



Ritual & Visualisierung zum Muttertag

Ein liebevoller Pfad zur Verbindung mit
deiner Mutterlinie & der großen Mutter.



1. Ritual: "Altar der Ahninnen & Göttinnen"

Vorbereitung:

- Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
- Bereite einen kleinen Altar vor mit:
 - ♥ einem Bild oder Symbol deiner Mutter
 - 🕯️ einer weißen oder roten Kerze
 - 🌸 Blumen oder Blätter (je nach Jahreszeit)
 - 🍷 ein Gefäß mit Wasser
 - 🌀 ein kleines Schälchen mit Erde oder Salz



Ablauf:

1. ○ Kreis ziehen (optional):
Ziehe im Geiste oder mit einem Gegenstand (Räucherwerk, Kristall, Klang) einen Kreis um deinen Platz oder mittels Anrufung der Elemente. Dieser Raum ist nun heilig. Verlasse ihn während des Rituals nicht.
2. 🕯️ Kerze entzünden:
"Im Licht dieser Flamme rufe ich die Kräfte des Weiblichen, der Mütter, Ahninnen & Göttinnen. Heute ehre ich das Leben, das durch sie fließt."
3. ♥ Ehrung der Mutter:
Halte das Symbol deiner Mutter in der Hand oder blicke es an. Sprich laut oder im Herzen:
"Ich danke dir, Mutter, für das Leben, das durch dich zu mir kam. Für Licht & Schatten, für Stärke & Schwäche. Du bist Teil meines Weges."
4. 💀 Ahninnen rufen:
"Ich rufe die Mütter meiner Linie – jene, deren Namen ich kenne, und jene, deren Geschichten verloren gingen. Kommt zu mir, steht hinter mir, flüstert mir Erinnerung & Weisheit zu."
Bleibe einen Moment still. Lausche. Fühle. Nimm wahr. ♥ Spürst du ihre Anwesenheit?
5. 🙏 Ehrung der Göttinnen:
"Große Mutter, du Urquelle, du Vielnamige – Isis, Gaia, Demeter, Freya, Maria – ich erkenne dich in jeder Frau, in jeder Mutter, in mir. Ich danke dir."
6. 🌀 Wasser berühren – Erde streichen:
Tauche deine Finger ins Wasser, dann berühre die Erde.
"So sei ich verbunden – durch Wasser & Erde – mit meiner Linie & mit der Quelle allen Lebens."
7. ○ Abschluss:
Verweile, danke, blase die Kerze aus oder lasse sie sicher weiterbrennen. Verabschiede die Elemente. Öffne den Kreis.



2. Visualisierung "Rückkehr zum Muttertempel"

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen. Atme tief und ruhig.

Stell dir vor, du gehst durch einen uralten Wald. Moos bedeckt den Boden, Vögel singen, Licht fällt durch die Bäume. Du spürst, du bist nicht allein - hinter dir wandern die Ahninnen mit dir, lautlos, liebevoll.

Vor dir erhebt sich ein Tempel - rund, aus Stein, umwachsen von Wein und Blumen. Du trittst ein. In der Mitte brennt ein Feuer.

Auf einem Thron sitzt eine Gestalt - die Große Mutter. Sie sieht aus wie eine Mischung aus allen Frauen, die du je geliebt hast: deine Mutter, Großmutter, Ahninnen, Göttinnen.

Sie lädt dich ein, zu ihr zu kommen. Du näherst dich, setzt dich zu ihren Füßen oder auf ihren Schoß.

Spüre ihre Wärme. Spüre, wie sie dir ihr Wissen überträgt. Vielleicht spricht sie. Vielleicht schweigt sie. Aber du weißt - du bist sicher, geliebt, verbunden.

Wenn du bereit bist, verlasse den Tempel - nicht mit Trauer, sondern mit Kraft. Die Ahninnen gehen weiter mit dir. Du trägst ihr Licht.

Öffne deine Augen. Trinke etwas. Notiere, was du gesehen oder gespürt hast.



“Du kannst dieses Ritual jedes Jahr wiederholen, es abändern, neu gestalten oder weitergeben. Du bist Teil einer uralten Linie von Schöpferinnen & Weisheitsträgerinnen.”



Danke



@freifliegende_kunsthexe



<https://freifliegende-kunsthexe.de>



mail@freifliegende-kunsthexe.de