

Maren Schneider

Reconnect

Wie wir uns wieder
mit der Natur verbinden

Ein Jahresbegleiter
mit magischen Ritualen
und Achtsamkeitsübungen

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Oktober 2020

Knaur Balance

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

© 2020 der eBook-Ausgabe, Knaur eBook

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: Shutterstock.com: Iakov Kalinin (See), Inna Luzan (Kerzen),

Zolotarves (Frau) sowie Maren Schneider (Baum/Wurzel)

Abbildungen im Innenteil: Maren Schneider: S. 29, 220;

alle weiteren Abbildungen von Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67601-1

Inhalt

Einleitung	9
Willkommen	10
Worum es in diesem Buch geht	16
Vorbereitung	20
Wie du mit diesem Buch arbeitest	28
Der Jahreskreis und seine Stationen	29
Der Jahreskreis und die weiblichen Archetypen	31
Das Wunder der eigenen Weiblichkeit wiederentdecken	35
Die Rolle der Achtsamkeit	38
Einführung in die Meditation	44
Meditation: Die Atem-Achtsamkeits-Meditation	48
Spätwinter - Die Dämmerung beginnt	53
Allem Anfang wohnt ein Zauber inne ...	54
Übung: Ein Lichtspaziergang	55
Neues ins Leben rufen – eine Richtung finden	58
Übung: Vorhaben meditativ überprüfen	60
Wünsche energetisch unterstützen	63
Ritual: Die Blumen-Manifestations-Magie	64
Erwecke das kleine Mädchen in dir	66

Frühlingserwachen - Der Morgen des neuen Jahres	71
Aufblühen der Lebenskräfte	72
Ritueller Hausreinigung – der Sinn des Frühjahrsputzes	73
Ritual: Das Zuhause austrüchern	75
Fastenzeit einmal anders	76
Ritual: Dein persönliches Osterfeuer-Ritual	80
Frühjahrsaktiv oder frühlingstmüde – mit der eigenen Kraft gehen	82
Im Moment bleiben – Geduld üben	85
Übung: Achtsamkeit im Alltag	85
Der jungen Frau in dir Raum geben	87
Frühling - Die Lebenslust feiern	91
Fruchtbarkeit und Sinnesfreuden	92
Übung: Ein sinnlicher Spaziergang	94
Die Liebende – Die rote Göttin in dir wachrufen	96
Die Feier deiner Weiblichkeit	100
Ritual: Das Fest der Göttin	101
Sommeranfang - Die Feier des Lichts	103
Die Morgensonne begrüßen	104
Übung: Der Sonnengruß des Yoga	106
Eine Nacht unter freiem Himmel	109
Ritual: Die Mittsommer-Nachtwache	110
Die Energie des Feuers	111
Ritual: Das Mittsommer-Feuer-Ritual mit Feuersprung	114
Die Kraft der Mutter in dir spüren	116
Meditation: Die Mitgeföhlsmeditation für dich selbst	120

Spätsommer - Leben und Genuss	123
Halbzeit – Bilanz ziehen	126
Übung: Tankanzeige deiner Kraft	128
Muße im Alltag üben	132
Übung: Mußezeit erleben	136
Ein neuer Aufbruch steht bevor	137
Mut, Ausdauer und eine klare Ausrichtung	145
Meditation: Das Kriegerinnen-Sitzen	148
Herbstanfang - Sich der Früchte bewusst werden	153
Die Magie des Altweibersommers spüren	154
Stehende Meditation: Mit allen Sinnen da sein	155
Die Zeit der Ernte und Dankbarkeit	157
Übung: Das Dankbarkeitstagebuch	160
Meditation: Die Dankbarkeitsmeditation	162
Die Königin in dir würdigen	163
Ritual: Freundinnen-Fülle-Fest	166
Sichtbare Zeichen einer neuen Würde	169
Spätherbst - Auf dem Weg in die Dunkelheit	173
Die Magie von Samhain	174
Die Ahnen ehren – Segen und Verbindung spüren	175
Meditation: Die Ahnenmeditation	179
Das Fallen der Blätter – Vergänglichkeit leben	181
Meditation: Die Naturmeditation	182
Die Schamanin in dir leben	184
Übung: Wünsche visualisieren und manifestieren	192
Ritual: Die Manifestationsmagie mit Kerze	194
Advent – Die Vorbereitung auf die Rückkehr des Lichts	196
Ritual: Die sonntägliche Adventskranz-Meditation	200

Winteranfang - Weihe- und Ruhe-Zeit	201
Die Wintersonnenwende feiern	202
Ritual: Das Wintersonnenwend-Ritual mit Nachtwanderung	204
Weihnachten – Das Fest der Liebe und des Lichts	207
Übung: Dein Herzenslicht verschenken	208
Die magischen Raunächte	209
Übung: Anregungen für die Raunächte	211
Die Zeit der Sternengöttin	213
Meditation: Die Sternengöttinnen-Initiation	217
Zum Schluss	219
Dankeschön von Herzen	220
Zum Weiterschmökern und Vertiefen	221
Über die Autorin	222
Begleitung durch die Autorin	222
Die Webseite zum Buch	223
Bezugsquelle für Räuchermaterialien	223

