebt hast (dem Rhythmus deines Partners, deiner Kinder, deiner Chefs, deiner Kollegen, deiner Mutter und deines Vaters etc.), haben sich die Zeiten nun geändert.

Als Königin in deinem Königinnenreich hast du Macht und mühelose Freude zurückerlangt und hörst, tanzt und lebst nach deinem eigenen Rhythmus. Vielleicht fühlt es sich am Anfang etwas seltsam an und sobald du ihn trommelst und dein eigenes Lied singst, wird es leichter und einfacher ... und dann ganz natürlich.

Wonach sehnst du dich? Welches Lied würdest du gerne komponieren? Wie lange ist es her, seit du dir selbst den Raum gegeben hast, diese Möglichkeit zu erlauben? Hast du es jemals getan?

Mir erschien es am Anfang auch unmöglich. Ich wusste nicht einmal, dass ich einen eigenen Rhythmus hatte. Ich war zu schüchtern, um ihm

zu lauschen, weil ich Angst vor den Konsequenzen hatte, die diese Verwandlung für andere mit sich bringen würden.

Hier war ich nun, eine freie Frau mit dem Privileg, in der westlichen Welt ohne sichtbare Grenzen zu leben, und trotzdem ... spielte ich mein Lied nicht! Ich wusste nicht einmal, dass ich ein Lied hatte! Dann, eines Tages, führte mich eine weise Frau die Treppen hinauf, um meinen Thron wieder zurückzufordern. Es fühlte sich so gut an, so natürlich, so ganzheitlich. Hier oben war ich mächtig! Sobald die Krone auf meinem Kopf saß, waren all die Zweifel und Sorgen wie weggeblasen. Ich fiel in eine wunderbare Melodie, ein Lied, eine Symphonie der Schönheit. Und dann, als ich meine Augen öffnete, funkelte alles um mich herum: die Luft, die Menschen und Gegenstände. Sogar die Tiere funkelten, die Pflanzen und vor allem die ganze Atmosphäre.

Ich schaute mich in meinem Leben um und meine innere Trommel begann, einen sehr kräftigen Rhythmus zu spielen. Vorsichtig tanzte ich danach. Keiner war gekränkt oder verletzt; das Gegenteil war der Fall, sie lächelten mich an und es war beinahe so, als würden sie mich zum ersten Mal sehen. Meinem eigenen Rhythmus zu folgen bedeutete auch, alle anderen Rhythmen um mich herum zu hören. Mir fiel auf, dass einige Menschen eine Harmonie zu meinem Rhythmus bildeten, andere nicht. Mühelos verschwanden all die Orte, Menschen und Situationen, die nicht in meinen Rhythmus passten. Ermutigt spielte ich meine Trommel weiter. Ich fokussierte mich auf meine Trommel und hörte ihr zu und so geschah es, dass die Gegebenheiten und Menschen, die mit mir im Rhythmus waren, von mir angezogen wurden, und andere, die nicht in meinem Rhythmus waren, einfach ganz natürlich und undramatisch aus meinem Leben verschwanden.

Seitdem hat sich mein Leben verändert. Ich öffnete mich und ließ die natürliche Veränderung zu, die Tätigkeiten gehen zu lassen, die nicht nach meinem Rhythmus „tanzten“, auch Freundschaften, Ideen und Ideale. Auf der anderen Seite entstand eine nie gekannte Übereinstimmung mit neuen Aktivitäten, Freundschaften, Impulsen und Situationen. Viele davon waren so neu und unentdeckt, dass ich sie mir nicht

einmal hätte erträumen können. Zum Beispiel verließ ich einige Organisationen, in denen ich gearbeitet hatte, mit gegenseitigem Respekt und Liebe – und ohne Ärger. Ich wurde in ein neues Universum gezogen, ein neues Abenteuer, genannt Donna Divina International. Ich ließ viele Dinge gehen, die „falsch“ klangen: z.B. in der Firma meines Mannes zu helfen, jeden Tag mindesten 10 Stunden hart zu arbeiten – Dinge, von denen ich dachte, es wäre unmöglich, sie mit Leichtigkeit loszulassen. Meiner inneren Trommel folgend wurde mir ein Leben im weiblichen Flow offenbart. Vorher hatte ich keine Ahnung, dass so etwas überhaupt existierte. Das Beste: es ist so einfach! Ich horche einfach tief in mich hinein und genieße. SIE und IHRE Führung kümmern sich um den Rest.

Du denkst dir jetzt vielleicht, ja genau, das klingt doch wie ein Märchen – und was ist mit all den Hindernissen und den Problemen des echten Lebens? Wie kannst du nur so vereinfacht deinem Lied folgen? Ich muss das Essen auf den Tisch bringen und habe nicht die Zeit, um Rhythmen zu lauschen, zu vertrauen, zu meditieren und einfach nichts zu tun!

Ich verstehe dich wirklich! Ich habe genauso gedacht und manchmal rutsche ich wieder kurz in diese Denkweise. Wie ich zuvor bereits erklärt habe, bin ich eine sehr bodenständige und praktische Frau; es gibt nicht besonders viel Platz in meinem Leben für abgehobene Versprechungen. Wie kann ich das ausdrücken? Ich habe es vorher selbst nicht geglaubt ... und dann ist es einfach geschehen. Sobald wir unsern Thron wieder besteigen, verlieren die üblichen Ängste und Zweifel ihren Halt. Im Hintergrund sind sie noch da, und ja, sie kommen immer mal wieder auf, aber das mühelose Lied im Inneren des Thronsaals ist einfach so viel stärker. Deiner heiligen Trommel zu folgen, bedeutet mit beiden Füßen auf dem Boden von Mutter Erde zu stehen. Es bedeutet nicht, einfach nur auf dem Thron herumsitzten; es ist eigentlich sehr aktiv, ein aktiver und ehrlicher Tanz, der uns in ein Leben im eigenen Königinnenreich führt, in Einheit mit IHR.

Oprah Winfrey hat es auf diese Weise ausgedrückt: „Denke wie eine Königin. Eine Königin hat keine Angst zu versagen! Versagen ist ein Sprungbrett zu Größe.“

Ich würde sogar wagen, ihrer Aussage noch etwas hinzuzufügen: „Sei wie eine Königin. Bewege dich wie eine Königin, handle wie eine Königin und verhalte dich wie eine. **Du bist SIE – jetzt schon!**“

Die Probleme gehen nicht weg und die Hindernisse und Herausforderungen des Lebens werden da sein. Aber alles verändert sich für eine Königin. Sie liebt die Hindernisse, die Probleme; sie weiß, dass ihr Zweck Wachstum ist, dass sie hier sind, um sie zu ermutigen, sich in dieser abenteuerlichen Reise, genannt Leben, vorwärts zu bewegen. Sie vertraut auf ihre Trommel und sie weiß, dass ihr eigener innerer Rhythmus die Antworten und Lösungen für jede „äußere“ Herausforderung bereits kennt.

Wie hört sich der Klang deiner eigenen inneren Trommel an? Nimm dir einen Moment Zeit, schließe deine Augen, und höre tief in dich hinein. Welchen Ton spielt dein innerer Song jetzt gerade? Ist er ruhig, sanft, süß, romantisch, ist er langsam, mittel, schnell, stark, kraftvoll oder superschnell? Hör einfach nur zu. Das ist dein Rhythmus.

Nun bewege deine Hüften und deinen Körper ein wenig mit dem Rhythmus deiner eigenen Trommel, nutze deine Hände, um den Rhythmus nach außen zu tragen, spiele eine unsichtbare Trommel und habe Spaß dabei! Du bekommst gerade die volle Genehmigung, deine eigene Trommel zu spielen und dein eigenes Lied zu singen!

Du kannst deine Augen nun öffnen und deinen Rhythmus auch so weiterspielen. Gehe einfach in jedem Moment mit dem Takt, den SIE für dich will. Erlaube ihm, sich zu verändern, wenn er sich ändert. Aber bitte ändere nie wieder deinen eigenen Trommelschlag, nur um mit allen anderen Rhythmen übereinzustimmen! Du bist jetzt so voller Musik, dass du keine anderen Rhythmen mehr brauchst, um dich inspirieren zu lassen. Du hörst dir selbst verzaubert zu. Du lässt dich nicht

mehr aus dem Konzept bringen, auch wenn andere um dich herum andere Takte schlagen.

Jeder Rhythmus ist willkommen. Es hat keinen Sinn, über andersartige Rhythmen zu urteilen – sie sind einfach nur anders, das ist alles. Da gibt es vielleicht einige Trommelschläge, die mit deinem übereinstimmen und dann macht es großen Spaß zusammen zu spielen. Triffst du andere, die nicht mit deinem Takt übereinstimmen, bewegst du dich ganz natürlich weiter, weg von ihnen. Sei behutsam mit dir selbst! Wenn deine innere Musik durchkommt, nimm dir Zeit und Raum. Höre einige Male am Tag deiner eigenen inneren Trommel zu. Vielleicht möchtest du sogar zu ihrem Rhythmus tanzen und singen!

Wie kannst du deiner Trommel vertrauen? Das ist einfach!

Während du zu deinem eigenen Rhythmus tanzt, tanzt du ja zu deiner Melodie: da wird das Vertrauen ganz selbstverständlich wachsen. Du wirst zur Zeugin der befreienden Ergebnisse in deinem Leben. Du findest dich nun in einer weiblichen Zone, im weiblichen Flow. Flow ist ein anderes Wort dafür, sich wieder an das Geheimnis des Glücks erinnern zu haben.

Es braucht diesen kleinen Vertrauenssprung, damit du deinen Thron wirklich zurückerlangst, eine Art Sinneswandel – und nach all den Schritten, die wir in diesem Buch bereits gemeinsam gegangen sind, ist das wirklich nur ein kleiner Hüpfen: Es geht um eine Entscheidung. In der Freiheit meines eigenen Wesens, in meinem Königinnenreich, schreite ich ins Unbekannte, in die Erkenntnis, dass ich nicht wissen oder kontrollieren kann, wie sich mein Leben entfalten wird ... welche Ereignisse oder Menschen sich ankündigen werden, wer mit meinem inneren Rhythmus übereinstimmen wird, und wer nicht. Ich treffe die Wahl, dem Rhythmus meiner Trommel im Inneren, IHRER Führung, zu vertrauen. Es ist wirklich nur eine Entscheidung. Triff sie jetzt!

Ich habe sie vor ein paar Jahren getroffen. Ich habe den Großteil meines Lebens damit verbracht, ein besserer Mann sein zu wollen – nur um alles unter Kontrolle zu haben und ein wenig Sicherheit zu fühlen.

Als ich das erste Mal spontan und ungeplant, während eines Paar-Retreats mit meinem Mann, in den weiblichen Flow fiel, konnte ich nicht einordnen, was mit mir geschehen war! Da war dieser neue sanfte, nährende, liebende, gemächliche und empfängliche Rhythmus im Inneren, dem ich ergeben war, der meine Haut zum Strahlen und meine Augen zum Funkeln brachte und der mein Erscheinungsbild wirklich in eine viel jüngere Lady verwandelte.

Trotzdem passierte etwas, das mich in Angst und Schrecken versetzte: Unbeschreibliche Schmerzen aus all meinen weiblichen Verletzungen der Vergangenheit, die nun – ohne Schutzrüstung – weit offen da lagen, kamen hoch. Ich weinte oft und ausgiebig und fühlte mich all diesen schmerzhaften Emotionen ausgeliefert.

Das war nicht nur neu, das war erschreckend! Ich hatte die Kontrolle über mein Innenleben verloren.

Sobald wir aus dem Retreat nach Hause fuhren, schlüpfte ich, zum großen Bedauern meines Mannes, zurück in meine „besserer Mann“-Schutz-Rolle. Ich hatte den Eindruck, ich könne diesen weiblichen Rhythmus in der wirklichen Welt nicht zulassen, da ich diese als viel zu gefährlich einstufte. Wie konnte ich mich sicher fühlen, wenn ich diese unschuldige Offenheit, Empfänglichkeit und dieses unglaublich große „Ungewisse“ zuließ?

Natürlich und glücklicherweise, passte ich nicht wirklich mehr in die alten Rollen. Mein Körper weigerte sich, weiterhin in männlichen Energien zu leben, jetzt wo SIE einen Vorgeschmack des Paradieses erhalten hatte. Ich fühlte mich permanent überwältigt und eine uralte Müdigkeit überkam mich. Ich stolperte mindestens ein Mal am Tag in eine Auseinandersetzung mit meinem Mann und jeder Tag war ein Ringen mit Ängsten und Zweifeln. So konnte es nicht weitergehen.

Deshalb entschied ich mich damals, einen kleinen Schritt ins Unbekannte zu machen ... Ich entschied mich, IHR Raum zu geben und habe diese Entscheidung bisher keine Minute lang bereut!

Es lohnt sich nicht, unsere Energie damit zu verschwenden, alles um uns herum zu kontrollieren. Indem wir auf unsere eigene Trommel hören, fallen wir nicht nur zurück in den weiblichen Flow, nein, wir erlauben auch gleichzeitig den anderen in ihrem echten Rhythmus zu trommeln. Jedes bewusste (und erfolgreiche) Unternehmen ermutigt seine Mitarbeiter, ihre eigene Trommel zu spielen; denn das ist der einzige Weg zur Komposition einer Symphonie. So lebt jedes Mitglied seine inneren Wahrheiten und Talente und das Ergebnis ist ein synergistisches Wunder. Wenn sich dann Rhythmen verändern und das gemeinsame Lied verstimmt klingt, wird auf liebevolle Weise losgelassen und in einem anderen Orchester weitergespielt, als ein ganz natürlicher Teil des Lebens.

Die innere Trommel ruft uns heim. Wir sind berufen, uns auf unsere wahrhaftigen Rhythmen zu konzentrieren, um dann ein göttliches Lied zu spielen – zusammen. Ein Lied, das seine eigene Harmonie findet, ohne künstlich oder gezwungen zu klingen. Ein Lied von Einheit. Du bist **nicht** deine Schatten, deine unpassenden Rollen, deine Schuldgefühle oder deine „Schlechtigkeit“; du bist nicht die Falsche, die Süße oder die Nette, die, die es immer allen Recht macht, die Gebende, die Zicke, die dumme Kuh, die Rachesuchende, das schwarze Schaf. Du bist all das zusammengenommen und gleichzeitig noch so viel mehr. Du hast direkten Zugang zu jeder lebendigen Erfahrung auf diesem Planeten. Ein erleuchteter indischer Meister, Papaji, drückte es auf diese Weise aus: „Was kommt und geht, ist nicht echt.“

Emotionen kommen und gehen, Seins-Zustände kommen und gehen, Rollen kommen und gehen, dein Körper kommt und geht. Durch das Spielen deiner inneren Trommel gibst du dir selbst die Erlaubnis, allem gegenüberzutreten, was in deinem Frauenkörper ist, dem Gewöhnlichen und dem Außergewöhnlichen. Spiele einfach deine Trommel. Erlaube der Königin in ihrem Königinnenreich zu leben, gewinne den weiblichen Flow zurück. Das hast du verdient, jede Frau hat das verdient, jedes lebende Wesen hat das verdient. Sei im Moment und akzeptiere ihn, so wie er ist. Es ist so einfach!

Mein größter Wunsch für dich ist (während du dieses Buch liest oder während du das Donna Divina Initiations-Retreat erlebst), dass du aufhörst, zu wissen und zu kontrollieren. Erlaube dem Flow, dein Lebensstil zu werden, auch dem unbekanntem Flow. Lasse dich vom Vertrauen in deinen inneren Takt führen. Möge ein wunderschönes Lied erklingen und noch mehr Licht und Liebe auf diesen Planeten bringen!

Als SIE zu leben, als eine Donna Divina, eine göttliche Frau, ist die Veränderung, die die Welt jetzt braucht. Die Rolle der Frauen ist, das gesamte Leben zu verkörpern. Nun ist die Zeit reif, dein neues Leben zu feiern!

Ritual – Führe die Königin, die du bist, zum Feiern aus!

Finde ein Datum in deinem Kalender – für einen Abend mit dir selbst. Natürlich kann er auch in der Anwesenheit anderer Donna Divinas gefeiert werden! Versichere dich allerdings, nur *bewusste* Frauen zum Fest einzuladen; Frauen; die innere Erfahrungen mit IHR schon selbst gemacht haben, entweder in diesem Buch oder im Donna Divina Initiations-Retreat (oder auf einem anderen weiblichen Pfad). Frauen, die sich wieder mit IHR verbunden haben, SIE gesehen haben und SIE erlebt haben.

Es ist sehr wichtig, dir selbst nun ein grandioses Fest zu schenken mit liebevoller Unterstützung, denn es könnte ein großer Schritt sein. Wenn es im Moment keine *göttlichen* Frauen in deiner Umgebung gibt, plane einfach einen Abend nur für dich allein.

