

# VOLLMONDRITUAL ERWECKE DEINE ENERGIE

ERWECKE  
DIE ENERGIE  
IN DIR!

Vor dir stehen eine Schale mit Wasser, eine Schale mit Reis, Milch & Honig, die Kerze, Feuerzeug, etwas Salbei oder Räucherwerk

**Nimm ein Blatt Papier, einen Stift und schreibe auf:**

- **Was möchtest du an Gewohnheiten, Altem loslassen?**
- **Von was möchtest du dich befreien?**
- **Von was möchtest du dich seelisch-emotionale reinigen?**
- **Was möchtest du ändern?**
- **Gibt es etwas, was dich in der Kurs-Praxis hemmt, hindert, blockiert?**

Sei so konkret wie möglich. **Schreib alles auf!**

Entfache ein Feuer, die Kerze

um das Ritual zu unterstützen.

Verbrenne etwas Salbei oder Räucherstäbchen.

Deute mit den Händen einen Kreis rund um dich herum an.

In diesem Kreis kannst du sicher und geschützt 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 hilft uns auf das sich unser Wirken verteilt!

Seid begrüßt Wächter des Südens,

Beschützer des Feuers, die in uns brennen!

Ich rufe euch herbei um diesen Kreis zu unterstützen.

Kommt und lasst unseren Geist brennen auf das 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 macht segnet unser Wirken!

## Wir bitten die Mondgöttin um Beistand. Meditiere für einige Minuten

Wähle je nachdem welches Mantra dir mehr liegt, du mehr spürst. Das hat nichts damit tun, ob du eine Frau oder einen Mann bist. Wir tragen beide Aspekte in uns.

**MÄNNLICHER ASPEKT:** Du chantest das Mantra zuerst laut, Hände im Pran Mudra, Zungenspitze am Gaumen. Die Mantras laden sowohl Wasser als auch die Schale mit Reis auf.

### OM SOM SOMAY NAMAH

**WEIBLICHER ASPEKT:** Du kannst wieder die Hände im Pran Mudra halten oder im Hakini Mudra. Dieses Mantra ist der Shakti Rakini. Manche spüren dieses Mantra schneller und intensiver. Aber sieh selbst:

### OM HREEM RAKINYEE NAMAH



Pran Mudra



Lege den nun Zettel in eine feuerfeste Schale und verbrenne ihn (mit oder ohne Räucherwerk)

Während du den Zettel verbrennst, lässt du Altes los und aus deinem Leben gehen.

Sieh dich erfüllt von Dankbarkeit für das, was Du bereits erreicht hast.

## Vollmondritual



Wir essen nun die Schale mit Reis und trinken etwas von dem Mondwasser.

Wir nehmen damit auf, was wir uns wünschen.

Danke der Mondgöttin und den Elementen.

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

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

ERWECKE DIE ENERGIE IN DIR!