Einleitung



Willkommen

*Herzlich willkommen
in deinem persönlichen magischen Jahresprozess!*

Der Jahresbeginn ist eine Zeit, in der viele Menschen Vorsätze fassen. Vielleicht hast auch du dir am Anfang dieses Jahres so einiges vorgenommen. Viele dieser Ideen entspringen allerdings nicht unserem Herzen, sondern dem Verstand. Das ist nicht verkehrt, nur kann es sich im Laufe der Zeit – und meist geschieht das schon sehr bald – herausstellen, dass die individuelle Jahresenergie etwas ganz anderes mit uns vorhat und wir uns zunehmend zu anderen Dingen oder Aktivitäten hingezogen fühlen, die sich wesentlich stimmiger anfühlen, und nicht zu dem, was wir ursprünglich im Sinn hatten.

Unsere Intuition und unser Gemüt haben in unserem Entwicklungsprozess ein nicht ganz unwesentliches Wörtchen mitzureden – doch um dies zu verstehen, müssen wir ihnen zuhören lernen. In unserer Zeit ist das innere Zuhören und Spüren vielen von uns abhandengekommen – und ebenso der Bezug zu den Rhythmen der Natur, auch der Natur in uns, die mit den Zyklen der Jahreszeiten tief verbunden ist.

Die Konsequenz ist oft, dass wir unser eigenes Gefühl für Kraft, Energie und Maß verlieren, uns nicht selten dabei tief erschöpfen und uns von uns selbst komplett entfernen. Statt unser Leben in vollen Zügen zu leben, beginnen wir zu funktionieren, laufen gehetzt den Anforderungen hinterher, versuchen äußeren Idealen zu entsprechen und unrealistischen Anforderungen gerecht zu werden, die durch die digitalen Medien noch forciert und durch die technikorientierte Normung der Arbeitswelt (in der der Mensch als lebendiges Wesen, das natürlichen Schwankungen unterliegt, nicht berücksichtigt wird) verzerrt werden. Wir laufen im schnellen Takt des heutigen Lebens und

verlieren dabei unseren Rhythmus und zunehmend uns selbst. Doch wer sind wir wirklich? Ist das, so wie wir leben, alles? Lebt so der moderne Mensch? Sind wir unweigerlich gezwungen, uns der Technik unterzuordnen und zu funktionieren, anstatt zu leben? Gibt es Alternativen? Können wir aussteigen und unser Leben selbst gestalten? Dürfen wir das? Können wir das?

Ja! Es ist nicht nur möglich, sondern im wahrsten Sinne des Wortes **LEBENSNOTWENDIG!** Wir sind natürliche Wesen, und wir werden krank, wenn wir wider unsere Natur leben. Wir können eine solche Lebensweise zwar für eine gewisse Zeit kompensieren, doch je länger wir die Natur in uns versuchen zu ignorieren, umso größer wird unser Kraft- und Lebensverlust sein. Wahrscheinlich hast du dies selbst schon in deinem Leben erfahren.

Auch die heutigen Zivilisationskrankheiten zeugen davon, denn sie tauchten erst auf, als wir als Naturwesen verstärkt mit denaturierten Lebensmitteln, zu wenig Bewegung und zu massiver Belastung konfrontiert wurden. Zu diesen Erkrankungen gehören unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schmerzsyndrome wie Rückenschmerzen, Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit und eine Zunahme an psychischen Erkrankungen wie Angst, Depression und Burn-out. Wenn wir die verschiedenen Heiltraditionen weltweit betrachten, dann fällt auf, dass sie die Heilung für diese Erkrankungen darin sehen, dass wir Menschen uns wieder mehr in die Rhythmen der Natur eingliedern. Sie empfehlen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität, von Wachen und Schlafen sowie genügend maßvolle Bewegung in der Natur, weitestgehend saisonale und unverarbeitete Lebensmittel (heute heißt dies auch *Clean Eating*), ausreichend klares Wasser und Verzicht auf Genussmittel. Diese einfachen Empfehlungen bewirken in den meisten Fällen eine Verbesserung, wenn nicht sogar die vollständige Gesundung. Als ich vor vielen, vielen Jahren einmal stressbedingt unter einer Angststörung litt, schickte mich meine Lehrerin jeden Tag für eineinhalb Stunden spazieren. Ich fand das merkwürdig und zweifelte daran, ob mir das helfen könne. Doch schon nach einer Woche veränderte

sich etwas in mir merklich. Ich wurde ruhiger, freudiger, und das latent stets vorhandene kribbelige Unwohlsein der Angst verschwand.

Die Jahreszeiten, die die Zyklen der Natur gerade in unseren Breitengraden so wundervoll sichtbar machen, geben uns die Gelegenheit, unser Leben wieder verstärkt an die Rhythmen der Natur anzugleichen – wenn wir beginnen, sie bewusst zu zelebrieren, und sie in unser Leben wieder einfließen lassen.

Vielleicht hast du beim Lesen gerade gemerkt, dass das eine oder andere dich auch betrifft und es dich wirklich danach dürstet, dich mit der Natur und deinem natürlichen Mensch- und Frausein wieder zu verbinden. Dann ist dieses Buch für dich genau richtig. Ich möchte dich dazu einladen, dich wieder als natürliches Wesen zu spüren, die Qualitäten der Jahreszeiten und mit ihnen deine wundervollen weiblichen Archetypen in deinem Leben zu erfahren. Sie sind tief mit den magischen Kräften des Werdens und Vergehens in der Natur um uns herum verbunden.



Mein Hintergrund

Die meisten Menschen kennen mich als Achtsamkeits- und Meditationslehrerin sowie als Therapeutin. Ich habe viel Zeit in Meditationsklausuren verbracht und leite heute in Düsseldorf das *Institut für Achtsamkeit*, in dem ich mich auf die achtsamkeitsbasierte Behandlung von Burn-out- und Stresserkrankungen spezialisiert habe. In meiner Arbeit beziehe ich immer Körper, Geist und Seele gleichermaßen in den Heilungsprozess mit ein. Heilung bedeutet nicht unbedingt, frei von Erkrankung zu sein. Vielmehr geht es bei der Heilung darum, wieder in unsere Ganzheit zurückzukommen – die Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Es bedeutet, dass wir uns wieder an das große Ganze anschließen und in unsere natürlichen Rhythmen einfinden, die wir in unserem heutigen hoch technisierten Leben oft völlig verloren haben. Die Natur heilt, und damit sind nicht nur Heilkräuter oder -anwendungen gemeint, sondern das komplette Energiesystem Natur. Als natürliche Wesen sind wir untrennbar mit der Natur verbunden. Aus ihr kommen wir, und in sie gehen wir wieder ein. Uns von ihr abgetrennt zu fühlen ist der größte Irrtum der Menschheitsgeschichte und hat fatale Folgen für den gesamten Planeten.

Mein Bezug zur Natur

Seit meiner Kindheit bin ich tief in der Natur verwurzelt. Es war für mich ganz normal, mit Pflanzen und Tieren zu sprechen. Oft saß ich einfach neben einer Blume, einem Baum oder Strauch und hielt Zwiesprache, jenseits des gesprochenen Wortes durch eine fühlende innere Kommunikation. Es war eine ruhige Unterhaltung unter Freunden, ein gemütliches Miteinandersein.

Die Liebe zur Natur liegt in unserer Familie. Meine Eltern waren Wandersleute und schleppten uns Kinder schon im Säuglingsalter

begeistert durch Wald und Flur. Ab meinem sechsten Lebensjahr wanderte ich mit ihnen jedes Jahr in den Herbstferien von Ort zu Ort durch den Pfälzer Wald und die Vogesen – 24 Kilometer pro Tag. Wenn wir es nicht mehr in den Ort schafften, übernachteten wir im Wald. Es war schaurig und doch irgendwie toll. Ich habe es geliebt, den ganzen Tag durch den Herbstwald zu streifen, und diese Leidenschaft hat sich bis heute erhalten.

Früh lernte ich, die Natur zu lesen. Mein Großvater war vor dem Krieg Landwirt gewesen und wie viele seinerzeit nach der Gefangenschaft aus Russland nach Hause gelaufen. Er brachte mir schon als Kind sehr vieles bei, beispielsweise wie man das Wetter voraussagt, was man in der Natur essen kann, wie man sich am Moos der Bäume orientiert, Tierspuren liest und wie man Werkzeuge herstellt. Er war ein sehr stiller Mann mit einem unglaublichen Wissen. Wie gerne würde ich ihm heute noch einmal dabei zuschauen, wie er die Rosen und Bohnenbüsche festbindet, die Äste zurückschneidet und mit kritischem Blick die Wolken beobachtet.

Meine Mutter ergänzte dies mit ihrem großen Heilkräuterwissen. Wann immer ein Familienmitglied krank wurde, ging sie in den Garten und sammelte die passenden Kräuter zusammen, machte uns Umschläge, Aufgüsse, Tees. Sie brachte mir die Natur auf eine ganz besondere spirituelle Weise nahe. Für sie ist alles beseelt. So erklärte sie mir den Bezug zwischen der Natur und Gott, indem sie mir eines Tages, als ich sie fragte, ob man Gott sehen könne, sagte: »Schau! Gott wohnt in allen Dingen. In den Pflanzen, in den Tieren, in den Steinen, im Himmel und Regen und in den Menschen. Was immer du siehst, das ist Gott, so sieht Gott aus. So wie du, so wie ich, so wie der Regenwurm und die Hecke dort.« Und damit sprach sie das aus, was ich als Kind fühlte und auch jetzt noch als Erwachsene erlebe.