Wähle eine bewusste und sichere Umgebung. Vielleicht ist es dein eigenes Esszimmer. Bereite eine festliche Dekoration für deinen Tisch vor, wenn du dir das wünschst. Koche dir selbst ein festliches Abendessen oder bitte jemanden, es für dich vorzubereiten – was einer Königin entspräche, bedient zu werden.

Nun mache dich so richtig schick. Wähle bewusst schöne Kleidung aus, Stoffe und Farben, die deine innere Königin tragen möchte. Wie sieht sie aus? Welche Farben gefallen ihr? Vielleicht möchtest du für dein Königinnen-Kleid sogar extra einkaufen gehen. Vielleicht möchtest du eine andere Donna Divina bitten, IHR perfektes Outfit mit dir zusammen zu finden, indem ihr eure Kleiderschränke zusammen durchforschet.

Nimm dann ein reinigendes Bad, bevor du in dein Kleid schlüpfst. Stelle ein paar Kerzen um dich herum auf und lasse entspannende Musik laufen. Wasche ganz bewusst die alten Rollen von deiner Haut.

Genieße jede Empfindung! Verwöhne deinen Königinnenkörper mit Öl, natürlichen Cremes, Düften und lasse es dir richtig gut gehen! Genuss ist in deinem Königinnenreich ganz natürlich. Nimm dir Zeit, jetzt wird nicht gehetzt! Höre auf deine innere Trommel und gehe ganz nach deinem Rhythmus. Berühre SIE wie die kostbarste Geliebte, die dir je begegnet ist. Denn das bist du!

Nun hast du schon Magie erschaffen; spüre einmal, wie nährend sie ist! Genieße es! Vielleicht möchtest du nun etwas Königinnen-Make-up auftragen ... oder auch nicht. Manchmal ist es befreiend, alle Masken abzulegen. Manchmal aber, falls du bisher zu schüchtern warst, um Make-up zu benutzen, kann es auch gut sein, diese Einschränkung nun zu überschreiten und dir selbst zum Geschenk zu machen, dich mit schimmerndem Make-up herzurichten. Folge deiner „Trommel“.

Dann genieße den Abend mit IHR. Feiere einfach! Das ist deine Party, also verhalte dich auch so! Du verbringst gerade Zeit mit der wichtigsten Person auf diesem Planeten. Du wirst möglicherweise eine Menge Spaß haben. Nach dem Festessen hast du vielleicht sogar noch Lust, mit dir selbst zu einer großartigen Musik zu tanzen.

Fantastisch! Jetzt sind wir wirklich bereit, die Seite umzublättern und zu gehen, zu rennen, zu tanzen und zu fliegen – durch das sechste Tor – Feiern als Lebensstil ...

♪ [*Sing your own Song, Miten*](#)

Kapitel 19

Tor 6 – Feiern als Lebensstil

„Ich bin ein Trunkenbold einer Taverne der anderen
Art. Ich tanze zu einer stummen Melodie.
Ich bin die Symphonie der Sterne.
Heute Nacht küsst der Mond die Sterne.“

- Rumi -

Meine Großmutter war eine sehr einfache Frau. Sie kleidete sich meist in ihrer Arbeitskleidung – einfache, graue Kleidungsstücke, passend zu ihren meist grauen Arbeitstagen. Ihr Haus war in Standardfarben gestrichen. Dort war sie immer von einer Atmosphäre aus Ernsthaftigkeit und harter Arbeit umgeben. Sie steckte definitiv im „Ich muss“ fest, wie die meisten Menschen dieser Generation. In ihrem Kleiderschrank hatte sie ein wunderschönes, farbenfrohes Kleid, das in Plastik eingepackt war und von Mottenkugeln beschützt wurde. Es wartete auf die eine besondere Gelegenheit, den einen großartigen Abend, die eine Feier, an der sie es tragen würde. Als kleines Mädchen liebte ich es, in ihr Schlafzimmer zu schleichen, die Türe des Kleiderschranks zu öffnen und das wunderschöne Kleid zu bewundern. Ich stellte mir meine Großmutter in dem Kleid vor, wie wunderschön sie damit aussehen und wie sie damit tanzen würde. Ich bat sie manchmal darum, es einmal anzuziehen, aber sie tat es nie. Sie sagte mir: „Dieses Kleid ist für einen besonderen Anlass reserviert.“ Ich verstand nicht, warum sie es immer dort hängen ließ und nie anzog. Die Jahre zogen vorüber. Der besondere Anlass kam nicht. Sie trug das Kleid nie und als ich älter war, schlich ich mich noch einmal heimlich an ihren Kleiderschrank, um es zu bewundern. Das Kleid war aber aus dem Kleiderschrank entfernt worden. Viele, viele Jahre später starb sie im hohen Alter und die

traurige Wahrheit ist, dass sie vor dem Verlassen ihres Körpers nie mehr ihr wunderschönes Kleid getragen hatte.

Wer weiß schon, ob dieser besondere Anlass zum Feiern jemals kommen wird? Warum warten? Wer entscheidet, wann das Leben zu feiern ist? Na klar, du selbst. Aus meiner Sicht ist heute der perfekte Tag, um dieses spezielle Kleid zu tragen. Heute ist der beste Tag zum Feiern!

Wenn du mit IHR rückverbunden bist und in IHREM Glanz lebst, feierst du das Leben eigentlich immer. Lebensfreude ist überall. Es geht um das naturverbundene, weibliche Feiern, bei dem kein Alkohol, keine Drogen und kein besonderer Anlass benötigt werden. Es geht nicht um diese eine große besondere Feier, dieses eine große Lebensevent, das dann vielleicht nie stattfindet. Jeder Moment ist eine Einladung zum Feiern. „Tritt aus dem Schatten hervor, komm in das Licht und lächle“, flüstert SIE. Dieser Tag ist kostbar und du bist kostbar. Die einfache Tatsache, dass du gerade atmest und jetzt hier bist, ist Grund genug, um dein Leben zu feiern. SIE wünscht sich für jede Frau die Freude als Lebensbegleiterin.

Füllen wir also unsere Häuser mit Blumen, mit lebenden Pflanzen, mit schönen Dingen, mit Musik und unseren Melodien. Erinnern wir uns an all die Dinge, für die wir gerade dankbar sind, die bereits in unsere Leben getreten sind. Wir dürfen sie auch miteinander teilen, diese Dankbarkeit; uns selbst mit kleinen Geschenken verwöhnen, denn sogar schon mit sehr kleinen, niedlichen Aufmerksamkeiten können wir uns selbst anerkennen und belohnen – für unsere Großartigkeit und dafür, wie weit wir schon gekommen sind! Jeden Tag auf unseren Rhythmus zu hören, zum inneren Lied zu tanzen und zu singen, ist ein Fest. Die Menschen um uns herum zu preisen (wenn auch nur einmal am Tag durch eine kleine Notiz, ein Lächeln oder einige wahrhaftige Worte!) bedeutet, das Leben zu feiern. Wir wollen nicht auf einen Geburtstag, Weihnachten oder einen besonderen Anlass warten, um unsere Freunde und Lebenspartner wissen zu lassen, wie wundervoll sie sind und wie sehr wir sie lieben und schätzen. Jemanden zu umarmen – eine einfache, bewusste, Umarmung kann manchmal schon ein Fest

sein. Auch ein Lächeln oder das Spiegeln einer anderen Frau, das sie dann heimkehren lässt, steigert die Symphonie der Freude. Teilen wir uns und unser köstliches Leben mit IHR!

Was bedeutet Feiern wirklich? Es ist Wertschätzung und Anerkennung für das Leben, für das Jetzt. Feiern heißt: Voller Dankbarkeit lächelnd aufzuwachen; die sanften Wassertropfen der warmen Dusche auf deiner kostbaren Haut zu genießen; schöne Stoffe und Kleidungsstücke, die schützen und gefallen, bewusst zu tragen; vitale, leckere Gerichte zu verzehren. Feiern heißt, dich selbst zu lieben, auch deinen großartigen weiblichen Körper und dir zu erlauben, diejenige zu verkörpern, die du gerade bist. Es ist der freie Ausdruck unserer sich ständig verändernden weiblichen Essenzen. Feiern ist, magische Momente zu erschaffen, kleine und große; kleine und große Freuden in unseren Alltag einzuladen. Es ist bewusstes und liebendes Berühren unserer Körper, sie zu massieren, sie zu liebkosn, sie zu dehnen, wenn sie es brauchen, in sie zu atmen und tatsächlich zu fühlen, was da los ist und dabei jede kleine Zelle anzulächeln. Es bedeutet, uns mit dem aufzufüllen, was wir lieben.

Ich liebe es, massiert zu werden. Ich gönne mir selbst einmal pro Woche eine Massage, manchmal auch nur einmal im Monat, aber immer regelmäßig, um liebevoll berührt zu werden. Ich mag es auch, in die Sauna zu gehen und zu spüren, wie sich die Wärme durch IHREN wundervollen Körper bewegt. „Sauna, hier bin ich, heute ist ein guter Tag für eine Sauna!“ Gerne mache ich Spaziergänge in der Natur und so gehe ich jeden Tag in die mich nährenden Wälder. Was macht dir Freude? Wie kannst du SIE einladen, Teil deines Lebens zu werden?

Gibt es Raum für das Feiern in deinem Leben? Wie oft feierst du pro Tag?

Donna Divinas feiern oft und leben in einem Gefühl anhaltender Dankbarkeit. „Ich zähle meine Geschenke während ich hier im Bett liege ...“ ist eine Zeile eines Kirtana Songs. Dankbarkeit ist ein kraftvoller Weg, sich dem Feiern zu öffnen. Für was bist du in deinem Leben dankbar? Beginne damit, diese Dinge regelmäßig aufzuzählen. Ja,

es ist so einfach! Falls du gerade denkst: „Da gibt es nicht viel, um dankbar zu sein.“, kann ich dir versichern, dass es hunderte, vielleicht tausende oder sogar zehntausende von Frauen auf der Welt gibt, die mit größter Freude den Platz mit dir tauschen würden; die von deinem Leben, dass du als selbstverständlich erachtest, träumen. Danke am Anfang für die kleinen Dinge, wie z.B. für die Möglichkeit zu laufen, zu tanzen, zu singen; nicht jeder wird mit diesen Geschenken bedacht. Danke für die Fähigkeit, zu sehen, zu hören, zu fühlen und zu schmecken; für das warme und kalte Trinkwasser, welches aus deinem Wasserhahn läuft; für die Heizung oder Klimaanlage in deinem Haus, für das Essen, das du isst, für Zeit für dich selbst, für den Spaziergang um den Block oder vielleicht sogar für die freie Wahl, die du hast, um deine Lieblingsserie im Fernsehen anzuschauen. Denn nichts währt ewig, aber ein dankbares Herz erhält einfach immer etwas mehr.

Donna Divinas haben begriffen: Es gibt keinen „Weg“ zum Glück – Glück ist der Weg. Wir feiern auch durch das Liebe machen. Wir geben uns dieser Liebe vollkommen hin. Wir feiern, indem wir alles empfangen, was uns auf unserem Weg begegnet und uns dafür bedanken. Wir feiern, indem wir Grenzen setzen; manchmal auch, indem wir kleine Baby-Schritte machen, weil wir ja immer noch heilen. Wir feiern, indem wir der Frau neben uns Auftrieb geben, sie ins Vertrauen ziehen, ihr etwas von unserem Licht zeigen, anstatt sie durch unser Licht in den Schatten zu stellen.

Wir feiern, indem wir Dinge tun, die wir lieben und Dinge aufgeben, die wir nicht lieben. Wer schreibt uns vor, Dinge zu tun, die wir nicht mögen? Niemand! Vielleicht schwirren da einige Überreste von Anordnungen der Eltern, sozialen Begrenzungen und Regeln in unserem Verstand herum. Sobald die überraschende Wahrheit ans Licht kommt, dass uns niemand aufhält – außer wir selbst – beginnt das Fest erst richtig. Hören wir damit auf, unsere kostbare Lebenszeit zu vergeuden! Wir geben uns nun selbst einen Platz an der Festtafel.

Wir feiern, indem wir unsere „Frauenkörperin“ bewegen; indem wir sie besser kennenlernen; indem wir uns wie niedliche Närrinnen in sie

verlieben, indem wir unseren körperlichen Bedürfnissen zuhören und uns tatsächlich selbst um die Erfüllung dieser Bedürfnisse kümmern. Wir feiern, indem wir uns ausruhen, uns entspannen und zurückziehen, wenn wir Raum für uns brauchen. Wir feiern auch gerne, indem wir *wie verrückt* tanzen.

Tor 6 des Donna Divina Prozesses ist, **Feiern als Lebensstil** neu zu entdecken.

Es gibt keine Möglichkeit, in den Himmel zu kommen, dort zu bleiben und im Paradies zu leben, ohne deinen Körper zu bewegen! Dieser Frauenkörper liebt Bewegung. Ekstase ist in dir, also tanze dich einfach in sie hinein. Wenn du keine gute Tänzerin bist, wenn deine Bewegungen nicht *richtig* sind, wenn du noch nie getanzt hast – das macht alles nichts; wenn dein Körper gerade nicht gut in Form ist, oder wenn du zum Tanzen zu schüchtern bist – macht auch nichts. Tanze nur für dich selbst und für niemand anderen. Was immer du brauchst, es ist alles im Körper, in deinem Körper!

Erhebe dich und folge den köstlichen Bewegungen deines Körpers, denen sich Seele, Verstand und Geist anschließen werden. Beim Donna Divina Initiations-Retreat geschieht Feiern wie von selbst, als ein spontaner Ausdruck IHRERSEITS. Vielleicht feierst auch du schon in einem innerlichen Freudenfeuer an dieser Stelle des Buches.

Falls nicht, vertraue einfach und gehe den nächsten Schritt – ein Fest dir zu Ehren. Vielleicht bist du schon einmal in deinem Leben spontan in diesen Genuss gekommen, vielleicht sogar bei einem besonderen Anlass. Magst du *feiern* in dein Leben einladen – an jedem Tag?

Eigentlich ist es nur eine Wahl, denn da gibt es niemanden, der uns aufhält. Im Gegenteil! SIE *lacht* ständig, glücklich, freudig und voller Liebe, weil das IHRE Natur ist. Täglich kannst du dich mit IHRER Natur verbinden. Erlaube den Konditionierungen, der Vergangenheit und Ernsthaftigkeit um dich herum **nicht**, dich vom Feiern abzuhalten.

Äußere Reize mögen vielleicht Spaß auslösen: Dinge wie ein lustiger Film, ein Tag im Vergnügungspark, eine besondere Geburtstagsparty, eine Tanznacht, ein glücklicher Jubiläumsurlaub ... sie stiften sicherlich etwas kurzzeitige Erleichterung und lösen eine Dosis Spaß aus ... Wie viele dieser besonderen, spielerischen Anlässe hast du geplant? Ich hoffe viele! Wenn nicht, gibt es gute Nachrichten – die wahre Feier lebt innen und ist jederzeit verfügbar – mit oder ohne äußere Auslöser. Wirklich Spaß zu haben und mit Freude zu spielen kommt nicht von außen, sondern direkt aus dem Inneren.

Tanze und singe, wann immer dir danach ist und ganz besonders, wenn du allein bist. Singe unter der Dusche, setze dich mit einem großartigen Song aufs Sofa und singe ihn lauthals mit. Lege in deinem Auto Musik auf und singe laut mit. Lade Freunde zu dir ein und veranstalte Sing-Abende. Ob du singen kannst oder nicht, das ist ganz egal. Wenn deine Stimme beim Singen krächzt, umso besser! SIE befreit sich gerade. Nutze deine Stimme, singe und tanze – nutze deine *göttliche* Frauenkörperin, sie liebt es, zu feiern! Vielleicht ist sie etwas eingerostet, aber der Rost wird schnell abfallen und die Farben werden zurückkehren. Singen und Tanzen schafft Glückshormone im Körper – kostenlos.

Vielleicht fühlst du dich müde und möchtest lieber sitzen, liegen oder schlafen. Vielleicht bist du überarbeitet und brauchst Ruhe. Es könnte aber auch sein, dass es sich nur um eine Gewohnheit der Unbeweglichkeit handelt. Gib der Ekstase eine Chance. Manchmal ist es notwendig, sich über das, „was dein Verstand denkt, dass dein Körper es braucht“ hinweg zu setzen. Das könnte zur Rückverbindung mit den wahren Bedürfnissen deines Körpers führen. Ja, manchmal ist es der Verstand, der den Körper in sicheren und festgefahrenen Situationen festhält, während der Körper tatsächlich nach Bewegung lechzt.

Dein Körper wird auf ganz natürliche Weise Glückshormone produzieren, sobald er in Bewegung kommt, durch einen vom Druck befreiten, spontanen Ausdruck seiner Lebenskraft. Dann geschieht Feiern wie von selbst. Am Anfang brauchst du vielleicht einen kleinen Schubs, um dir selbst zu erlauben, Tanzen, Singen, Teilen, Lächeln, Lachen,

Sein, Dankbarkeit und Freude geschehen zu lassen – nur um festzustellen: So ist Leben natürlich schön?!

Feiern als Lebensstil garantiert eine lebenslange Verbindung mit IHR. Feiern verlieren wir uns nicht mehr in den Konditionierungen und Begrenzungen der Vergangenheit. Wenn die Schatten sich dann doch zeigen (und das werden sie), haben wir die Möglichkeit, das Leben auch in ihrer schattigen Anwesenheit zu feiern. Wir haben nämlich nun unsere Superkräfte, unsere Talente, unsere atemberaubende Schönheit, unsere SIE! Da wir das Leben nun häufig feiern, sind diese Superkräfte regelmäßige Gäste im Inneren. Dadurch wird der weibliche *Flow* ein regelmäßiger Seins-Zustand. Los jetzt, raus aus deinem Stuhl! Springe einfach freudig herum, als seist du wieder ein kleines Mädchen, immer noch eins mit dem Universum. Alt oder jung, wir alle haben Gründe zu feiern – weil das Leben *jetzt* stattfindet!

Patrizias Geschichte

Als ich das erste Mal mit IHR in Kontakt kam (während des Donna Divina Initiations-Retreats), fühlte ich erstmals seit vielen, vielen Jahren wahre Vitalität. Ich erhielt ganz klar die Nachricht, dass ich *mächtig* bin und auch *zerbrechlich*. Schon bald bewegte sich der Faden, der mich mit IHR verband, auf eine mächtige Art und Weise. Fühlbar wurde es durch eine Veränderung meiner Werte, durch die Wiederentdeckung meiner eigenen Bedürfnisse (welche bis dahin vollkommen unterdrückt worden waren), meiner Interessen und durch die Wahrnehmung meiner inneren Gefühle. Diese ganze Bewegung, verursacht durch SIE, führte auch in meiner Familie zu erheblichen Veränderungen, besonders bei meinem Ehemann, der sich sehr vor meinem neuen „Ich“ fürchtete. So viele Dinge sind zu dieser Zeit geschehen. Ich habe mich immer sehr glücklich gefühlt, Teil des Retreats zu sein und die Möglichkeit zu haben, mein wahres Ich, das ich vollkommen vergessen hatte, wieder kennenzulernen ... SIE! Es gab viele unerwartete, sogar schmerzhafte und ermüdende Momente, die sich gezeigt haben ... Ich

wurde z.B. mit Skepsis, Spott und Gleichgültigkeit in meinem unmittelbaren Umfeld konfrontiert und manchmal „verstanden“ ich mich selbst nicht mehr. Jetzt ist mir klar, dass das alles nötig war, um alte Muster zu durchbrechen, die nun nicht mehr Teil von mir sind.

In dem ersten Retreat ging es bei mir darum, *wieder zu IHR zurückzukehren* und das bohrte ein Loch in die Mauer der Gleichförmigkeit, die ich um mich erbaut hatte. Kleine Wunder geschahen, als ich begann, mich bewusst für mein Leben zu entscheiden, anstatt es einfach nur *zu ertragen*, so wie ich es die Jahre zuvor getan hatte. Diese neuen Entscheidungen waren stark, sicher, kristallklar und auch wenn mir nicht klar war, woher sie kamen, traf **ich** sie. Vielleicht klingt das nicht nach viel – aber für mich war es ein vollkommen neuer Weg, mich im Leben zu bewegen. Nach dem Donna Divina Initiations-Retreat kam ich mit diesem „Gefühl“ nach Hause, dem Gefühl der vollkommenen Wiederbindung mit IHR und das hat mich *nie wieder* verlassen. Dann kam die Möglichkeit, als „Engelin“ (eine helfende Rolle, das Retreat unterstützend) beim zweiten Retreat dabei zu sein und dort erhielt ich die „Bombe“: Die große, großartige Transformation geschah! Ich „sah“ diese Transformation sogar als ein sehr klares Bild und das trage ich ganz nahe bei meinem Herzen, denn ich wollte, dass Ninya es durch ein Gemälde sichtbar macht. Mein Selbstbewusstsein dehnte sich mit solch einer Kraft aus, wie ich es in meinem Leben noch nie zuvor erlebt hatte! Dann begannen der „Ärger“ und die Krise, in der sich die wahre Veränderung versteckte. Das ganze Kartenhaus meines Lebens, die ganze Konstruktion, die ich nach den Erwartungen und Wünschen anderer erschaffen hatte, geriet nun ins Wanken und brach schlussendlich kläglich zusammen. Meine Arbeit, meine intimen Beziehungen, die Beziehung zu meinen Töchtern, alles. Alles, was mir zuvor wichtig war, lag nun am Boden, in den staubigen Trümmern eines totalen Zusammenbruchs. Der größte Schmerz, den ich in meinem Leben je gefühlt habe, war der Bruch der Beziehung zu meinen Töchtern. Die Nabelschnur war mit solch einer Gewalt durchtrennt worden, dass ich sprachlos war, ohne Ressourcen, ohne Perspektiven, in Stille – zwei Monate lang.

Meine Arbeit, die so schwer, anstrengend, frustrierend, unterdrückend war, wurde unerträglich. Ich steckte so viel Zeit und Energie in diesen Job, ohne dafür ausreichend entlohnt zu werden und die Schulden häuften sich Tag für Tag mehr an. Ich fühlte mich in einer absurden und hoffnungslosen Spirale gefangen. Die Beziehung mit meinem Ehemann war erschöpft, belastet und überlebte nur von einer Rechnung zur nächsten. Ich sah keinen Ausweg, keine heilsame Idee. Da war keine Rettung, ich konnte dem Ganzen nicht entfliehen. Alles, was ich spüren konnte, war die Wahrheit, die sich nun genau vor mir sichtbar gemacht hatte. Während all das um mich herum geschah, war ich innerlich sehr ruhig und wusste, dass alles in die richtige Richtung ging.

Mir wurde klar, dass es nicht einfach war, dieses Gefühl zu verstehen; es war vollkommen irrational und trotzdem wusste ich, dass ich neben all dem Schmerz in die richtige Richtung ging und zurück zu mir selbst fand. Es war egal, dass ich mich in einem, wie es andere beschreiben würden, „totalen Desaster“ befand; ein „Wunder“ würde geschehen, nur um mich daran zu erinnern, dass alles in Ordnung war und ich nur zu IHR gebracht wurde – wenn auch im Chaos! Während dieser Zeit geschahen wirklich viele seltsame und unerwartete Dinge und diese Geschichte möchte ich unheimlich gerne mit dir teilen. Ich kam zu dem Punkt, an dem mich mein eigenes Haus krank machte – ich konnte mich dort nicht mehr ungezwungen fühlen und beschloss, dass etwas „Feng Shui“ Neuerung und Bewegung in die Sache bringen sollte. Ich begann damit „Zeugs“ wegzubringen und machte damit weiter und weiter. Um zum Punkt zu kommen, ich brachte Hochzeitsgeschenke (Dinge, die ich seit dreißig Jahren nie benutzt hatte) in einen Second-Hand-Shop und verkaufte alles. Ich begann, richtig Gefallen daran zu finden! Ich gab Möbel, Lampen, Ornamente, Vorhänge und sogar Haushaltsgeräte weg! Ich leerte das ganze Haus! Jetzt ziehen nach und nach wieder ein paar neue Sachen ein. Das Haus ist aber immer noch sehr leer. Während des Prozesses schickte mir das Haus IHRE klaren Nachrichten. Der Boden des Hauses, der es mir dreißig Jahre lang schwer und unmöglich gemacht hatte, ihn zu reinigen, wurde zum besten Boden, den ich mir hätte wünschen können! Ich veränderte die

Nutzung der Räume vollkommen und auch der Boden änderte sich – wie durch Magie, selbst, ohne unser Eingreifen, als wäre er lebendig!

Was ich als wirklich interessant empfand war, dass mein Ehemann mit diesem „Wahnsinn“ einverstanden war. Eigentlich hat er mich sogar physisch unterstützt, indem er Möbel wegbrachte und zahlreiche Ornamente abmontierte; wir haben sogar die Tapete entfernt – der Wunsch nach frischer Luft war einfach so stark. Jetzt gehe ich in mein Haus und fühle mich wie in meinem Nest; es ist ein anderes Leben!

Wir haben uns auch von unseren Jobs getrennt – sie sind einfach weg, wir haben sie gehen lassen. Ich weiß, dass ich mein Bestes getan habe und die Erwartungen der anderen sind nicht mehr mein Problem. Die Beziehung zu meinem Ehemann ist immer noch schwierig, doch wir machen kleine Schritte in die richtige Richtung. Die Beziehung mit meinen Töchtern ist kaputt und ich weiß nicht, ob sie repariert werden kann; so kommt es mir im Moment jedenfalls vor, aber es gibt in dem ganzen Chaos doch auch ein kleines „Wunder“. Nachdem ich den Bruch der Beziehung zu meinen Töchtern verarbeitet hatte, alles auf die Waage gelegt hatte, nahm ich mir Zeit, um über die Beziehung mit meiner Mutter nachzudenken. Da erlebte ich dann den Durchbruch: Mit meiner Mutter bin ich jetzt an einem wundervollen Punkt; ich kümmerge mich um uns und ich habe viele, viele Dinge begriffen! Also ist durch das Verhalten meiner Töchter eine große Erlösung eingetreten! Ja, das ist nun wirklich ein Wunder!

Dank des Donna Divina Initiations-Retreats fühle ich mich jetzt zutiefst lebendig, voller Liebe, und weiß zum ersten Mal, dass ich wertvoll bin, dass ich ok bin, so wie ich bin, mit einer beeindruckenden Kraft im Inneren, mit „etwas“ in mir, dass vibriert, um mich zu führen, etwas, das ich zuvor nie gefühlt hatte! Ich fühle mich leicht, glücklich und manchmal bin ich ein Schmetterling, der den Wunsch hat zu fliegen! Die Zweifel haben mich verlassen, ich fühle keine Einschränkungen, ich habe die Erlaubnis, ich selbst zu sein und mir fällt es nun leicht, die Gefühle von anderen zu verstehen. Noch besser: ich brauche die Zustimmung der anderen jetzt nicht mehr!

Kurz gesagt, das Leben mit IHR hat die Art, wie ich Dinge bewerte, verändert. Ich habe mich von einem Opfer in eine Schöpferin verwandelt, vom Aushalten zum Wählen, vom Alleinsein zum Zusammensein. Ich finde es schwer zu beschreiben, wie tiefgehend diese Wende wirklich geht: In Wahrheit hat sich meine ganze Welt verändert, weil sich meine Perspektive geändert hat, meine Wahrnehmung, meine Werte, meine Gewissheiten ... alles hat sich verändert! Diese Veränderung hat so viel Frieden in mein Leben gebracht! Von diesem Frieden ausgehend – ist das Leben unglaublich anders geworden!

Was sich vollkommen verändert hat ist, dass ich meine Kraft gefunden habe: Ich kann wählen und weiß das jetzt auch. Ich kann entscheiden, wie ich mit „was auch immer mir über den Weg läuft“ umgehe. Zuvor war mir diese Möglichkeit nicht bewusst und ich befand mich immer in dem einen oder anderen Missgeschick. Jetzt bin ich entspannter – ich wähle und blicke meinen Hindernissen mit frischer Klarheit entgegen: Ich bin perfekt, so wie ich bin, und ich mag mich selbst so viel lieber! Das ist einfach, weil die Verbindung mit IHR frisch und präsent ist und blitzartig eintritt.

Ich bin auch viel sensibler gegenüber der Natur geworden, dem Himmel, der Sonne und singe öfter! Das ist etwas, dass ich seit über 35 Jahren nicht mehr getan habe! Ich öffne meine Arme und umarme die Welt – wirklich einfach verrückt! Zumindest in meiner Umgebung würde solch ein Verhalten definitiv als verrückt bezeichnet!

Wenn ich es am wenigsten erwarte, fühle ich SIE in mir – vibrierend, fröhlich, voller Leben, voller Sehnsucht danach, sich in diesem Leben zu bewegen! Manchmal höre ich mir die Musik des Retreats an, weil sie mich sofort wieder in diese wundervolle Welt von IHR bringt, gemacht aus Liebe und Verständnis, Schwestern und Umarmungen. Ich fühle SIE im Alltag, nicht immer, aber zur richtigen Zeit ist SIE da! Ich verbinde mich bei meinem täglichen Spaziergang mit IHR, nur SIE und ich, Regen oder Sonne im Gesicht und im Haar, Musik und Zeit für mich selbst. In diesem Moment werden wir **eins** und ich realisiere, wie glücklich ich bin und mir fallen ungewöhnliche Einzelheiten meiner

Umgebung auf, Signale, Zeichen und Botschaften. So kommuniziert SIE IHRE Anwesenheit und es kommt mir dann so vor, als würde die Zeit still stehen. Dort ist eine großartige Energie – eine Stunde genügt, dann komme ich heim und weiß: Ich bin nicht allein!

Feiern als Lebensstil ist meine Philosophie! Es gibt jeden Tag etwas, wofür man dankbar sein kann. Heute Abend auf dem Heimweg habe ich zum Beispiel einen spektakulären Sonnenuntergang mit wundervollen orangenen und violetten Farben genossen. Ich war so bewegt und dankbar für die Möglichkeit, ihn zu sehen. Ich habe sogar damit begonnen, wieder Make-up zu tragen! Ich bin stolz darauf, wie meine Augen mit Eyeliner aussehen und ich liebe meinen Körper wieder. Manchmal fühle ich mich wie eine unglaubliche Schönheit! Ich habe mir selbst eine neue Frisur gegönnt, ich gehe aus, um zu tanzen und mit Freunden zu Abend zu essen. Mein Leben ist voller Geschenke und ich glaube, dass das Leben eine einzigartige, unendliche und wundervolle Feier ist, immer, auch wenn du es nicht wahrnimmst. Gerade jetzt erkenne ich, dass ich **alles** habe, was ich brauche. Vielleicht ist es nicht alles, was ich dachte, zu brauchen ... aber ich habe jetzt verstanden, dass ich diejenige war, die nicht wusste, was sie braucht! Deshalb verfolgte ich falsche Notwendigkeiten! Jetzt heiße ich willkommen, was kommt; ich frage nach meinen Wünschen und dann heiße ich mit Demut und Dankbarkeit willkommen – was SIE mir bringt ... und SIE weiß so viel besser, was das ist! Es ist einfach, so zu leben!

„Ich denke es macht Gott wütend, wenn du an der Farbe Lila in einem Feld vorbeiläufst, ohne sie zu bemerken.“

- Alice Walker -

Ritual – Der alltägliche Festtanz

Es ist Zeit zu feiern, ganz natürlich, freudig, nur mit dir selbst. Vielleicht möchtest du gerne eine andere Donna Divina oder eine Gruppe anderer weiser Frauen einladen oder aber einfach nur mit dir selbst feiern, wie auch immer du dich entscheidest – so stimmt es!

Nimm einen tiefen Atemzug und erlaube jeglicher Anspannung, deinen Frauenkörper ganz allmählich zu verlassen. Werde dir bewusst, dass dir hier niemand zuschaut und du hier niemanden beeindrucken musst.

Dieses Ritual benötigt Raum für deinen Körper, genug Platz, um deinen Körper zu bewegen und deine Arme ganz auszustrecken – je größer der Raum, desto besser! Nimm dir eine volle Stunde Zeit und versichere dich, dass du nicht gestört wirst. Die ideale Situation ist, dein ganzes Haus oder Apartment für dich alleine zu haben – mit der Freiheit, die Musik laut aufzudrehen. Hast du aber nur einen Raum für dich und kannst die Musik nur auf mittlere Lautstärke aufdrehen, dann reicht auch das!

Lade dir die Songs der Playlist, die ich unten vorgeschlagen habe, herunter (aus I-Tunes oder You-Tube zum Beispiel) und bereite sie auf einer CD, einem Stick, auf deinem Computer oder Smartphone vor. Teste die Musik aus und stelle die passende Lautstärke ein. Falls es dir zu kompliziert ist, bitte eine(n) Bekannte(n) um Unterstützung. Stelle sicher, dass die Songs in der vorgeschlagenen Reihenfolge ablaufen und dass sie ohne dein Eingreifen bis zum Ende des Rituals spielen werden. Wundervoll! Jetzt bist du bereit, mit dem Festtanz zu beginnen.

