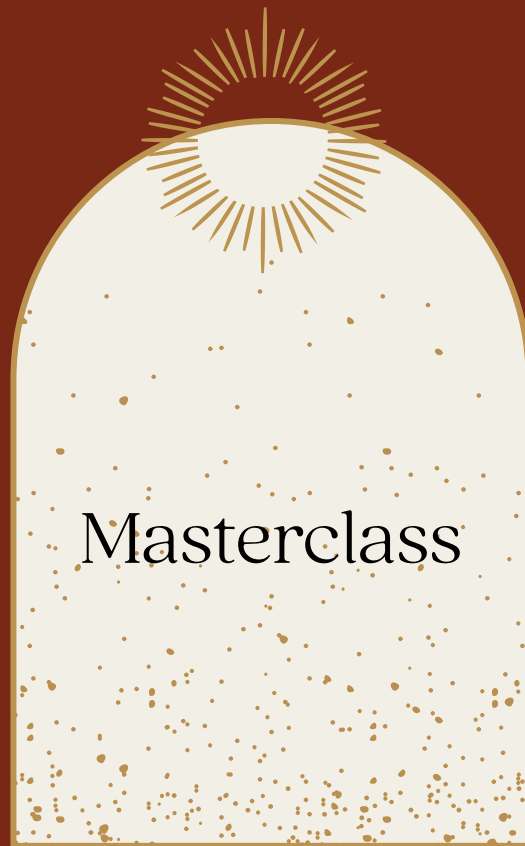


WORKBOOK

---

# DER RUF DER GÖTTIN

*( Brooke Medicine Eagle )*



---

younity



ÜBER

## *Brooke Medicine Eagle*

Die Lehrerin, Sängerin und Autorin Brooke Medicine Eagle ist im Reservat des Stammes der Crow (oder Absarokee) aufgewachsen. Sie selbst beschreibt das Leben als einfaches Leben ohne fließendes Wasser oder Strom. In diesem Aufwachsen habe sie sich intensiv mit dem Land verbunden und sich in dieses verliebt. Ihre Aufgabe als Earthkeeper verbindet sie auch mit ihren Lehren, die sie mit anderen Menschen teilt. Als Vielgereiste hat sie sich die Lehren vieler Kulturen angeschaut und sich in sie vertieft. Die zentralen Lehren – so ihre Erkenntnis – sind stets auch außerhalb des kulturellen Kontextes anwendbar und verbinden mehr miteinander.

Ihr großes Interesse galt immer auch den weiblichen Traditionen. Doch gerade diese waren oft schwer zu finden und umso mehr teilt sie ihr gewonnenes Wissen in diesem Bereich. Daher ist diese Masterclass und der Kurs ihr ein so großes Anliegen, denn das Weibliche wird aus ihrer Sicht die Wende einleiten.

A woman is shown from the chest up, holding a large, intricate white dreamcatcher. The dreamcatcher has a circular web of threads and several long, white feathers hanging from it. The background is a soft, warm, golden-brown color, suggesting a sunset or sunrise. The woman's face is partially visible on the left side, and she is wearing a white lace top. The overall mood is serene and spiritual.

# WILLKOMMEN

in dieser besonderen Masterclass.

---

Brooke schenkt dir hier einen ersten Einblick in das weibliche  
Prinzip und wie wir uns um uns kümmern können.



# THESE 1:

Das weibliche Prinzip  
macht den Unterschied.

Brooke beschreibt, wie das weibliche Prinzip im Patriarchat negativ bewertet wird. Sie unterscheidet hierbei zwischen Männern und der degradierten Männlichkeit, die Dominanz, Korruption, Unterdrückung, Gier und das Benutzen anderer in den Vordergrund stellt. Das sei nicht Männlichkeit, sondern die degradierte Form von ihr. Sowohl Männer als auch Frauen tragen den weiblichen und den männlichen Teil in sich. Das Patriarchat hat uns in die Situation gebracht, dass wir Gefahr laufen unser Paradies zu verlieren. Wir Frauen verkörpern das weibliche Prinzip, was die verlorene Balance zurückbringen kann. Das weibliche Prinzip steht für das Gebären neuen Lebens, neuer Wege und neuer Ideen, das Nähren und das Erneuern.

