

## **Weisheit + Intuition auf der Reise**

Im Kapitel 7 des Buches *Die Heldin unterwegs*\*\* trifft die Reisende auf das heilige Weibliche, das sie in sich trägt. Es wird gezeigt wie persönliche Einsichten zu universellen Einsichten werden, und damit das Leben und alles was uns umgibt als heilig erfahrbar wird.

\*Auszug aus dem Manuskript des noch nicht veröffentlichten Buches: „Die Heldin unterwegs“\* (Arbeitstitel)

### **Abb.1**

Eine buddhistische Weisheits-Dakini\* Geschichte:

*„Eines Tages, als Naropa, ein buddhistischer Gelehrter, gerade dabei war Belehrungen zu studieren, erschien ihm eine alte Frau mit allen Zeichen der Hässlichkeit. Sie schaute interessiert auf die Texte und fragte sodann: „Was studierst Du da?“, worauf er antwortete: „Ich studiere das Guhya-Samaia Tantra“ Sie sagte: „Kannst du die Worte lesen?“ Er sagte: „Ja“ und begann den Text zu rezitieren. Als sie das hörte wurde sie überglücklich, sprang herum und begann zu tanzen. Naropa dachte: „Nachdem sie so glücklich wurde, als ich ihr sagte, ich kann das lesen, sage ich ihr auch, dass ich den Sinn verstehe.“ Und er sagte zu ihr: „Ich verstehe auch den Sinn“.*

*Da wurde sie sehr traurig und begann zu weinen. Als Naropa fragte warum sie weinte sagte sie: „Ich bin traurig, weil ein großer Schüler wie du es notwendig hat zu lügen.“  
Kenpo Chodrak Rinpoche*

### **Abb.2**

**Weibliche Weisheit wiederfinden:**

*»Besteht der Sinn des Lebens darin, die Materie zu verändern,  
oder besteht er darin, sich selbst zu verändern?«*

*Avatar*

Die Wiederentdeckung und- Etablierung des heiligen Weiblichen ist eine der Aufgaben und Lebensthemen unserer Generation. Dazu sind Frauen und Männer aufgerufen, wir Menschen auf diesem Planeten Erde brauchen die ganzheitliche Sicht und Weisheit, wie wir gerade ganz aktuell und unmissverständlich mit den Auswirkungen von Naturkatastrophen und der Atomkraft erleben müssen. Die Unterdrückung des Weiblichen und ihrer Qualität für so lange Zeit ist sowohl eine Herausforderung für Frauen als auch für Männer. Denn wir alle tragen beide Seiten in uns. Es geht nicht um Kampf sondern darum gemeinsam zu verstehen, dass wir beides brauchen, die weibliche Weisheit und die männliche Tatkraft. Das setzt den Kontakt zur persönlichen weiblichen Seite und Weisheit und auch zur kollektiven universellen weiblichen Weisheit voraus.

### **Abb.3**

*„Wo ist die weibliche Stimme in all den Entscheidungen, die auf und für diesem Globus getroffen werden?“*

*Tsültrim Allione*

Wir finden zu diesem Thema auch Antworten in den indigenen Kulturen. Sie gehen davon aus, dass es eine Intelligenz gibt, die nicht sichtbar, aber stets präsent ist. Sie wissen um Gaias unsichtbares Energienetz, das alle Lebewesen miteinander verbindet und sie heiligt. Nach ihren Vorstellungen haben wir die Wahl, füreinander oder gegeneinander zu sein.

Das ganze Leben, die Umwelt, alles was uns umgibt, als heilig zu sehen lehren uns diese Naturreligionen, in denen die Erde als weiblich angesehen wird. Die Filmparabel Avatar, 2010 herausgekommen, zeigt uns diese Verbindungen von zerstörerischer materialistischer Weltsicht, Weiblicher Weisheit, Natur und Spiritualität als Themen unserer Zeit.

Mit weiblicher Weisheit können wir Frauen aus alten Abhängigkeiten und Gewohnheiten hinauswachsen und unsere Weiblichkeit als lustvolle Kraftquelle genießen. Wie wir unsere weiblichen Wege gestalten und nutzen macht den Unterschied. Solange wir Frauen mit männlichen Mustern arbeiten, entfalten wir unser weibliches Potential kaum, und passen uns dem männlichen Weltbild, seinen Qualitäten und Herausforderungen an. Jetzt geht es darum unsere weibliche Heimat und Vorgehensweise zu finden, mit Lust und Freude, so dass wir mehr weibliche Hormone als männliche produzieren und uns als Frauen entfalten können. Wir brauchen Hingabe, Individualität, Kreativität, Intuition und das Stärken von weiblicher Sexualität.....dringender als je zuvor.

