

H E X E N Z I R K E L

*Rituale
der
Wintersonnwendzeit*

T H E E A R T H I S
S I N G I N G . . .
B E S T I L L A N D
L I S T E N .

Stille Übung "Dark & Light"

Diese Übung kannst du konstant über die komplette Wintersonnwendzeit hinweg praktizieren. Sie wird dir helfen, dich in die wachsende Dunkelheit, die Wiedergeburt des Lichtes und die Zeit danach einzuschwingen. Du übst hierbei auch mit deinen eigenen Schatten zu sitzen und mit allem was sich dabei in dir zeigt, vordergründig mal präsent zu SEIN. Ohne einzugreifen. Eine wertvolle Übung, die in ihrer Einfachheit und Klarheit gerne unterschätzt wird. Erst im tatsächlichen TUN zeigt sich ihre Kraft. Ein kleiner Tipp: Gib gleich zu Beginn all deine Vorstellungen der/des heiligen Meditierenden mit dem seligen Lächeln auf den Lippen in dir frei. Hier musst du nichts. Du bist in dieser Übung einfach mit dem was du bist. Pur.

Zeitaufwand: ca. 15 Minuten pro Tag (kann man gut vor dem Schlafen gehen praktizieren)

Vorbereitung:

Du bereitest dir einen warmen, kuschligen und geschützten Ort vor, an dem du gut 10 Minuten lang in Stille sitzen kannst, in einem Raum der komplett abgedunkelt werden kann. Vor der Übung entspanne deinen Körper und hole dich in den Augenblick. Dazu kannst du eine der Atemübungen nutzen, die ich dir mitgegeben habe. Du kannst auch davor mit der Rune der Wintersonnwende atmen, damit dein System sich ganz in diese Zeitqualität fallen lassen kann. Tue das so wie du es aus dem Augenblick heraus spürst. Vertraue dir und deinem Gefühl.

Stille Übung VOR der Sonnenwende „Dark“:

Nachdem du dich entsprechend vorbereitet hast, lösche alle Lichter aus und nimm Platz. Sitze im Dunkeln. Keine Kerze, keine Musik, keine Ablenkung ist mehr vorhanden. Sitze in der Dunkelheit und sei ganz mit dir. Mit deinem Atem, deinen Gedanken und Gefühlen. Lausche in dich und in dein Herz. Was zeigt sich in dir? Übe dich darin einfach nur damit zu sitzen. Schau dem zu, was in dir aufkommt. Nimm die Dunkelheit um dich herum wahr, nimm deine eigene Dunkelheit wahr. Atme das Dunkel ein und aus, du bist ein Teil davon. Die Dunkelheit ist nicht böse, wie uns so oft suggeriert wird. Sie gehört zu uns, sie gehört auch zu dir. Nur wenn wir die Dunkelheit in uns und um uns herum konstant verdrängen, wird es schmerzhaft und zerstörerisch. Licht und Dunkel gehören zu dir. Übe dich darin, dies anzuerkennen und anzunehmen. Tag für Tag...

Stille Übung NACH der Sonnenwende „Light“:

Nachdem du dich entsprechend vorbereitet hast, lösche alle Lichter aus und nimm Platz. Sitze einige Minuten in der Dunkelheit, nimm sie wahr und atme sie bewusst ein und aus. Spüre den schützenden Mantel der Dunkelheit. Dann entzünde deine Sonnwend Kerze. Nimm das wiedergeborene Licht wahr, das geborgen in der Dunkelheit leuchtet. Spüre dein eigenes inneres Seelenlicht, das - egal was dir im Leben schon alles wiederfahren ist - immer noch leuchtet und durch alle Zeiten hindurch immer leuchten wird. Schau in die Flamme. Nimm sowohl das Licht, als auch das Dunkel wahr. Wie hell das kleinste Licht sein kann und wie klar, wenn die Dunkelheit in vollkommener Annahme auch SEIN darf. Lausche in dich und dein Herz.

WICHTIG! Solltest du bei dieser Übung in sehr große Ängste, Bedrängungszustände oder ähnliches kommen, mache bitte Folgendes: Lege die Rune der Heilung zuvor unter deinen Sitzplatz. Aktiviere das Symbol, lass es sich um dich herum ausdehnen, sodass du in der Mitte sitzt und atme es mehrere Male von unten nach oben. Bitte darum, dass Heilung geschieht, so wie es jetzt für dich sein darf. Und dass alles aus deinem System entfernt wird, was jetzt gehen darf, unabhängig von Raum und Zeit. Dann vertraue... Und bitte weiters bewusst darum, dass nur das in dir jetzt hochkommt, was du zum jetzigen Zeitpunkt auch gut nehmen und verarbeiten kannst. Aber unterdrücke nichts. Das macht keinen Sinn gerade... Wenn diese Übung trotz allem sehr heftig zu sein hat gerade für dich, dann nimm es so gut als möglich in dir an. Und arbeite intensiver mit der Heilungsrune. Sie harmonisiert und hilft dir dabei, mit all dem leichter umzugehen. Nutze dazu eine der drei Atemtechniken, gerne auch im Wechsel. Auch die Wächterwesen dieser Zeit (E-Book: Die Magie der Wintersonnwende) können dir hier helfen, bitte sie um Hilfe. Lass dich führen... Weißt du, vielleicht hast du schon eine längere Phase des Nicht-sehen-wollens von bestimmten Aspekten und Gefühlen hinter dir und es kommt deswegen so heftig hervor. Hast vielleicht vieles im alltäglichen Geschehen und Tun verdrängt. Lass es nun an die Oberfläche kommen, auch wenn es schmerzt. Hilf dir in diesem Prozess. Schaffe Distanz für dich, indem du all das was hochkommt während der Übung, nachher aufschreibst, aufmalst oder mit deinem Körper, deiner Stimme Ausdruck verleihst. Verurteile dich nicht. Es ist Zeit, Raum zu geben...

Rückschau auf das vergangene Jahr

Im Grunde kann die bewusste Rückschau aufs vergangene Jahr mit dem Beginn der Wintersonnwendzeit Ende November bereits beginnen. Manche komprimieren diese – wie ich finde – essentielle Phase ausschließlich in die Zeit der Rauhnächte. Das habe ich die letzten Jahre auch so betrieben, doch ich merke immer mehr wie unsinnig das im Grunde ist. Die Rückschau ist ein langsamer Prozess, dem Beschleunigung nicht gut tut. Von meiner Wahrnehmung her dauert die Phase der bewussten Rückschau bis in die erste Hälfte der Rauhnächte hinein, also bis zum 27. Dezember. An diesem Tag kannst du dann einen rituellen Abschluss des alten Jahres zelebrieren. Doch dazu weiter unten mehr.

Zeitaufwand:

Ca. 15-30 Minuten pro Tag. Sei mit dieser Angabe von mir bitte nicht zu streng mit dir, das ist eine Empfehlung. Gehe so in diese Phase, wie es dir gut tut. Manche mögen es auch gerne blockweise und mehrere Stunden am Stück. Folge deinem Gefühl. Und wenn du dich dadurch gestresst fühlst....mach die Stille Übung und widme dich dann erst der Rückschau ☺

Wie kannst du nun in die bewusste Rückschau des vergangenen Jahres gehen?

Über die Jahre hat sich für mich heraus kristallisiert, dass auch hier eine gewisse Struktur hilfreich sein kann, um sich dann frei darin zu bewegen. Dabei empfehle ich dir die Rückschau aufs Jahr in Themenkomplexe zu gliedern. Du kannst dich so ein paar Tage hintereinander mit einem Themenkomplex tiefer auseinandersetzen und bewusst wahrnehmen, was in diesem Bereich in deinem Leben im letzten Jahr so geschehen ist. In dir, im Außen. Ich empfehle dir, das nicht nur gedanklich zu tun, sondern auch eine Manifestation im Außen zu erschaffen. D.h. schreibe auf, male, erstelle Collagen, fertige etwas aus Ton an, usw. Werde dabei kreativ, aber bitte achte darauf, dass du nur natürliche Materialien verwendest, die du auch in der Natur lassen kannst (warum, erfährst du weiter unten)! Zeige dadurch dir selbst, allen Menschen die letztes Jahr Teil deines Lebens waren und ALLEN Erfahrungen, die du gemacht hast, Respekt und Wertschätzung. Denn es war so wie es war, im Guten wie im Schlechten. Das heißt es anzuerkennen und zu sehen, also in die Verantwortung zu nehmen. Das ist übrigens die Grundvoraussetzung dafür, etwas wahrhaftig in deinem Leben zu verändern. Ohne die alten Geschichten immer und immer wieder zu wiederholen. Wir müssen die Dinge zuerst in ihrer vollen Breitseite sehen lernen und unsere Geschichten annehmen, um sie dann in größtmöglichem Frieden und auch Dankbarkeit endgültig gehen lassen zu können. Damit Raum für Neues in dir frei werden kann. Auf einer bereinigten und gesunden Basis...

Die Themenkomplexe:

Gesundheit, Partnerschaft, Familie, Beruf/Berufung, Finanzen, Medialität/Spiritualität

Was war im vergangenen Jahr in den folgenden Bereichen? Was war schön und positiv für mich? Was waren die Herausforderungen? Was ist vielleicht auch Schmerzhaftes geschehen?

Geh in dich... Was war in diesem Jahr in den jeweiligen Themenkomplexen in dir und im Außen in deinem Leben präsent? Wichtig ist, dass du dabei ins Gefühl gehst. Klammere nichts aus. D.h. würdige das, was für dich gut und leicht war und nehme das wahr, was für dich herausfordernd und schmerzhaft war. Es geht dabei nicht darum, wie ein Buchhalter alles zu dokumentieren, was im vergangenen Jahr geschehen ist. Es geht auch nicht vordergründig um eine Bewertung dessen, was war. Es geht um die schlichte und doch so herausfordernde Kenntnisnahme und Annahme des Geschehenen. Mit allem was dazu gehört. Gib dich in diesem Prozess frei, lasse deine Emotionen DA sein. Gib dich deinem tieferen Fluss hin. Erlaube dir alle Tränen, allen Zorn, alle Freude,...spüre was sich zeigt. Und übernehme dadurch die Verantwortung für das was im letzten Jahr geschehen ist. Denn es ist DEIN Leben.

Ritueller Abschluss der Rückschau:

Du kannst dieses Ritual am 27. Dezember (also in der 7. Rauhnacht, gerechnet ab dem 21. Dezember) durchführen.

Betrachte in der Vorbereitung auf dein Ritual all deine Aufzeichnungen, Werkstücke, Collagen, etc. die du die letzten Tage oder Wochen im Zuge deiner bewussten Rückschau erstellt hast... es geht nun darum, das alte Jahr in Liebe gehen zu lassen und dies auch symbolisch und somit begreifbar für dich sichtbar zu machen. All das in den Schoß der Erde zu betten und den Schnee des neuen Jahres sich sanft darüber legen lassend.

Für das Ritual gehe in die Natur hinaus und nimm bitte deine Aufzeichnungen bzw. Werkstücke der Rückschau mit hinaus. Folge den Grundsätzen der Ritualkunde für den Beginn und Abschluss des Rituals, aber halte diese Aspekte jetzt so einfach als möglich. Denn meist ist es gerade sehr kalt draußen ☺ Im Hauptteil hole dir nochmal ganz bewusst und komprimiert all das in den Fokus was du die letzten Wochen für dich erarbeitet hast. Dann nimm deine Aufzeichnungen/Werkstücke nach der Reihe ganz achtsam in die Hand. Bedanke dich für all die Erfahrungen und Begegnungen des letzten Jahres. Danke dir selbst. Und dann verbrenne, vergrabe oder belasse deine Werkstücke in der Natur. Gib das alte Jahr frei. In Frieden und Dankbarkeit. Ohne es loswerden zu wollen, sondern einfach, weil die Zeit gekommen ist. Gib wahrhaftig frei. Lass deine Gefühle kommen wie sie kommen. Und gib dir Zeit damit. In Respekt und Achtsamkeit für dich und dein Leben.

Lass nun das Alte ruhen und schlafen im Schoße der Erde. Geborgen in der Dunkelheit, wie der wiedergeborene Lichtsame des neuen Jahres. Manches wird im Frühling wieder in deinem Leben keimen, anderes wird vielleicht für immer abgeschlossen sein. Du wirst es sehen. Doch jetzt darf Ruhe einkehren. Damit Leere und Stille sich in dir mehr und mehr ausbreiten dürfen. Wir vergessen gerne die Phase der Stille und Leere in all unserem Tun.

Nachdem du dieses Ritual vollzogen hast, tauche bitte nochmals ganz fokussiert in die Stille Übung für die kommende 3 Tage bis zum 30. Dezember ein. Kläre dabei bewusst deinen Geist, immer und immer wieder. Sei diszipliniert mit deinen Gedanken. Übe es in Stille zu sein. Deine Gefühle lass fließen... immer. Diese können und sollen wir nicht kontrollieren.

Zeit der Visionen...

Ab dem 31. Dezember kannst du dich bewusst der Phase der Visionen für das neue Jahr hingeben, die bis zum Ende der Wintersonnwendzeit Mitte Januar andauern kann. Das komprimierteste und hochmagischste Zeitfenster für diese Innenarbeit ist aber eindeutig vom 31. Dezember bis zum 6. Jänner. Hier sind Zeitentore offen, die eine unglaubliche Manifestationskraft aufweisen. Also, nutze diese Phase und zaubere! Für dich und dein Leben...

Wie kannst du hier vorgehen?

Nimm gerne erneut die Themenkomplexe Gesundheit, Partnerschaft, Familie, Beruf/Berufung, Finanzen und Medialität/Spiritualität als Struktur. Was erträumst du dir in diesen Bereichen für dein Leben im neuen Jahr? Schreibe auf, male, werde kreativ! Gerne kannst du auch nur EIN großes Visionboard erstellen, ganz intuitiv und aus dem Augenblick heraus kreierte.

Egal, wie du nun ins sichtbare Kreieren und Visionieren gehst... lass dich fallen, lass dich führen. Wirf deine Gedanken über Bord. Schau in dir, was dein Herz zum Hüpfen bringt. Geh ins Gefühl! Was darf für dich sein im neuen Jahr? Erlaube dir groß zu fühlen, zu denken, zu kreieren und vertraue, dass das geschehen wird was zu deinem höchsten Wohle sein darf.

Und dann....GIB FREI. Lasse dein Visionboard, deine sichtbaren Aufzeichnungen an einem für dich heiligen Ort in deinem zu Hause bis zum Ende der Wintersonnwendzeit SICHTBAR hängen bzw. stehen. Betrachte es immer wieder und bitte aus der Tiefe deines Herzens darum, dass sich all das und mehr so in deinem Leben manifestieren möge, dass es für dich und alle Beteiligten zum allerhöchsten Wohle sei. Unabhängig von Raum und Zeit. Du kannst zusätzlich das Sonnenrad der Maya immer wieder gedanklich unter deine Wünsche und Visionen legen und es aktivieren. Wie? Lasse das Rad sich drehen (beobachte in welche Richtung es sich drehen möchte) und lasse deine Wünsche und Visionen von ihm in den Kosmos hoch tragen. Das Zeichen gibt Zunder, katapultiert in neue Ebenen und schafft Freiraum. Vertraue, dass das Beste für dich und dein Leben geschieht. Bitte deine Visionen in Achtsamkeit und Hingabe und gib dabei jegliche Gedanken an das WIE der Umsetzung frei. Das kommt dann, wenn es an der Zeit ist.

Mit dem Ende der Wintersonnwendzeit verstaue dann dein Visionboard an einem sicheren Ort, wo du es nicht ständig sehen kannst. Und hole es erst im kommenden Jahr zu Beginn der nächsten Wintersonnwendzeit hervor. Als Basis für den nächsten Jahresabschluss und den Beginn der Rückschau auf das Jahr, das jetzt noch frisch vor dir liegt...

Viel Freude beim Umsetzen und Tun...

Du strahlendes Licht...geboren aus dem Schutz der Dunkelheit.