

THEMA IM MAI:

# MYSTICAL Woman



---

WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA

---



# MYSTICAL WOMAN

Deine Weiblichkeit ist in ihrer Essenz mystisch - jenseits von Logik und Vernunft. Dein Körper ist Brücke zwischen den Welten, du verbunden mit den Zyklen der Natur.

Wir Frauen sind von Natur aus mystisch. Wenn wir verbunden sind mit unserer Urkraft, mit unserem Inneren, unserem Körper - statt uns von Autoritäten und unserem Kopf leiten zu lassen - dann sind wir verbunden mit der Mystik in dieser Welt und unserer mystischen Energie. Mystik wird oft als etwas dargestellt, an das man "glauben muss", oder sogar etwas, was Angst macht oder komisch ist. Das ist tief in uns verankert und kommt aus dunklen, patriarchalen Strukturen dieser Welt, die ihren Höhepunkt in der Frauenverfolgung im Mittelalter hatte. Wir Frauen wurden in einen Körper geboren, der als Channel dient, durch den Leben (oder spirituell gesehen Seelen) auf diese Welt kommen - und dabei ist es

ganz egal, ob du z. B. deine physische Gebärmutter noch hast oder nicht, oder ob du Kinder bekommen kannst/möchtest oder nicht - energetisch ist dieser Channel in jeder Frau. Und was gibt es für ein größeres Wunder, eine größere Mystik, als das Potenzial Leben zu erschaffen? Wo in christlicher Kultur doch nur Gott Leben erschaffen kann.

Wir sind zudem zyklisch mit der Natur verbunden - Mystik ist und war schon immer ein ganz natürlicher Teil des Frauseins, eine Realität, an die man nicht erst glauben muss, sondern die uns tatsächlich einfach angeboren ist. Wir waren nur durch 2000 Jahre Unterdrückung von dieser Wahrheit getrennt - und jetzt ist die Zeit, uns an diese Wahrheit zu erinnern.

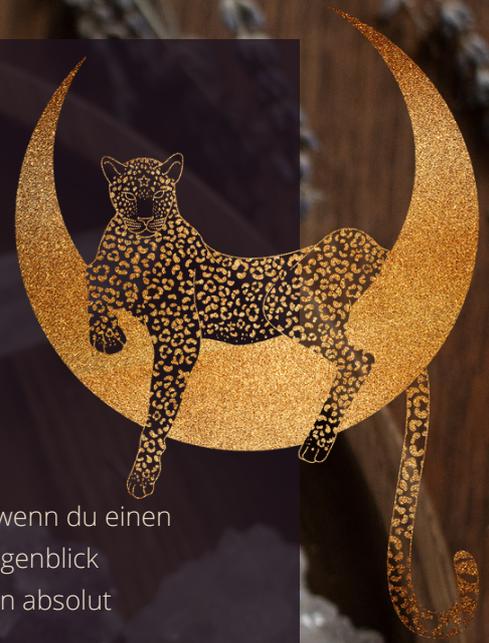
# SYMBOLLE & RITUALE

Mystik spricht nicht in Logik, sie spricht in Intuition, Hellsinnen, Symbolen, Ritualen, Trance, Träumen, Formen, Farben, Gerüchen, Magie, Fühlen oder durch die Natur...

Vielleicht kennst du die Momente, wenn sich etwas auf so zauberhafte Weise fügt, wenn du einen Mensch triffst und irgendwie fühlst, du solltest diesem Mensch in genau diesem Augenblick begegnen, wenn es sich anfühlt, als würdest du geleitet werden oder wenn du einen absolut magischen Moment erlebst.