Unsere weiblichen Wurzeln sind intensiv, emotional, und von Natur aus zum Erden und Fließen lassen der heilenden Energien für unserer und die Innenwelten unserer Familien ausgerichtet. Wenn wir diese Qualitäten mit der männlichen Tatkraft verbinden nutzen wir unser Potential breit zum besten Aller.

Weibliche Weisheit ist universelles, kollektives Wissen und deshalb von der alltäglichen menschlichen Vorstellung über das Leben hinausgehend.

Über die weibliche Weisheit haben wir Frauen den Zugang zu natürlichen Erfahrungen wie Mut, Kraft und Intuition über unsere persönlichen Grenzen hinaus .

### **Weibliche Weisheit im Tarot: Die Hohenpriesterin**

#### **Abb.4**

*„Die Tarotkarte „II Die Hohepriesterin“ als Yin-Karte -weibliches Prinzip - drückt als Gegenpol zur Karte „I Der Magier“ größtmögliche Passivität aus. Ein zentrales Symbol ist die dreifache Mondkrone mit der Darstellung der unterschiedlichen Mondphasen (zunehmend, voll, abnehmend). Aus mythologischer Sicht geht es dabei um die drei Lebenszyklen der Frau: Jungfrau, Weib und Greisin. Die Karte der Hohepriesterin rät uns unserer intuitiven Gewissheit zu vertrauen, auf den rechten Augenblick zu warten und die Dinge geschehen zu lassen. Das häufig wiederkehrende Symbol des Mondes ist ein Kennzeichen der Emotionalität. Der Mond steht für die Gefühlsnatur des Menschen, sowohl für den Wunsch nach Beziehung als auch für die Launenhaftigkeit. Die wechselnden Mondphasen sind seit jeher ein Symbol für Weiblichkeit, Schwangerschaft und für alles Zyklische.*

*Die Hohepriesterin fordert uns auf, auf die innere Stimme - die Intuition - zu hören. Der Geist kennt meist die Antwort auf die gestellten Fragen, man muss nur hinhören. Eine intuitive Beurteilung einer Situation oder eines Menschen hat nichts mit Vorurteilen zu tun. Es ist das Wissen, das in uns und im Raum ist.*

*Die Hohenpriesterin verkörpert die heilende Kraft der Spiritualität, die Macht des eigenen Geistes. Sie ist das Gegenstück zum Magier, sie ist die Zauberin der Nacht. Sie ist eine Seite der geschlechtlichen Dualität.*

*Iris Böttcher, [www.tarotart.de](http://www.tarotart.de)*

## **Intuition oder der 6. Sinn**

*„Dieses in sich Ruhen führt dann zur Intuition, zum Verstehen jenseits vom Intellekt, was ja auch der Schlüssel zur Erleuchtung ist“*

*Lama Ole Nydahl*

Im Gegensatz zu unseren fünf „normalen“ Sinnen wie Tasten, Riechen, Schmecken, Sehen und Hören gibt der „Sechste Sinn“ uns auf unbewusster Ebene Auskunft darüber, wie eine Situation ganzheitlich für uns ist.

Unseren „normalen“ Sinne nehmen alle Informationen körperlich auf und senden sie an unser Gehirn weiter, wo sie dann vom Verstand verarbeitet werden.

*„Intuition ist für mich das unbewusste und bewusste augenblickliche ganzheitliche Durchdringen einer Lage mit Erkenntnissen, viel schneller und effektiver als mit Analysen.“*

*Die Autorin*

Wir kennen dieses Bauchgefühl, das man auch als Intuition bezeichnet. Sie ist eine angeborene emotionale Fähigkeit des Menschen. Ein Gespür für die Ganzheit einer Realität, für das Hintergründige einer Situation, für das Wesen einer Sache. Intuition ist keine Interpretation, bei der Fremdwissen oder Theorie dazugegeben werden. Intuition ist auch unbedingter Teil von Kreativität und künstlerischem Ausdruck. Im kreativen Prozess ist die Intuition Basis des Geschehens. Sie drückt sich u.a. durch ein Loslassen von Bekanntem aus, wodurch die Freiheit von neuen komplexen Kombinationen entsteht.

## **Abb.5**

### **Wie können wir Zugang finden zu unserer weiblichen Weisheit?**

#### **Das Anima- und Animus-Konzept von C.G. Jung**

*"Die natürliche Funktion des Animus (der Anima) liegt darin, eine Verbindung zwischen dem individuellen Bewusstsein und dem kollektiven Unbewussten herzustellen ... Animus und Anima sollten als eine Brücke oder als Tor zu den Bildern des kollektiven Unbewussten funktionieren."*

*C.G.JUNG*

C.G. Jung stellt die Beziehung zur inneren Partnerin- Anima - des Mannes in den Kontext der sichtbaren Partnerbeziehung. Verena Kast erweiterte das Prinzip und erkennt, dass auch die Frau einen inneren männlichen Anteil, den Animus in sich trägt. So haben Mann und Frau zu ihrem geschlechtlichen auch den jeweiligen gegengeschlechtlichen inneren Anteil in sich.

