



Womanifestion

Deine Manifestations - Tools

Our life is composed greatly from dreams, from the unconscious, and they must be brought into connection with action. They must be woven together.

Unser Leben ist stark aufgebaut aus Träumen, aus dem Unbewussten und diese müssen in Verbindung mit Aktion gebracht werden. Beides muss miteinander verwoben werden.

~ Anais Nin ~



*Photo Header: by Marcela Macias

„Unsere Visionen und kreativen Ideen müssen von der geistigen Welt in die irdische Welt zurück gebracht, geerdet und integriert werden, damit sie auf anmutige Weise in unsere Welt geboren werden können. Wenn wir uns die Zeit nehmen, mittels Kunst einen weiblich-schamanischen Raum zu betreten, dann erschafft das ein machtvolles Geburtsportal.

Die Gestaltung einer Visionscollage ist eine magische, transformierende Praxis, die uns dabei hilft, unsere tiefen Träume und Sehnsüchte (unsere Vision) zu manifestieren – oder auch zu „mondfestieren“ – indem wir unsere visionäre Kraft (Vorstellungskraft) fokussieren und all das zum Ausdruck bringen, was wir in unser Leben gebären wollen. Das ist eine großartige Chance, kreativ und künstlerisch tätig zu werden, zu spielen und richtig Spaß zu haben!“ ~ The Fountain of Life

Es geht dabei mehr um die Freude am Gestaltungsprozess und weniger um das Endprodukt – auch wenn das oft fantastisch und wunderschön-inspirierend ist!

Deine Manifestationskraft wird enorm verstärkt durch deine Träume, Sehnsüchte, Gefühle und Leidenschaft: Das ist wie Treibstoff im Manifestionsprozess! Je mehr Magie und Lebenskraft du deinen Träumen gibst, umso schneller verwirklichen sie sich. Erlaube dir also, tief zu fühlen und mit deinen Gefühlen sehr präsent zu sein, wenn du deine Visionscollage gestaltest.

Gestalten einer Visionscollage



1. Sammle Zeitschriften, Bilder und Worte, die dich inspirieren.

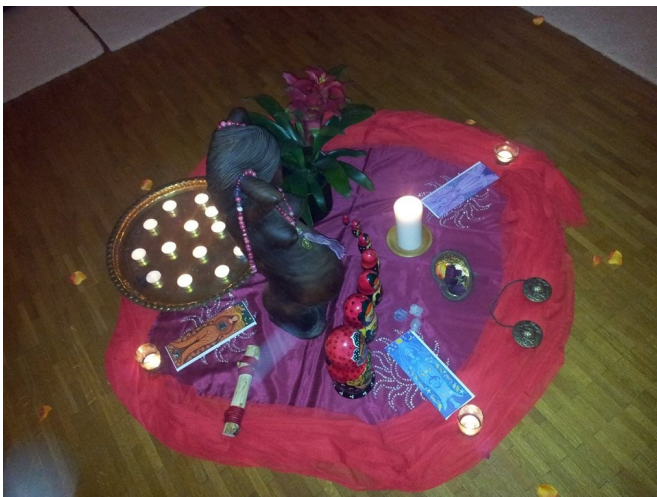
- Gutes Bildmaterial findest du auch auf Pinterest
- du kannst Bilder von dort ausdrucken.
- Zusätzlich kannst du Dinge wie Federn, Glitzerstaub, Muscheln etc sammeln.

2. Kaufe einen weißen oder farbigen Karton (mindestens DIN A3)

3. Lege eine Schere sowie Kleber bereit

4. Wenn alles bereit liegt, reserviere dir mindestens 1,5 Stunden

- Stell sicher, dass du **ungestört** bist. (Telefon / Handy / Computer aus)



- **Erschaffe einen heiligen Raum**, ein Schoßportal, einen Kreis um dich herum, indem du die Elemente (Drachen) der Schöpfung rufst und ehrst, ebenso wie Mutter Erde, die Quelle allen Seins, sowie geistige Helfer und Ahnen, die dich unterstützen möchten

- Wenn es dich entspannt, kannst du **sanfte Musik** im Hintergrund abspielen und eine **Kerze** anzünden. Eventuell magst du auch **Räucherwerk** verwenden.

