

Antara Reimann
Peter Eckel

Im Jahreskreis das Leben feiern

Mit keltischen Festen ein Leben voller
Hingabe, Klarheit und Kraft erschaffen



Antara Reimann
Peter Eckel

Im
Jahreskreis
das Leben feiern

**Mit keltischen Festen ein Leben voller
Hingabe, Klarheit und Kraft erschaffen**



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1530-9
ISBN E-Book 978-3-8434-6518-2

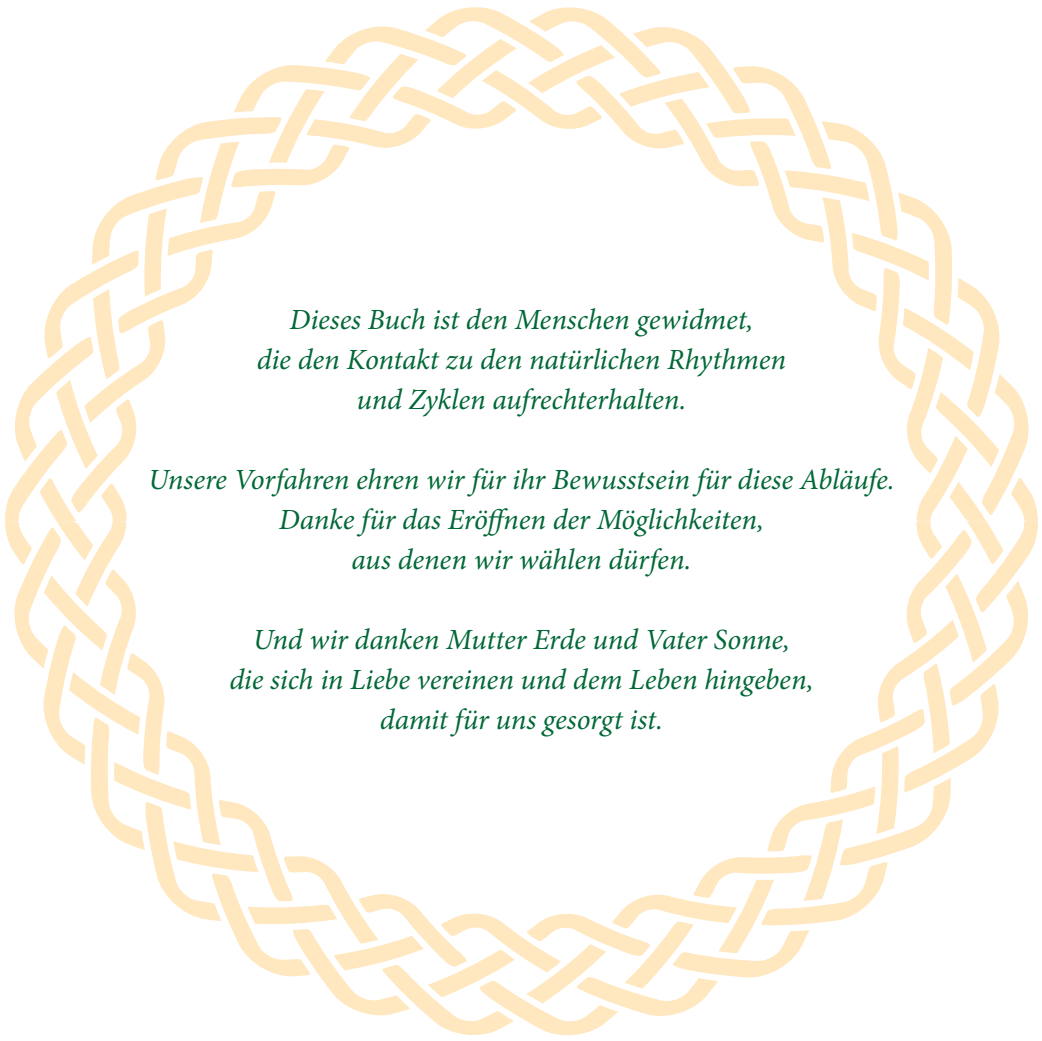
Antara Reimann & Peter Eckel:
Im Jahreskreis das Leben feiern
Mit keltischen Festen
ein Leben voller Hingabe,
Klarheit und Kraft erschaffen
© 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anna Katharina Berg &
Anna Twele, Schirner, unter Verwendung
von # 2135890075 (© ju_see), # 1657662844
(© RedKoala), # 1640777518 (© RedKoala),
120562819 (© arturasker), # 2038268351
(© ju_see), # 1555716587 (© ChWeiss) und
2017709810 (© Jozef Klopacka),
www.shutterstock.com
Layout: Anna Katharina Berg, Schirner
Lektorat: Ina Keller &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage September 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



*Dieses Buch ist den Menschen gewidmet,
die den Kontakt zu den natürlichen Rhythmen
und Zyklen aufrechterhalten.*

*Unsere Vorfahren ehren wir für ihr Bewusstsein für diese Abläufe.
Danke für das Eröffnen der Möglichkeiten,
aus denen wir wählen dürfen.*

*Und wir danken Mutter Erde und Vater Sonne,
die sich in Liebe vereinen und dem Leben hingeben,
damit für uns gesorgt ist.*

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	8
Ermittlung der Termine	10
Bestandteile eines Rituals.....	12
Samhain	14
Unterstützende Aspekte	15
Die Natur im Jahreskreis.....	20
Traditionelles.....	21
Rituelles und Symbolisches	23
Meditation	24
Ritual zu Samhain	27
Yule	34
Unterstützende Aspekte	35
Die Natur im Jahreskreis.....	39
Traditionelles.....	40
Rituelles und Symbolisches	41
Meditation	43
Ritual zu Yule.....	46
Imbolc	54
Unterstützende Aspekte	55
Die Natur im Jahreskreis.....	58
Traditionelles.....	59
Rituelles und Symbolisches	60
Meditation	62
Ritual zu Imbolc.....	64
Ostara	70
Unterstützende Aspekte	71
Die Natur im Jahreskreis	74
Traditionelles.....	74
Rituelles und Symbolisches	76
Meditation	79
Ritual zu Ostara.....	82

Beltane	88
Unterstützende Aspekte	89
Die Natur im Jahreskreis	93
Traditionelles	94
Rituelles und Symbolisches	95
Meditation	97
Ritual zu Beltane	99
Litha	106
Unterstützende Aspekte	107
Die Natur im Jahreskreis	110
Traditionelles	111
Rituelles und Symbolisches	112
Meditation	113
Ritual zu Litha	115
Lammas	122
Unterstützende Aspekte	123
Die Natur im Jahreskreis	126
Traditionelles	127
Rituelles und Symbolisches	127
Meditation	129
Ritual zu Lammas	131
Mabon	138
Unterstützende Aspekte	139
Die Natur im Jahreskreis	142
Traditionelles	143
Rituelles und Symbolisches	144
Meditation	145
Ritual zu Mabon	147
Resümee	154
Danksagung	157
Über die Autorin	159
Über den Autor	161
Bildnachweis	163



Einführung

Zeit verstanden unsere Vorfahren als etwas Zyklisches: Der Mond, die Jahreszeiten und mit ihnen die Vegetation sowie das Leben jedes Einzelnen durchlaufen Phasen von Ruhe und Aktivität, Wachstum und Sammlung. Mit jedem Ende beginnt etwas Neues. Sie beobachteten, dass in jedem Zeitabschnitt im Laufe eines Jahres verschiedene Wachstums- und Entwicklungsphasen einsetzten, die aufeinander aufbauten und dem Menschen jeweils besondere Möglichkeiten und Ressourcen boten.

Dieses Wissen und der Umgang damit wurden bis in die heutige Zeit überliefert. Die weit verbreitete und als keltisch-germanischer Jahreskreis bekannte Systematik ist ein Zusammenschluss aus verschiedenen Traditionen. Sie zu beachten, wird dich mit Freude durch das Jahr begleiten.

Das Grundgerüst bilden die Phasen rund um die vier Mondfeste Samhain (November), Imbolc (Februar), Beltane (Mai) und Lammas (August), deren Ursprünge im keltischen und irischen Glaubenssystem liegen.

Unsere germanischen Vorfahren beachteten ebenfalls die Jahresabschnitte und feierten vier Feste, jedoch zu Ehren der Sonne. Die Daten wurden vom Sonnenstand bestimmt: Die Feste Yule (21. Dezember), Ostara (21. März), Litha (21. Juni) und Mabon (21. September) kennzeichnen die beiden Tagundnachtgleichen (Äquinoktien) im März und im September sowie die Sonnenwenden (den längsten Tag bzw. die längste Nacht) im Juni und im Dezember. Manchmal verschieben sich diese Termine um einen Tag, bedingt durch den realen Sonnenstand.





Gemeinsam ergeben sich die folgenden acht Phasen mit ihren Hochfesten und individuellen Themen:

Samhain – Zeit der Ahnen, Sterben und Vergehen, die dunkle Zeit

Yule – Geburt des Lichts, der Same wird gesetzt

Imbolc – Das Leben regt sich, »im Bauch entwickeln«, Kerzenweihe

Ostara – Neubeginn, Aufbruch

Beltane – Zeit der Vereinigung

Litha – Längster Tag, Höchststand der Lebenskraft

Lammas – Beginn der Ernte, Schnitterzeit

Mabon – Dank für eine gute Ernte

Regional entstanden nach und nach kulturelle Riten zu Ehren der natürlichen Wachstumsphasen und der entsprechenden Handlungen.

Im Zuge der zunehmenden Technisierung des Alltags und einer vermeintlichen Unabhängigkeit von der Natur geriet das Wissen um die Zyklen des Jahres in Vergessenheit. Doch das Interesse an den ursprünglichen Rhythmen und deren Auswirkungen auf das menschliche Leben steigt wieder, und seit Beginn des letzten Jahrhunderts beachten weltweit auch immer mehr Menschen neben den Mondfesten die Traditionen der Sonnenfeste. So verschmolzen diese acht Feste zu einem zusammengehörenden Jahreskreis, der symbolisch als ein Rad mit acht Speichen dargestellt wird. Er lässt den ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens erkennen. Wenn Menschen in diesem Bewusstsein leben, erhalten sie mehr Vertrauen in den Fluss des Daseins, Orientierung auf dem Lebensweg und Kraft für die Umsetzung ihrer Träume und Visionen.

Unsere europäischen Ahnen haben uns wenig Schriftliches hinterlassen. Daher ist vieles, was in der keltisch-germanischen Tradition wieder auflebt, erst durch eigenes Erleben neu geformt worden. Doch auch, wenn nicht alle Riten bereits über viele Jahrhunderte so gelebt wurden, ergibt es doch einen Sinn, sich auf diese Weise den Schwingungen und Eigenheiten der



jeweiligen Jahresabschnitte zu öffnen. Ein Gewahrwerden der natürlichen Abläufe ermöglicht einen harmonischen Zugang zum eigenen Sein. Richtest du dein Leben nach dem Jahreskreis aus, erfährst du dich als Teil des großen Ganzen. Du erkennst, wie du im Einklang mit den Gegebenheiten schwingst. Eine tiefe Einheit mit der Natur, Klarheit auf dem eigenen Weg und unerschütterliche Freude am Dasein erfüllen dich. Du findest Orientierung, empfängst inspirierende Impulse und schöpft Vertrauen aus dem Gewebe des Seins – jeden Tag.

Rituale und das Feiern der Jahreskreisfeste geben Kraft und Ruhe, Struktur und den nötigen Halt in einer Zeit des Umbruchs und Wandels. Du be gibst dich auf eine Reise ins eigene Innere, in die »Waldeinsamkeit« deiner Seele, jedoch auch in die Gemeinschaft, in die Identifikation mit der Gruppe.

Das Leben verläuft in einer auf- und absteigenden Wellenform mit Höhen und Tiefen. Im Abschnitt der Aufwärtsbewegung erstarkt die Kraft des jeweiligen Jahresabschnitts, bis das Maximum erreicht ist, die Hochzeit der Spanne. Diesen Moment kannst du rituell mit einem Fest begehen und so bewusst die jeweilige Zeitqualität würdigen. Dann schwillt die Kraft wieder ab, während der nächste Abschnitt langsam an Präsenz gewinnt und die nachfolgende Schwingung allmählich in den Vordergrund rückt. Genau zwischen zwei Hochzeiten wechselt der Fokus. Sanft zieht sich der gehende Part zurück, er ist abgeschlossen. Währenddessen beginnt sich die Energie des nächsten Jahreskreisabschnitts aufzubauen und formt die Entwicklung aller Lebewesen.

Ermittlung der Termine

Bei den Kelten der Antike und Spätantike galt generell die Phase des Vollmonds als eine heilige Zeit, weswegen sie ihre Feste vornehmlich zu diesem Zeitpunkt begingen.

Diese kraftvollen Mondfeste sind Samhain, Imbolc, Beltane und Lamas. Die Termine wechseln in jedem Kalenderjahr je nach Mondstand. Im letzten Jahrhundert wurde das System jedoch von den Gründern der



Wicca-Gemeinschaft vereinfacht. Dafür wurden diese Hochzeiten jeweils fest auf den 1. Tag der Monate November, Februar, Mai und August gelegt. Doch dadurch weichen die Feste häufig weit von den traditionell ermittelten Terminen ab und schwingen nicht mehr im Rhythmus des Vollmonds. Willst du wirklich im Einklang mit den natürlichen Abläufen leben, so betrachte zum Ende des Kalenderjahres die Vollmonde des nächsten Jahres und errechne die neuen Mondfesttermine. So bist du sicher, genau die unterstützende Energie in deinen Ritualen zu erhalten, die die jeweilige Hochzeit auszeichnet.

Die Termine werden wie folgt ermittelt:

Samhain Beginn des Winterhalbjahres und Neujahr der Hexen
11. Neumond im Kalenderjahr
Suche im Kalender des auslaufenden Jahres den
11. Neumond. Dies ist der Beginn des Mondjahres.

Yule Wintersonnenwende, 21. oder 22.12.

Imbolc 2. Vollmond nach der Wintersonnenwende

Ostara Frühlingstagundnachtgleiche, 20. oder 21.03.

Beltane Beginn des Sommerhalbjahres, 5. Vollmond nach der
Wintersonnenwende

Litha Sommersonnenwende, 20. oder 21.06.

Lammas 8. Vollmond nach der Wintersonnenwende

Mabon Herbsttagundnachtgleiche, 22. oder 23.09.



Bestandteile eines Rituals

Grundsätzlich kannst du ein Ritual ganz nach deinen Wünschen und Ideen gestalten. Sei frei, und folge deiner inneren Stimme. Die in diesem Buch zu jedem Fest aufgeführten Rituale sind Beispiele, wie du die Einflüsse während der acht Phasen wirksam nutzen kannst. Lasse dich durch unsere Tipps und Beschreibungen inspirieren, und kreiere deine eigenen Bräuche, angepasst an die Energien der einzelnen Jahresabschnitte.

Die Meditationen eignen sich auch als Gruppenerlebnisse. Es macht Freude, solch eine Erfahrung mit anderen Interessierten gemeinsam zu zelebrieren. Du solltest im Vorfeld allerdings erklären, worum es geht, und darum bitten, dass alle sich darauf einstimmen.

Es gibt ein paar Anregungen zum Ablauf, die sich bewährt haben und die wir dir ans Herz legen wollen.*

1. Zu jedem Ritual gibt es ein Getränk und eine passende Speise. Dabei geht es nicht darum, ein großes Festmahl auszurichten, es ist eher eine symbolische Geste der Dankbarkeit. Als Gäste werden Wesen aus der Geistigen Welt eingeladen, und diese werden höflich willkommen heißen und bedient.
2. Der Platz wird physisch gereinigt. Das bedeutet, du staubsaugst oder fegst den Raum, wenn das Ritual drinnen stattfindet, oder räumst Äste und möglichen Unrat beiseite für Rituale in der Natur.
3. Bestimme die Mitte, einen Bereich im Zentrum des Raumes, der besonders geschmückt werden soll. Hierfür kannst du ein Tuch in einer zum Anlass passenden Farbe wählen. Diese Mitte dient der Fokussierung und als Altar für die Gegenstände, die die Energie des Rituals besonders aufbauen können: Kerzen, Pflanzen, Kräuter, Früchte und alles Weitere, was die Aufgaben repräsentiert und die Arbeit unterstützt.

* Weiterführende Informationen zum Einsatz von Ritualgegenständen und Altären findest du im Buch »Kraftplätze für deine Seele« von Antara Reimann, Schirner Verlag 2021.



4. Der Ort, an dem das Ritual stattfinden soll, wird vorab mit einer Reinigungsräucherung (z. B. Beifuß, Salbei, Harzen und Lorbeerblatt) geklärt. Anschließend wird auch die Aura jeder teilnehmenden Person damit geräuchert. Denke auch an dich!
5. Errichte einen heiligen Raum, in dem das Ritual stattfinden wird. Dies geschieht energetisch kraft der Imagination oder auch durch das Legen eines Kreises aus Reisig oder Blättern. Gib hierbei mit eigenen Worten die klare Anweisung, dass sich dieser Raum errichtet und stehen bleibt, bis er zum Ende wieder aufgelöst wird.
6. Rufe deine eigenen Schutz- und Helferwesen mit der Bitte hinzu, dein Ritual zu unterstützen.
7. Dann führst du die geplanten Handlungen durch.
8. Danke anschließend der Geistigen Welt und deinen Helferwesen. Stelle als Geschenk für sie einen Teil der Ritualspeise und des Getränkes auf den Altar, um sie mit ihnen zu teilen. Du kannst den geistigen Schutzwesen auch mit passenden Liedern für ihre Begleitung danken. Dies unterstützt die Stimmung und gestaltet das Ritual auf lebendige Weise mit.
9. Löse den heiligen Raum auf, und entlasse die feinstofflichen Wesen.

Und jetzt lasse dich auf den Tanz des Lebens ein, und begib dich auf die spannende Reise durch den Jahreskreis!





Lammas

Ich bin die Mutter, die dich hält.

Ich biete dir Sicherheit.

Ich bin die Fruchtbarkeit und die Vielfalt.

Die Früchte meines Körpers nähren dich.

Ich tauche alles in goldfarbenes Licht.

Durch mich erhältst du Wissen über Nahrung.

Mein Korn schenkt dir die Kraft des Überlebens.

Tauche ein in die Fülle.

Ich bin die Nährende.





Dieser Jahresabschnitt hat viele Namen: **Lammas**, Lughnasad, und zur Hochzeit fand das Schnitter- oder Erntefest statt. Es ist die Feier des Gottes Lugh, des Kornkönigs. Er ist ein Aspekt des Eichenkönigs. Von ihm ist der Name Lughnasad (gesprochen »Luu:na:sah«) abgeleitet, was »Hochzeit des Lichts« bedeutet und auf die feurige Hitze dieses Gottes hinweist. Lammas bedeutet im altangelsächsischen Raum »loaf mass«, »Messe des Brotes«, was die enge Verbindung zum Korn deutlich macht. Die Zeit um Lammas dient der Ernte. Die Bezeichnung »Schnitterfest« deutet auf die Hauptarbeit während dieser Phase hin: die Feld- und Heuernte, die der Großen Göttin, der Erdmutter, geweiht ist. Dafür ist sonniges Wetter wichtig, denn die Halme müssen möglichst ganz getrocknet sein. Die Kunst ist es, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten, damit Gras und Getreide möglichst lange wachsen können und trotzdem rechtzeitig geerntet und eingelagert werden.

Unterstützende Aspekte

Traditioneller Bezug	Schnitterfest
Zeitschwingung	Beginn der Ernte
Zeitpunkt der höchsten Energie	8. Vollmond des Jahres nach Yule oder auch 31.07./01.08.
Planetarisch	Mondfest
Naturentsprechungen	Fülle, Wachstum, Reifezeit
Hüterin der Zeit/ Göttin	Epona (Erdmutter)

Hüter der Zeit/Gott	Lugh (Kornkönig)
Symbole	Sense, Kornähre, Kornmuhme
Rune	JERA
Farben	Sonnenblumengelb, sattes Grün
Pflanzen	Getreide, Sonnenblume, Heidekraut, Mädesüß, Minze, Ringelblume
Tier	Wildsau
Mineralien	Achat, Bergkristall, Citrin, Goldcalcit, Goldtopas, Karneol, Tigerauge
Räucherwerk	Melisse, Passionsblume, Basilikum, Angelikawurzel, Baldrianwurzel, Eichenrinde, Thymian, Zitronenmelisse, Wacholderbeere, Mädesüß, Heidekraut
Rituelle Speise	Ährenbrot
Rituelle Getränke	Bier, Apfelbier



Die Göttinnen und Götter

Epona ist eine keltische Fruchtbarkeitsgöttin und zuständig für Fülle und Wachstum von Fauna und Flora. Sie wird oft auf einem Pferd reitend oder in der Gesellschaft von Pferden dargestellt. Manchmal trägt sie auch ein Füllhorn oder einen Korb mit Früchten oder Getreide. Epona gilt als Schutzpatronin der Reisenden und wurde später von den Römern in ihre Götterwelt aufgenommen.