Die Spannung der jeweiligen inneren Anteile konstituiert sich immer wieder neu in den Beziehungen, die Frauen und Männer im Laufe ihres Lebens zu unterschiedlichen Partnern

aufbauen. Im Laufe der Individuation ist es unsere Aufgabe die projizierten Anima- und Animusanteile von der Individualität der uns begegnenden realen Partner zu unterscheiden. Zu einer reifen Objektbeziehung wird es erst dann kommen, wenn Frau und Mann lernen derartige Projektionen zurückzunehmen .

### Übungen zum Thema:

Das, was uns von unserer weiblichen Weisheit und überhaupt von Weisheit trennt ist, dass wir uns nicht mit unserem vollen Potential, dass immer in uns ist, identifizieren können. Deshalb brauchen wir nie im Außen nach Lösungen ohne inneren Prozess suchen

Unsere inneren Identität bildenden Bilder und Glaubenssätze sind meist jedoch sehr eingengt, beschränkt und abwertend und verstellen uns die Sicht und das Erleben unserer eigenen Weisheit und Größe.

Die folgende Übung ist eine gute therapeutische Möglichkeit sich des inneren weiblichen Bildes bewusst zu werden, seine Ahninnen in einem hellen Licht und in ihrer Kraft zu sehen. Dadurch bildet sich ein Spannungsbogen zwischen altem und neuem Bild in unserem Inneren. Es handelt sich um eine „Ich - Selbstübung“ im Sinne C.G.Jungs verbunden mit mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden.

Ü 1:

#### a) Ich – Weisheit Kommunikations- Imagination:

Wenn Du alleine bist, lies dir die Übung so langsam und bewusst wie möglich selbst in einem ungestörten Raum vor. Bei Möglichkeit mache die Übung mit eine BegleiterIn:

*„Du stellst dir vor, du begibst dich an einen Kraftplatz, den du kennst, einen für dich heiligen Ort, der dich nährt....und du kommst an diesem Ort an, schaust dich um und spürt die Verbindung mit der Erde und den Elementen um dich herum,..... atmest ein paar mal gut durch und nimmst dich selbst wahr, dich als.....(Vornamen), wie du dich wahrnimmst mit all deinen Licht- und Schattenseiten, Rollen und Vorstellungen im Leben. Du stellst dich auf die Begegnung mit deiner göttlichen weiblichen Weisheit ein– die weibliche Seite in dir, ohne aller deiner Grenzen und Vorstellungen.....sie erscheint vor dir.....in welchem Abstand dazu stehst du?, Wie schaut sie aus? Welche Symbole siehst du? Welche Farben und Gerüche? Was macht sie? Du kannst ihr eine Frage stellen.....Was sagt sie? Lass dem Geschehen Zeit und Raum.....nähere dich deiner Weisheit und schau was passiert.....nehme körperlichen Kontakt auf mit ihr..... Lass die Begegnung passieren.....wie fühlt sich das an? Wie nah bist du? Jetzt werde eins mit deiner Weisheit, verschmelze mit ihr und werde eins mit ihr.....und genieße diese Augenblicke des Ungetrennt-Seins, des Einsseins und lasse alle Vorstellungen, Einengungen und hinderlichen Gedanken los.....wie fühlt sich das an? was machst du? verweile im Raum, bis die Gedanken wiederkehren ....dann gehe den Weg zurück, den du gekommen bist.*

*Nimm die Erde unter deinen Füßen wieder wahr und komme langsam in diesen Raum zurück.*

*Spüre Deine Körper und atme bewusst ein und aus....“*

b) Gestaltungsteil:

Teil 1: Male, bzw. gestalte dich als göttliche Weisheit, schreibe danach deinen Prozess auf

Teil 2: schneide das Gesicht aus und setze ein Foto von dir ein

Teil 3: fertige Vervielfältigungen, z. B. Kopien von deiner Göttin an und setze Fotos deiner weiblichen VorfahrInnen ein. Erlebe dich und sie in der Form deiner weiblichen Weisheitgöttin

Teil 4: Überlege dir, wie du deine Einsichten und Erlebnisse aus der Übung in deinen konkreten Alltag übertragen kannst.

Teil 5: Mach es!

Ü 2 :

Stimme Dich alleine oder mit einer Begleiterin in einem ungestörten Raum gut auf Dich selbst ein.

Im Falle Du die Übung mit einer BegleiterIn machst kann sie sich in die freie Positionen stellen und dir Rückmeldungen daraus geben. Wenn Du die Übung alleine machst wechselst Du zwischen den Positionen alleine hin und her und kannst dir dazwischen auch Informationen, die du erfährst aufschreiben.