Der folgende Festtanz findet in tiefer innerer Verbindung mit dir selbst statt. Du wirst dich mit deinem Körper verbinden und IHR erlauben, sich so zu bewegen, wie SIE es wünscht. Ohne jeglichen Druck, einfach nur jeder Bewegung folgend, die SIE sich einzuprägen wünscht. Die Bewegung kommt von innen. Gib dir selbst die Erlaubnis, tief in dich hineinzuhören und deiner Körperweisheit zu folgen. Der Festtanz ist keine spirituelle Praxis, also bitte vergiss sämtliche Vorstellungen gleich wieder. Es gibt eine Menge spirituelle Übungen und sie alle

stellen Regeln auf, wie wir uns mit dem göttlichen Geist in uns zu verbinden haben. Vielleicht wendest du bereits einige dieser Praktiken an oder vielleicht auch nicht. Häufig führen wir spirituelle Praktiken durch, im Bestreben, uns selbst durch den Kontakt zum spirituellen Reich zu heilen, verlieren dadurch aber eigentlich eher den Kontakt zu uns selbst. Osho, ein bekannter spiritueller Meister, sagte (frei zitiert): „Frauen sind natürliche spirituelle Wesen. Sie müssen nichts *tun*, um spirituell zu werden, denn Spiritualität lebt bereits in ihnen.“ Du bist bereits SIE, also lasse den Gedanken los, etwas durch diesen Festtanz erreichen zu wollen!

Nimm einen tiefen Atemzug und schliesse deine Augen. Fühle deine Füße auf dem Boden und erlaube deinem Körper, weich zu werden. Gib deiner „Frauenkörperin“ die vollkommene Erlaubnis, sich so auszudrücken, wie sie ist, wie sie es mag und wie sie es sich wünscht. Erlaube der Bewegung, aus deiner inneren Welt zu entstehen und sich dann im Äußeren auszudrücken. Lasse die Musik, die du gleich einschalten wirst, zu einer köstlichen Atmosphäre werden, in die du eintauchst und die dich dazu inspiriert, deinen Körper zu bewegen.

Wundervoll!

Jetzt öffne sanft deine Augen und schalte die Musik ein. Dann schliesse deine Augen wieder und behalte sie während der gesamten Zeit, in der die Musik läuft, geschlossen. Erlaube der Energie in deinem Körper aufzusteigen und gib dir selbst die Erlaubnis, sie vollkommen „raus“ zu tanzen! Gib dich deinem Tanz hin, voller Aufmerksamkeit und Präsenz. Erlaube deinen Hüften, sich zu bewegen, erlaube deinem ganzen Körper das langsam entstehende Tanzfeuer zu fühlen. Höre auf deine Arme und lasse sie frei. Lass einfach los!

Das ist dein Raum, deine Zeit, dein Tanz. Lass los und sei mit dir. Genieße und lasse zu. Sei sanft und stark. Vertraue, egal welche Energie dir begegnet. Ich wünsche dir einen zutiefst nährenden, erfüllenden Festtanz!

Wenn die Musik aufhört, bleibe noch ein wenig in dir, stehend oder sitzend, mit geschlossenen Augen. Höre in deine innere Welt hinein. Was passiert im Inneren? Sei mit dir selbst und feiere SIE und dich – wieder vereint! Gib dir selbst wirklich etwas Zeit, bevor du aufstehst und dich in deinen Alltag bewegst. Ich bin mir sicher, du siehst dein Leben jetzt mit anderen Augen.

Wenn dir dieser Tanz gefallen hat, möchtest du ihn vielleicht zu einer neuen Lebensgewohnheit machen, indem du dir selbst jeden Tag zwischen dreißig Minuten und einer Stunde Zeit nimmst, um mit dir selbst zu tanzen und deinen Tag zu feiern. Teste es aus – Wunder werden dir begegnen, das verspreche ich!

Hier ist ein Vorschlag von inspirierender Musik, zusammengestellt für ein „göttliches“ Erlebnis:

- ♪ [Feel the Rhythm of Your Heartbeat, Mayana Music](#)
- ♪ [Adi Shakti, Snatam Kaur](#)
- ♪ [Ocean of Mercy, Jaya Lakshmi & Ananda](#)
- ♪ [Sweet Freedom, Safari Duo](#)
- ♪ [Next to Me, Emeli Sandé](#)
- ♪ [Let it Go, Frozen](#)
- ♪ [Precious Child, Karen Taylor Good](#)
- ♪ [The Power of Love, Frankie goes to Hollywood](#)
- ♪ [Gentle with Myself, Karen Drucker](#)

Kapitel 20

Als Donna Divina auf Erden leben

„Ich erlebte meine eigene Befreiung zur Donna Divina, um Frauen wieder zurück in ihr volles Potential zu bringen. Ohne wirklich etwas zu tun, einfach nur durch Sein.“

- Ariane Schurmann -

Vermutlich hast du es mittlerweile selbst erlebt – sobald du wieder mit IHR verbunden bist, SIE gefühlt hast, SIE in deinem Körper gekostet hast, etwas Zeit *als* SIE verbracht hast – ist die Wiederverbindung *für immer* hergestellt. In deinem Leben hat eine große Veränderung stattgefunden. Weibliche Energien fließen frei durch deine Zellen; Mauern und Schleier sind gefallen und du siehst, spürst und nimmst deine Umgebung anders wahr (weiter, heller, freundlicher, mit mehr Möglichkeiten, liebevoller, usw.).

Der weibliche *Flow* wurde wieder in dein Leben integriert und liefert dir bereits erste Geschenke. Wahre kleine und große Wunder geschehen in deinem Leben.

Veränderungen finden in deiner äußeren Welt statt, ohne dass du auch nur einen Finger rührst. Na gut, das ist nicht ganz richtig, eigentlich bist du sehr aktiv – du genießt das Leben in vollen Zügen, liebst dich selbst und teilst SIE mit anderen Frauen deines Umfeldes. Du bist verliebt – in dich selbst (als SIE). Das bleibt nun für immer so.

Aus diesem einen Grund wurden die Donna Divina Initiation, dieses Buch, die Website, das Informationsmaterial, die Audios, die Online-Kurse und alle anderen Angebote des Donna Divina International

Universums geboren ... um diese scheinbar kleine Verwandlung vielen Frauen zu ermöglichen, genau jetzt, genau hier.

Ein kleiner Schritt für jede einzelne Frau, ein riesengroßer Schritt für die Menschheit.

So einfach, so natürlich und trotzdem so vergessen. Die Einweihung in SIE, in dein natürliches Wesen im Inneren, welches du schon immer gewesen bist.

Wir sind diesen Pfad zusammen durch diese Seiten gegangen ...

Ja, wir sind zusammen bereits durch sechs Tore gegangen und ein weiteres wartet noch auf uns. Diese sieben Tore sind im Zusammenhang betrachtet nur *ein Tor* – ein torloses Tor, das durch einen kleinen, natürlichen, einfachen Schritt in SIE durchschritten werden kann. In sieben Phasen aufgeteilt, werden alle sieben Siegel des großen Portals zu IHR gesprengt; des Portals, welches verschlossen war und jetzt weit offensteht. Ein kraftvolles, lebensveränderndes Portal, das in ultimativer Wahrheit nie existierte.

... und ich würde nun sehr gerne von dir hören: Wie geht es dir jetzt? Wie war deine Erfahrung mit den zu durchschreitenden Toren und Schritten? Wie war deine Begegnung mit IHR? Kanntest du SIE bereits, bevor du dieses Buch gelesen hast? Hast du SIE hier getroffen? Welche Fragen hast du noch? Bitte schreib mir, wann auch immer du es dir wünschst an: info@donna-divina.com.

Ich habe einigen Donna Divinas, Monate oder sogar Jahre nach dem Donna Divina Initiations-Retreat, ähnliche Fragen gestellt. Ihre Antworten möchte ich gerne mit dir teilen.

Wie hat sich dein Leben nach der Donna Divina Initiation verändert? Wie hat sich diese Veränderung in deinem Alltag geäußert – im Leben mit IHR?

Monica Gasparini sagt:

„Ich wurde zu einem perfekten Zeitpunkt ins Donna Divina Initiations-Retreat gerufen. Ich befand mich gerade in einer intensiven Übergangphase meines Lebens, ich trennte mich nach sieben Jahren des Zusammenlebens von meinem Partner. Dadurch befand ich mich im Selbstzweifel. „Wer bin ich wirklich, was ist mir wirklich wichtig, wie wünsche ich mir mein Leben?“ waren die Fragen, die eine schnelle Antwort verlangten. Eine Veränderung meines Schicksals klopfte an meine Türe.

Die Donna Divina Initiation erwies sich als ein Prozess der inneren Reinigung und als eine Wiederverbindung mit meiner inneren Wahrheit, mit IHR, auf die ich seit einer langen, langen, viel zu langen Zeit nicht mehr gehört hatte.

Das Durchschreiten der sieben Tore in IHRE Richtung hat mich auf die „ursprüngliche Wunde“ aufmerksam gemacht, die still und heimlich alle Entscheidungen meines Lebens steuerte, insbesondere in meinen Beziehungen ... und das Beleuchten dieser Wunde nahm dem alten Muster seine Macht. Hinterlassen wurde Raum für Wahrheit, Raum für mich (wer ich wirklich bin) und ich fand ... SIE! Ich berührte die Schönheit der weiblichen Energie mit meinen eigenen Händen, mit meinem eigenen Herzen. Die weibliche Energie, die in jeder Frau steckt und die uns alle miteinander verbindet. Ich lernte andere lebendige Vorbilder weiblicher Kraft kennen, Frauen, die anders waren, als die mir bekannte Frauen; Frauen, die SIE leben ...

Mein Leben hat sich grundlegend verändert, wirklich tiefgehend. Jetzt höre ich auf mich selbst. Ich bin in Kontakt mit meiner Tiefe, die weiß, ich bin diejenige, die Antworten hat und deshalb fühle ich mich innerlich zentriert. Ich fühle mich frei! Die Wahrheit über mich selbst hat mich befreit und befreit mich jeden Tag mehr! Die gute Nachricht ist, dass ich mich jetzt nur noch in Anwesenheit der Wahrheit wohlfühle, mit mir selbst und mit anderen. Zuvor floh ich vor der Wahrheit; lebte und unterstützte Halb-Wahrheiten ...

Heute fühle ich mich stark und kompetent genug, dem Leben gegenüberzutreten – mit Mut, Vertrauen und auch etwas Magie. Ja, durch Magie Lösungen zu „erschaffen“, aus dem Unbekannten, mit IHR und als SIE. Ich bin weicher und sanfter zu mir selbst geworden, auch mit den Worten, die ich in meinem Kopf denke, mit den Worten, die ich laut ausspreche, wenn ich mich selbst im Spiegel ansehe und wie ich generell mit mir umgehe.

Offensichtlich zeigen sich ab und zu einige alte Muster. Wenn das passiert, fällt es mir meistens sofort auf und somit „explodiert es“ und verdunstet dann. Falls es nicht sofort passiert, dann zumindest innerhalb einer kurzen Zeitspanne. Dieser Prozess der natürlichen Transformation hat bei mir vorher nicht so gut funktioniert. Wenn früher ein Konflikt aufkam, litt ich immer sehr darunter. Wenn jetzt Konflikte aufkommen, kann ich tatsächlich darüber lachen! Wenn schwierige Situationen entstehen, kann ich auf die Präsenz, die Unterstützung und das empfangende Zuhören anderer Donna Divinas zählen und das lässt eine unvergleichliche Kraft im Inneren entstehen. Ich bin mit IHR, die ich bin und genauso mit all den anderen Ausdrucksweisen von IHR, die Reflexionen des magischen Spiegels sind, verbunden. Ich bin als Frau nicht mehr allein oder verloren, ich lebe sogar ständig in Einheit mit der weiblichen Stärke! Ich lebe *mein Leben nun auf weibliche Art*. Vor der Donna Divina Initiation wusste ich nicht, was das bedeutet. Nun weiß ich es und erlebe es mit Stärke und Freude!“

Gloria Girelli Bruni beschreibt ihre Erfahrungen auf diese Weise:

„Mein Leben hat sich vollkommen auf den Kopf gestellt ... Filter, Masken, eine clever entworfene Rüstung, Rollen, Überzeugungen, Konflikte, Wunden, die mich alle weit von der Einfachheit der Kern-Essenzen, die ich wirklich bin, ferngehalten haben, wurden erleuchtet, abgewaschen und gereinigt – in IHREM *göttlichen* Licht.“

Ich fühle so viel mehr Solidarität zu anderen Frauen. Ich habe gelernt, über die „persönlichen Konditionierungen“ hinwegzuschauen und die weibliche Energie zu fühlen, die uns verbindet.

Ich habe die *göttliche* Frau kennengelernt, ich bin als Donna Divina erwacht, die tief schlief und die ich vielleicht nie getroffen hätte.

Mit IHR weiß ich, dass ich SIE nie wieder betrügen werde. Ich werde IHR Raum zum Atmen und zum Fühlen geben, um in IHRER wahren Expression zu tanzen.“

Bea Puiu hat die Transformation auf eine andere Weise erfahren:

„Donna Divina war für mich eine Offenbarung, die mir erlaubte, mich dem Pfad zu tiefgehendem Zuhören und einer konstanten Zentrierung in meinem Körper zu öffnen, zu einem direkten Zugang zu Emotionen und zu einer Freiheit, die ich zuvor niemals erlebt hatte und die die Emotionen einfach ohne Einschränkungen lebt! Generell lebe ich nun mit weniger kritischem Urteil gegenüber anderen Frauen (und auch Männern!) und trage die große Sicherheit in mir, jederzeit Zugang zu einer Quelle der Inspiration zu haben – zu IHR!

Jetzt kenne und nutze ich die praktischen Werkzeuge in meiner künstlerischen Arbeit und im alltäglichen Leben, da SIE ein Teil von mir und meinem Leben ist, meiner kreativen Arbeit, meiner Kreativität. Ich reise mit leichtem Gepäck und mein Beispiel inspiriert oft andere – Frauen, Männer und Kinder.“



So sehr die Verbindung mit IHR *für immer* ist, die Initiation stattgefunden hat und in dir verankert ist, nach dem Motto: „Entweder bist du eingeweiht oder nicht. Das ist wie beim Schwanger sein: Du kannst nicht *ein bisschen* schwanger sein – entweder bist du schwanger oder

nicht!“ – so sehr werden die Gewohnheiten der alten, sicheren und kleinen Persönlichkeit (dem Ego) dich immer und immer wieder herausfordern und dich zur „Normalität“ zurückrufen, zu „davor“.

Bitte entspanne dich. Das Geheimnis der Verbundenheit werden wir im nächsten Kapitel erforschen. Es wird die Angriffe des „*kleinen Du*“ abschwächen, zu einer minimalen Belästigung herabsetzen, vergleichbar mit einer verlorenen Fliege, die aus Versehen in deinem Zimmer gelandet und leicht zu verjagen ist.

Monica, Gloria und Bea haben erwähnt, wie sie sich immer wieder mit IHR verbinden, wie oft sie feiern und wie sie mühelos die großartige Frau leben, die sie sind, bis dies vollkommen natürlich wird. Sie haben genauso wie jede eingeweihte Donna Divina die neue Vereinbarung eingehalten, SIE weiterhin im Inneren zu nähren. Sie haben das Geheimnis entdeckt, wie sie sich nie wieder verlieren. Wenn eine Donna Divina sich verloren fühlt, nimmt sie ihr Telefon zur Hand und ruft einen „magischen Spiegel“ an, eine andere Donna Divina, und die Wiederverbindung geschieht augenblicklich. Oder sie legt etwas *göttliche* Musik auf und tanzt sich durch ihren Körper zurück in SIE. Oder sie reinigt die alten Emotionen durch die E-Reinigung. Oder sie öffnet sich der wahrgenommenen Hölle, tanzt mit ihrem Schatten und fällt ins Paradies. Oder sie sagt die Wahrheit. Oder sie lädt andere Frauen zu Weise-Frauen-Kreisen ein und ist innerhalb weniger Minuten wieder durch IHRE Präsenz regeneriert. Oder sie findet SIE, indem sie beobachtet, sich sanft öffnet, sich selbst liebt und nährt. Das alles geschieht unverzüglich und denkbar einfach.

„Ich ziehe das Glück dem Leiden vor, ja, das mache ich. Ich schaffe Raum für eine unbekannte Zukunft, um mein Leben mit noch zu entdeckenden Überraschungen zu füllen.“

- Elisabeth Gilbert -

Komme und erlebe es selbst. Nur deine direkte Erfahrung der Einweihung in SIE wird der Beweis meiner Worte sein. Ich habe diese Zeilen geschrieben, um dich dazu zu inspirieren, niemals wieder aufzugeben. Du bist nicht allein. SIE ist bei dir. Da ist mit absoluter Sicherheit ein riesengroßes, helles Licht am Ende des Tunnels der weiblichen Verdrängung und ich verspreche dir, diesmal ist es nicht der Zug, der da kommt – wie es uns einige Menschen gerne glauben lassen wollen.

Als Donna Divina zu leben ist der beste Lebensstil, den ich mir für mich selbst und für jede andere Frau auf dem Planeten vorstellen kann. Es bedeutet, als die zu leben, die du schon immer gewesen bist. Die Beziehung zu dir selbst verändert sich so tief, dass sich, als Nebeneffekt, alle deine Beziehungen verbessern, sogar deine Mutter und dein Vater werden sich mit dir auf eine liebende und mitfühlende Art verbinden. Egal, welche Geschichten zwischen euch stehen. Du bist als Frau nun vollständig, du bist jetzt eine Donna Divina, frei von Konditionierungen und Fehlern, einfach frei. Als Donna Divina zu leben heißt einen ehrlichen Lifestyle zu befürworten, der das Leben als solches erforscht, ein Leben in weiblicher Freiheit.

