



VOLLMONDRITUAL

Stillwasser – Ein Ritual zur Reinigung

Führe dieses Ritual während der Vollmondnacht durch. Am besten draussen, direkt an einem ruhigen Platz am Gewässer. Am Fenster mit Sicht zum Mond ist ebenfalls stimmig.

Vorbereitung

Steine deiner Wahl, die dich ansprechen (z. B. Bergkristall, Mondstein, Labradorit, Flusskiesel,...)

Eine Schale mit frischem Wasser (am besten Quell-, Regen- oder Mondwasser)

Eine Räuchermischung mit reinigender Wirkung (z. B. Salbei, Beifuss, Wacholder)

Ein Tuch und kleines Gefäss zum trocknen und aufbewahren des Steines

Eine Frage oder ein Thema, das du loslassen oder klären möchtest

Ritualanleitung

Ort und Stimmung: Wähle einen ruhigen Platz. Wenn du draussen bist: horch auf das Wasser, den Wind, die Geräusche der Nacht. Wenn du drinnen bist: öffne ein Fenster, dimme das Licht, zünde eine Kerze an. Lege deine Räuchermischung auf und reinige mit dem Rauch deinen Körper. Besonders Stirn, Kehle, Herz und Hände. Stell dir vor, wie alle Spannungen sich im Rauch auflösen.

Stein vorbereiten: Halte deinen Stein in der Hand. Spür sein Gewicht, seine Oberfläche, Rillen und Furchen und wie kühl er ist. Dann gib ihn in das Wasser. Schau zu, wie er versinkt oder ruht. Stell dir vor, dass er alles abgibt und das Wasser alles aufnimmt, was nicht mehr zu dir gehört. Gedanken, Muster, Spannungen.

Loslassen: Besinne dich daran, was du loslassen willst. Stell dir vor, wie der Stein es dem Wasser übergibt. Der Mond scheint darauf, als Zeugin. Du musst nichts festhalten.

Sprich leise: Im Mondlicht löst sich, was nicht mehr fliesst. Der Stein nimmt es auf, das Wasser trägt es fort. Ich folge dem Strom zurück zu mir. Ich bin klar und ich bin frei!

Spüren: Bleib noch eine Weile ruhig sitzen. Spür, wie du klarer wirst. Der Mond über dir. Das Wasser vor dir. Der Stein als Anker. Vielleicht kommt ein neuer Gedanke, ein Bild, ein Gefühl. Du brauchst es nicht deuten. Nur da sein.

Abschluss: Nimm den Stein wieder aus dem Wasser. Trockne ihn ab, leg ihn ins Tuch oder an einen besonderen Platz. Vielleicht willst du ihn bis zum nächsten Neumond bei dir tragen als Erinnerung an das, was du losgelassen hast.

Sprich innerlich oder laut deinen Dank an das Wasser, an den Mond und zum Schluss an dich selbst.

Kehre zurück, wenn du bereit bist.