

Die Befreiung der weiblichen Sexualität

Vorbemerkungen:

Ziel des Kurses ist das Wiedererlangen des freien Flusses der Sexualenergie der Frau. Dabei wird davon ausgegangen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der Vitalenergie der Erde und der Sexualität der Frau gibt.

Alles Leben auf diesem Planeten entwickelt sich mit Hilfe der Vitalenergie der Erde. Dieses bestimmte Energiefeld fließt auch durch die Frauen und findet seinen deutlichsten Ausdruck durch die Geburt eines Kindes. In vorpatriarchalen Zeiten galt die Sexualität der Frau als heilig und die Fruchtbarkeitskulte unserer Vormütter und Vorfäter dienten dazu, diese Sexualität zu ehren und fröhlich zu feiern.

Nun sind wir heute meilenweit von solch einer fröhlichen Einstellung zur Sexualität entfernt. In 5000 Jahren Patriarchat haben beide Geschlechter viele Verletzungen angehäuft und der offene, freudige, vertrauensvolle Umgang zwischen Mann und Frau ist von Misstrauen und enttäuschten Erwartungen überschattet.

In solch einem Klima fällt es Frauen schwer, sich ganz zu öffnen, den Mann ganz zu empfangen und die Vitalenergie frei fließen zu lassen.

Eigentlich könnte die Vitalkraft während der sexuellen Begegnung wie eine Feuersäule von unten nach oben, entlang der Wirbelsäule durch die Frau schießen und sie damit in ekstatische Höhen reißen, jedoch müssen dazu die Chakren frei von Blockaden sein.

Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie schwierig es ist, die wilde Frau wieder auszugraben. Sie liegt wie bei einer archäologischen Ausgrabung unter zahlreichen Schichten verborgen, die es nach und nach abzutragen gilt.

Dabei braucht man Durchhaltevermögen und Mut, denn auf dem Weg in die Tiefe begegnen einem auch alte Verletzungen, die es beherzt aufzulösen gilt.

Immer wieder muss man verzeihen und neuen Mut schöpfen, sonst geht es nicht weiter.

Die Chakrenlehre

Die Chakrenlehre stammt ursprünglich aus dem asiatischen Kulturkreis, hat sich über das Yoga jedoch auch im Westen verbreitet. Übrigens kannten schon unsere Vorfahren, die Kelten, vor mehr als 2000 Jahren die Vorstellung von verschiedenen Energiezentren im Körper und ihre Form des Yoga nannte sich Wyda.

Ich habe das tibetische Chakren-System zur Verdeutlichung der energetischen Vorgänge im Körper der Frau gewählt, weil es schon relativ bekannt ist. Ich möchte darauf hinweisen, dass die Nummerierung der Chakren keinerlei Hierarchie darstellt. Das unterste Chakra ist nicht das Schlechteste und das oberste nicht das Beste. Alle Chakren sind gleich bedeutsam. Ansonsten würde eine unheilvolle Abwertung der Erde und Aufwertung des Himmels erfolgen, genau das, was während der patriarchalen Epoche geschah und zu einer Abwertung des Weiblichen führte und das Gleichgewicht der Geschlechter empfindlich störte und die bekannte Gewaltspirale auslöste.

Das erste Chakra

Symbol: Viereck

Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit wählten das Viereck, um bei ihren Felsritzungen den Raum, beziehungsweise die Erde symbolisch darzustellen.

Diesem Chakra ist das Element Erde zugeordnet, das heisst, es verbindet uns mit der Erde und

ermöglicht uns auf die Vitalkraft der Erde zuzugreifen, sie durch uns strömen zu lassen. Ist dieses Chakra blockiert hat die Frau eine grundsätzliche geringe Vitalität.

Die Blockade dieses Chakras erfolgt durch die Angst. Es gibt viele Sprichwörter, die das verdeutlichen: „Er kneift vor Angst die Pobacken zusammen.“, „Der Hund kneift den Schwanz ein.“ u.s.w.

So lange die Frau Angst vor dem Mann hat, wird sie sich ihm nicht öffnen. Sie wird es sich verkneifen. Der gesamte untere Lendenwirbelbereich wird steif, was übrigens auch zu Fehlstellungen in der Wirbelsäule führt.

Jede Frau hat einen energetischen Kern. Man kann ihn sich wie eine kleine Sonne vorstellen, im inneren des Unterleibes, etwa vier Zentimeter unterhalb des Bauchnabels, am hintersten Ende der Vagina.