Vor einigen Jahren fühlte ich mich berufen, ein Buch mit dem Titel „Ich bin Maria Magdalena und du auch“ zu schreiben. Dieser Impuls verließ mich nach ein paar Monaten. Als SIE zu leben, bedeutet auch im Unbekannten zu leben. Es bedeutet, was auch immer kommt, kommen zu lassen und was auch immer gehen will, gehen zu lassen.

Was war der Grund für den Impuls? In meiner inneren Welt wurde ich wieder und wieder zu „meiner Version“ der Maria Magdalena geführt. Ich verarbeitete ihre Beziehung zu Jesus, so wie sie in meiner inneren Welt gezeigt wurde, die damals erlebte Schuld, den Schrecken der Unterdrückung, die Flucht, das Verstecken vor Verfolgung, die schmerzhafteste Trennung vom ewigen Liebhaber, die Isolation und viele andere Aspekte des unterdrückten göttlichen Weiblichen. Neben all den Schatten, die mich zu dieser Zeit besuchten, spürte ich kraftvolle Liebe; die Liebe, die sie – Maria Magdalena – in sich trug und die nie nachließ. Ich fühlte mich berufen, über sie zu schreiben, so wie ich sie im Inneren

erlebte. Ich sammelte und kanalisierte, was auch immer ankam, in meinen inneren „Posteingang“.

Für einige Jahre verbohrtete ich mich in Maria Magdalenas Geschichte. Ich las jedes Buch, das ich finden konnte, sprach mit hunderten anderer Frauen im „Magdalena-Fieber“ und ging auf eine heilige Pilgerreise nach Südfrankreich, um ihren Fußstapfen zu folgen. Zu meiner Überraschung bemerkte ich überall Zeichen, physische Zeichen ihrer Anwesenheit um mich herum. Ich kann mich sehr glücklich schätzen, dass ich an einem gesegneten Ort in der toskanischen Landschaft lebe, sehr nah an Sansepolcro. Ich nenne meinen Standort gerne den heiligen Garten des Franz von Assisi, weil er unterhalb eines ihm geweihten Berges liegt, der La Verna genannt wird.

Ich wuchs nicht besonders religiös auf. Als Kind bin ich in einer protestantischen Kirche in Deutschland getauft und konfirmiert worden. In unserer Familie konnten wir bezüglich unseres Glaubens frei wählen, sofern wir das wollten. Ich traf die Wahl, ohne eine bestimmte Religion zu leben und das führte mich schlussendlich dahin, herauszufinden, dass das Göttliche im Inneren wohnt. Deshalb hatte ich kein wirkliches Interesse an Heiligen oder religiösen Geschichten, bis Maria Magdalena in meiner inneren Welt auftauchte.

Als ich alle heiligen Plätze des Franz von Assisi in meiner Gegend besichtigte, fand ich sie, Maria Magdalena, verblüffender Weise überall! Dort standen ihr gewidmete Statuen, ganze Abschnitte verschiedener Klöster trugen ihren Namen; da gab es Gemälde, die sie mit Jesus oder alleine in den Kapellen zeigten. Ich fragte mich verwundert – hatte der heilige Franz eine Verbindung zu Maria Magdalena? Heute würde ich sagen, die hatte er sicher und in der Zwischenzeit hat sich mein Interesse an den mystischen Verbindungen der Vergangenheit ziemlich gelegt.

Warum?

Die Wahrheit ist, dass ich damals süchtig geworden war; ich suchte SIE im Äußeren und es fühlte sich spannend an, durch die versteckten

Rätsel der Vergangenheit auf einer Art Jagd zu sein. Ich konnte mich vollständig im Magnetismus der Irrgärten verlieren, die mit Maria Magdalena zusammenhängen; gebaut als Instrument, um die Verbindung zum Göttlichen zu finden. Ich wurde zu einer fast fanatischen Anhängerin vergangener Religion, besonders der in ihr versteckten Geheimnisse und Rebellionen. Ich suchte SIE immer frenetischer im Außen, die inneren Visionen und Dialoge legten sich. Es gab sogar Momente, in denen ich mich selbst als eine neue Verkörperung der Maria Magdalena erlebte und mein Ego wurde von dem Spiel, so sehr besonders zu sein, gerne genährt. Den Höhepunkt dieser Täuschung erreichte ich im Süden Frankreichs, als ich zusammen mit einer großen Gruppe ihrer Anhänger Maria Magdalenas Fußstapfen folgte und die Ego-Spiele zwischen uns offensichtlich wurden – welche der Anwesenden war nun tiefer mit ihr verbunden? Dort „verstand“ ich es und dann, in einem ihr gewidmeten Kloster, *wusste* ich es – Maria Magdalena ist eine ursprüngliche Ausdrucksweise der göttlichen Weiblichkeit. Ihre Gegenwart ist gerade sehr wichtig. Aber wenn ich Maria Magdalena sein kann, dann bist du sie auch. Eins mit der Existenz zu sein bedeutet soviel wie: eins mit dem Leben zu sein und alles verkörpern zu können. Wenn wir uns einmal geöffnet haben, ist der Zugang zu jedem lebenden Wesen und zu jeder Erfahrung vorhanden und das macht niemanden zu etwas Besonderem – es ist einfach nur natürlich!

Schlussendlich fiel die ganze Illusion von mir ab. Ich erkannte, dass viele Frauen die göttliche Weiblichkeit nicht durch Maria Magdalena erfahren können, da sie sie nicht einmal kennen – sie ist nicht Teil ihres religiösen Hintergrundes. Sind diese Frauen weniger göttlich in ihrer weiblichen Essenz? Natürlich nicht! Sie haben andere Figuren mit anderen Namen, die die göttliche Weiblichkeit verkörpern. Das ist es, was all die Heiligen, die Göttinnen, die Archetypen, die Frauenfiguren, die wir lieben, sind: Verkörperungen verschiedener Aspekte der göttlichen Weiblichkeit in Freiheit. Es sind Frauen, die SIE gelebt haben. Wir bemerken IHRE Großartigkeit in ihnen, in ihren Lebensgeschichten. Sie inspirieren uns dazu, unsere eigene Version des göttlichen Weiblichen zu werden, so wie SIE in einem einzigartigen Aroma durch uns zum Vorschein kommt. Es geht um dich, und immer nur um dich. Um deine

innere Welt, darum, deine Version von IHR in dieser Welt zu manifestieren. Darum, dass das Innere sich ausdrückt, neu und frisch, in Freiheit und in jedem einzelnen Moment.

SIE wünscht sich, dass du auf deine Art SIE bist. Sie will nicht, dass du dich mit irgendjemandem vergleichst. Es gibt keinen Grund, nach äußeren Vorbildern zu leben. Als Donna Divina zu leben ist einfach; es ist das allernatürlichste – du bist „es“ schon. Es gibt kein Streben danach. Es ist einfach *deine* Wahrheit auf Erden und vielleicht ist diese eine große Berufung, eine große Energie, die durchkommt, die Tausende, Millionen, sogar Milliarden anderer Menschen um dich herum inspirieren wird oder vielleicht ist es auch nur ein Leben zu Hause. Beide Ausdrucksweisen von IHR sind gleich göttlich. Eine Donna Divina lebt im Einklang mit allem, was existiert, auch mit ihrer Berufung, ihrer Arbeit, ihren Beziehungen, ihrem Ist-Zustand, ihrer Mission. „Nur“ Mutter und Hausfrau zu sein, kann ein Leben als Donna Divina bedeuten. „Nur Mutter und Hausfrau zu sein“ wurde in unserer Gesellschaft abgewertet. Ich frage mich: Ist es nicht eine der göttlichsten Aufgaben, Kinder aufzuziehen und eine liebende Frau in Verbindung mit einem authentischen Mann zu sein? Eine Mutter hat die Macht, die Zukunft des Landes zu formen. Mutter zu sein bedeutet auch Anführerin zu sein. Alle Länder werden in 50 Jahren in den Händen unserer Kinder sein. Die Welt wird zeigen, wie eine Mutter ihre Kinder geformt hat. All die Leader der heutigen Zeit hatten Mütter, die nicht wussten, dass ihr Sohn oder ihre Tochter einmal Staatschef/in werden würde. Keine Mutter kann wissen, wen sie großzieht und was aus ihren Kindern einmal wird. Eine Donna Divina wird auf ganz natürliche Weise göttliche Kinder haben.

Als Donna Divina zu leben ergießt sich in jede Lebensform, mit einer Familie, ohne Partner, in einer Karriere, in welcher Rolle auch immer – so lange diese IHRE Berufung darstellt. Vielleicht ist es ein ruhiges Leben im Einklang mit IHR oder ein vielbeschäftigtes. Ergib dich einfach IHREM Ruf. SIE wird dir den Weg zeigen – in das frische Unbekannte. Du kannst sein, was auch immer sich für dich im Moment zeigt – du kannst verändern, neu erschaffen, Wunder geschehen lassen.

Lasse SIE einfach die Kontrolle übernehmen. Entspanne und ergib dich. Es ist so einfach und das macht es schwierig zu beschreiben.

Hier ist eine Kostprobe davon, was ich in meiner Magdalena-Periode empfangen und geschrieben habe. Vielleicht inspiriert es dich:

„Nichts war wichtig, nur das Zusammensein und der Menschheit zu dienen. Das Göttliche spricht: Seit Äonen der Zeit habe ich auf dich gewartet, um dir jegliche Unterstützung zu geben, dein Leben wunderschön zu machen, damit du dich entspannen kannst und glücklich bist. Stattdessen leidest du. Du drehst dich einfach nicht um und gehst nicht den winzigen Schritt in deine göttlich-mächtige Größe. Stattdessen machst du dich klein und bist vollkommen verloren, vermisst mich und die Liebe. Dein Leben ist die Hölle auf Erden! Wie kannst du es wagen, dir selbst nicht zu verzeihen? Wie kannst du es wagen, inmitten solcher Schönheit nur dahin zu vegetieren?“

„Jetzt ist es Zeit, die Wahrheit der Frauen zu enthüllen, der Maria Magdalena in jeder Frau, bereit das Kreuz der Verdrängung mit teuflischer Wut auf die männliche Vorherrschaft zu werfen, sodass es in Billionen Teile zerbricht und all die Lügen zerschmettert. Dann dringt die Wahrheit der Liebe in die Herzen aller Frauen, wo sich die göttliche Weiblichkeit versteckt. Schwestern, es ist Zeit zu **sein**. Übernimm selbstsicher die Führung, dieses Mal in Liebe.“

„Ich bin Maria Magdalena, ich bin in dir, Frau, in allen Frauen. Du musst mich nicht im Äußeren suchen, küssen, verehren. Ich bin in dir. Und es gibt diese eine Zeit für alle Frauen, diese perfekte Zeit zur Befreiung der wahren Liebe, die jetzt ist. Ich verehere dich, alle Frauen. Zusammen können wir die Männer genug lieben, mit solch einer Stärke lieben, um jede und alle Seelen zu heilen. Es ist Zeit, zu beginnen; wir müssen beginnen, wir wissen es und nur die Angst hält uns zurück. Jetzt kommen mutige Frauen zusammen, die bereit sind, sich zu enthüllen, bereit sind, sich über all das Leiden zu erheben, für die Liebe und den Frieden. Gehe jetzt und **sei** die Lehrende! Wirst du? Nimm dich zusammen, Göttin! Lächle und sei und nimm bitte den Vorwand der sanften Süße und der leidenden Märtyrerin-Schönheit aus meinem

Portrait. Ich bin eine wahre Frau, aus wahren Fleisch und Blut, so mächtig wie Gott oder die Göttin selbst, Er – Sie leben in allen lebenden Wesen.“

Ich empfangen IHREN Ruf immer noch, jetzt ist er frei von äußeren Stellvertretern. Sie flüstert, dass jetzt die Zeit ist, in der SIE, in allen IHREN Aspekten, physische Form auf diesem Planeten annehmen will – durch jede von uns, als wir. Du und ich, wir sind keine Gegenteile, sondern IHRE sich ergänzenden Ausdrucksweisen. Eine energetische Umstrukturierung von vorherrschenden männlichen Energien zu sich erhebenden weiblichen Energien geschieht gerade. Die sich erhebenden weiblichen Energien, IHRE Gegenwart, jetzt auf diesem Planeten – das ist meiner Meinung nach die einzige Hoffnung, die dieser Planet zum Überleben hat. IHR *Auferstehen* geschieht für jede von uns individuell und zusammen als „Frauentum“. Es ist Zeit, den Fragen im Inneren zu erlauben aufzusteigen und Antworten zu finden, die zuvor nicht gestattet waren. Es ist Zeit, uns die Hände zu reichen und IHRE Heimkehr möglich zu machen, Hand in Hand, zusammen. Eine göttlich-weibliche Bewegung gebärt sich gerade selbst. Wir bewegen uns in eine neue Phase.

Übung – Entwerfe dein Leben als Donna Divina

Da wir uns nun in Richtung des letzten Tores des Donna Divina Prozesses begeben, nimm dir etwas Zeit mit deinem Weis-Frauen-Tagebuch. Finde weiblichen Raum in deinem Haus oder um das Haus herum, in dem du mit dir allein bist.

Bevor du mit der folgenden Selbstbefragung beginnst, möchtest du vielleicht deine Augen schließen und in deinen Körper fühlen, wo deine Trommel spielt und dein inneres Lied dich führt. Verbinde dich mit dieser Melodie und beginne, deinen Körper zu bewegen. Nimm dir einige köstliche Minuten dafür, deinen inneren Rhythmus auszudrücken, indem du deinem Frauenkörper erlaubst, sich zu bewegen und zu tanzen.

Schön!

Jetzt setze dich bequem hin, öffne eine neue Seite deines Weise-Frauen-Tagebuches und lege deinen Stift bereit. Dann schliesse deine Augen wieder und beginne damit, deine innere Welt sanft zu befragen:

- ♥ *Wenn ich mein Leben gestalten könnte, genauso wie ich es gerne hätte, wie würde es dann aussehen?*
- ♥ *Wie würde es schmecken?*
- ♥ *Wie würde es sich anfühlen?*
- ♥ *Wie würde dieses Leben dann wirklich aussehen?*
- ♥ *Wie würde ich darin erscheinen?*
- ♥ *Was dürfte dann auftauchen?*
- ♥ *Was würde ich jeden Tag tun?*
- ♥ *Wer würde sich um mich herum aufhalten?*
- ♥ *Wenn ich alle Schaffenskraft unter meinem Befehl hätte und ich ganz von vorne anfangen könnte, genau jetzt und genau hier, wie würde ich mein Leben dann gestalten?*

Gib dir selbst genug Zeit tief zu forschen. Frage dich:

- ♥ *Was ist die ultimative Wahrheit?*
- ♥ *Wie wünsche ich mir wirklich, dieses Leben zu leben?*

Während sich die Frage noch einmal wiederholt, lasse alle Bilder, Empfindungen, ja selbst alle verrückten Ideen, frei fließen und erlaube ihnen an die Oberfläche zu kommen. Erlaube dir, überrascht zu sein! Wenn es keine Begrenzung gäbe und du dir jetzt gerade alles wünschen könntest, wenn du einen Zauberstab in der Hand hättest und ihn benutzen könntest, uneingeschränkt, was würdest du dann wirklich, wirklich erscheinen lassen?

Frage dich selbst noch einmal wieder:

- ♥ *Wenn ich mein Leben gestalten könnte, genauso wie ich es gerne hätte, wie würde es dann aussehen, schmecken, sich anfühlen, wie würde dieses Leben dann wirklich aussehen?*
- ♥ *Wie würde ich darin erscheinen?*
- ♥ *Was würde ich jeden Tag tun?*
- ♥ *Wer würde sich um mich herum aufhalten?*
- ♥ *Wenn ich alle Schaffenskraft unter meinem Befehl hätte und ich ganz von vorne anfangen könnte, genau jetzt und genau hier, wie würde ich mein Leben dann gestalten?*

Dann öffne langsam deine Augen, nimm dein Weise-Frauen-Tagebuch und schreibe, entwirf, lasse jeden Aspekt, der jetzt gerade hier ist und aus deinem Inneren entsteht, nun frei auf eine neue Seite fließen.

Klarheit ist Macht, also schenke dir selbst Zeit, um dein Leben in jeder Einzelheit zu beschreiben.

Gut gemacht! Du hast gerade dein Leben auf weibliche Art neu entworfen. Die Verbindung mit IHR wurde dadurch gestärkt. Die Worte, die du gerade geschrieben hast, sind ein Schritt in eine neue, weiblichere, ganzheitlichere Welt. Ich verbeuge mich vor dir!

