



Grimoire

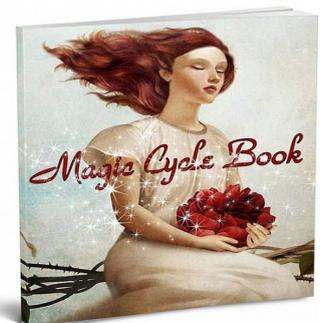
Weisheiten, Inspirationen und magisches Wissen für deine Vorbereitung und Einstimmung

Herzlich willkommen auf deiner Reise durch die Archetypen des weiblichen Zyklus. Wir freuen uns sehr, dass du dich auf die Reise machst und das Fundament für das Erblühen deiner Weiblichkeit legst.

Damit diese Reise in die weibliche Dimension Freude macht, haben wir für dich dieses kleine Handbuch mit liebevollen, weiblichen Tipps und Ritualen zusammengestellt. Lass dich inspirieren!

Dein Magic Cycle Book

Fang gleich heute damit an, Aufzeichnungen über deinen Zyklus zu machen. Auch wenn du bereits in der Menopause bist, beginne jetzt mit dem Erforschen deiner ganz persönlichen Art mit der Mondin zu tanzen, indem du aufschreibst, wie du dich in den verschiedenen Mondphasen fühlst.



*Photo Header: by Marcela Macias

Solltest du dir dein Magic Cycle Book noch nicht heruntergeladen haben, so kannst du dies hier tun: <https://www.dasrotezelt.de/free/>

Achte auf deine Träume

Beginne ein Traumtagebuch. Kauf dir dafür ein Extra-Büchlein und gestalte es zu deinem Traumtagebuch. **Leg es direkt neben dein Bett und bitte auch um Botschaften in deinen Träumen:**

- **Notiere diese am besten sofort**, wenn du aufwachst und die Erinnerung und Gefühle noch frisch sind.
- Gib dem Traum aus dem Bauch heraus einen **Titel** (dieser muss keinerlei Sinn machen). Unser Unterbewusstsein arbeitet mit Bildern, Metaphern, Symbolen. Die Bedeutung der Träume wird sich dir zu gegebener Zeit erschließen.
- Es ist auch sehr hilfreich, Träume einfach zu **malen**: nicht unbedingt gegenständlich, sondern einfach gefühlsmäßig. Greife zu den Farben, die dich ansprechen und male einfach drauf los. Lass dich überraschen, was entsteht.

Du kannst auch die **Verbindung zu deinen weiblichen Ahnen einladen** und stärken – bitte sie, dich in deinen Träumen zu besuchen und zu inspirieren. Wenn du Erkenntnisse oder Botschaften von ihnen bekommst, schreib das am Besten auch gleich auf.

Dein Kraftplatz oder Altar für diese Spirale

Einen heiligen Raum erschaffen bedeutet, einen einladenden, empfänglichen Raum dafür kreieren, dass kosmische Energien empfangen werden können. Hier sind einige Anregungen – du bist jedoch völlig frei, das auf deine ganz persönliche Weise zu tun:



- Gestalte dir einen **Altar (Kraftplatz)**
- Kaufe eine **Kerze** in der Farbe deiner Wahl
- Besorge **Blumen** deiner Wahl
- Verwende **Räucherwerk** oder eine Aroma-Duftlampe
- Lass dich von Symbolen (**Kraftgegenständen**) finden
- Schau, dass du es **warm** hast (Decke und Kissen)

- Achte darauf, dass du **ungestört** bist (Telefon/Handy aus, informiere Familienmitglieder)
- Finde deine **Intention** und sprich ein **Gebet**.

Das alles ist eine Einladung – etwas, was **Magie und Freude** für die Zeremonie bringen kann. Wenn du wenig oder keine Zeit hast, dann hörst du einfach nur das Audio an, ohne weitere Vorbereitung.