Für mich sind die Natur und alle ihre Erscheinungen Ausdruck des Göttlichen. Dabei ist das Göttliche meinem Verständnis nach keine Person, und schon gar nicht hat es ein Geschlecht. Es ist das Wunder des Lebens, die reine Lebenskraft, die Energie, die alles durchströmt

und erschafft, zusammenhält und sich wieder auflösen lässt, wenn die Zeit gekommen ist. Es ist die Kraft, die Leben spendet und auch es wieder beendet und in den großen Kreislauf zurückführt. Es ist der natürliche Prozess des Werdens und Vergehens, dem alles auf dieser Erde, ja in diesem Universum unterliegt. Das ist weitaus unromantischer, als es sich hier liest. Wir alle wissen, wie schmerzvoll es ist, zu altern oder krank zu werden und mit der einen oder anderen Einschränkung leben zu müssen, einen Menschen oder ein geliebtes Tier sterben zu sehen, mitzuerleben, wie sich gerade das Klima auf der Erde verändert (während ich dieses Buch schreibe, brennt Australien), wie neue Viren unsere Gesundheit bedrohen und welche unwiederbringlichen Verluste und großen Herausforderungen damit auf der ganzen Welt in den nächsten Jahren auf uns zukommen werden. Doch neben all dem Traurigen gibt es auch viele Wunder, die uns tief beglücken können. All dies ist gleichzeitig vorhanden. Wenn wir lernen können, uns dem Strom des Lebens hinzugeben, was auch Loslassen und Sterben beinhaltet, wird das Leben leichter. Das heißt nicht, dass uns alles gefällt – ein Verlust schmerzt –, aber wir können wieder auf den Weg zurückfinden und die Rhythmen des Lebens nutzen, um uns mit Weisheit, Kraft, Sinn und Lebensmut zu verbinden.

Worum es in diesem Buch geht

In diesem Buch möchte ich dich vertraut machen mit den Rhythmen der Natur, der Jahreszeiten und ihren besonderen Energien. Ich möchte dich einladen, diese Energien in deinem Leben zu erfahren und durch sie deinen eigenen jahreszeitlichen Entwicklungsprozess zu erforschen. Die Achtsamkeit wird dabei stets das tragende Element sein.

Jedes Kapitel beginnt mit einer jahreszeitlichen Einstimmung. Meditationen, Anregungen für Rituale und Reflexionen werden dir in allen Stationen des Jahres Erfahrungsräume schaffen, in denen du dich tiefer verstehen und mehr und mehr in deinen Ganzwerdungsprozess hineinwachsen kannst.

Was du hier in diesem Buch findest, gründet sich auf meine eigenen Erfahrungen und hat vielfach seine Wurzeln in altem überliefertem Heilwissen der traditionellen Naturheilkunde, des Schamanismus sowie des Buddhismus und ist über viele Jahre erprobt. Du kannst dich davon inspirieren lassen und die Rituale, Übungen und Meditationen so ausführen, wie sie vorgeschlagen werden. Zugleich möchte ich dich anregen, deine eigenen Erfahrungen mit all dem zu machen und deinen eigenen Stil dabei zu entwickeln. Dabei halte ich mich gerne an die Lehrhaltung Buddhas: Glaub mir nicht einfach blind, sondern prüfe und probiere es aus. Was du für dich als stimmig und wahr erfährst, übernimm. Alles andere lass weg oder ersetze es durch das, was für dich besser passt.

Wir beschäftigen uns hier mit alten Gebräuchen und altüberliefertem Wissen, und möglicherweise wirst du auch Bekanntem begegnen. Da ich die Adventszeit und die Raunächte in meinen Büchern *Achtsam durch den Advent* und *Achtsam durch die Raunächte* schon ausführlich beschrieben habe, werde ich sie hier nur kurz erwähnen.



Ein Buch für Frauen

Es ist mir eine große Freude und Ehre, nun zum ersten Mal ein Buch ausschließlich für Frauen schreiben zu dürfen. Anfänglich versuchte ich, auf Frauen und Männer gleichermaßen einzugehen, doch während des Schreibens merkte ich, wie meine Energie sich zerfaserte. Erst als ich mich allein auf die weiblichen Prozesse im Jahreslauf konzentrierte, begann das Schreiben wieder voll zu fließen.

Beim Schreiben habe ich zwar immer einen konkreten Plan, aber letztlich folge ich dem, was sich als stimmig erweist. Solltest du als Mann dieses Buch lesen wollen, fühle dich herzlich willkommen. Es kann auch dich hier und da inspirieren, und wahrscheinlich kannst du von den Ritualen, Hintergründen und Meditationen das eine oder andere für dich mitnehmen.