Dies sind die Momente, die für mich die Verbindung zur mystischen Energie dieser Welt besonders offenbaren - je mehr wir unserer Intuition vertrauen und Raum geben, und uns der "Mystik" öffnen, desto mehr häufen sich diese Momente. Wir leben oft im Verstand, versuchen durch Logik und Vernunft zu verstehen - dabei liegt so viel Weisheit, so viel Magie, die tiefste Heilung und Ermächtigung jenseits von Logik und Vernunft. Das Schöne ist: je mehr du loslässt, je weniger du versuchst (auch versuchst zu verstehen), je weniger du "tust", desto mehr öffnest du dich dieser Mystik. Es klingt paradox, da wir in einer Leistungsgesellschaft leben, die stark auf Produktivität und Vernunft aus ist. Du musst also nichts tun, um dich mit deiner mystischen Weiblichkeit zu verbinden, sondern einfach mehr "sein".

Tantra erkundet (unter Anderem) die Mystik der Sexualität - Sex kann ein Weg zur Erleuchtung und Selbsterkenntnis sein. In vielen tantrischen Traditionen ist Tantrischer Sex eine Vorbereitung für den Tod! Weil er uns so tief über uns, das Leben, den Tod und unsere Seele lehren kann. Und uns das Loslassen beibringt (z.B. bei Orgasmen, im Franz. auch "petit mort", "kleiner Tod" genannt). Unsere Sexualität & unsere Weiblichkeit wurden beide in den letzten Jahrhunderten stark abgespalten vom Mystischen - denn wenn du beides vereinst, bist du mit der unglaublichsten Kraft verbunden, die es gibt. Und die Strukturen dieser Welt würden zerfallen, wenn alle Frauen ermächtigt und verbunden wären mit dieser Kraft - wir würden plötzlich unseren inherenten Wert leben und ihn nicht mehr im Außen suchen. Ganze Industrien und religiöse Institutionen würden zusammenbrechen...



# CHANNELN & INTUITION

Channeln kann erst einmal seltsam klingen oder wie etwas, was nur manche können, oder wiederum etwas, an das man glauben muss. Und ja, da stimme ich zu - deine Gedankenkraft ist so stark, dass wenn du nicht an Magie glaubst, du auch keine Magie erfährst.

Paradoxerweise praktizierst du dabei aber schon diese Kraft - die so stark ist, dass du auch bewusst eine Welt schaffen kannst, in der es keine Magie gibt.

Channeln bedeutet für mich, mich jenseits meines Verstandes Weisheiten und Energien zu öffnen, die durch mich fließen. Und das kann jede von uns! Es klingt nur abgespacet, weil wir in so einer Vernunftwelt leben. Channeln funktioniert bei mir besonders gut, wenn ich mich mit Bäumen verbinde, oder wenn ich in Ritual Spaces bin. Das ist total individuell - für dich mag das ganz anders sein. Überleg mal: wann, wie und wo fließen Erkenntnisse oder deine Intuition besonders gut? Rituale eignen sich meiner Erfahrung nach jedoch meistens generell sehr gut, um uns mit tieferen Wahrheiten und Mystik zu verbinden.

## Ritualideen

- Self Pleasure & (Tantric) Sex Rituale (z. B. die Making Love with the Universe Pleasure Practice in diesem Monat)
- Rituale, die alle 5 Sinne ansprechen (viele tantrische Rituale machen dies)
- Rituale, um deinen Zyklus & deine Weiblichkeit zu ehren
- Loslassrituale
- Langes Eyegazing als Partnerritual
- Naturrituale
- Rituale, um einzuladen/willkommen zu heißen
- Rebirth Rituale - um Heilungsprozesse und alte Versionen/Rebirth Prozesse zu ehren
- Rituale, in denen du eine bestimmte Archetypin oder Energie in die verkörperst - z.B. Priestess Rituale, Wild Woman Rituale, Witchy Rituale
- Rituale zu bestimmten astrologischen/kalendarischen Events, z.B. Vollmond, Beltane, Equinoxes...  
uvm!



# MAKING LOVE TO THE UNIVERSE

## VORBEREITUNG

SCHAFFE DIR EINEN SICHEREN, UNGESTÖRTEN RAUM UND NIMM DIR MINDESTENS EINE STUNDE NUR FÜR DICH. MACH ES DIR SCHÖN - ERSCHAFFE DIR EINEN RITUAL SPACE. VIELLEICHT MIT KERZEN, BLUMEN, RÄUCHER DEINEN SPACE. ICH EMPFEHLE HIER KEINE TOYS ZU VERWENDEN ODER TOYS AUS NATURMATERIALIEN WIE KRISTALL ODER GLAS. DU FINDEST DIESE PRACTICE AUCH ALS AUSFÜHRLICHERES ANGELEITETES AUDIO IN DER MEMBERSHIP.