Markiere auf 2 DinA-4 Blätter am Boden die Positionen von

- „Ich“ mit deinem Namen
- göttliche Weisheit (benenne sie, wie es für dich passt)

Positioniere die Blätter im Raum und stelle dich auf sie. Nehme die unterschiedlichen Energien auf den Positionen wahr:

wechsle ein paar Mal zwischen diesen Positionen hin und her und nehme den Unterschied wahr. Füge eine Frage, Entscheidung oder ein Projekt hinzu und nehme die unterschiedlichen Informationen auf den Positionen wahr. Schreibe Deine Erkenntnisse auf und setze sie um.

### **Weibliche Weisheit im tibetischen Buddhismus:**

#### **Abb.6**

**Abb.6:** fliegende Dakini, Wandmalerei, Kathmandu

#### **\*Dakiniprinzip – Weibliche Weisheit**

Dakini heißt auf tibetisch "Khandro", wörtlich "Himmelswanderin", eine, die sich am Himmel bewegt. Die Dakini ist wahrscheinlich die wichtigste Manifestation des

Weiblichen im tibetischen Buddhismus. Im allgemeinen repräsentiert die Dakini den in ständiger Veränderung begriffenen Fluss der Energie, mit welcher der yogisch Praktizierende arbeitet, um die Verwirklichung zu erlangen. Sie kann als menschliches Wesen erscheinen oder als -friedliche oder zornvolle- Göttin, aber sie kann auch als das allgemeine Spiel der Energie in der Erscheinungswelt erfahren werden.

Dakinis sind symbolische weibliche Wesen, die in Träumen oder Visionen erscheinen oder auch menschliche Gestalt annehmen können. Ursprünglich wurden gewisse Lehren zumeist in einer Geheimschrift niedergeschrieben, in der sogenannten Sprache der Dakinis oder "Zwielicht-Sprache". Es heißt, dass diese Lehren von den Dakinis vermittelt und versteckt wurden und unter ihrem Schutz stehen. Ohne eine tiefe Verbindung mit der Dakini sind solche Texte nicht zu entschlüsseln.

*„So, the heart of the matter is  
To know that the dakini is your own mind.“  
by Khyungpo Naljor*

Tsültrim Allione beschreibt den Weg und das Leben derartiger Dakinis in «Tibets weise Frauen». Es ist der Weg von Frauen, die aus den Normen der Gesellschaft, aus ihren Familien ausbrachen und zu freien Praktizierenden, die ihren spirituellen Weg einsgerichtet gingen. Wie immer im tibetischen Buddhismus, werden auch die Dakinis den fünf Buddha-Familien zugeordnet. Die grundlegenden Energiemuster und die Wandlungsformen beschreibt Allione im gleichen Buch. 1. Die Dakini der Vajra-Familie ist intellektuell und konzeptionell orientiert, ihre Reaktion ist kalte oder heiße Wut, ihre Farben blau oder weiß, gewandelt erscheint sie als «spiegelgleiche Weisheit».

1. Die Dakini der Buddha-Familie ist anfänglich dumpf und beschränkt («abgehoben»), sie wandelt sich zum ruhigen, offenen, warmherzigen Typ.
2. Die Juwelen-Dakini kann nie genug bekommen, sie ist gierig und herrschsüchtig, ihre Farbe gelb, später erscheint sie als die «allesbereichernde Weisheit».
3. Die Lotus-Dakini ist mit Verführung beschäftigt, ihre Farbe rot, aus der Umklammerung des Ego befreit erscheint ihre Energie als die «Weisheit der unterscheidenden Bewußtheit».
4. Die Karma-Dakini ist sehr aktiv, äußerst aggressiv und impulsiv, ihre Energie wird zur «Allesvollendenden Weisheit». Als Archetypen können wir sie so oder als Mischformen finden.

„KHE HO! Wunderbar!

Lotospollen erwacht inmitten des Herzens –

Die schimmernde Blume ist frei von Schlamm.

Woher kommen Farbe und Duft?

Warum nach ihnen greifen oder sie zurückweisen?“

*Spontanes Lied der Dakini Kambala*

**Buddhistische Prinzipien für weiblich/männlich:**

- das Weibliche mit der Weisheit, mit grundlegender Erkenntnis und Leerheit verbunden

- das Männliche mit geschickten Mitteln, Methoden, Tatkraft und Dynamik

*„Die Weisheit des Buddhismus über Liebe und Partnerschaft lehrt uns unter anderem die  
Verschiedenheit von Mann und Frau als Qualität zu erkennen,*

*wobei die **Frauen als Trägerinnen der Weisheit** die verschiedenen Formen männlicher  
Tatkraft übernehmen*

*und die Männer sich umgekehrt immer mehr der weiblichen Weisheit öffnen.“*

*Lama Ole Nydhal*

**Abb. 7**