5. **Schließe deine Augen** und lass dich mit deiner Atmung in den Körper sinken. Leg eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Schoß. Atme in diese Zentren hinein

- **Verankere dein Wurzelchakra** im Schoßherz von Mutter Erde **und verbinde dich nach oben zu deinem Höheren Selbst** und der Quelle allen Seins

- **Verbinde dich mit deiner Vision**, die in deinem Herzen lebt und wie eine Blüte in ihrem eigenen Rhythmus aufblüht – Blütenblatt für Blütenblatt. Wenn sie voll erblüht ist und du sie voll und ganz in deinem Körper fühlen kannst, dann ist es Zeit für Schritt 6.

6. **Beginne für 30-40 Minuten durch deine Zeitschriften und Bilder zu blättern** und reiße oder schneide alles aus, was dir gefällt, dich berührt, anspricht und du schön findest: Bilder, Worte, Passagen, Farben, Symbole, bunt gemischt.

Erlaube dir einen kreativen, fließenden, schöpferischen Prozess – schalte den Kopf aus.

7. **Nach 40 Minuten** legst du die Zeitschriften beiseite und beginnst das, was du ausgewählt hast, **auf deinem Karton zu arrangieren**. Wie stimmt es für dich? Was muss in die Mitte, was rechts, was links? Lass dich von deinem Gefühl leiten. Erst wenn du

spürst „das ist es!“, dann beginne, alles aufzuleben.

Und fertig ist deine Visionscollage!

Schenk ihr nun einen Platz auf deinem Altar – sie symbolisiert deine Vision und hilft dir, diese zu verwirklichen und zu manifestieren.

Setz dich dann jeden Tag an deinen Altar und atme Farbe und Leben in diese Collage hinein, aktiviere sie in deinem Körper, bis du fühlst wie es ist, wenn diese Vision verwirklicht ist, wenn sie lebt. Mach das vorzugsweise als erstes am Morgen oder kurz bevor du ins Bett gehst. Vielleicht magst du sie auch tanzen. Oder eine Skulptur davon machen (z.B. aus Ton).

Träume deine Vision und Intention mit deiner Vorstellungskraft lebendig und mach sie auf deine ureigene Weise sichtbar!

Sei präsent mit allen Gefühlen, die hochkommen. Vertrau, dass alles in die Form geboren wird, wenn die Zeit reif ist.

Vertrau darauf, dass du genau wissen wirst, wann heilige Handlung nötig ist und du praktische Schritte gehen musst, damit sich deine Träume verwirklichen. Und dass du umgekehrt genauso wissen wirst, wenn es an der Zeit ist, geduldig zu sein, dich zu entspannen und empfänglich zu sein und dem Prozess zu erlauben, sich zu entfalten.

Vertiefung: Gestalte deinen Visionsbeutel (Schoßbeutel)



Mach einen Schoßbeutel, der deine Vision symbolisiert. Verwende ein Material, das dich anspricht und inspiriert. Du kannst ihn nähen, stricken, häkeln oder einen schönen Beutel extra dafür kaufen.

Fülle ihn mit Dingen, die deine Vision und Intention symbolisieren. Du kannst auch eine detaillierte Ausformulierung deiner Vision hineinlegen. Wichtig ist, dass du diesen Beutel mit deiner Passion und Sehnsucht tränkst. Sobald du den Impuls dazu hast, übergib ihn fruchtbarer Erde, d.h. grabe ihn ein an einem Ort, der dich ruft – damit übergibst du ihn dem Schoß von Mutter Erde.

Wir freuen uns, wenn du deinen Visionscollage & Schoßbeutel – Gestaltungsprozess und auch das Ergebnis in unserer Roten Zelt Facebookgruppe teilst.

Möge das Licht deines Herzens deine Vision kraftvoll ins Leben bringen!

Inanna Rakhma – Alles ist Liebe!

Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra