

Das Rote Zelt

Living Goddess Wisdom School

Mondrituale

✿ Mondwasser – Ritual

Wir möchten dieses wundervolle Ritual mit dir teilen, das so hilfreich dafür ist, um in **Einklang und Balance** mit den größeren Zyklen von Tag und Nacht, Sonne und Mond zu kommen. Du erhältst dazu ein **separates PDF**. Viel Freude damit!

P.S. Mondwasser mit Blütenessenzen wurde traditionell von Heilerinnen benutzt, um den Energiekörper zu reinigen und zu heilen. Dieses heilende Wasser enthält nämlich eine sehr kraftvolle, weibliche, energetische „Schwingung der Wiedergeburt“.

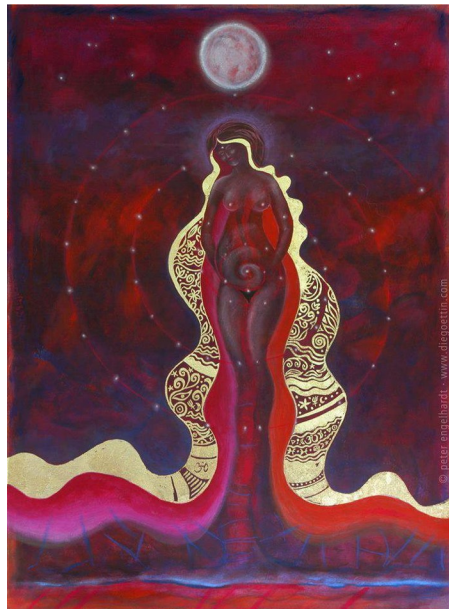
✿ Rituale zur Mondzeit (Menstruation)

Das weibliche Blut ist in unserer Gesellschaft nicht wirklich sichtbar, geschätzt und geehrt. Doch es ist von immenser Bedeutung, denn es ist das Blut des Lebens! Überall auf der Welt wird das Blut des Todes vergossen und Mutter Erde braucht zum Ausgleich einen bewussten Umgang und ein Wertschätzen des **Blut des Lebens**.

Hier ein paar wertvolle Anregungen für deine Mondzeit, wie du dein Blut ehren und sichtbar machen und es der Erde zurückgeben kannst:

- **Kleide dich in Rot**, wenn du blutest.
- Vielleicht magst du eine Halskette oder einen Ring mit einem roten Stein tragen.
- Gestalte dir einen **Mondzeit-Altar** in roten Farben, der für deine Familie sichtbar ist, so dass sie wissen, dass du blutest. Lass sie wissen, dass dies eine besondere Zeit ist und du **mehr Ruhe und Rückzug** brauchst. Lade sie ein, dich zu unterstützen und während dieser Zeit Dinge im Haushalt zu übernehmen, die sonst immer du machst.

- Benutze **wiederverwendbare Binden** statt Wegwerfbinden. Das ist zum einen sehr viel ökologischer und zweitens hat es den Vorteil, dass du wieder direkt in **Kontakt mit deinem Blut** kommst: Wenn du die Binden auswäscht, tu dies in einer speziellen Mondzeit-Schüssel in kaltem Wasser. Verwende anschließend dieses Wasser, um deine **Blumen zu düngen** oder **gib es Mutter Erde in der Natur zurück**. Das weibliche Blut nährt nicht nur Babys im Bauch der Mutter – es nährt alles: Du wirst sehen, wie deine Pflanzen wachsen und gedeihen!
- Alternativ dazu kannst du sogenannte **Mondtassen** (Moon-Cups) verwenden, mit denen du das Blut auffangen kannst. Achtung: Menstruationsblut ist hochkonzentrierte Nahrung / Dünger! Gib es nie auf die Pflanzen ohne Verdünnung mit Wasser.
- Wenn du schon in der **Menopause** bist, kleide dich entweder zur Dunkelmond / Neumondphase in rot oder zu dem Zeitpunkt, wo du fühlst, dass dies deiner 'Inneren Menstruationszeit' entspricht und du ein starkes Bedürfnis nach Rückzug verspürst. Gestalte dir ebenfalls deinen Mondzeitaltar wie oben beschrieben und lass deine Lieben wissen, dass du in dieser besonderen Phase bist.
- Eine Buchempfehlung zur Menopause ist „Weisheit der Wechseljahre“ (von Christiane Northrup)



Wir wünschen dir ein tiefes Rückverbinden mit deinem Zyklus und deinem Menstruationsblut

Von Herz zu Herz, Ulrike & Alexandra