



42 Morgen- und Abendritual

Absicht	Den Beginn des Tages und das Ende des Tages oder den Beginn der Nacht und das Ende der Nacht rituell zu begehen, schenkt dem Menschen das Gefühl, dass jeder Tag einzigartig ist.
Quelle	
Stichworte	Morgen, innere Ruhe, innere Balance, Gleichgewicht
Anzahl Personen	1 oder mehrere
Ort	ruhiger Kraftort wenn möglich im Freien
Zeit	15 - 60 Minuten
Beschreibung	<p>Wenn Sie am Morgen aufwachen, versuchen Sie zuerst, Ihren Traum aus der Welt des Nagual mit hinüber in die Welt des Tonal zu bringen. Die Schamanen kennen dazu eine Hilfestellung, die darin besteht, dass man sich, sobald man aufwacht, ganz still verhält und sich solange nicht bewegt, bis man sein Traumbild wieder zusammengesetzt hat. Sie sagen, dass mit jeder Körperbewegung ein Stück des Traumgewebes verlorengelht, sich auflöst und nicht wiedergefunden werden kann.</p> <p>Gehen Sie also Ihren Traum nochmals durch, lassen Sie seine Bilder und Botschaften vor Ihrem geistigen Auge wie einen zurückgespulten Film ablaufen. Falls Ihnen von Ihrem Traum gar kein Bild, keine Erinnerung zurückgegeben wird, rufen Sie die Heilige Kraft der 17, der Traumhüter, und bitten Sie um Unterstützung, Ihren Traum wiederzufinden. Seien Sie geduldig und geben Sie nicht gleich auf. Ihr Traum wird zu Ihnen zurückkommen, wenn er von den Traumhütern als für Sie wichtiger oder reifer gesehen wird.</p> <p>Stehen Sie erst dann auf, wenn Sie Ihren Traum wieder gefunden haben oder wenn Sie von tief drinnen her spüren, dass Ihnen der verloren gegangene Teil Ihres Lebens heute noch nicht offenbart werden kann. Wenn Sie einen Garten haben, können Sie den Morgen, den neuen Tag, draussen feiern. Besonders schön ist es, wenn Sie dazu den Sonnenaufgang miterleben. Sonst setzen Sie sich in Ihrem Raum ins Medizinrad, das Sie mit den acht Richtungen schnell aufstellen können, falls Sie kein fest gebautes haben. ...</p>
Material	
Tipps	Das Morgenritual kann auf sehr individuelle Art und den persönlichen Möglichkeiten und Gegebenheiten angepasst werden. Das wichtigste ist die tägliche Regelmässigkeit und die Suche nach dem inneren Gleichgewicht.
Verfasser	R. Mähr
Datum	05.03.16