



*Aufblühen*

ERINNERE DICH WER DU BIST...

*Vollmond*

**RITUAL**



## Vollmond Ritual

### WOVON MÖCHTEST DU DICH VERABSCHIEDEN?

1.

In der Vollmondnacht oder am Vollmondabend, setze dich für ca. 10 min. hin und entspanne so gut es geht. Atme tief in den Bauch ein und aus. Lass alle Anspannung von dir abfallen und empfang die heilenden Energien des Universums.

2.

Nun denke an alle Gewohnheiten, Glaubensmuster, Verhaltensweisen, die nicht im Einklang mit deiner Seele sind, alles was dich aus dem Gleichgewicht bringt.

Schreibe sie alle auf ein Stück Papier auf. Alles aber auch alles, was dir einfällt, schreibe solange, bis dir nichts mehr einfällt und du das Gefühl hast, dass alles "raus" ist.

3.

Nun denke an alle Menschen, über die du dich geärgert hast, die dich verletzt haben. Du kannst bis in deine Kindheit zurück gehen. Jede Person, die dich irgendwann einmal schlecht behandelt hat und der du bis jetzt noch nicht vergeben konntest. Schreibe auch diese auf das Papier und wenn du möchtest, kannst du auch noch dazu schreiben, was sie dir angetan haben.



*Aufblühen*

ERINNERE DICH WER DU BIST...

Ich bin bereit loszulassen...



Ich bin bereit zu vergeben ...



**4.**

Schließe deine Augen und schaue dir alles was du aufgeschrieben hast mit deinem geistigen Auge an.

Erschaffe dir nun mit deinem Geist eine Sphäre. Das ist eine Kugel aus Energie und Licht. Die Farbe kannst du selbst bestimmen.

Nun sieh, wie sich alles Aufgeschriebene in dieser Kugel aus Licht und Energie befindet. Schau dir die Personen an und die Dinge und Verhaltensweisen, die du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest. Schau sie so lange an, bis du ein gutes Gefühl hast.

Sage laut oder leise: Ich vergebe dir und befreie mich davon. Nun lass die Kugel aufsteigen und im Licht verschwinden.

**5.**

Spreche laut oder leise, was auf der nächsten Seite steht.

**6.**

Verbrenne deine Liste mit dem was du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest. In einer Schale oder im Freien. Die Schale stelle am Besten ins Waschbecken.

Während das Papier brennt, spreche zur Unterstützung: Es ist vollbracht, es ist vollbracht, es ist vollbracht!

**7.**

Schreibe auf, was du in dieser Vollmondnacht manifestieren möchtest.



## Vollmondanrufung

Unter dem Vollmond vergebe ich mir und allen Wesen für Alles.  
Alles was noch Vergebung benötigt, lasse ich jetzt auf höchste und beste  
Weise frei und befreie mich dadurch selbst von allen Energien, die mich noch  
an diese Situationen und Menschen gebunden haben.

Ich vergebe mir selbst für alles wofür ich mich verurteilt habe.  
Ich vergebe mir selbst für alle Fehler, die ich gemacht habe.  
Ich vergebe mir selbst für alle Ungerechtigkeiten, die ich begangen habe.

Ich sende Liebe und Heilung in alle meine destruktiven Gedanken,  
Glaubenssätzen und Beziehungen.

Ich habe gelernt was ich lernen musste und gehe nun weiter.  
Ich sende Liebe zu mir und allen Wesen, die ich kenne und die mich kennen  
über alle Zeit und Raum hinaus.  
Der Vollmond ist mein Zeuge.  
Ich bin geheilt.

Es ist vollbracht!  
Es ist vollbracht!  
Es ist vollbracht!



**Was ich in mein Leben rufe ...**