Du kannst auch die **4 Elemente** oder Himmelsrichtungen in deinen Altar mit einbeziehen:

- ein Schüsselchen mit Wasser fürs Wasserelement
- einen Kristall oder ein Schüsselchen mit Erde fürs Erdelement
- eine Kerze fürs Feuerelement
- Räucherwerk oder Federn fürs Luftelement

Es ist eine schöne Idee, deinen **Altar immer wieder anzupassen** an die Woche (Archetyp), die du in deiner Reise gerade durchläufst: Lass dich überraschen, wie die verschiedenen Archetypen des weiblichen Zyklus deinen Altar beeinflussen. Erlaube dir, kreativ zu sein!

Was ist eine energetische Aktivierung?

Eine energetische Aktivierung ist eine **Energieübertragung**. Wir verbinden uns mit der kosmischen Quelle allen Seins und bitten darum, dass das höchste Beste und die tiefste Heilung für dich geschieht. Dann öffnen wir uns und leiten diese Energien an dich weiter.

Manchmal kann es sein, dass du während der Aktivierung Visionen hast, Botschaften erhältst, Erkenntnisse bekommst – manchmal passiert scheinbar gar nichts, du fühlst oder spürst nichts Besonderes oder schläfst sogar ein. Vertraue darauf, dass die Aktivierung trotzdem stattgefunden hat und sich auf göttliche Weise in ihrem eigenen Rhythmus entfalten wird.

Ablauf der Zeremonien mit energetischer Aktivierung:

- Du hörst die jeweilige Audio Reise an.
- Im Anschluss bleibst du noch eine halbe Stunde liegen, öffnest dich und erlaubst

- dir, die energetische Aktivierung zu empfangen.
- Danach trink und iss eine Kleinigkeit oder geh kurz raus in die Natur, um dich zu erden.

Stärke deine Verbindung mit der Erde

Die Erde schwingt in der Schuman Frequenz (7.8 hz). Diese Frequenz ist die Schwingung des Lebens und der Liebe. Unser physischer Körper, unser Gehirn und auch unser Schoßraum ist in Resonanz mit diesem harmonischen Summen, dem kollektiven Herzschlag der Menschheit. Es ist wichtig, dass wir unseren Schoßraum mit dieser Frequenz wieder verbinden.

- Lass jeden Morgen nach dem Aufwachen deine **Wurzeln** aus deinem Körper in die Erde hineinwachsen und verbinde dich mit dem Schoß von Mutter Erde
- Sei viel in der **Natur**
- Leg dich mit dem **Bauch auf die Erde** und atme sie in dich hinein
- **Umarme einen Baum**
- **Geh spazieren**
- Hege und pflege deinen eigenen **Garten**
- Geh soviel wie möglich **barfuß**
- **Beobachte das Leben**, nimm es wahr ohne den Druck, produktiv sein zu müssen. Lausche dem Gesang der Erde.



Heilsame Rituale für die Weiblichkeit

✿ Kristalle – deine Verbündeten

Wenn Kristalle dich ansprechen, dann erlaube ihnen, dich intuitiv zu führen und dich von ihnen anziehen zu lassen. Kristalle sind entstanden, als die Erde geformt wurde und waren Millionen von Jahren im Schoß von Mutter Erde. Sie helfen dir, eine tiefe Verbindung zur Erde und zum Puls des Lebens aufrechtzuerhalten und unterstützen dich dabei, dich wieder an verloren gegangenes Wissen zu erinnern.

✿ Ätherische Essenzen – für die Sinne

Wenn du magst, kannst du naturreine (biologische) ätherische Essenzen benutzen, um dich auf deiner Reise in den Schoßraum unterstützen zu lassen. Düfte stimulieren oder beruhigen unmittelbar unser Fühl-Hirn (das limbische System) incl. der Amygdala (der Teil unseres Gehirns der unmittelbar mit emotionalen Antworten und Erinnerungen verbunden ist). Diese Essenzen können dir dabei helfen, mit der weiblichen, fühlenden Dimension in Verbindung zu kommen.

