



Womanifestion

Neumond – Abschlusszeremonie

Adi Shakti Mantra & Meditation als Vorbereitung

Das Adi Shakti Mantra hilft bei der Entfaltung deines schöpferischen Potentials, bei der Selbstermächtigung und lässt dich Kraft tanken. Es stärkt deine Verbindung zur Göttlichen Mutter und bereichert dich, dein Leben und alle um dich herum. Die Meditation ist wunderbar geeignet für alle, die in ihr kreatives Potential eintauchen und ihre Talente zum Blühen bringen wollen. Es ist diese kreative Kraft, die neues Leben gebiert und dieses Mantra verbindet dich mit dieser größeren Kraft, die auch in dir ist und durch dich wirkt.

Bedeutung des Adi Shakti Mantras:

Adi Shakti Namō Namō = Ich verneige mich vor der ursprünglichen Schöpferkraft

Sarab Shakti Namō Namō = Ich verneige mich vor der allumfassenden schöpferischen Energie

*Photo Header: by Marcela Macias

Pritam Bhagvati Namō Namō = Ich verneige mich vor dem, aus dem Gott erschafft

Kundalini Mata Shakti Namō Namō = Ich verneige mich vor der Kundalini-Kraft, die Mutter aller Kreativität.

Meditationshaltung

- Schließe deine Augen und halte deine Hände vor dem Herzzentrum übereinander.
- Beide Handflächen weisen nach unten.
- Die linke Hand befindet sich über der Brust, die rechte Hand befindet sich unter der Brust.
- Entspanne deine Schultern.
- Meditiere und singe das Mantra 11 Minuten lang (= Teil des Audios)

Vorbereitung:

- Bereite einen warmen, geschützten Raum für dich vor, wo du ungestört bist.
- Bereite alles vor, was du für ein entspanntes Yoni Räucherritual bzw. Yoni-Dampfritual (optional, siehe extra PDFs) und für ein Yoni Gazing (= betrachten deiner Yoni im Spiegel) brauchst : Spiegel, Räucherwerk, Decke etc.
- Mach dich mit dem Adi Shakti Mantra vertraut (Worte & Bedeutung findest du oben).
- Gestalte deinen Altar einladend mit Blumen, Kerzen, Schoß- und Yoni-Symbolen und Symbolen der Wiedergeburt.
- Halte deine Vision in deinem Herzen und sprich deine Gebete.

Ablauf:

- **Optional:** Beginne nun mit deinem Yoni Räucher- oder Dampfritual.

- Wenn du fertig bist, setz dich nackt und warm eingehüllt vor deinen Altar und mach das Audio an. Sing das **Adi Shakti Mantra** mit, wenn du magst, oder lass es einfach in dich hinein sinken.

- Dann platziere den Spiegel vor dir, finde eine entspannte Lage und beginne dein **Yoni Gazing**:

Erlaube dir mit weichem, sanftem, wertschätzendem Blick deine Yoni liebevoll anzuschauen.

Tauche in sie hinein, versinke in ihrer Dunkelheit und ihren Mysterien, aus denen neues Leben geboren wird.

Lass dich von ihr verzaubern und lausche ihren Botschaften.

Lass dich berühren von deiner tiefsten weiblichen Essenz.

- Wenn die Musik zu Ende ist, beende langsam dein Yoni Gazing und **bedanke dich** bei deinem Schoß und deiner Yoni für alles, was sie dir gezeigt haben.

- Ruhe nun nach und empfangen für 30 Minuten die **Energieübertragung** aus dem Schoß der Großen Mutter.

- Zum Abschluss trinke einen schönen warmen Tee und iss eine Kleinigkeit, um dich zu **erden**.

- Schreib nun eventuelle **Botschaften und Erkenntnisse** in dein Tagebuch und dann mach es dir gemütlich und schlaf gut.





Mögen sich deine Herzensvisionen kraftvoll manifestieren – zu deinem höchsten Wohle und zum höchsten Wohle von allem, was ist.

Von Herz zu Herz,
Ulrike & Alexandra