1. Lass Wurzeln aus deinem Herzen nach unten durch dein Solarplexus, durch dein Wurzelchakra, deine Gebärmutter und deine Cervix (oder deren energetischen Raum) und durch deine Yoni in die Erde wachsen.

2. Lass die Energie von der Erde wieder in dein Herz und nach oben durch deine Kehle, dein drittes Auge, hoch aus deinem Kronchakra hinaus bis in den Himmel fließen.

3. Verbinde die Energie von oben & unten in deinem Herzen.

5. Lade deine Hände oder dein Kristall/Glasdildo mit den Energien auf, die du in dir aufnehmen möchtest - z.B. universelle Liebe.

6. Berühre deinen ganzen Körper mit dieser Energie, wärme deinen Körper auf, lass Pleasure entstehen, wenn du es fühlst.

7. Check mit deiner Pussy ein, ob sie etwas in sich einladen möchte - wenn ja, lade deine Hände oder dein Toy nochmals mit den Energien auf, die du in dir haben möchtest (z.B. universelle Liebe).

Und dann - make love mit diesen Energien, mit dem Universum, mit was sich für dich gut anfühlt! Du kannst dir vorstellen, wie das Universum mit seiner ganzen Unendlichkeit, Liebe und Weite in dich fließt, in deine Yoni fließt und dich "penetriert", du damit Sex hast. Das kann unglaublich kraftvoll und transzendierend sein! Visualisiere dies besonders wenn du in orgasmische Energien eintauchst.





# Mein MANTRA

Meine Weiblichkeit ist mystisch.  
Meine Sexualität ist mystisch.



# ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN

Witch/Hexe, Medizinfrau, Schamanin, Tantrika, Priestess, Mystikerin

Hekate, Despoina, Amunet, Freya, Isis, Selene, Shakti & Shiva



# PLAYLIST

MAI PLAYLIST





# ENERGIE DES MONATS

---

## STEINE

Mondstein  
Obsidian  
Selenit  
Labradorit

---

## PFLANZENMEDIZIN

Blue Lotus  
Magic Mushrooms, Ayahuasca, Peyote  
Nachtschattengewächse  
Zeremonieller Kakao

---

## SELF-CARE & RITUALE

Mondrituale, Naturrituale  
Zyklusrituale (für deine Blutung, Eisprung,  
Menopause, Geburt - aber auch Loslassen von Seelen,  
Kinderwünschen etc.)  
Breathwork  
Tantrische & Taoistische Practices  
Verbindung zu Symbolen, Mystik, Fühlen, Hellsinnen,  
Trancezuständen, Channeln, Meditation, Krafttieren,  
Mystischen Wesen, Spirit Guides, Träumen  
Musik, Singen, Mantren  
Alles, was zu deiner individuellen spirituellen Practice  
gehört oder dein Bewusstsein erweitert

---

## CHAKRA

Drittes Auge / Ajna

# JOURNAL PROMPTS

MYSTICAL WOMAN

---

1. Was bedeutet Mystik für dich? Was sind deine Glaubenssätze dazu? Woher kommen diese?
  2. Welche mystischen Bereiche, Energien, Wesen etc. ziehen dich an?
  3. Was für Rituale und mystische Energien möchtest du mehr in dein Leben integrieren?
-



# JOURNAL PROMPTS

M Y S T I C A L   W O M A N

---

1. Welchen Symbolen fühlst du dich intuitiv hingezogen?  
Welche erscheinen dir vielleicht öfters?
  2. In welchen Momenten bist du am meisten mit deiner  
Intuition verbunden?
  3. Welche unerklärlichen, magischen, mystischen Momente  
gab es in deinem Leben bereits? Welche in letzter Zeit?
-