Achte bitte darauf, dass sie nicht in die Augen oder auf Schleimhäute geraten und mach vorher einen kleinen Hauttest, um sicherzustellen, dass du nicht allergisch reagierst. Benutze immer hochwertige, biologische Essenzen und Öle.

Du kannst energetisch wichtige Stellen damit salben, indem du einen Tropfen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (das 3. Auge) gibst, einen weiteren auf dein Herz und einen auf deinen Unterbauch unmittelbar über dem Schambein (das wir lieber Lustbein nennen) sowie auf andere Stellen, die dich rufen, z.B. Hand- und Fußflächen, Kehle, rückwärtiges Herz, Kreuzbein...

Du kannst auch ein paar Tropfen eines ätherischen Öls deiner Wahl mit einem neutralen Massageöl mischen und damit Bauch, Gesäß, den gesamten Beckenbereich sowie die Beine massieren, bevor du dich hinlegst, um die Meditation zu hören.

✿ Blütenessenzen – die Frequenz des Heilig Weiblichen

Blumen inspirieren uns. Blüten betören und verzaubern uns mit ihrem Duft und ihrer Schönheit. Sie erinnern uns an die Schwingung des Heilig Weiblichen. Fülle, Magie und Schönheit sind so wichtig für unsere weibliche Seele! Wenn du dich mit Blütenessenzen verbindest, dann ist dies zutiefst heilsam für deinen Schoßraum und deine heilige Sexualität und verbindet beide wieder mit der göttlichen Erinnerung an ihre Schönheit, Kraft und Heiligkeit. Blütenessenzen verankern dich tiefer in den Mysterien und der Weisheit von Mutter Erde und ihrem Schoß.

Du kannst intuitiv die Essenz auswählen, die dich gerade am meisten stärkt. Wenn du magst, kannst du ein oder mehrere Blütenessenzen gleichzeitig wählen und dich von ihnen auf deiner Reise unterstützen lassen. Oder aber du wechselst die Essenz je nach Zyklusphase. Vertrau deiner inneren Führung und lass dich spielerisch deinen Weg finden!

✿ Mondwasser – Ritual

Wir möchten zusätzlich 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.

Bücherideen

- **Roter Mond** (von Miranda Gray)
- **Tanz mit dem Mond – Eine Anleitung für Göttliche Tage**
Bestelle hier: <https://natuerlich-also.de/produkt/tanz-mit-dem-mond-eine-anleitung-fuer-goettliche-tage-fuer-maedchen-und-frauen/>
- **Die Wolfsfrau** (von Clarissa Pinkola Estes)
- **Das Rote Zelt** (von Anita Diamond)
- **Zeit für Weiblichkeit** (von Diana Richardson)
- **Frauenkörper – Frauenweisheit** (von Christiane Northrup)
- **Vagina** (von Naomi Wolf)
- **Natürlich und sicher – natürliche Familienplanung und sichere Empfängnisverhütung** (Verlag Trias, Arbeitsgruppe nfp)
- **Kosmobiologische Empfängnisplanung** (von Shalila Sharamon & Bodo J. Baginski)
- **Weisheit der Wechseljahre** (von Christiane Northrup)

Wir wünschen dir ein kraftvolles Wiederverbinden mit deinem weiblichen Zyklus und ein sanftes Einschwingen in die weibliche Dimension.

Wenn wir Frauen uns an die Kraft des weiblichen Blutes und unseres Zyklus erinnern und danach handeln, dann kann unsere Erde zu Harmonie zurückfinden.

Das ist unsere wahre Macht als Frau und mit dem Zurückgewinnen dieser weiblichen Urkraft kommt die Verantwortung, weise damit umzugehen, zum Wohle der gesamten Schöpfung.

Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra