

## Vollmond im Skorpion && Mondfinsternis

Egal, ob Sie ein Astrologie-Fan sind oder nicht wissen möchten, ob der Mond zu- oder abnimmt, es lässt sich nicht leugnen, dass die Mondphasen einen Einfluss auf uns alle haben. Seit Tausenden von Jahren nutzten die Menschen den Mondzyklus, um die Zeit zu verfolgen, und markierten die sich ändernden Formen das ganze Jahr über als „Monde“. Heutzutage erleben viele Menschen eine Verschiebung der physischen und mentalen Energie um den Neu- und Vollmond herum, und wenn es um Vollmond geht, können sich unsere Emotionen nah an der Oberfläche anfühlen. Die spezifische Art von Energie, die wir bei jedem Vollmond spüren, hängt &hellip;



Egal, ob Sie ein Astrologie-Fan sind oder nicht wissen möchten, ob der Mond zu- oder abnimmt, es lässt sich nicht leugnen, dass die Mondphasen einen Einfluss auf uns alle haben. Seit Tausenden von Jahren nutzten die Menschen den Mondzyklus, um die Zeit zu verfolgen, und markierten die sich ändernden Formen das ganze Jahr über als „Monde“. Heutzutage erleben

viele Menschen eine Verschiebung der physischen und mentalen Energie um den Neu- und Vollmond herum, und wenn es um Vollmond geht, können sich unsere Emotionen nah an der Oberfläche anfühlen. Die spezifische Art von Energie, die wir bei jedem Vollmond spüren, hängt von dem astrologischen Zeichen ab, das der Mond zu diesem Zeitpunkt durchläuft. Ein Stier-Vollmond ist zum Beispiel am reichlichsten in geerdeter Erdenergie, während ein Schütze-Vollmond unsere feurige Seite entzünden könnte.

Am 16th Mai 2022 erleben wir Vollmond *und* eine totale Mondfinsternis. Wenn der Mond in dieser Zeit durch das mysteriöse Zeichen des Skorpions wandert, verschiebt und zittert viel Energie, und die Emotionen werden sich wahrscheinlich besonders erhöht anfühlen. Wie Sie wissen, wenn Sie unsere vorherigen Vollmond-Blogs gelesen haben, ist ein Vollmond eine Zeit des Höhepunkts, des Endes, der Vollendung und der Manifestation von allem, was Sie möglicherweise am vorherigen Neumond begonnen haben. Mondfinsternisse symbolisieren auch Enden, Zusammenbrüche oder Durchbrüche. Wenn Sie also etwas beenden wollten, ist dies die Zeit, es zu Ende zu bringen. Das Ende kann auch überraschend kommen, bereiten Sie sich also darauf vor, indem Sie die Kunst des Nicht-Anhaftens und den buddhistischen Sinn dafür üben *Parinamavada* – die Vorstellung, dass alles immer im Fluss ist.

Da dieser Vollmond und diese Mondfinsternis vom Skorpion regiert werden, spüren wir möglicherweise mehr von den typischen Skorpion-Eigenschaften von Kühnheit, Kreativität, Entschlossenheit und Leidenschaft sowie der Neugier, Ihre (und andere) Grenzen zu überschreiten. Wir können uns auf diese Qualitäten stützen, um uns dabei zu helfen, alles zu Ende zu bringen, was uns bei diesem besonders relevanten Vollmond und dieser Sonnenfinsternis nicht dient. Ob es sich um eine Beziehung, Gewohnheit, soziales Engagement oder einen Glauben handelt, den Sie über sich selbst haben, dieser Vollmond ist eine kraftvolle Zeit, um etwas loszulassen.

Wählen Sie aus unseren 5 Vollmond-in-Skorpion-Praktiken, um Sie diesen Monat durch die Mondfinsternis zu führen!

## **Meditation**

Meditation kann um den Vollmond herum besonders kraftvoll sein, da wir uns möglicherweise intuitiver, in Kontakt mit unseren Emotionen befinden und leichter Durchbrüche erleben können als zu anderen Zeiten des Monats. Stellen Sie sich auf das Nachhaltige ein (Link entfernt) – komplett mit Zabuton, Zafu-Kissen, Augenkissen und Decke – stimmen Sie sich auf Ihren Atem ein und beobachten Sie Ihre Gedanken. Erlaube deinen Gedanken zu kommen und zu gehen, ohne sich an sie zu binden, beobachte sie wie Wolken, die am Himmel schweben. Geben Sie sich selbst Raum, um langsamer zu werden, und Sie werden mehr Raum für diese Durchbrüche und tieferen Einsichten schaffen.

## **Journaling-Aufforderungen**

Beantworten Sie diese Tagebuchpunkte ehrlich und offen, um genau herauszufinden, was Sie davon profitieren, wenn Sie diesen Monat mit dem Licht, der Ermutigung und der Schönheit beenden oder beenden (Link entfernt)

- Was hält mich davon ab, die beste Version meiner selbst zu sein?
  
- Wie kann ich mehr Raum für positive Veränderungen schaffen?
  
- Was dient mir nicht mehr?
  
- Was oder wen würde ich davon profitieren, loszulassen?
  
- Ich brauche nicht mehr .....
  
- Ich bin bereit loszulassen.....

## **Ehre deine Emotionen**

Der Vollmond ist eine Zeit, in der sich alle unsere Emotionen erhöht anfühlen können und wir uns möglicherweise sensibler als gewöhnlich fühlen. Das Benennen und Etikettieren unserer Emotionen, wenn sie auftauchen, kann uns helfen, sie zu entwirren, und es uns ermöglichen, sie leichter zu verstehen und zu navigieren. Wenn wir eine Emotion erkennen und benennen können, fühlt sie sich weniger mysteriös an und hat weniger Macht über uns. Verwenden Sie die (Link entfernt) Emotionen anzuerkennen, zu benennen, zu verstehen, zu ehren und loszulassen, die dir nicht dienen.

## **Bewegung**

Unsere Körper zu bewegen ist eine der besten Möglichkeiten, um Emotionen und Energie durch uns fließen zu lassen, und wenn Sie im letzten Monat an Stress und Anspannung festgehalten haben, ist der Vollmond die perfekte Zeit, um ihn abzuschütteln und abzuschütteln aus. Viele Kulturen auf der ganzen Welt praktizieren Vollmondrituale, einschließlich Tanzen und intuitiver Bewegung, also rollen Sie Ihre aus (Link entfernt) rutsch auf deine (Link entfernt) und drehen Sie die Lautstärke Ihrer Lieblingssongs auf, um zu tanzen und zu wackeln.

## **Tauchen Sie ein in die Weisheit des Buddhismus**

Die buddhistische Tradition ist reich an Weisheit, um den Moment wertzuschätzen und Anhaftungen loszulassen. So wie der Vollmond und die Mondfinsternis eine Zeit des Beendens und Loslassens symbolisieren, profitieren auch wir davon, regelmäßig zu bewerten, woran es uns nützen würde, Anhaftungen loszulassen. Lesen *Der Buddha in mir, der Buddha in dir: Ein Handbuch zum Glücklichein* von David Hase um mehr von der bewährten Weisheit des Buddhismus zu lernen, kombiniert mit dem Besten der modernen populären Psychologie und der persönlichen Entwicklung.

Gönnen Sie sich die Gabe, an diesem Vollmond innezuhalten, zu reflektieren und sich wieder mit sich selbst zu verbinden, damit Sie sich darüber im Klaren sind, was Sie davon profitieren, wenn Sie bei der Mondfinsternis loslassen. Welche Praktiken werden Sie am Vollmond dieses Monats anwenden?

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**