Paulo Coelho nannte es das Fenster erste Etage, oben, hinten. Dort muss der Mann während sie sich begegnen die Frau mit der Spitze seines Penis berühren.

Auch wenn die Frauen gar nicht wissen, dass sie dieses Zentrum haben, schützen sie aus Angst vor Verletzung instinktiv ihren Kern. (Die Kraft der Frauen ist das Wissen um ihre Verletzlichkeit)

Dazu genügt ein minimales Abwinkeln des Beckens und der Mann kann nicht so tief in sie eintauchen. Hinzu kommt, dass auch viele Männer eine Angstblockade in ihrem unteren Lendenwirbelbereich haben und daher die Frau nicht so tief berühren könnten, selbst wenn sie dies zuließe.

Heilung:

Nun denn ihr mutigen Archäologinnen, packt eure Schaufeln und Pinselchen und macht euch an die erste Schicht. Grabt eure Ängst aus und sprecht sie aus, am besten vor anderen. Holt sie ans Licht. Unsere Gesellschaft steckt voller Drohungen und Bedrohungen. Dann wählt eure schlimmste Angst und sucht euch einen Menschen, der euch den Rücken stärkt, d.h. positive unterstützende Energie mit seiner Hand in euer Kreuzbein sendet, während ihr kniet oder steht. Fühlt euch an diesem zentralen Punkt der Wirbelsäule gestützt. Visualisiert in der nächsten Angstsituation diese tatsächlich gefühlte Unterstützung.

Ausserdem solltet ihr beim Gehen von jetzt an immer darauf achten, wie euer Kreuzbein gestützt wird. Dadurch verbessert sich die gesamte Haltung der Wirbelsäule.

Das zweite Chakra

Symbol: Die Schlange

Diesem Element ist das Wasser zugeordnet. Unsere Vorfahren der Steinzeit wählten daher als Symbol die Wellenlinie, Zickzacklinie oder die Schlange.

Die Quelle des Lebens gebärt alles Lebendige. Das ist nicht im übertragenen Sinne gemeint. Wenn eine Frau sexuell sehr erregt wird, kann sie ein ganzes Sektglas einer klaren, wohlriechenden Flüssigkeit ejakulieren. Sie ist dann die sprudelnde Quelle des Lebens selbst. Je lebendiger sie sprudelt, umso mehr Energie hat alles, was sie gebärt.

Dieses Chakra wird durch Scham blockiert.

Frauen wurden dazu erzogen, sich ihrer Sexualität zu schämen. Nicht umsonst wird der Vernushügel der Frau häufig „Scham“ genannt. Die Scham ist noch lange nicht vorbei.

Heilung: Wovor schämst du dich? Wer will, dass du dich schämst? Es gilt, auch diese Schicht abzutragen und ans Licht zu holen. Eines der besten Gegenmittel gegen Schamgefühl ist der Orgiastische Bogen. Stell dich mit leicht geöffneten Beinen hin, breite weit deine Arme aus,

biege deinen Oberkörper so weit noch hinten wie es geht ohne umzufallen, atme genüsslich aus und lächle dabei.

Das dritte Chakra

Symbol: Die Sonne

Dieses Chakra sitzt unterhalb der Rippenbögen, in Höhe des Zwerchfells, beziehungsweise des Sonnengeflechts. Es versinnbildlicht deine Willenskraft. Das zugehörige Element ist das Feuer. Es wird blockiert durch Schuld. Wenn du das Gefühl hast, Schuld auf dich geladen zu haben oder du in einem vergangenen Leben einmal deine Macht missbraucht hast, so kann es sein, dass du deiner eigenen Macht nicht traust und dir deshalb nicht zugestehst, deinen Willen zu bündeln. „Herr, ich bin nicht würdig, dass du einziehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund“ beten christliche Gäubige. So kann die eigene Sonne nicht richtig scheinen.

Heilung: Dieses Chakra öffnet sich mit einem Rülpsen oder mit dem tiefen Brüllen eines Löwen. Also übe das Fauchen der alten Drachin!

Das vierte Chakra

Symbol: Das Herz mit einem sechszackigen Stern in der Mitte

Dieses Chakra liegt in der Höhe des Herzens. Hier verbinden sich Himmel und Erde, die unteren Chakren mit den oberen. Der Stern symbolisiert die gegenseitige Durchdringung des Männlichen und des Weiblichen in Liebe.

