

VOLLMONDRITUAL



IN LIEBE ERWACHEN
ONE VISION ACADEMY
TANTRA YOGA KUNDALINI

Vollmondritual



SCHRITT 1:

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!

SCHRITT 2:

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.

Vollmondritual

SCHRITT 3:

Wir laden nun die Elemente der Erde ein.

Sprich:

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!



Vollmondritual

SCHRITT 4:

Wir bitten die Mondgöttin um Beistand. Meditiere für mindestens 5-15 Minuten.

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

Der mondförmige Halbmond ist das Yantra des zweiten Chakras – des Sakralchakras.

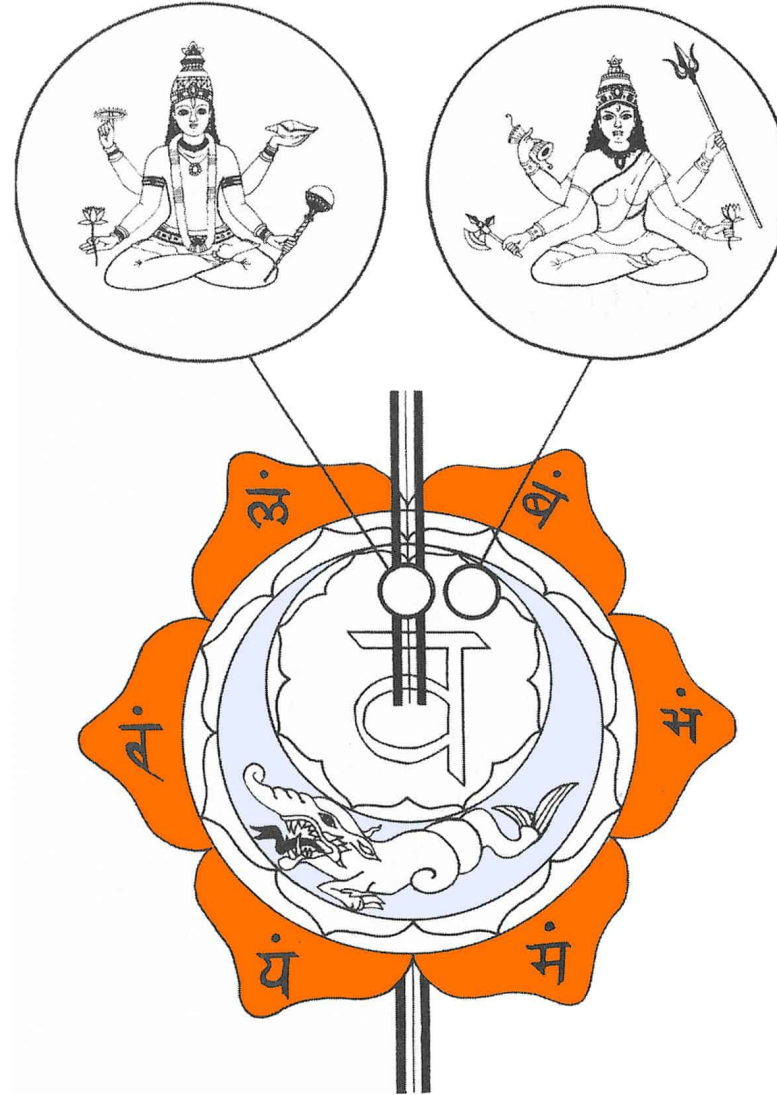
Das Chakra regelt das Prinzip des Geschmacks. Sein Element ist Wasser. Die lebenswichtige Beziehung zwischen Wasser und Mond wird durch das sichelförmige Yantra innerhalb des weißen Kreises des Wasserchakras gezeigt.

MÄNNLICHER ASPEKT: Du chantest das Mantra zuerst laut, Hände im Pran Mudra. Dann leise mit der Zungenspitze am Gaumen. Dieses Mantra ist der männlich, statische Aspekt des Svadisthana Chakras. Es ist in Verbindung mit dem Mond und Lord Vishnu. Wenn du diese Meditation beim Mondlicht machst, wirkt es noch stärker. du kannst auch Reis mit Milch und Honig kochen, während der Meditation den Teller vor dich stellen und es danach essen. Die Meditation lädt das Essen auf. Beide 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.

OM HREEM RAKINYEE NAMAH



Pran Mudra



Vollmondritual



SCHRITT 5:

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.

SCHRITT 6:

Iss nun die Schale mit Reis und trinke etwas von dem Mondwasser.

Nimm auf, was du dir wünschst.

SCHRITT 7:

Danke der Mondgöttin und den Elementen.

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



Vollmondritual

DAS VOLLMONDRITUAL VERTIEFEN

1 MONDWASSER HERSTELLEN

Wozu? Es speichert die Energie des Mondes und du kannst es immer wieder trinken oder auf den Körper geben.

Suche dir die Zeit heraus, wann der von dir gewählte Vollmond voll ist. Das Mondwasser ist zuvor herzustellen. In dieser Phase gibt es eine erhöhte Emotionalität. Rund um den Vollmond gibt es ein bisschen Chaos und Trubel, das heißt, nimm dir nicht zu viel vor. Tu dir Gutes!

Du benötigst:

einen Kelch oder eine Schüssel

einen Spiegel

Wasser, idealerweise Quellwasser

Nutze die Zeit, wenn die Mondin gerade am Himmel auf- oder untergeht. Sie sollte noch recht tief über dem Horizont stehen. Stelle das Gefäß mit dem Wasser ab. Nimm den Spiegel und leite mit dessen Hilfe das Spiegelbild der Mondin in das Wasser. Lasse das gespiegelte Mondlicht für einen Moment auf dem Wasser ruhen und dein Mondwasser ist fertig.

Du kannst mit dem Mondwasser Wesen, Räume, Plätze und Gegenstände segnen. Du kannst es trinken oder dich damit übergießen. Fühle dich frei mit dem Wasser der Mondin zu tun, was immer dein Herz dir flüstert. Möchtest du es ein paar Tage aufbewahren so nutze dafür ein dunkles Gefäß.



Vollmondritual

2 EINE VISION FÜR DEINE ZUKUNFT

jede Vollmondnacht eignet sich perfekt um Visionen der Zukunft zu empfangen. Du nutzt für den Empfang von Visionen dein drittes Auge. Schließe deine Augen und entspanne dich. Bitte die Mondin dich bei der Suche nach Visionen zu unterstützen. Bist du bereit, so öffne die Augen und blicke kontinuierlich auf den glatten Wasserspiegel. Strengt es dich an, dann schließe die Augen. Versuche es noch einmal, denn dein Gefühl sollte frei von jeglicher Anstrengung sein.

Beobachte einfach nur das Wasser. Es ist gut möglich, dass du beim ersten, zweiten oder auch dritten Versuch gar nichts entdeckst. Lasse dich nicht entmutigen. Übe weiter. Irgendwann tauchen winzige Veränderungen auf. Das kann eine Trübung des Wassers sein oder ein Reflektieren. Lasse es einfach geschehen.-Symbole können erscheinen, Worte, Stimmen oder Bilder. Sei offen für das, was geschieht.

3 EIN MONDBAD NEHMEN

Du kannst dich auch mit dem Licht der Mondin verbinden, indem du ein Mondscheinbad nimmst. Wichtig ist dabei, dass der Schein der Mondin auf das Wasser trifft. Das Licht des Mondes soll deine Haut berühren, es beleuchten. Du kannst auch deine Haut mit Wasser benetzen und diese dann dem Mondschein aussetzen.