Ein paar Worte zum »Du«

Da wir uns nun über einen längeren Zeitraum auf einen sehr persönlichen Entwicklungsprozess begeben werden, habe ich mich entschlossen, ein respektvolles »Du« als Ansprache zu wählen. Das »Sie« ist förmlicher, und es schafft eine gewisse Distanz, nicht nur zwischen uns, sondern auch zwischen dir und deinem Erleben. Meine Erfahrung zeigt, dass Übungen und Erklärungen, die mit einem »Du« geschrieben oder gesprochen werden, uns viel tiefer, viel persönlicher berühren. Das förmliche »Sie« kennt unsere Seele nicht, sie kennt nur das vertraute »Du«.

Der beste Startpunkt für diesen Prozess

Grundsätzlich kannst du zu jeder Zeit beginnen. Wann immer dieses Buch den Weg zu dir findet oder du dafür bereit bist, beginne einfach in dem Kapitel, welches der aktuellen Jahreszeit entspricht. Allerdings muss ich sagen, dass es zwei perfekte Momente gibt, mit diesem Prozess zu starten: entweder zu Samhain/Allerheiligen (die Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November) oder zu Imbolc/Lichtmess am 2. Februar. Viele unserer heutigen christlichen Gedenk- und Feiertage liegen übrigens auf überlieferten naturspirituellen Festtagen, die ursprünglich in den keltisch/germanischen Traditionen gefeiert wurden. Da sie sich auf Naturereignisse beziehen, wirst du in diesem Buch beide Bezeichnungen finden.

- So ist Samhain der dunkle Pol zum Frühlingsfest Beltane und der Überlieferung nach eine Art keltisches Silvester. Es ist der Anfang einer magischen Zeit, in der der Überlieferung nach die Schleier zur geistigen Welt dünner werden. In der christlichen, der katholischen Tradition heißt dieser Tag Allerheiligen und ist, wie der Name schon sagt, dem Gedenken der Heiligen gewidmet.

In der Natur nimmt nun die Dunkelheit zu, und es beginnt die Zeit der Ahnen und Totenfeste, aber auch die Vorweihnachtszeit, an die sich die Raunächte anschließen. Für manche ist dies eine nicht ganz leichte Zeit. Doch wenn du dir des tieferen Sinns und Zwecks dieser Zeit bewusst wirst, kannst du ganz neue heilende und stärkende Kräfte aus ihr ziehen, Wünsche manifestieren und bewusste Samen für das kommende Jahr setzen.

- Wenn du es lieber etwas heller magst, dann empfehle ich dir, mit Imbolc/Lichtmess am 2. Februar zu beginnen. An diesem Datum ist das Jahr ganz frisch, wirkt wie blank geputzt, und die nun anstehende Zeit birgt die aufkeimende Energie des Lichts und der Fruchtbarkeit in sich, was mit dem naturspirituellen Fest Imbolc gefeiert wird. Das Fest Maria Lichtmess ist die christliche Variante und feiert die Erneuerung der Reinheit Marias 40 Tage nach ihrer Niederkunft. Wähle einfach deinen passenden Zeitpunkt. Geh nach deiner Intuition und deinem inneren Bedürfnis. Du kannst nichts falsch machen.

Ich habe mich entschlossen, dieses Buch mit Imbolc/Lichtmess und dem Erstarren des Lichts zu starten, einfach weil es meinem eigenen inneren Jahreskreis entspricht und es erfahrungsgemäß für die meisten Menschen einfacher ist. Hier legen wir auch den Grundstein für unsere Übungen, die wir im Laufe des Jahres langsam aufbauen werden.

Es ist aber genauso möglich, in einer anderen Jahreszeit, beispielsweise im Sommer, anzufangen, wenn dir das lieber ist. Sollte dir dann eine Übung, ein Ritual oder eine Meditation, die ich in einem vorangegangenen Kapitel erklärt habe, fehlen, schlage einfach im jeweiligen Kapitel nach. Du findest sie im Inhaltsverzeichnis aufgelistet, und viele von ihnen kannst du dir als Audiodatei auf der Webseite zum Buch herunterladen. Den Link dazu findest du im Anhang.

Ein paar Worte zu den Audiodateien: Die Übungen und Meditationen beinhalten Sprechpausen, damit du die Anregungen umsetzen

kannst. Da jeder die Dauer der Pausen anders empfindet oder auch mal mehr oder weniger Zeit für die Umsetzung der Anregungen braucht, bitte ich dich, flexibel damit umzugehen, indem du die Audiodatei einfach so lange anhältst, bis du bereit bist, wieder weiterzumachen oder vorzuspulen, wenn dir eine Pause zu lang erscheint.