♪ [*Shake it off, Taylor Swift*](#)

Donna Divina, willkommen in unserer „Sippe“! Lass uns nun den letzten Schritt gemeinsam gehen, Tor 7 – Das Geheimnis der Verbundenheit.

Kapitel 21

Tor 7 – Das Geheimnis der Verbundenheit

„Wenn es nicht einfach ist, ist es verdächtig.“

- *Sonia Choquette* -

Stelle dir vor, du sitzt in einem Kreis der Donna Divinas. Jede einzelne von ihnen ist tief eingeweiht in ihr vollstes weibliches Potential. Alle Frauen in diesem Kreis sind sich ihrer Schönheit, Kraft, Macht und Göttlichkeit bewusst. Du bist eine von ihnen. Da gibt es keine Frage, keinen Zweifel oder auch nur eine Spur von Unsicherheit in deinem Verstand. Du genießt den Moment. Jetzt bitten sie dich, in das Zentrum dieses kraftvollen Kreises zu gehen. Eine Magie, so magisch, dass sie unerklärbar ist, umhüllt die ganze Szene. Du fühlst dich zutiefst berührt. Es fühlt sich an, als würden kleine, liebende, heilende Hände jede einzelne deiner Zellen mit strahlenden Nährstoffen versorgen. Langsam bewegst du dich in die Mitte des Kreises und auf einmal wird dir klar, wie sehr du eigentlich in deinem Leben gesegnet bist. Überfließende Dankbarkeit ergießt sich direkt in dein Herz. Das Herz ist so voll, es kann gar nicht anders, als vor Liebe zu bersten, voller bedingungsloser Liebe. Die Frauen beginnen zu singen. Es scheint, als stünde die Zeit auf einmal still, während du wahrnimmst, dass sie *dein* Lied singen, dieses Lied, das dir gehört, das Jahrhunderte in dir verborgen war. Tränen laufen über deine Wangen; es sind Tränen der Hingabe. Diese Frauen kennen dich von innen! Sie „erkennen“ deine Seele! Langsam schaust du in die wunderschönen Spiegelungen deiner Selbst in den „magischen Spiegeln“ um dich herum und dann nehmen sich die Donna Divinas plötzlich an den Händen in einem universellen Segenswunsch für dich. Der Raum ist mit hellem Licht durchflutet, als die Lebensenergie des Erwachens zu deinem vollsten weiblichen Potential in deinem Bewusstsein ankommt. Es erreicht dich ganz sanft. Du bist nun initiiert, das Leben einer *göttlichen Frau* zu leben.

Der Donna Divina Initiationsprozess ist sehr natürlich und einfach; ehrlich gesagt ist er so einfach, dass ich mir nicht erklären kann, wie so viele Wörter zusammenkommen konnten, genug, um ein ganzes Buch zu füllen. Ich bin voller Ehrfurcht. Ich verbeuge mich vor dir, denn du hast mich dazu inspiriert, den Prozess mit dir zu teilen. Du stehst jetzt vor dem letzten der sieben Tore und möchtest gerne das Geheimnis der Verbundenheit kennenlernen. Es gibt gar kein Geheimnis, es ist alles sichtbar – und doch ist es geheimnisvoll versteckt.

Um mit IHR verbunden zu bleiben, um als Ausdruck der göttlichen Frau zu leben, die du bist, um dich nie wieder zu verlieren, um dich durchgehend glücklich und erfüllt zu fühlen, gibt es nur eine Sache, um die du dich kümmern musst:

Lebe deine Talente.

Das ist alles, da gibt es wirklich nichts hinzuzufügen.

An diesem Punkt unserer Reise haben wir vielleicht schon die Möglichkeit gehabt, so intensiv zu tanzen, bis wir glücklich und erschöpft waren. Wir haben vielleicht unsere Stimmen benutzt, um in voller Lautstärke zu singen. Wir haben sicher die Göttin in jeder Frau, der wir begegnet sind, gefeiert, indem wir sie mit unseren Blicken, Händen und Worten geehrt haben. Vielleicht haben wir unglaublich kraftvolle Musik von unglaublich kraftvollen göttlichen Frauen gehört, komponiert, gespielt oder gesungen. Vielleicht haben wir uns sogar erfreut und erfüllt, indem wir ihre Gemälde bewundert haben, ihren Gedichten gelauscht, unsere innere Welt freizügig im Donna Divina Kreis geteilt haben (oder nur mit einer Freundin, die mittlerweile Teil unserer Seele geworden ist). Wir sind sicher unseren Schatten begegnet und laden sie auch weiterhin ein. Wir fahren auch damit fort, unseren emotionalen Körper zu reinigen, wann immer notwendig. Wir vertrauen und hören immer mehr auf den Rhythmus unserer inneren Trommeln und wir hatten vielleicht sogar richtig viel Spaß, als wir uns als Königin gekleidet und gefeiert haben. Von jetzt an haben wir uns die Erlaubnis gegeben,

uns so anzuziehen und so zu sein, wie uns das beliebt; im Wissen, das jeder Tag ein besonderer Anlass ist. Wir haben unsere Throne in unseren individuellen Königinnenreichen zurückgefordert und eingenommen. Wir leben nun das Leben einer Donna Divina in der Welt!

Wir haben es geschafft – wir sind den weiblichen Weg gegangen und haben „**SIE + ich = eins**“ angetroffen. Wie halten wir diese Verbindung selbst im Angesicht von Herausforderungen intakt?

Ich könnte dir jetzt die gewöhnlichen guten Ratschläge geben: Auf was du aufpassen solltest, um was du dich kümmern solltest, was du täglich machen solltest, damit du mit IHR verbunden bleibst. Dinge, wie mit anderen Donna Divinas in regelmäßigem zu Kontakt bleiben, jeden Moment zusammen bewusst zu ehren, zu vertrauen und um Unterstützung bitten, wann immer du sie brauchst und besonders dann, wenn du dich allein und isoliert fühlst. Ich könnte dir sagen, dass es wichtig ist, Weise-Frauen-Kreise ins Leben zu rufen, in denen du dich *ganz* zeigen kannst und dich in diese Liebe, die in dir lebt, fallen lassen kannst. Ich könnte dich ermutigen, dich um deinen *wunderbaren* Frauenkörper zu kümmern, sie zu schätzen, zu verehren, ihren Bedürfnissen zu lauschen und diese dann zu erfüllen. Ich könnte dich daran erinnern, einfach zu feiern, wann immer du Lust dazu hast und auch, wenn du keine Lust hast, weil für Frauen Genuss und Vergnügen einfach gesund sind. Ich könnte dir nahelegen, niemals aufzugeben, die gute Arbeit, die wir bisher zusammen gemacht haben, fortzusetzen und zu wiederholen, fortzusetzen und zu wiederholen, bis sie zur zweiten Natur wird. Das meine ich ehrlich: Gib niemals auf!

Ich könnte dich daran erinnern, in Verbindung zu gehen, anstatt in Isolation zu verschwinden, IHR zu vertrauen, wenn SIE sich in unzähligen Formen in dir zeigt, die du manchmal selbst nicht verstehst. Dir sagen, die sieben Tore zu einem *genial göttlichen* Frauenleben immer wieder zu durchschreiten, damit mehr und mehr Raum für Freiheit entsteht.

Ich könnte zu all dem noch hinzufügen, dass wir auch das Internet ausnutzen sollten, um in Kontakt zu bleiben und falls du aus

irgendeinem Grund allergisch auf die Social Media bist, könnte ich dir sagen: Überlege dir mal, was Jesus gemacht hätte, wenn er heute leben würde? Wie hätte er seine Botschaft der Liebe und Einheit wohl verbreitet? Hätte er Facebook benutzt oder eher nicht? Wahrscheinlich würdest du dann zugeben, dass er alle Kommunikations-Werkzeuge genutzt hätte und dann würdest auch du beginnen, das Internet für dein höchstes und bestes Wohlbefinden zu nutzen.

Ich könnte dir mitteilen, dass Donna Divina eine weltweite Bewegung ist und dass du uns jederzeit im Internet finden kannst; vertraue und entspanne dich, du bist nicht allein. Ich könnte behaupten, siehst du, das ist das Geheimnis der Verbindung: Bleibe einfach in Kontakt. Betrachte dich oft im magischen Spiegel, komme zu Donna Divina Retreats, schenke dir Donna Divina Einzelsitzungen, nimm an den Donna Divina Webinaren und Internetkursen teil, so dass wir zusammen immer tiefer gehen können. Wiederhole das Donna Divina Initiations-Retreat so oft, wie du kannst und dann wird schon alles gut. Bringe deine Mutter, deine Töchter, deine Schwestern, bringe alle Frauen mit, die dir etwas bedeuten und dann wird es noch viel besser.

All das oben Gesagte stimmt. Das alles hilft ganz sicher, Dich mit IHR in Verbindung zu halten. Aber es gibt auch einen viel einfacheren Weg:

Lebe deine Talente.

Du magst mir jetzt entgegnen: „Was meinst du damit, einfach meine Talente leben? Wie sollte ich das denn machen? Ich habe viel zu tun, ich muss Geld verdienen, mich um die Kinder kümmern, um meine Familie, meine Eltern. Meine Arbeit braucht meine ganze Aufmerksamkeit, da gibt es keinen Raum, meine Talente zu leben – wie soll denn das gehen? Außerdem – ich habe gar keine Talente; oder zumindest kann ich mich nicht daran erinnern, was sie sein könnten.“

Die traurige Wahrheit ist, dass viele Frauen vergessen haben, ihre Talente zu leben. Noch schlimmer, viele Frauen können sich nicht einmal

mehr an ihre Talente erinnern. Oder falls sie sich erinnern, dann gibt es weder Raum noch Zeit, um diese zu entfalten.

Dieser Zustand ist das Resultat aus 5000 oder mehr Jahren kollektiver weiblicher Konditionierung. Der generelle Trend unserer modernen Gesellschaft ist, die Verbindung zu uns selbst zu verlieren. In der Schule haben wir von klein auf gelernt, unsere individuellen Talente zu unterdrücken und wie „all die anderen“ zu werden, uns anzupassen. Wir wurden in „allgemein anerkannten Fähigkeiten“ wie z.B. Lesen, Schreiben, Rechnen usw. ausgebildet, um Geld verdienen zu können. Eine ernsthafte, gut dotierte Tätigkeit hat logischerweise Vorrang vor Lebenssaft und Spaß, vor der Leichtigkeit des Lebens. Wieso haben wir erlaubt, dass dies geschehen konnte?

Dieser Zustand gab uns die Illusion von Sicherheit. Wir haben zugestimmt, zuerst als unschuldige Kinder und später als Erwachsene (mit mehr Bewusstheit) unsere natürlichen, gottgegebenen Talente zu unterdrücken, um ein Leben voller Kompromisse zu leben. Nur damit wir eine sichere Anstellung in einer Firma bekamen, die uns dann ein Monatsgehalt gibt, damit wir überleben können.

Die Zeiten ändern sich gerade. Unsere Talente wiederzuentdecken und zu entfalten, ist nicht mehr nur eine innere Befreiung; es ist sogar notwendig, um im Informationszeitalter erblühen zu können. Das sind fantastische Nachrichten, auch wenn es heißt, dass wir uns dazu ändern müssen – das kann anfangs Angst machen. Da wir aber schon so tief mit IHR verbunden sind, ist es nun sehr einfach, das letzte der sieben Tore – in unsere Talente – zu durchschreiten. Wir haben Kraft und Mut gesammelt, um diese Verwandlung zuzulassen.

Veränderung geschieht in einer Sekunde; kann sogar in einer Viertelsekunde geschehen. Dann mag sie sich in der Zeit ausdehnen, um auch physische Wirklichkeit zu werden.

Als Kind wuchs ich zwischen Köln und Düsseldorf auf und alles, was ich dort über Flüsse und Bäche kennengelernt hatte, war schmutziges Wasser. Die Flüsse meiner Kindheit waren dunkle, fast schwarze, stark

riechende Wasserbetten, in betonierten, begradigten Wasserläufen und mit Industrieabfall angefüllt. Ich hatte keine Vorstellung, kein Bild oder Wissen über sauberes Wasser in Flüssen, Bächen oder Bergquellen. Selbst das Wasser, das wir nutzten, um schöne, kunstvolle Springbrunnen in der Stadt zu gestalten, war nicht trinkbar. In meiner Welt war das normal. „Alle Flüsse bestehen aus schmutzigem Wasser“. Ich vermisste saubere Flüsse nicht. Es fehlte mir nichts, ich vermisste es nicht, in ihnen zu schwimmen, aus ihnen zu trinken, oder frisches Wasser aus einem Springbrunnen zu genießen. Für mich reichte es, in künstlichen Schwimmbädern mit Chlorwasser zu schwimmen und Wasser aus Flaschen zu trinken. Ich hatte nie etwas anderes gekannt.

Als ich 19 Jahre alt war, traf ich meinen ersten sauberen und reinen Fluss in der italienischen Landschaft und ich sah glückliche Menschen in ihm schwimmen. Wie lange brauchte es, um meine Sicht der Welt zu verändern? Ja, das stimmt, nur eine Sekunde. Es brauchte allerdings einige Monate, bis ich diesem neuen Phänomen des reinen und klaren Wassers auch traute, bis ich wirklich in ihm schwamm. Denn im Geheimen traute ich dieser Veränderung nicht sofort; ich war skeptisch. Vielleicht enthielten diese klaren Gewässer unsichtbare industriell erzeugte Gifte. Vielleicht würden diese Gifte meine Haut angreifen, wenn ich in ihnen schwamm. Auch wenn alle Schwimmer glücklich und gesund aussahen, benötigte ich einen Beweis ihres Überlebens, auch nach einigen Tagen, vielleicht sogar Monaten, bis ich mich traute, wirklich ins Wasser einzutauchen. Ich brauchte kleine Mini-Schritte: erst einmal nur mit dem Fuß ins Wasser eintauchen, um festzustellen, dass sich das richtig gut anfühlt. Dann mutiger zu werden und langsam in den Fluss zu waten, bis das Wasser an meine Knie reicht, dann bis zu den Hüften... und dann den Sinneswandel ganz zuzulassen und ... zu schwimmen! Jetzt hatte sich meine Wirklichkeit vollständig verwandelt und sauberes und reines Wasser in Flüssen wurde der neue Status Quo.

Das Gleiche stimmt für jede Veränderung. Wenn du glaubst, du hättest kein bestimmtes Talent, ist das nur, weil du so aufgewachsen bist. Du hast gelernt, dass es normal ist, seine Talente nicht zu leben. Das ist nun deine Sicht der Welt. Außerdem leben ja auch all die anderen

Menschen ihre Talente kaum und auch für sie ist das in Ordnung so. Sobald du aber in eine Stadt reist, in der jeder Bewohner seine Talente lebt, geschieht die Veränderung in einer Sekunde. Dann wirst du natürlich noch ein wenig mehr Zeit benötigen, um dich an diese Veränderung zu gewöhnen und sie zu deinem neuen Status Quo zu machen.

Ich möchte dich gerne zu einer Reise in die Stadt *Talentia* einladen. In dieser Stadt leben alle Leute ihre Talente; sie werden dazu von früher Kindheit an ermutigt. Schon in den Schulen wählt jedes Kindes frei, was es lernen möchte. Die Augen der Bewohner strahlen voller Licht, die Atmosphäre in dieser Stadt ist harmonisch und aktiv. Wenn du einen tieferen Blick in die Familien wirfst, stellst du fest, dass sie alle in ihrer Kraft stehen, voll erblüht und in Wohlstand lebend. Jeden Morgen erwacht jeder Einwohner mit einem Lächeln, springt mit Lebenslust aus dem Bett und kann es kaum erwarten, den neuen, frischen, vielversprechenden Tag zu beginnen. In den frühen Morgenstunden hört man nur Geräusche der Freude, weil so viele Leute lustige Melodien singen und summen, während sie sich auf die Arbeit vorbereiten. Sie freuen sich sehr, den neuen Tag zu beginnen und das zu tun, was sie am meisten lieben – ihrer natürlichen Schaffenskraft Raum zu geben. Wachstumsmöglichkeiten werden überall angeboten; glückliche Menschen tauschen ihre Talente aus, d.h. es ist immer genug für alle da. Diese Stadt kennt keine Inflation, keine Depression, keine Krise. Es handelt sich um eine einfache, natürliche Stadt, in der jedes Individuum geehrt wird, da dieses einfache Gesetz verstanden wurde: Wenn du im *Flow*, in deiner *Zone* bist, dann entwickelt sich der ganze Rest von selbst.

Hmmm. Hört sich das nach dem Paradies auf Erden an? Vielleicht. Zum Glück sind diese “Städte” nicht nur meine Erfindung. Heutzutage gibt es schon einige Gemeinschaften von Individuen, die in diesem neuen Lebensstil erblühen. Viele weitere werden dem Trend folgen, da sie davon angezogen werden und sich schon auf die Veränderung des eigenen Lebens vorbereiten.

