

## 28 Herbsttagundnachtgleiche

<b>Absicht</b>	
<b>Quelle</b>	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
<b>Stichworte</b>	Schamanismus, Tagundnachtgleiche
<b>Anzahl Personen</b>	1 oder mehrere
<b>Ort</b>	im Freien
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Keine Jahreszeit ist besser dazu geeignet, um unsere spirituelle Verbindung zu unseren kosmischen Eltern - dem Vater Himmel und der Mutter Erde - zu erneuern. Sonne/Tag und Mond/Nacht, erstere Repräsentanten für das Männliche und letztere stellvertretend für das Weibliche, herrschen gleichberechtigt nebeneinander. Dies geschieht nur an zwei Terminen im Jahr: am 21. März und am 23. September.</p> <p>Sie müssen das folgende schamanistische Ritual nicht unbedingt wie hier vorgeschlagen zur Herbsttagundnachtgleiche zelebrieren, der Frühlingstermin ist gleichermassen sinnvoll.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieses Ritual sollte im Freien zelebriert werden. Suchen Sie sich eine Hügelspitze, eine Lichtung in einem nahe gelegenen Wald, einen Platz an einem Fluss oder an einem See, wo Sie etwa eine halbe Stunde ungestört verweilen können.</li> <li>- Ziehen Sie nach Ihrer Ankunft an der von Ihnen ausgewählten Stelle Schuhe und Strümpfe aus, damit Sie die Erde auch tatsächlich unter Ihren Füßen spüren können.</li> <li>- Entscheiden Sie, wo der Mittelpunkt des Kreises sein soll, und bestimmen Sie mit Hilfe eines Kompasses von dort aus die vier Himmelsrichtungen. Markieren Sie alle fünf Stellen mit einem Stein oder etwas ähnlichem - die Steine für die Himmelsrichtungen sollten etwa zwei bis drei Schritte vom Zentrum entfernt liegen.</li> <li>- Kehren Sie in die Mitte des Kreises zurück, und besinnen Sie sich kurz auf den Grund Ihres Hierseins: Sie wollen Ihre Beziehung zu den kosmischen Eltern Himmel und Erde erneuern und festigen.</li> <li>- Dann wenden Sie sich dem Westen zu. Erinnern Sie sich daran, dass der Westen die Erde repräsentiert, für alle körperlichen Bedürfnisse und materiellen Güter steht. Deshalb wenden Sie sich ihm als erstes zu, denn Ihr Thema ist die Mutter Erde.</li> <li>- Tun Sie einen Schritt vorwärts, und knien Sie sich dann vor den Stein, mit dem Sie den Westen markiert haben. Halten Sie Ihre Hände vor sich, mit den Handflächen nach oben wie bei einer Geste des Anbietens, und sagen Sie laut: »Mutter Erde, aus deren Schoss ich meinen Körper erhalten habe, öffne mein Herz und meinen Geist, damit</li> </ul>



<b>Absicht</b>	<p>ich deine Liebe und deinen Segen empfangen kann.« Beugen Sie sich vor, und küssen Sie die Erde. Verweilen Sie einen Moment in dieser Haltung, und versuchen Sie, sich die Mutter Erde oder Natur vorzustellen. Erzwingen Sie nichts. Die Bilder, die aufsteigen, sollen Ihnen willkommen sein. Schenken Sie ihnen eine Weile Aufmerksamkeit. Wenn es sich richtig anfühlt, dann stehen Sie auf und kehren in die Kreismitte zurück.</p> <p>- Nun wenden Sie sich dem Süden zu. Erinnern Sie sich daran, dass der Süden für die Gefühlswelt steht.</p> <p>- Tun Sie einen Schritt vorwärts, und knien Sie sich dann vor den Stein, mit dem Sie den Süden markiert haben. Fügen Sie wieder Ihre Hände in der oben beschriebenen Geste zusammen, und sagen Sie dann: »Geist der fließenden Wasser, giesse deine Segnung über mir aus.« Stellen Sie sich das Mondlicht vor, wie es auf einen ruhig daliegenden See oder auf einen breiten, träge dahinfließenden Fluss scheint. Halten Sie das Bild einen Augenblick fest, und stehen Sie dann auf, um in die Mitte zurückzukehren.</p> <p>- Wenden Sie sich sodann dem Osten zu. Machen Sie einen Schritt nach vorn, strecken Sie die Hände auf Schulterhöhe mit den Handflächen nach oben vor sich aus, und blicken Sie auf die Sonne. Sagen Sie: »Vater Sonne, Schöpfer und Erhalter des Lebens und des Lichts, schenke mir Erleuchtung.« Bleiben Sie einen Moment so stehen. Öffnen Sie sich für ein Bild von Vater Sonne. Dann treten Sie zurück in den Mittelpunkt.</p> <p>- Schliesslich richten Sie sich nach Norden aus. Erinnern Sie sich daran, dass der Norden die Luft, den Verstand, das Wissen und die Weisheit repräsentiert. Machen Sie einen Schritt nach vorn, und verschränken Sie Ihre Daumen so miteinander, dass die übrigen Finger wie die Schwingen eines Vogels aussehen. Sprechen Sie: »Geist der luftigen Winde, Spender des Lebensatems, schenk mir Wissen und Weisheit.« Öffnen Sie sich erneut für die Bilder, die in Ihnen aufsteigen, und kehren Sie dann in die Mitte zurück.</p> <p>- Dort wenden Sie sich mit ausgebreiteten Armen und mit nach oben geöffneten Handflächen erneut dem Osten zu und sagen: »Vater Sonne, Mutter Erde, ihr Geister von Erde, Wasser, Feuer und Luft, sendet mir eure Kraft, helft mir, und inspiriert mich, hebt mich auf den Pfad der Schönheit und Wahrheit, jetzt und für alle Zeit.« Verharren Sie so für einen Moment, und nehmen Sie die Segnung an, die Sie erlebt haben.</p> <p>- Setzen oder knien Sie sich nun für einige Zeit hin. Seien Sie offen für die Zeichen, die Ihnen geschickt werden mögen. Wenn Sie das Gefühl haben, das Ritual sei beendet, dann bedanken Sie sich laut und verlassen den Platz.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	Wenn Sie öfter mit diesem Ritual arbeiten, dann wird es Ihnen von Nutzen sein, wenn Sie sich Notizen über Ihre Wahrnehmungen ma-



<b>Absicht</b>	
	chen.
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16