Die Liebe wird blockiert durch Kummer. Ständiger Kummer belastet tatsächlich das Herz-Kreislaufsystem und kann zu ernsthaften körperlichen Störungen führen.

Heilung: Beerdige deinen alten Kummer in Würde. Jede Trauer will angemessen gelebt sein und in Würde angenommen werden. Wird sie zu einem Kummer, verkümmert der Fluss der Vitalenergie und kümmerlich wird dein Leben sein. Lass allen alten Kummer mit dem Wasser des Lebens davon fließen.

Das fünfte Chakra

Symbol: Der Mund

Dieses Chakra steht für Selbstaussdruck. Wie verleihst du deinen Bedürfnissen in der Welt Ausdruck?

Es wird blockiert durch Lügen, Lügen, die wir uns über uns selbst erzählen – durch Selbstverleugnung

Heilung:

Grabe in dieser Schicht deine verborgenen Stärken und Wünsche aus und stehe zu ihnen, finde für sie einen Ausdruck und zeige sie anderen.

Du kannst zum Beispiel vor anderen aussprechen, was dein Herzenswunsch wäre, du kannst es zeichnen oder tanzen.

Wir haben unsere wilde, selbstbestimmte Sexualität nach orientalischer Musik getanzt und mit

wilden Beckenbewegungen gelebt.

Das sechste Chakra

Symbol: Das Auge mit zwei Flügeln

Dieses Chakra bedeutet als drittes Auge das visionäre Erkennen spiritueller Botschaften. Die beiden Flügel bedeuten, das männliche und weibliche Anteile gleichgewichtig gelebt werden. Die Seele kann mit nur einem Flügel nicht fliegen.

Dieses Chakra wird blockiert durch die Illusion der Trennung, das heisst durch die Auffassung von den anderen Menschen getrennt zu sein, nicht geliebt zu werden.

Diese getrennte Haltung war ein wichtiger Entwicklungsschritt der Menschheit, um die individuellen Gestaltungskräfte zu erkennen und zu erproben, ausserdem bot die Trennung die Möglichkeit, die Umgebung durch den Verstand zu erfassen, statt sich einzufühlen. Hier lag ein grosser Erkenntnisgewinn, leider auch einige Nachteile.

In einer solchen Haltung entstehen Neid, Geiz und Eifersucht. Wir sind nicht mehr in der Lage uns an den positiven Erfahrungen der anderen mit zu freuen. Wir betrachten diese aus der Distanz. Wir fühlen uns ausgestossen. Zurückgesetzt. Es ist ein innerer Mangel, das Gegenteil von Fülle. Dieses Gefühl entsteht durch die abwertende Abspaltung eigener Persönlichkeitsanteile.

Heilung: Es gibt kein objektiv Gut und Böse. Alles auf der Erde hat seine Berechtigung und an jedem Punkt der Erde herrscht immer genau gleich viel Licht und Schatten, wie bei dem Ying und Yang Zeichen. Auch wir sind schon perfekt ausgeglichen. Wir können nicht besser werden, nur bewusster. Versuche in einer Übung beliebige deiner Eigenschaften der guten oder der bösen Seite zuzuordnen, indem du in meditativer Haltung jeder Körperseite eine Qualität zuordnest, Licht oder Schatten. Du wirst merken, dass die Trennung in gut und böse bei genauerer Betrachtung nicht möglich ist. Es geht darum, möglichst viele Persönlichkeitsanteile zu integrieren. Das führt in die Fülle. Alles Gutmenschentum hört auf.

Gehe in deinen Herzraum und visualisiere deine Verbundenheit mit all dem was ist, der Erde, den Tieren, den Pflanzen, den anderen Menschen. Du musst freie Liebe zu geben haben, um sie zu empfangen.

Das siebte Chakra

Symbol: Die Krone

Dieses Chakra symbolisiert die Verbindung zum Göttlichen, die Erlangung des Heiligen Grals die Erleuchtung. Es bedeutet die Rückbindung an die Erde. Entgegen der Auffassung vieler Religionen, dass der Mensch an dieser Stelle die Erdhaftung lösen sollte, geht es hier um die Bewusste Rückbindung an die Erde.

Wenn der Fluss der Sexualität die Frau von unten nach oben durchströmt, schießt er am Kronenchakra aus ihr raus und wie ein grosser Regenbogen zurück zur Erde. Der Kreislauf wird wieder geschlossen.

Heilung: Alle Rituale, die der Heilung und der Rückbindung an die Erde dienen, wie zum Beispiel das Weihen eines Nabelsteins.