# REFLEXION

---

## WAS VERBINDEST DU MIT DEM WEIBLICHEN?

Überlege einmal, wie deine Sicht auf das Weibliche aussieht. Erstelle hierzu ein Mind Map, in dem du all deine Gedanken zu den folgenden Fragen und deine weiteren Assoziationen rund um Weiblichkeit aufschreibst.

Das Weibliche

*01*

Welche Werte stehen für dich für das Weibliche?

---

---

---

---

*02*

Wie lebst du deine Weiblichkeit?

---

---

---

---

*03*

Wie kümmerst du dich um dich und deine Weiblichkeit?

---

---

---

---



## THESE 2:

Das Weibliche  
braucht eine  
Zeit der Ruhe  
und Erneuerung.

Die meisten Frauen haben nicht gelernt, wie sie sich um sich kümmern. So wissen die meisten Frauen nicht einmal, was ihnen fehlt. Das Weibliche wurde in der Gesellschaft unterdrückt. Es wurde schlecht gemacht. Unsere Fähigkeit zu nähren und zu dienen wurde ausgenutzt. Wir sollten arbeiten wie Männer. Wir machen nicht nur die Arbeit der Großmutter, sondern auch die Arbeit des Großvaters. Der weibliche Körper mit seinen Bedürfnissen findet hier keine Beachtung. Unser Zyklus folgt dem Mond. Wir brauchen eine Zeit der Ruhe und der Erneuerung. In vielen alten Traditionen gibt es diese vier wunderbaren Tage der Erholung, in denen zugleich in die Tiefe gegangen wird, und nach denen die Frauen mit neuer Energie und Ideen zurückkamen.

# REFLEXION

---

## GÖNNST DU DIR PAUSEN?

Schau auf dein Leben und deinen Alltag. Wenn du hier noch keine Pausen und Auszeiten nimmst, überlege dir, wie du sie einbauen kannst und triff mit dir selbst Verabredungen für diese Pausen.

*01*

Nimmst du dir Pausen?



*02*

Achtest du auf deine Regeneration?



## 03

Wie tankst du neue Kraft?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 04

Nimmst du dir Zeit für Stille und Tiefgang?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# THESE 3:

In jedem ist etwas,  
das der Welt dient.

In diesen vier Tagen der Pause und Regeneration gingen die Frauen auch in die Tiefe. Sie öffneten sich dafür, neue Wege und Ideen zu empfangen. Eine zentrale Frage war hierbei:

Was kann ich in mir nach vorne bringen, um meiner Gruppe zu dienen?

Und nach diesen Tagen gingen sie hinaus und mit dem Männlichen in sich brachten sie das Neue in die Welt.



# REFLEXION

---

## WAS TRÄGST DU IN DIR?

Geh einmal tief in dich. Du kannst hierfür meditieren und solltest dir auf jeden Fall einen Moment Zeit zum Nachdenken und in dich hineinfühlen nehmen.

### *01*

Was bringst du in dir mit, was du der Gemeinschaft schenkst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 02

Welche Gabe trägst du in dir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 03

Welche Stärke lebst du noch nicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Jetzt ist unsere Zeit, all die Schönheit und die Weisheit nach vorne zu bringen. Umso mehr wir mit dem Weiblichen in Kontakt kommen, desto mehr Möglichkeiten und Lösungen zeigen sich. Mehr Reichtum nach vorne bringen. Das Weibliche wird den Unterschied machen und das wird es durch dich tun.



# GEBET

Große Mutter, White Buffalo Woman - all unsere schönen Guides und Lehrerinnen des Weiblichen, und die unterstützende Energie des Männlichen. Wir sind so dankbar, dass wir hier sind. Dass wir unseren Reichtum und unsere Schönheit in die Welt tragen, die es so sehr braucht. Ich bitte um einen besonderen Segen für jede Frau hier, dass sie unterstützt sein möge, ihre beste Version zu sein, das Beste zu fühlen, das Glücklichste zu sein und ein reiches und bedeutsames Leben zu haben, das nicht nur ihr selbst dient, sondern all unseren Beziehungen.

