

NEUMOND RITUAL ERWECKE DEINE ENERGIE

ERWECKE
DIE ENERGIE
IN DIR!

Bitte bereite folgendes vor:

♥️ ➡️ **Bereite den Ort der Zeremonie vor.**

Richte dir einen kleinen Altar her, in deinem Lieblingszimmer. Auf den Tisch legst du ein Tuch oder einen Schal.

♥️ ➡️ **Nimm eine Kerze, Räucherschale, Palo Santo, Salbei oder ätherische Öle, um die Luft zu reinigen.**

♥️ ➡️ **Lege auf deinen Altar Muscheln, Steine, Kristalle, Kerzen, Zweige oder Blumen, um ihn hübsch und persönlich zu machen.**

♥️ ➡️ **Wenn dein Altar bereit ist, bist du dran: Dusche, bade, und zieh dir etwas Schickes an, dass du gerne trägst.**

♥️ ➡️ **Stell dir ein paar (gesunde) Snacks bereit – wie eine bisschen Obst, Nüsse, Cracker oder Kekse**

♥️ ➡️ **Stift und Papier**

♥️ ➡️ **(Meditations-) Kissen und eventuell eine Decke**

Zünde die Kerze an

um das Ritual zu unterstützen.

Verbrenne etwas Salbei oder Räucherstäbchen um deinen Ort zu reinigen.

Deute mit den Händen einen Kreis rund um dich herum an.
In diesem Kreis kannst du sicher und beschützt fühlen.

Wir laden nun die Elemente der Erde ein. Sprich mir nach:

Seid begrüßt Wächter des Nordens,

Beschützer der Erde, die uns hervorbringt!

Ich rufe euch herbei, um diesen Kreis zu unterstützen

kommt und macht unser Wirken fruchtbar!

Seid begrüßt Wächter des Ostens,

Beschützer der Lüfte, die uns umwehen!

Ich rufe euch herbei, um diesen Kreis zu unterstützen

kommt und helft uns, auf dass sich unser Wirken verbreitet!

Seid begrüßt Wächter des Südens,

Beschützer der Feuers, die in uns brennen!

Ich rufe euch herbei, um diesen Kreis zu unterstützen.

Kommt und lasst unseren Geist brennen, auf dass unser Wirken ideenreich wird!

Seid begrüßt Wächter des Westens,

Beschützer des Wassers, dass uns heilt!

Ich rufe euch herbei, um diesen Kreis zu unterstützen.

Kommt und segnet unser Wirken!

Meditation:

Stelle dir vor du bist in einem Zimmer. Du probierst aus diesem Zimmer heraus zugehen...aber die Tür ist verschlossen. Du bist verwundert, verstehst nicht was passiert ist. Du vertreibst dir die Zeit, und abgesehen davon, dass dir langweilig ist, du nicht weißt was du tun sollst,...wirst du wütend. Was soll das? Wer erlaubt sich, dich hier einzusperren?

Desto länger du in diesem Raum bist, desto dringlicher wird dein Wunsch, dass du hier raus möchtest. Deine Gedanken, deine Emotionen, den Körper – alles sehnt sich in dir. Du stellst dir vor, wie es wäre, draußen unter freiem Himmel spazieren zu gehen, wie anders sich dein Körper fühlt, wie du atmest, die Sonne genießt und den leichten Wind auf der Haut spürst. Du bist innerlich gelöst und entspannt.

Egal was du dir wünschst - der beste Weg ist, es sich lebhaft vorstellen positive Gefühle zu erschaffen und es zu fühlen.

SAMATHA

Samatha ist super genial und eine der besten Meditationstechniken um Konzentration und Losgelöstheit zu erfahren – neben anderen interessanten Zuständen.

“Samatha” kann als Meditation zur Entfaltung von geistiger Ruhe und stillem Verweilen übersetzt werden. Geistige Ruhe ist in diesem Sinne nicht gleich wie Entspannung zu verstehen, obwohl Entspannung gut ist. Entspannung bezieht sich auf den Körper und wenn der Geist zu entspannt ist, kann es vorkommen, dass wir einschlafen.