Unsere Talente zu leben, gibt uns dieses eine Ding, nach dem wir in diesem Kapitel forschen: Eine natürliche Verbindung zu unserem individuellen weiblichen *Flow*. Frage dich: Was machst du so gerne, dass es dich nie ermüden würde? Welche Aktivität ist so natürlich für dich und erfüllt dich ganz und gar, sogar schon während du sie ausführst?

Vielleicht war dir das als kleines Mädchen sehr klar und du konntest es fühlen. War es tanzen, singen, zeichnen? War es, einen Garten zu gestalten? War es, anderen zu helfen? War es, in der Natur zu wandern? War es, Geschichten zu erzählen, zu anderen sprechen? War es, zu schreiben oder etwas Neues zu erfinden? War es, Musik zu machen? War es, etwas zu reparieren oder zu bauen? War es eine natürliche Fähigkeit wie Sport? War es, verschiedene Sprachen zu sprechen? War es, Harmonie zu erschaffen? War es, sich um Tiere zu kümmern und in der Natur zu leben? War es lesen? Was war es für dich?

Talente sind angeborene Fähigkeiten, die dir leichtfallen und die du auf ganz natürliche Weise einfach gut kannst. Sie sind göttlich, dir von Geburt an mit der einfachen Aufgabe gegeben, sie zu leben, sie zu nähren, zu entwickeln und zum Strahlen zu bringen. Talente sind unsere Spur zu einem erfüllten Leben. Sie sind auch unser Wegweiser, der uns die Richtung weist, zu welchem Sinn und Zweck wir geboren wurden, was wir den Lebewesen und der Welt zu geben haben.

Zum Beispiel hat ein Apfelbaum das Talent, Äpfel zu produzieren. Ein höchst geschätztes Talent, das allen, die ihn treffen, nützt. Wenn der Apfelbaum versucht, Kirschen zu erzeugen, wird er sich ohne Ergebnis anstrengen und noch dazu sehr frustriert werden, gestrandet, aus dem natürlichen Fluss der Dinge herausgefallen. Dieser innere Zustand wird ihn schlussendlich dazu bewegen, gar keine Äpfel mehr zu produzieren, denn er wird aufhören, während der natürlichen Blütezeit zu blühen.

Was ich dir sagen möchte: **Lebe wie ein Apfelbaum.**

Vielleicht bist du verwirrt, und weißt nicht, wie du deine Talente finden kannst, weil dich viel zu viele Einflüsse für viel zu lange Zeit darum gebeten haben, „Kirschen“ zu erzeugen. Ignoriere die anderen ab jetzt. Vertraue nur IHR in deinem Inneren. Oder du aus irgendeinem Grund heraus gedacht hast, Kirschen erzeugen zu müssen. Gib dir selbst etwas Zeit, um tief zu graben und dich wieder mit deinen Talenten zu verbinden, die du schon immer in dir getragen hast. SIE hat sie dort platziert. SIE wünscht sich, dass du zurück in den natürlichen weiblichen *Flow* findest, um zu erschaffen, wofür du geboren wurdest. Das Beste daran ist, dass es einfach und mühelos geht und dich in allen Bereichen des Lebens wachsen lassen wird!

Vertraue dir selbst. Deine Talente sind immer für dich da gewesen. Sicherlich nutzt du einige von ihnen sogar schon in deinem täglichen Leben. Da sind hunderte Talente in deinem Inneren. Die Kunst des Lebens im weiblichen *Flow* ist die Fähigkeit zu entscheiden, welche Talente mit dir in dieser Lebenszeit im Einklang stehen und danach rufen, verwirklicht zu werden. Ganz tief innen weißt du bereits, welche das sind. Diese Talente sind so natürlich für dich, sie sind so einzigartig Du (= SIE), dass es vielleicht schwierig ist, sie zu „identifizieren“. Manchmal ist es die schwierigste Aufgabe, dich selbst zu erkennen.

Deshalb können die *magischen Spiegel* bei diesem Prozess extrem hilfreich sein. In meinem *allerersten* „magischen Spiegel-Moment“ sagte mir die Donna Divina vor mir, dass sie eine Priesterin sehen könne, die durch alle Zeiten gereist war und alle Geheimnisse des Lebens kannte. Ich konnte es kaum glauben und hätte mir niemals vorstellen können, dass jemand je diese Worte zu mir sagen würde. Ich hatte alles dafür getan, um mich vor dieser inneren Essenz zu verstecken. Ich hatte sie geheim gehalten, gut beschützt und nie jemandem gesagt, dass ich mich genauso schon immer gefühlt hatte. Für mich ist es einfach ganz natürlich, zu „wissen“, ohne zu wissen, in die Frauenbauch-Weisheit einzutauchen und spontane Antworten auf die Rätsel des Lebens zu erhalten. Das ist eines meiner Talente, es war immer da. Habe ich es „gesehen“? Natürlich nicht. Es war gut unterdrückt: Es hat sich in seltenen Momenten gezeigt und mich dann in einen Zustand des *Flows* und der

Einheit katapultiert. Habe ich ihm Raum gegeben, mich im täglichen Leben zu begleiten? Nein, ich war die erste, die es harsch verurteilte und versteckt hielt, fast schon beschämt über solch ein Geschenk. Ja genau, es könnte sein, dass wir gerade unsere Talente unterdrücken.

Aber sie – unsere Talente – werden nicht aufgeben. Sie bestehen aus IHRER Gegenwart in unserem Inneren, die niemals aufhören wird, uns zum Offensichtlichen zurück zu bringen – zu IHREN Talenten. SIE will durch uns leben. SIE wird so lange an die Türe klopfen, bis wir öffnen – uns weit genug öffnen, um uns selbst zu lieben und die Talente leben lassen.

Wenn Talente unterdrückt sind, nicht gelebt werden, sabotieren sie uns. Sie klopfen an unsere Türe, erst leise, dann immer lauter. Dieser „Lärm“ könnte die Qualität unseres Lebens sabotieren, durch eine innere Störung, Frustration, Unruhe, Flucht, Suche... Er könnte sich als äußere Reflexion in Form von schwierigen Beziehungen, Arbeit- oder Geldsituationen, Verlusten, Krankheiten und als ein genereller Ausdruck des Lebens im „Krisen“-Zustand zeigen. Vielleicht endet es sogar in erheblichen Krankheiten, Verlusten, Trennungen, Pleiten und Unfällen.

Denn in solchen Krisenmomenten werden wir normalerweise dazu gezwungen, innezuhalten und nach innen zu schauen. Momente, in denen wir unsere Lebensweise, unsere Seins-Art überdenken müssen.

Entschließen wir uns, unsere Talente zu leben! Geben wir den am meisten drängenden Talenten jeden Tag etwas Raum! Unsere Leben werden dann recht schnell zu einer wunderschönen, glücklichen, köstlichen, erfüllenden und freudigen Existenz im weiblichen *Flow*.

Ich sage es zum letzten Mal in diesem Buch: Komme und sieh selbst. Nur deine eigene Erfahrung kann diese einfache Wahrheit bestätigen: Lebe deine Talente, und sie werden sich um dich kümmern. Automatisch wirst du ein Ausdruck der freien SIE!

Diese einfache Wahrheit wird in unserem täglichen Leben auf tausende verschiedene Weisen herausgefordert. „Wenn es so einfach wäre, unsere Talente im Alltag zu leben, dann würde jeder Mensch ein erfülltes Leben genießen“. Wieder einmal flüstert uns die alte Konditionierung zu, unseren Talenten niemals zu erlauben sich zu entfalten. Es gibt immer etwas Dringenderes, Wichtigeres, Profitableres, Schnelleres, Bequemerer und Gewöhnlicheres zu erledigen, als unsere Talente zu leben. Fast so als hätten wir uns kollektiv dazu entschieden, uns in einem Leben unter dem Mantel der Mittelmäßigkeit niederzulassen.

Für eine Donna Divina ist das nicht akzeptabel. SIE ist sich sicher – sie fordert ihre Talente zurück. Dieses einfachste aller Dinge ist nicht unbedingt leicht.

Die Reise zu deinen Talenten lohnt sich definitiv! Vielleicht wird sie Monate, Jahre oder sogar Jahrzehnte dauern (so war es bei mir), aber sie ist eine *göttliche* Reise – zurück in SIE, als SIE, umgeben von einem strahlenden Leben. Beginne mit kleinen Schritten und gib dir pro Tag 10 Minuten Zeit für deine Talente.

Dann erlaube der Zeitspanne, sich zu vergrößern, auf eine halbe Stunde, eine Stunde und so weiter. So als würdest du täglich kleine Glücksspielen einnehmen und eine systematische, anhaltende Verbindung zu IHR in dein tägliches Leben installieren.

Wie verbindest du dich wieder mit deinen angeborenen Talenten?

Da gibt es viele Wege. Die Antworten stecken im Inneren, wie du mittlerweile genau weißt. Jetzt nimm dir etwas Zeit für dich selbst, hole dein Weise-Frauen-Tagebuch heraus und gehe die folgenden Fragen durch. Dieser Prozess könnte einige Stunden in Anspruch nehmen, vielleicht sogar Tage. Beginne jetzt. Dann lege einen späteren Zeitraum fest für eine noch tiefere Erforschung.

- Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht versagen kannst?

- Was würdest du tun, einfach nur weil du es gerne tust, auch wenn du dafür kein Geld bekommst?
- Wenn du die Wahl hättest – alle Menschen auf der ganzen Welt betrachtend – etwas zu tun oder zu sein, was jemand anderes bereits tut oder ist, was oder wer möchtest du tun/sein?
- Wen bewunderst du? Was macht diese Person oder stellt diese Person dar? Was gefällt dir an ihr/ihm am besten?
- Was inspiriert dich?
- Was genießt du, weil es dir Spaß macht? Was ist es, was dich glücklich macht? Erlaube dir, eine lange Liste mit Dingen anzufertigen, die du wirklich toll findest!
- Was liest du gerne?
- Worüber sprichst du gerne?
- Welche Situationen liebst du?
- Wenn du ein Buch schreiben würdest, wovon würde es handeln?
- Was fällt dir leicht?
- Was sind deine Talente (von Geburt an)?
- Was sind deine Fähigkeiten (die du mit der Zeit entwickelt hast)?

Mache eine Liste mit fünfzig oder hundert deiner Talente. Gehe auf unsere Internetseite www.donna-divina.de. Dort kannst du Zugang zu unserer „Bonuswebseite“ bekommen, von welcher aus du eine Liste mit vielen Talenten und zusätzliches Material, wie die von mir gesprochenen Audiodateien, herunterladen kannst. Lass dich davon inspirieren.

- Von welcher Art der „Intelligenz“ wirst du am meisten angezogen? Von musischer, sozialer, physischer, intuitiver, praktischer, analytischer, virtueller, räumlicher oder sprachlicher Intelligenz?
- Stelle dir vor, du hättest nur noch sechs Monate zu leben, was würdest du dann heute beginnen, zu tun?
- Erinnerst du dich an die Momente deines Lebens, in denen du im *Flow* warst; in denen du Zugang zur Glückseligkeit hattest und zu

einer außergewöhnlichen Energie? Was hast du da getan? In welchen Situationen deines Lebens warst du extrem motiviert?

- Vergleiche die Dinge, die dich inspirieren, die dir Spaß und dich glücklich machen, mit der Liste deiner Talente. Umkreise die Talente, die Spaß, Glück und Inspiration bieten. Dann hast du einen guten Hinweis auf die Talente, die in diesem Leben gelebt werden wollen, dies sind deine *goldenen Talente*.
- Erstelle eine Liste der Weckrufe, die in deinem Leben vorgefallen sind (Unfälle, Krankheiten, Verluste, andere schwierige Situationen). Frage dich selbst, welches Geschenk dir jede dieser schwierigen Situationen in deinem Leben beschert hat? Wenn jeder dieser Momente eine wichtige Lektion beinhalten würde, welche wäre es? Was war das Beste, das dieser Weckruf dir beschert hat? Welches Talent war gefragt, um die Situation zu meistern?

Großartig, gut gemacht. Wähle eines dieser Talente und beginne damit, es täglich zu nutzen. Gib dir dafür zu Beginn 10 bis 30 Minuten pro Tag. Beobachte die Veränderungen in deinem Leben. Bringe ein zweites und ein drittes Talent ein. Fühle und erlebe den Unterschied. Vertraue darauf, dass die Ergebnisse dich weiterführen werden. Beachte, dass die Zeit im weiblichen *Flow* ganz natürlich wächst. Schenke dir immer mehr Zeit für dein Talent. Eines Tages bemerkst du dann vielleicht, dass du dir durch deine Talente eine Existenzgrundlage geschaffen hast. Das ist der Moment, in dem du als SIE auch im Außen wirkst.

Abkürzung zur Erleuchtung für Frauen

Vielleicht ist dir Erleuchtung nicht besonders wichtig. Vielleicht bist du auf einer spirituellen Suche und sehnst dich danach. Vielleicht hast du – so wie ich – nach diesem komischen Ding gesucht, bist zu Meistern gereist und vielen Lehren gefolgt.

Auf welche Art auch immer du dich damit beschäftigst, das Rätsel des Lebens zu lösen, habe ich gute Nachrichten für dich. Als Frauen *sind* wir bereits spirituelle Wesen.

Es ist heute nicht mehr nötig, jahrelang in Höhlen zu sitzen oder speziellen Übungen zu folgen. SIE ist bereits in dir. Zu IHR heimzukehren, wie wir das in diesem Buch gemeinsam getan haben, ist eine *Abkürzung* zur Erleuchtung. Die Suche ist vorbei.

Donna Divinas verkörpern das Leben auf ganz natürliche Weise, wo immer sie sind und was auch immer sie tun. Kannst du das jetzt nachvollziehen? **Du musst nicht mehr suchen.** SIE ist die Antwort und seit du SIE bist, bist du die Antwort. Erlaube IHR, dich zu leben, erlaube IHRE Intuition, dich zu führen, erlaube IHREN Gedanken, deine Gedanken zu sein und du wirst bemerken; es gibt keine Zweifel mehr in dir. Das Geschnatter des Verstandes fällt ganz natürlich von dir ab, weil dein Verstand jetzt IHR zu Diensten steht. Während du dich mit IHR vereinst, bewegt sich die „falsche Identität“ aus deinem System heraus. So einfach ist das. Erlaube dem Grund, auf dem du stehst, zu zerbröseln – deinen alten Glaubenssätzen und deiner alten Identität. Niemand möchte sterben, aber jeder möchte ins Paradies kommen. Wenn du nun auf die sieben Tore zurückblickst, durch die wir gegangen sind, wird dir klar werden, dass Teile von dir, die kleine Identität, schon längst gestorben sind und dich verlassen haben. Bist du also bereit für das Paradies?

Viele andere Wege in Richtung „gelobtes Land“ enthalten Theorien, regelmäßige praktische Übungen und Entbehungen. Spirituelle Wege können für Frauen sehr schmerzhaft werden, denn sie sind meist für Männer konzipiert. SIE ist die weibliche Antwort. Vertraue IHR. SIE wird immer nur das Beste für dich wollen!

Donna Divina International heißt dich willkommen. Viele Frauen finden gerade zusammen; sie folgen dem inneren Ruf. Wir sind bereit, IHRE Arme um den ganzen Globus zu legen. Wir sind bereit, zu „*Priesterinnen*“ der Wahrheit zu werden, tief verwurzelt in unserem täglichen,

weiblichen Leben. Vielleicht nimmst auch du IHREN Ruf wahr. Du bist herzlich willkommen, dich uns anzuschließen. Die Donna Divina Retreats werden auch „online“ verfügbar sein. So kannst du bequem von zu Hause aus teilnehmen. Zusätzlich wird das Donna Divina Initiations-Retreat in vielen Städten der Welt angeboten, so dass es leicht sein wird, uns persönlich kennenzulernen. Es gibt tausend und einen Weg, um Teil IHRER Heimkehr zu sein und mehr und mehr Wahrheit, Liebe und Erwachen auf unseren Planeten zu bringen.

Ich möchte diese strahlende Zeit, die wir zusammen erlebten, während wir Hand in Hand durch die sieben Tore zu einem Leben als göttliche Frau gegangen sind, gerne mit einer Botschaft von IHR abschließen. Ich freue mich, dich eines Tages im weiblichen *Flow* kennenzulernen ... Ich verbeuge mich vor dir und verehere alles an dir / IHR.

SIE spricht:

Verstehe, meine Tochter, der Schmerz und all das Leiden sind Teil einer jeden Frau. Die Zeit ist reif, der Schmerz wächst im Inneren. Es wird unerträglich werden, für jede Frau, weiterhin auf dieser Welt zu leben, wie sie heute ist.

Die Welt wurde von Männern gestaltet, es gibt in ihr keinen Raum für Urweiblichkeit. Der Schmerz leitet die Frauen bei der Suche nach IHREM Raum. Sie hat keine Wahl, sie kann nicht weiterleben, ohne sich zu erheben. Die Energie des Erwachens ist stark.