Vorbereitung

Damit du einen guten Start in den Prozess hast, ist es sinnvoll, einige Dinge vorzubereiten. Wie du gleich sehen wirst, ist alles, was du für die Meditationen, Rituale und Übungen benötigst, leicht zu besorgen und herzurichten.

Was du für die Rituale brauchst

Halte immer ein paar Teelichter und Räucherwerk in deinem Vorrat: insbesondere getrockneten weißen Salbei, der meistens als Räucherbündel, sogenannte »Smudge-Sticks«, erhältlich ist. Alternativ gibt es auch nach Jahreszeiten zusammengestellte Räuchermischungen. Eine empfehlenswerte Bezugsadresse findest du hinten im Anhang des Buches.

Für das Räuchern brauchst du ein Räucherstövchen oder -pfännchen. Du kannst aber auch einfach eine feuerfeste Schale mit etwas Sand befüllen und dann auf einen hitzebeständigen Teller stellen.

Entweder brennst du die Kräuter direkt ab, oder du lässt sie auf dem Stövchen über einem Teelicht ihr Aroma freigeben. Wenn du sie lieber auf Kohle verräuchern möchtest, besorge dir im Fachhandel noch Räucherkohle.

Natürlich kannst du auch Räucherstäbchen benutzen. Ich persönlich bevorzuge die japanischen, da sie sehr fein im Duft sind und mit echten Kräutern und Harzen, ohne künstliche Zusatzstoffe, hergestellt werden.

Zusätzlich ist es hilfreich, eine Packung Meersalz und eine Auswahl von natürlichen reinen ätherischen Ölen vorrätig zu haben, wie echtes Rosen-, Orangen-, Zitronen-, Pfefferminz- und Lavendelöl. Schau einfach, was du magst. Zitrus- und Pfefferminz-Öl beispielsweise heben die Stimmung und klären die Energie, während Rose und Lavendel beruhigend wirken und unser Herz ansprechen.

Kleine Räucheranleitung

Räuchern ist einfach, dennoch kann es hilfreich sein, das eine oder andere zu berücksichtigen:

Räuchern mit Kohle: Entzünde ein Stück Räucherkohle und lege es auf das Sandbett deiner Räucherschale. Lass die Kohle verglimmen, bis die Außenseite weiß-ashig ist. Nun gib etwas Räucherwerk auf die Kohle.

Räuchern auf dem Stövchen: Entzünde ein Teelicht und stelle es ins Stövchen. Nun gib etwas Räucherwerk auf das Sieb. Je weiter du es auf den Rand schiebst, umso feiner ist der Duft und umso geringer die Rauchentwicklung. Empfehlenswert ist dies insbesondere bei feinen Kräutern, Blüten oder Harzen, da sie ihr Aroma sanft frei geben und nicht verkohlen.

Räuchern mit Kräuterbündel (Smudge-Stick): Zünde das vordere Ende des Bündels an, lass es kurz anbrennen, und dann puste es vorsichtig aus, sodass das Bündel nur noch glimmt. Durch die Glut entsteht ein kräftiger, reiner Kräuterrauch. Das Bündel kannst du ganz

einfach am hinteren Ende festhalten und dich entweder selbst damit abräuchern oder durch deine Räume gehen. Du kannst es aber auch einfach in eine Schale geben und ausglimmen lassen, oder du schneidest den glimmenden Teil mit einer Schere ab und lässt ihn in der Schale ausglimmen. Auf diese Weise kannst du das Kräuterbündel auch über mehrere Tage nutzen, bis es schließlich aufgebraucht ist.



Meditationsplatz und Altar

Gerne möchte ich dir empfehlen, dir gleich zu Beginn einen festen Meditations- oder Rückzugsplatz einzurichten, an dem du dich geborgen und wohlfühlst. Hier solltest du zu jeder Zeit in Ruhe verweilen können, ohne dass du von irgendjemandem gestört wirst. Dies ist dein heiliger Ort. Er dient ausschließlich der meditativen Versenkung und Zwiesprache mit deiner Seele und deinen für dich wichtigen spirituellen Kräften. Wenn wir einen solchen Platz in unserem Zuhause

einrichten, bekommen auch die Meditation und spirituelle Übung einen festen Platz in unserem Leben. Dieser Meditations- und Rückzugsort wird so selbstverständlich in dein Leben gehören wie dein Esstisch, dein Lesesessel oder dein Bett.

Mache es dir hier richtig behaglich. Statte den Platz mit einem Meditationskissen, -bänkchen oder -hocker oder einem Stuhl (je nach deinen körperlichen Möglichkeiten), einer Meditationsunterlage und einer Decke zum Umlegen aus.

Zusätzlich zum Meditationsplatz richte dir auch einen kleinen Altar ein. Ich empfehle dir, beides möglichst im gleichen Raum zu haben, sodass du während der Meditation oder auch bei aus dem meditativen Zustand heraus gestalteten Ritualen das Gefühl hast, von wohlmeinenden Mächten unterstützt zu sein.

