

## Willkommen heißen des Archetypen der Alten-Hexe

<b>Meditation zur Heilung der Mütterlichen Ahninnen</b>	
<b>Willkommen heißen der Alten-Hexe des Winters</b>	
Nördliche Hemisphäre	Weltweites Womb Blessing im Oktober
Südliche Hemisphäre	Weltweites Womb Blessing im Mai

### Wann kann ich diese Meditation machen?

Nach der „Mond Strahlen“ Meditation und der „Segen Teilen Meditation“ kannst du an der folgenden Meditation teilnehmen.

Diese Meditation kannst du neben der Teilnahme am Weltweiten Womb Blessing mit der Meditation zur „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“ auch zu folgenden Anlässen durchführen:

- Zu jeder Zeit während des Winters, während die Energien der Alten-Hexe der Erde kraftvoll sind
- Zur Zeit des dunkeln Mondes (Neumond), wenn die Mondin in ihren Alten-Hexe Energien ist
- Während deiner Menstruation wenn du die Energien der Alten-Hexe verkörperst

### Über die Meditation zu „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“

In unseren Knochen, in unserer DNS, halten wir die Muster unserer vorausgegangenen Mütterlichen Ahninnen - die mitochondriale Linie. Dies ist die DNS die von einer Mutter an ihre Töchter und Söhne, doch **nur ihre Töchter** werden diese wieder an die nächste Generation weiter geben. Diese Meditation fokussiert sich auf die Heilung der Womb-zu-Womb, Gebärmutter-zu-Gebärmutter Linie, unsere mitochondriale Linie.

Tief in unserer DNA und unserer Zellerinnerung, sind wir mit unseren mütterlichen Ahninnen verbunden, mit ihren Traumata, Schmerz und Leiden, doch auch mit ihrer Stärke, ihrem Mut, Einfallsreichtum und ihrer Weisheit. Wenn wir weit in die Zeit zurück gehen, sehen wir, dass die menschliche Population von einer sehr kleinen Gruppe abstammt. Wenn also nun eine große Gruppe von Frauen Heilung weit genug zurück in die Zeit schickt, entlang ihrer Womb-zu-Womb, Gebärmutter-zu-Gebärmutter Linie, senden sie ebenfalls Heilung entlang dieser Linie zu jedem in der Gegenwart. Das macht die „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“ für alle zu einer sehr kraftvollen Heilung.

In der nördlichen Hemisphäre ist Samhain oder Hallowe'en das Fest der Erdmutter, die vom Archetypen der Zauberin in die Alte-Hexe übergeht.

Es ist außerdem die beste Zeit um in die Unterwelt hinabzusteigen, das Land unserer Ahnen, um unsere mütterliche Linie zu heilen und die Schönheit, Magie, Kraft und Weisheit freizulassen, die in unserer Linie lebt.

Für diese Meditation musst du physische Repräsentantinnen deiner weiblichen Ahnenlinie gestalten - deine Mutter, Tochter, Großmutter, Urgroßmutter und so weiter.

Dies kann so detailliert geschehen wie du möchtest, oder ganz einfach mittels von Stoff umwickelter Stöckchen, wie die „Ahnenpüppchen“ die eine österreichische Moon Mother gestaltet hat.

Es kann besonders kraftvoll sein, wenn du am Tag des Womb Blessing, deine Menstruation während der Meditation zur „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“ hast, weil du dann die selben Energien wie die Erdmutter teilst.



## Heilung der Mütterlichen Ahninnen

Für diese Meditation brauchst du deine „Ahn Püppchen“ oder deine Puppen, so wie ein weisses Band für jede Puppe.

Nachdem du das Weltweite Womb Blessing empfangen hast und auch an der „Mond Strahlen“ Meditation und „Segen Teilen“ Meditation teilgenommen hast, bist du bereit für die Meditation zur „Heilung der Mütterlichen Ahninnen“.

Platziere deine Puppe(n) zwischen deinen Womb Blessing Schalen - die Wasserschale links und die Schale mit der Kerze rechts.

Verbinde dich mit deinem Gebärmutterbaum und lass deine Wurzeln tief hinab in die Erde wachsen. (Pause)

Sieh, wisse oder fühle, dass sich über dir ein wunderschöner Vollmond befindet, der dich in silbernem Licht badet. (Pause)

Sei dir bewusst oder stelle dir vor, dass um dich herum die Frauen deiner mütterlichen Ahnenreihe stehen, gebadet in Mondlicht. (Pause)

Betrachte sie wie sie aussehen.