Ich führe dich, also fürchte dich nicht. Der Wahrheit gegenüberzutreten, mag dir vielleicht vorkommen wie ein Treffen mit dem Tod, aber das einzige, das stirbt, ist die Angst.

Du bist frei wie die wilden Pferde ... sensibel, wunderschön, schnell, kraftvoll und tüchtig, stark, attraktiv und wachsend. Du bist über Jahrtausende betrogen und schlecht behandelt worden.

Deine frische Wiedervereinigung wird dich tief in die Liebe und Wahrheit führen. Pferde, Einhörner und Lichtwesen werden dich energetisch auf ihren starken Rücken voller unendlicher Liebe tragen, während deine alten Wunden heilen.

Du wirst einen heiligen Krieg im Inneren führen; du wirst stark sein und bereit, jeden Mann zu köpfen, der sich von der Liebe abwendet.

Oh, du möchtest niemanden köpfen? Ich weiß, doch die Zeit verlangt von dir, dich kriegerisch zu verhalten und brutal Köpfe zu entfernen. Es wird immer nur Liebe in jeder deiner Handlungen sein!

Liebe ist deine Essenz. Für eine viel zu lange Zeit hast du deine Kraft eingeschränkt, und jetzt, da sie entfesselt wurde, wird es zu Beginn viel Chaos geben, ein göttliches Chaos, im Inneren einer jeden Frau. Da wird so viel Kraft entstehen, dass du zuerst nicht wissen wirst, wohin damit!

Dann wirst du zuhören.

Ich werde immer bei dir sein, dich führen. Glückliche, so glücklich darüber, dass diese Zeit gekommen ist. Die erste einfache Aufgabe für jede Frau ist, ihren eigenen Raum zu finden. Verbinde dich jeden Tag wieder neu, wieder und wieder, mit deinem geheimen inneren Raum. Beginne mit einer halben Stunde am Tag: eine halbe Stunde zum Tanzen, Singen, Schreiben, Malen, Wandern, Essen, Beten, Lieben, Meditieren – das ist dein Raum.

Höre tief in dich hinein, kommt als Frauen oft zusammen. Die Zeit ist gekommen, um das Paradies wieder zurück auf die Erde zu bringen.

♪ [Paradise, Coldplay](#)

Dankbarkeit für die Geburt dieses Buches

„Alles was ich habe, und alles was ich fühle,
verdanke ich dir ... und ich danke dir!“

- *Olivia Newton John in: „Grace & Gratitude“* -

Danke! Aus der Tiefe meines Herzens danke ich den hunderten von Frauen (und Männern!), die die Geburt dieses Buches – ein Buch von Frauen, für Frauen und mit Frauen – möglich gemacht haben. Ohne Euch wäre dieses Projekt nie verwirklicht worden. Ich werde es leider nicht schaffen, Euch hier alle persönlich mit Namen zu nennen ... bitte empfangt dennoch meine riesige Dankbarkeit!

Zusammen haben wir Ihrem Buch erlaubt, sich zu offenbaren – ein weibliches Handbuch, entstanden im Namen der „Donna Divina“, die in jeder Einzelnen von uns wohnt.

Ich danke den fünf australischen Frauen und insbesondere Laurie und Satya, die sich vor vielen Jahren für einige Monate in einem weiblichen Kreis zusammenfanden und in Offenheit und Freiheit den ersten Entwurf einer kraftvollen Einweihung zur göttlichen Weiblichkeit empfangen haben. Dadurch haben sie eine Bewegung und eine ganze Reihe von „Zufällen“ angestoßen, die meine Tochter Ninya und mich dazu führten, Teil ihres Meisterwerkes zu werden. Das ist das Fundament, auf dem Donna Divina International entstanden ist.

Ich danke meiner Mentorin Brandon Bays, die mir viel Raum, Zeit und (hinter den Kulissen) unsichtbare Betreuung gewährt hat. Erst gab sie mir die Werkzeuge, mich selbst von meinen persönlichen Blockaden und Lasten zu befreien und dann die Möglichkeit, die Wahrheit dieses Lebens mit tausenden von Menschen zu teilen und zur Seminarleiterin zu werden – es ist ihr zu verdanken, dass ich mich heute selbst zeigen kann, wie ich bin!

Danke an alle meine Mentoren, männlich und weiblich, die an jeder Kreuzung meines Pfades zur Freiheit präsent waren. Ihr seid so viele, dass ich euch hier nicht alle auflisten kann und dennoch möchte ich Euch allen danken! Einen ganz besonderen Dank an Deva Premal und Miten, Rafia und Turiya, Barry Long, Diana und Michael Richardson, Joel und Heidi Roberts und Dhyan Manish mit Navanita!

Ich danke den vielen Frauen, die mich auch in den dunkelsten Stunden ermutigt haben, weiterzumachen, die an mich geglaubt haben und immer weiter an mich glauben. Danke an die Donna Divinas, die Teil der vielen Retreats wurden und auf tausendundeinen Wegen zu diesem Buch beigetragen haben; danke Andrea, Gloria, Bea, Laura, Patrizia, Monica, Paola, Bettina, Sonia, Fiorenza und Maria ... dafür, dass Ihr mir erlaubt habt, Eure Erfahrungsberichte zu veröffentlichen!

Danke Silke Muellers, Petra Seibert, Katya Beneke und Andrea Schmitz-Kröll für die vielen Stunden, in denen ihr den ersten Entwurf lektoriert habt; danke an Katya für das wundervolle Layout; danke dafür, an IHRE Botschaft zu glauben und mich auf jede erdenkliche Weise zu unterstützen! Danke an Susie Christiansen, die mich mit ihrer großzügigen Geste der Unterstützung aus dem Zögern bzgl. der Buchveröffentlichung schleuderte. Danke an Jessica Kelch, die mit Hingabe und Liebe das ganze Buch auf Deutsch übersetzt hat, danke an meine Mutter Ulrike Schürmann, die jeden Satz liebevoll geglättet hat; es war eine Zeit der Entstehung, an die ich gerne zurückdenke.

Danke an Alison Wong für so viele Dinge: Nicht nur für das geduldige Lektorat der allerersten Version dieses Buches, sondern auch für die echte und authentische Partnerschaft während der vielen Monate der „Schwangerschaft“ mit den Worten des Manuskripts. Du bist die „Hebamme“ dieser Arbeit, ich danke Dir!

Danke an Ninya Cohen, meine Tochter des Lichts, die mir nicht nur die Erlaubnis gab, an mich zu glauben, sondern auch an *uns*: Als Mutter und Tochter in einer freien Beziehung zusammen zu wachsen. Sie war

und ist auf jedem Schritt des Weges meine weise Partnerin; ohne sie hätte Donna Divina International nie das Licht der Welt erblickt.

Danke an Andrea Schmitz-Kröll, ohne sie gäbe es Donna Divina in ganz Deutschland nicht! Danke für die bedingungslose Hingabe an SIE, für immerwährende Freude, Tatendrang, Zuversicht und die endlosen Stunden der geduldigen Arbeit beim Verfassen der deutschen Version dieses Buches.

Danke Alison, Andrea und Ninya, dass ihr mit mir zusammen Donna Divina *seid*.

Danke Black Card Books, Ihr habt mir den Mut gegeben, daran zu glauben, dass dieses Buch Großes beitragen wird.

Danke an meine Familie, insbesondere an meinen Mann Edwin und die weise Nell, für all die endlose Geduld, die ihr mit mir hattet, als ich für lange Monate fast nur in den Seiten des Buches gelebt habe und sogar vergaß, zu essen (ganz zu schweigen davon, dass ich vergaß, Euch das Essen vorzubereiten!)

Danke Edwin, dass du der authentische Mann bist, der mit einer Donna Divina lebt.

Danke an jede einzelne Frau, die diese Zeilen liest und so immer mehr göttlicher Weiblichkeit erlaubt, die Verwandlung der Menschheit anzuführen.

Die Donna Divina Initiation

Die weibliche Reise in ein unglaublich intuitives und inspirierendes Leben. Entdecke die 7 Tore zu deinem tiefsten Potential – auf dem urweiblichen Weg.

Die Donna Divina Initiation (Donna Divina = „göttliche Frau“ auf Italienisch) ist ein von Frauen, für Frauen und mit Frauen gestaltetes Retreat, das in einem Raum von Liebe, Mitgefühl und Verständnis stattfindet, den auf diese Weise nur Frauen erschaffen können.

Diese einflussreiche Arbeit hat bisher das Leben von hunderten von Frauen in Italien, Israel, der Slowakei, Tschechien, Rumänien der Schweiz und Deutschland verbessert. Als Ergebnis haben sich viele Frauenleben mit Freude und Erfüllung bereichert. Die Teilnehmerinnen sind in ihre ursprüngliche Weiblichkeit „heimgekehrt“ – für immer.

Die Donna Divina Initiation ist eine Kombination aus uraltem und modernem Wissen, in einem göttlichen Mix zusammengefasst, erfahren im Frauenkreis.

Psychische, emotionale und physische Blockaden werden beseitigt. Du kehrst zur Quelle der kraftvollen Frau, die du bist zurück, zur gesunden Mitte des weiblichen Wesens. Du wirst in der Lage sein, dein angebornes Potential in völliger Freiheit auszudrücken.

In unserem täglichen Leben werden wir ständig herausgefordert und ohne es zu merken, haben wir häufig die Verbindung zu unserer Weiblichkeit verloren, die unser Geburtsrecht ist und gleichzeitig die Quelle unserer Kraft.

Die traurige Wahrheit ist, dass wir dieses weibliche Potential normalerweise nicht mehr ausfüllen, ja nicht einmal mehr kennen. Sobald wir uns in einen reinen Frauenkreis zurückziehen, führt die Gegenwart der Weiblichkeit zu einer sehr tiefen und nachhaltigen Entspannung, die es erlaubt, dass unsere natürlichen Regenerationskräfte an die Oberfläche kommen und uns „zu uns nach Hause“ bringen.

Die Donna Divina Initiation ist so konzipiert, dass sie allen Frauen dabei hilft, das tiefe weibliche Wesen, welches für immer verloren geglaubt war, wiederzufinden.

Es ist eine unvergessliche Erfahrung, die ganzheitliche Techniken aus den Bereichen NLP, energetische Regeneration, Tantra, emotional und zellulär heilsame Methoden, Körperarbeit, Meditation, Bewegungsmeditation und antike Weisheiten weiblicher spiritueller Meisterinnen aus der ganzen Welt beinhaltet.

All dies und noch mehr – aus der weiblichen Seele kommend und elegant kombiniert für ein tiefes Erwachen – wird durchgeführt von Ariane, Ninya und dem Donna Divina Team, mit größter Sorgfalt und liebevoller Betreuung.

Vertraue als Frau darauf, dass Änderung einfach ist, wenn du Sie *einfach* zulässt.

Die Donna Divina Initiation ist für dich ...

- wenn du eine Frau bist und in folgenden Bereichen deines Lebens Veränderung wünschst ...
 - in deinem Leben,
 - in deiner Arbeit,
 - in deinen Finanzen,
 - in deiner Familie,
 - in deiner inneren Erfüllung,
 - in deiner Sexualität,
 - in deiner Gesundheit,
 - in deinem Selbstwertgefühl,
 - in deinen intimen Beziehungen,
 - darin, deinen Platz auf dieser Welt zu finden.
- Wenn du einfach nur neugierig darauf bist, die Frau, die du bist, kennenzulernen ... ist das auch dein Retreat!

- Wenn du dich festgefahren, unglücklich, allein, wütend, enttäuscht oder unfair behandelt oder zur Seite gedrängt fühlst, falls du mit Missbrauch, Erschöpfung, Burnout, Depressionen oder Mangel an Liebe konfrontiert bist, ... dann ist dieses Retreat erst recht für Dich!

Ariane Schurmann und ihre Tochter Ninya haben Donna Divina in Italien entworfen. Seit über sechs Jahren bieten sie dieses Retreat Frauen auf ihrem Weg zur Freiheit an – in Europa und weltweit.

Hunderte von Frauen sind bereits durch diese kraftvolle Erfahrung gegangen, die sie ermächtigt hat, das tiefgehende weibliche Selbst zu verstehen und sich mit ihrer angeborenen inneren heiligen Weiblichkeit auf eine Weise zu verbinden, die man schwer in Worte fassen kann.

Die Resultate sprechen für sich!

Ariane ist eine Spezialistin für Frauen, die ihren Weg zur Weiblichkeit, zu ihrem vollen Potential in einem intensiven Prozess gehen wollen. Sie zeigt ihnen eine Abkürzung zur inneren und äußeren Freiheit.

Während des Donna Divina Initiations-Retreats werden Ariane und Ninya ihre persönlichen Erfahrungen in authentischer und tiefgehender Art und Weise in den Prozess einbringen, gehalten von einer befreiten „Mutter-Tochter-Beziehung“.

Komm zu uns in den Frauenkreis, lebe die Liebe und die Schönheit, die du bist!

... Finde deine Mitte und genieße das Leben in völliger Freiheit!

**„Im tiefsten und verhülltesten Ort der FRAU
findet sich erstaunliche atemberaubende SCHÖNHEIT,
sehnsüchtig wartend, Ausdruck zu finden.“**

Über die Autorin



Ariane ist als erfolgreiche Autorin und Seminarleiterin, Alchimistin und spirituelle Frauen-Mentorin vor allem Expertin in der Befreiung der Frauenseele. Ihre Spezialität ist es, jeglichen Mangel in Fülle zu verwandeln.

Als Gründerin von Donna Divina International ist es Ariane ein Herzensanliegen, möglichst viele Frauen dabei zu unterstützen, in ihre volle weibliche Kraft zu kommen. Dies ist im aktuellen Weltgeschehen eine der wichtigsten Ressourcen des Planeten Erde. Dabei fühlt sich Ariane vor allem auch dazu berufen, um Frauen in Führungspositionen zur Seite zu stehen.

Nach einem finanziellen Zusammenbruch, gefolgt von Jahren des Burn-Outs, hat sie sich erfolgreich selbst geheilt und dabei die Perle der Weisheit gefunden: „Es gibt nichts an mir und in mir zu verbessern, ich bin schon eine göttlich geniale Frau“.

Diese Entdeckung, die es ihr persönlich ermöglicht, ein erfülltes und glückliches Leben zu leben, mit Wohlbefinden und in wahrer Freiheit, sowie in gesunden Beziehungen, hat sie zur kraftvollen Donna Divina Initiation komprimiert, einem Retreat mit der Möglichkeit, jede Frau zu befreien, die bereit ist, den Schritt zu wagen und wahrhaft frei zu sein.

Ariane ist Mutter von drei freien und glücklichen Kindern und lebt in der Toskana mit ihrem Mann Edwin, ihrer jüngsten Tochter Nell der freien Pferdeherde und den Hunden und Katzen - wenn sie nicht in der Welt herumreist, um ihre Erfahrungen zu teilen und das Leben zu genießen.

Weitere Informationen zu Ariane Schurmann und zu Donna Divina bieten folgende Internetseiten:

www.donna-divina.com
www.donna-divina.de

41981971981



DIE RÜCKKEHR DER DONNA DIVINA – DER GÖTTLICHEN FRAU

Transformierende Weisheit zur Erschaffung eines Lebens erfüllt von authentischem Erwachen, emotionaler Freiheit und weiblicher Alchemie.

„Der kraftvolle Ruf von Ariane ist ein Quantensprung für die Frauenwelt. Inspirierend, berührend und zutiefst kreativ fordert sie eine sanfte Revolution im Außen durch subtile Evolution im Innen.“

Diana Richardson, führende Autorität auf dem Gebiet der menschlichen Sexualität, Seminarleiterin und Autorin von sechs Büchern, darunter „Zeit für Liebe“, „Zeit für Weiblichkeit“ und „Zeit für Gefühle“

„Mit diesem Buch: ‚Frauen, die aus den Flammen steigen – Initiation zur Donna Divina‘ werden wir liebevoll in unsere innere Leuchtkraft geführt; auf dass wir uns selbst, unsere geliebten Männer und die Welt heilen ...

Ist das nicht wunderbar?“

Barbara von Johnson, bekannte Künstlerin und Illustratorin, Erfinderin der TV-Figur Pumuckl

ES GIBT DEN WEIBLICHEN WEG!

Die Rückkehr der Donna Divina ist real, sie geschieht in dieser Sekunde, in diesem Moment. Die göttliche Frau in uns ist still und unglaublich kraftvoll. Sie ist alles! In jeder Frau lebt eine angeborene Weisheit, die die Lösung für jedes Problem und jede Herausforderung schon kennt: sei es im Kleinen, in unserem persönlichen Leben oder im Großen, im Funktionieren des ganzen Planeten. Die Welt hat lange auf den weiblichen Gegenpol gewartet, jetzt ist es an der Zeit, diese Weiblichkeit und das darin innewohnende Potential der Menschheit zu schenken.