



Neumond Meditation

ANLEITUNG

SABINE AESCHT

Neumond-Meditation: Neubeginn und Manifestation

Dauer: ca. 15–20 Minuten

Umgebung: ruhig, angenehm, ungestört

Hilfsmittel: optional Kerze, entspannende Musik oder Duft (z.B. Lavendel oder Weihrauch)

Einleitung – zur Ruhe kommen:

Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein und aus.

Spüre, wie dein Atem ruhig und regelmäßig fließt.

Mit jedem Atemzug fühlst du dich entspannter, klarer und präsenter.

Verbindung mit der Neumondenergie:

Stelle dir nun über dir einen weiten, dunklen, samtigen Nachthimmel vor, in dessen Mitte der kraftvolle Neumond schwebt – verborgen, still, voller Potential.

Atme sanft weiter und fühle, wie diese kraftvolle, ruhige Energie des Neumonds sich liebevoll und sanft zu dir hinabsenkt.

Sie berührt deine Stirn, deinen Herzraum und strömt tief in dein Innerstes.

Erlaube dir, diese friedliche, heilende Energie bewusst wahrzunehmen und dich vollständig zu durchdringen.

Bewusstes Loslassen – Raum für Neues schaffen:

Richte deine Aufmerksamkeit nun nach innen und frage dich behutsam:

„Was möchte ich jetzt loslassen? Was darf ich bewusst verabschieden, um Raum für Neues zu schaffen?“

Stelle dir vor, wie du alles, was dir nicht mehr dient – alte Ängste, negative Muster, Blockaden und Belastungen – in deine Hände legst.

Fühle, wie diese Dinge leichter und leichter werden und sich ganz behutsam auflösen, getragen von der liebevollen, reinigenden Energie des Neumonds.

Spüre, wie du leichter wirst und Raum entsteht für Neues, Schönes, Erfüllendes.

Neue Absichten setzen – deine Wünsche manifestieren:

Jetzt, wo du Klarheit gewonnen hast, richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz:

„Was möchte ich in mein Leben einladen? Was wünsche ich mir zutiefst?“

Sieh deutlich und klar vor deinem inneren Auge, was du dir wünschst – eine neue Gewohnheit, eine erfüllende Beziehung, Freude, Gesundheit oder inneren Frieden.

Formuliere deine Wünsche und Absichten liebevoll, klar und präzise im Geiste, so als wären sie bereits Wirklichkeit.

Zum Beispiel:

- „Ich öffne mich für tiefe und liebevolle Verbindungen.“
- „Ich bin voller Zuversicht und Klarheit.“
- „Ich ziehe Fülle und Freude in mein Leben.“

Wiederhole innerlich und liebevoll deine Absichten.

Verbinde dich mit dem Gefühl der tiefen Dankbarkeit und Freude darüber, dass deine Wünsche bereits beginnen, sich zu manifestieren.

Verankerung deiner Intentionen:

Spüre, wie die kraftvolle Energie des Neumondes deine Wünsche liebevoll aufnimmt, verstärkt und hinaus ins Universum trägt.

Stelle dir vor, wie helles, warmes Licht aus deinem Herzen in die Welt strahlt und deine Wünsche klar und kraftvoll hinaus sendet.

Fühle dabei Vertrauen, Gewissheit und Ruhe.

Bleibe noch einige Momente in diesem angenehmen, erfüllten Zustand und fühle die Dankbarkeit und Vorfreude auf das, was nun kommt.

Abschluss und Dankbarkeit:

Bedanke dich innerlich bei der Kraft des Neumonds, dem Universum oder deiner inneren Führung für die Unterstützung, die du empfangst.

Atme tief ein und aus, fühle, wie du mit jedem Atemzug wieder ganz präsent in deinen Körper und in das Hier und Jetzt zurückkommst.

Beginne langsam, dich zu bewegen, recke dich sanft und öffne behutsam deine Augen.

Nachbereitung – Verankerung der Meditation:

- Notiere deine Absichten und Intentionen auf Papier und lege sie an einen Ort, der für dich bedeutsam ist.
- Lies sie regelmäßig, um die Verbindung zu deinen Wünschen aktiv aufrechtzuerhalten.
- Wiederhole diese Meditation bei jedem Neumond oder immer dann, wenn du einen neuen Impuls setzen möchtest.

Ich wünsche dir von Herzen, dass dich diese Meditation auf deinem Weg kraftvoll unterstützt und deine Visionen und Wünsche sich liebevoll entfalten dürfen.