Gestalte den Altar nach deinem Geschmack und der jeweiligen Jahreszeit – so wie es sich für dich stimmig anfühlt und du es als kostbar empfindest. Er soll zu deinem Kraft- und Ritualplatz in deinem Zuhause werden. Hier kannst du nach Herzenslust Blumen, Kerzen und Räucherwerk arrangieren sowie alles andere, was dich spirituell berührt und dir das Gefühl gibt, mit den Segenskräften verbunden zu sein.

Dieser Altar dient der bewussten Verehrung der jeweiligen jahreszeitlichen Energien. Verehrung hört sich vielleicht erst einmal komisch an, doch wenn wir uns bewusst werden, dass es uns in diesem Jahresprozess darum geht, uns den Energien der Jahreszeiten als schöpferische Lebenskräfte, die in unserem Leben wirksam sind, zu widmen, sie zu ehren und einzuladen, dann passt das Wort Verehrung schon ziemlich gut. Stelle auf diesen Altar alles, was du wundervoll findest und was für dich wirklich Bedeutung hat. Es bringt nichts, hier irgendein Heiligenbild aufzustellen, zu dem du keinen Bezug hast. Nein! Stelle hier einen wundervollen Strauß Blumen auf, der dein Herz höher schlagen lässt. Schmücke den Altar in den Farben, die du gerade draußen in der Natur siehst und die dich mit den vorherrschenden

Energien und Lichtverhältnissen der Natur verbinden. Stelle Kerzen in denselben Farben auf. Servietten oder ein Tischtuch geben dem Altar sofort eine klare Färbung.

Gestalte diesen Altar zu jedem Jahreskreisfest neu, sodass du immer die aktuelle Energie auf deinem Altar sichtbar werden lässt.

Sollte es dir in deiner Lebenssituation nicht möglich sein, deinen Meditationsplatz und den Altar miteinander zu kombinieren, kannst du den Altar auch auf einem tragbaren Tablett arrangieren. Wenn du viel auf Reisen bist, kannst du dir einen kleinen Reisealtar basteln und ihn immer dorthin mitnehmen, wo du dich gerade befindest.

Eine andere Möglichkeit für zu Hause ist es, sich lauter kleine Mini-Altäre an verschiedenen Stellen aufzustellen. So habe ich es für mich gehalten. In mehreren Winkeln meiner Wohnung finden sich hier und da kleine Buddha-Figuren mit einem Windlicht oder auch ein jahreszeitlicher Strauß Blumen mit einer Räucherschale. So mag ich es einfach. Für Besucher sieht das wie Deko aus, nur wer mich kennt oder wer selbst praktiziert, weiß, was es wirklich ist.



Anregungen für einen Reise-Altar

Ein Reise-Altar sollte komplett in eine kleine Schachtel passen. Die Schachtel ist Aufbewahrung und Rahmen gleichermaßen. Suche dir im Bastelgeschäft einen kleinen Geschenkkarton aus, der von außen hübsch anzusehen ist, denn ein Altar ist etwas sehr Kostbares. Er muss so groß sein, dass du folgende Dinge darin transportieren kannst: ein Teelicht, Räucherstäbchen und einen kleinen Räucherstäbchenhalter, ein Bild von einem dir wichtigen spirituellen Lehrer, beispielsweise den Dalai Lama oder Mutter Teresa, oder von einer oder einem Heiligen, wie Maria, Buddha oder Tara, und/oder eine kleine Statue, die dich an deine wohlmeinende Segenskraft erinnert, sowie Streichhölzer.

Indem du den Deckel seitlich aufstellst und den Hauptkarton mit der Öffnung nach unten in den aufgestellten Deckel schiebst, entsteht der Altar. Er sieht aus wie eine Bühne mit Hintergrund. Stelle nun das Bild und die Statue auf und arrangiere das Teelicht und das Räucherwerk davor. Achte bitte darauf, dass über dem Teelicht und dem Räucherstäbchen alles frei ist, sodass der Karton nicht Feuer fängt. Du kannst auch noch ein paar Blümchen dazulegen – z.B. ein paar Gänseblümchen von der Wiese vor dem Hotel – oder was immer du gerne noch als Gabe hinzufügen möchtest. Ich persönlich stelle gerne noch ein kleines Glas frisches Wasser auf. Es symbolisiert für mich all das, was uns nährt und Lebenskraft schenkt, was uns zu Klarheit verhilft und alle Dinge fruchtbar werden lässt. Wasser ist kostbar. Und so stelle ich mir vor, dass auch jeder genug sauberes frisches klares Wasser zu trinken hat.