Einige stammen aus der jüngeren Vergangenheit. Andere stammen aus unserer weiter zurück liegenden Vergangenheit. Einige sogar aus den ersten weit zurückreichenden Familien der Menschheit.

Höre ihre Stimmen, ihre Weisheit und das Lied dass sie dir bringen. Fühle ihre Liebe, in diesem Raum sind sie alle deine Mütter. (Pause)

Sei dir darüber bewusst, dass deine mütterlichen Ahninnen auch die Ahninnen anderer Frauen in der Welt sind. Wir sind alle Schwestern der selben Familie von Frauen durch die Zeiten hindurch. Durch die Heilung deiner Linie heilst du auch die Linie anderer.

Nimm einen tiefen Atemzug und platziere deine Finger über dem Schoßraum deiner Puppe. Platziere deine Finger über der Womb-Region - Gebärmutterraum deiner Puppe.

Sage laut oder in Gedanken:

Ich bitte darum, dass die Liebe und Heilung durch die Göttliche Mutter an all meinen mütterlichen Ahninnen und meine mütterliche Linie verliehen wird.

Mögen alle genetischen Muster und Zellerinnerungen heilen.

Mögen alle energetischen Erinnerungen und Gruppenerinnerungen heilen.

Mögen Liebe und Frieden wieder hergestellt werden, für mich und meine Linie.

Mögen meine Mütter mit mir in Schönheit und in Liebe gehen.

*Sieh oder stelle dir Vollmonde an deinen beiden Handflächen vor. Erlaube dem Frieden und der Liebe des Göttlich Weiblichen durch dich, durch deine Hände hindurch und in die Puppe zu fließen.*

*(Pause)*

*Fühle oder stelle dir vor, dass tief in deinem Innersten vergangene Muster heilen und dass du sanft und zutiefst verändert wirst. Spüre wie dein Herz sich in Liebe öffnet, um deine Mütter zu umarmen. (Pause)*

### Wenn du bereit bist die Meditation zu beenden:

Nimm das weiße Band und wickle es um deine Puppe. Dies ist ein Symbol für die Heilung deiner weiblichen Linie und der Wiederherstellung deiner authentischen und freien Weiblichkeit. Sage laut oder in Gedanken:

„Mütter, ich danke euch allen für das Leben, das ihr mir gegeben habt, für euren Mut, auch in widrigen Zeiten eure Töchter geboren zu haben - meine Mütter,

für meinen Körper, den ich durch euch alle erhalten habe

und eure Sichtweisen, die ich der Welt zeige,

für eure Gaben und Talente und Fähigkeiten

und für eure Weisheit, die alle tief innerhalb meiner Knochen ruhen. Ich bin nie allein auf dem Weg, denn ihr seid immer bei mir.

In Liebe und Dankbarkeit.“

Bring dein Bewusstsein in deinen Körper zurück. Atme tief ein, bewege deine Finger- und Fußspitzen. Öffne deine Augen, atme tief ein und lächle.

☺

**Trinke das Wasser aus deiner Gebärmutterschale und iss und feiere!**

### In einer Gruppe

Du kannst jede Frau ihre Puppen in den Kreis legen lassen oder auf den Altar oder an einem heiligen Platz, während ihr nach den Meditationen feiert.

### Was tun mit den Puppen nach der Meditation:

Je nachdem aus welchem Material du deine Puppen gefertigt hast, kannst du:

- sie zurück an Mutter Erde geben, indem du sie verbrennst
- platziere sie auf deinem Altar oder auf einem Regal - als eine Erinnerung an deine weiblichen Ahninnen.

Du kannst deine Ahninnen Puppen während deiner Menstruation auf einem Regal platzieren, um deine Menstruation zu ehren und deine Verbindung über dein Blut (DNS) und deinen Womb - Gebärmutterzentrum zu deinen weiblichen Ahninnen.

Copyright © 2016 Miranda Gray. [www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com) 4  
Übersetzung: HeliA Paula Kleinhans



Du kannst die Püppchen auch in alle Familienfeiern und Jahreszeitenfeste einbeziehen.

Es ist auch sehr schön dich mit deinen weiblichen Ahninnen an den anderen Vollmonden zu verbinden und die Puppen als einen Fokus zu nutzen, wenn wir Unterstützung oder Führung brauchen.

Unsere Ahnen sind bei uns, spirituell und physisch - in unserem Wombs - Gebärmutterzentren und unserer DNS - so sind sie also ein Teil von allen was wir im Alltag tun!