Wir beruhigen nun den Geist um uns auf den nächsten Schritt vorzubereiten:

Diese buddhistische Meditation konzentriert sich auf „den natürlichen Atem, der sich in einer nicht näher zu definierenden Zone unterhalb der Nase bemerkbar macht“.

Jedoch...Schritt für Schritt...

SAMATHA

Entspanne zunächst den Körper. Nimm eine aufrechte Position ein, in der du es eine Weile aushältst.

In den nächsten Minuten bewege deinen Körper so wenig wie möglich.

Erlaube dann dem Geist, klar und ruhig zu werden, so dass keine Gedanken aufkommen.

Plötzlich auftauchende Gedanken kannst du mit der Frage: Wer hat das gedacht? Oder: Woher kommt dieser Gedanke? ...ins Leere verlaufen lassen. Wenn deine Gedanken hartnäckig sind, zähle einfach mit Eins – Aus, Eins – Ein, Zwei – Aus, Zwei – Ein, ...bis 10 oder so, dann fängst du wieder von vorne an.

Beobachte deinen Atem – wie er aus dir fließt und wieder in dich hinein. Atmest du? Oder atmet es dich? Nimm deinen Atem in seinem natürlichen Fluß wahr.

Wenn man nicht denkt oder sich nicht bewegt, wird der Atem ganz spontan zu einem höchst interessanten Konzentrationsobjekt.

Während der ganzen Meditation atmest du durch die Nase ein und aus. Es geht darum, dass du spürst, wie dein Atem an deiner Nase ein und ausfließt. Du konzentrierst dich auf die Stelle an der dein Atem deine Haut an der Nase berührt. **Lass alles los, was nicht Atem ist.**

Wenn du abtriffest, komm langsam wieder zur Nase zurück.

SAMATHA

Komm nun langsam aus der Meditation zurück...

Es ist an der Zeit, deine Absichten festzulegen und genau zu sein.

Je spezifischer du mit deinen Absichten und Wünschen bist, desto besser.

Wähle aus dem aufgeschriebenen max. 5 Punkte aus die dir wirklich wichtig sind.

Bei diesen 5 Punkten gehst du auf die Details ein, beschreibst sie und beschreibst auch die Gefühle die du hast, wenn du deine Veränderung, dein Ziel erreichst.

Wenn du fertig bist, sitze ein paar Minuten und spüre die positive Energie, die deine Absichten umgibt.

Ein Mantra, dem wunscherfüllende Eigenschaften zugesagt werden, ist das der grünen Tara

OM TUTTARE TURE SOHA

Bete, singe, sei dankbar dafür, wo du bist und für deinen Weg. Stelle dir vor, wie deine Absichten wahr werden.

Die Energie und das Universum sind da, um dich zu unterstützen, zu führen, aber nicht um die ganze Arbeit für dich zu erledigen. Wenn du Eingebungen, Impulse und klare Schritte wahrnimmst, liegt es an dir mutig zu sein und diese in der Realität auch umzusetzen.



Im Vollmondritual haben wir den Zettel verbrannt. Du kannst es auch hier wieder machen.

Für mich ist es so, dass ich zu Neumond lieber den Zettel eingrabe, wie einen Samen. Mit etwas Süßem, einer Blume und Milch als Geschenk für Mutter Erde.

Spüre in dich hinein, was für dich richtig ist. Es kann auch sein, dass dieser Zettel für dich wichtig ist, dann behalte ihn.

Danke der Mondgöttin und den Elementen.

Löse den Kreis auf, in dem du ihn bewusst verlässt und sagst: Ich löse den Kreis.

Nun ißt du deine Snacks, trinkst etwas Gutes und stoßt in Dankbarkeit auf dein Sein und auf all die schönen Dinge die noch für dich kommen werden, an.

A banner image featuring a close-up of a lion's face in the background. On the left, a man with a beard is shown in profile, and on the right, a woman is shown with her hands on her chest. The text "ERWECKE DIE ENERGIE IN DIR!" is overlaid in the center in a white, serif font.

ERWECKE DIE ENERGIE IN DIR!