Wenn du den Altar wieder abbaust, kannst du die einzelnen Teile wieder in der Schachtel verstauen. Die Blumen und das Wasser oder was immer du aus der Natur genommen hast, gib der Natur wieder zurück. Lege die Blümchen wieder auf die Wiese, die Steine wieder an den Wegesrand, und mit dem Wasser gieße eine Pflanze und stell dir dabei vor, wie alle Pflanzen genährt werden.

Kraftplätze finden

Es kann sehr stimmig und kraftvoll sein, die Meditationen und Rituale draußen in der Natur auszuführen. Von daher möchte ich dich anregen, auf Spaziergängen nach geeigneten Plätzen Ausschau zu halten. Vielleicht hast du deinen perfekten Kraftplatz, der sich auch für Meditationen oder Rituale gut eignet, bereits gefunden. Wichtig ist, dass du dich an diesem Platz wohl und sicher fühlst, nicht gestört wirst, keine Zuschauer hast und dass der Platz sicher und trocken ist. Idealerweise kannst du dort auch ein Feuer entzünden, vielleicht gibt es sogar einen Stein oder Baumstumpf, den du als Naturaltar nutzen kannst. Dieser Platz in der Natur sollte dir ermöglichen, deinen Platz als Teil der Schöpfung, deine Anbindung an das große Ganze und die geistige Welt stärker zu spüren. Wenn das nicht der Fall ist, unternimm einen Orientierungsgang durch die Natur und halte nach einem gemütlichen Platz unter einem Baum oder einer Bank mit einem schönen Blick Ausschau.



Dein Platz wird dich genauso finden wie du ihn. Du erkennst ihn an einem stimmigen inneren Gefühl. Vielleicht atmest du tief durch, dir wird angenehm warm, dein Körper entspannt sich, du wirst klar oder ruhig, fühlst dich geborgen oder in dir wird alles ganz hell. Wenn du eher kribbelig, nervös, ärgerlich, ängstlich oder innerlich ganz dunkel wirst, dann suche weiter, auch wenn der Platz optisch schön ist. Bleibe nur, wenn du dich wohlfühlst. Ansonsten suche weiter, selbst dann, wenn dieser Platz als Kraftplatz bekannt sein sollte und andere von seiner unglaublichen Energie schwärmen. Jeder Mensch reagiert anders, und nicht jede Energieschwingung resoniert mit unserer.

Notizbuch

Um deinen Prozess in diesem Jahr zu reflektieren, besorge dir ein besonders schönes Notizbuch. Es wird dein Reflexions- und Prozessbuch sein, in dem du deine Erfahrungen, Fragen, Antworten, Wünsche und Eingebungen aufschreiben kannst. Meiner Erfahrung nach ist es viel intensiver, wenn man seine Erfahrungen schreibend noch mal reflektiert, als sie nur gedanklich durchzuspielen. In dem Notizbuch kannst du zum Beispiel festhalten, wie du ein Ritual auf deine persönliche Weise umgestaltet hast, oder ein neues Ritual beschreiben, das du kreiert hast. So kannst du es später, wenn du das Ritual wiederholen möchtest, einfach noch mal nachlesen.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Dieses Buch ist in die Jahreskreisfeste eingeteilt, die unser Jahr strukturieren. Wann immer eines dieser Feste ansteht, nimm das Buch zur Hand und lies das passende Kapitel erst einmal komplett durch. Dann weißt du, worum es geht, und kannst für dich schauen, wann du die Rituale und Übungen gut in deinem Alltag durchführen kannst. Du kannst das Kapitel während der betreffenden Zeit auch immer mal wieder lesen. Lass die Worte in dir wirken, lass sie sacken, geh damit spazieren oder in die Badewanne. Wenn du den Wunsch danach verspürst, schreibe deine Gedanken und Reflexionen in dein Tagebuch.

Viele Übungen habe ich dir aufgenommen, sodass du dich von meiner Stimme durch die Übungen leiten lassen kannst. Diese Audiodateien kannst du immer dann nutzen, wenn du gerne meine Stimme als Begleitung deiner Übungspraxis hören möchtest. Du findest sie auf der Homepage zu diesem Buch – www.reconnect-jahresprozess.de –, wo du sie dir anhören oder herunterladen kannst.

Die Übungen in diesem Buch umfassen Meditationen, kleine Anregungen zu Festen und Rituale, hauptsächlich Feuer-Rituale, die einfach durchzuführen sind. Ich liebe Feuer-Rituale sehr. Feuer ist eine Kraft, die sehr reinigend und transformierend wirkt, aber auch einem Anliegen Stärke verleihen und die Energie als Information in den Raum senden kann.

Bevor wir nun unsere Reise durch das Jahr antreten, lass uns im nächsten Kapitel gemeinsam unsere Landkarte – den Jahreskreis – studieren und uns damit vertraut machen. Er wird uns die Strecken und einzelnen Stationen unseres Prozesses aufzeigen. Neugierig? Los geht's.