Lugh war bekannt als meisterhafter Handwerker, der ebenfalls über Fertigkeiten im Bereich der Magie und der Kriegskunst verfügte. Dank seiner körperlichen Kraft vermochte er einen Speer über eine sehr weite Distanz zu werfen. Daher kommt auch sein anderer Name: Lugh Lámhfhada (Lugh des langen Arms). Oft wird er mit dem Sonnenlicht und dem Feuer in Verbindung gebracht. Es heißt, dass er zu Ehren seiner Ziehmutter Tailtiu Ende Juli eine besondere Veranstaltung ins Leben rief. Er begründete so der Sage nach das Fest Lughnasad – ein anderer Name für Lammas.

Die Rune



JERA – natürliche Rhythmen und Zyklen, natürliches Wachstum

Alles hat seine Zeit, alles braucht seine Dauer. Jede Entwicklung ist eine Aneinanderreihung von Momenten, von Geschehenlassen, Abwarten, Handeln. Dieses Zusammenspiel im passenden Moment und in der richtigen Reihenfolge führt letztlich zum Ziel und ermöglicht ein gutes Resultat. Der Erfolg eines Projektes basiert auf durchdachten, aufeinander aufbauenden Aktionen. Überspringst du einen Schritt oder veränderst die Reihenfolge, kann er zunichtegemacht werden. Die Rune JERA bringt dir Klarheit über die nächsten Schritte. Sie lenkt deine Aufmerksamkeit automatisch auf die Dinge, die jetzt zu erledigen sind. Ihre Kraft schenkt dir genau dann Wissen und Erkenntnisse, wenn diese entscheidend sind.

Die Natur im Jahreskreis

Der Fokus in dieser Zeit liegt auf dem Beginn der Feldernte. Gott Lugh selbst ist der Hüter des Getreides. Zur Hochzeit am 8. Vollmond des Jahres wird er daher mit einem großen Fest gefeiert, dem Schnitterfest. Auch wir sind gut beraten, nun die laufenden Projekte, die herangereift sind, unter Dach und Fach zu bringen. Noch ist ausreichend Kraft vorhanden, gute Arbeit zu leisten und die Mühen des Jahres zu einem befriedigenden Ergebnis zu bringen. Das Korn und die Früchte sind reif, aber noch kann alles durch ein einziges Unglück verloren gehen. Zu viel Trockenheit hemmt das Wachstum und lässt die Ernte verdorren. Zu viel Regen, Gewitter oder Hagel hingegen beschädigt die Früchte, lässt sie verschimmeln oder abfallen. Wird das Heu feucht eingelagert, besteht aufgrund der gedeihenden Bakterien die Möglichkeit der Selbstentzündung mit großer Gefahr für Haus und Hof. Genaue Beobachtung und viel Wissen und Erfahrung über die natürlichen Zusammenhänge sind an dieser Stelle sehr wichtig.





Traditionelles

Mit Lammas war der Zenit des Sommers erreicht, und ab jetzt nahm jeder Tag dem Leben ein wenig mehr von der fruchtbaren und sonnigen Kraft. Mit dem ersten Schnitt der Ähren starb der Kornkönig, um mit dem schwindenden Licht Tag für Tag weiter in das Reich der Finsternis zurückzukehren, wo er wartete, bis er zu Yule neu geboren wurde. Es war der immerwährende Kreislauf von Vergehen und Neubeginn. Bis hierher bemerkten unsere Ahnen den leisen Sterbeprozess noch nicht so intensiv, denn die Sonnenkraft war immer noch spürbar. Doch die Zeit schritt immer schneller voran, die Nacht siegte über den Tag, die Dunkelheit über die Helligkeit.

Jetzt begann die harte Arbeit. Wer viele gute und geschickte Helfer hatte, erntete ausreichend, um die Familie über den Winter zu bekommen. Alle arbeiteten Hand in Hand, um die Ernte hereinzubringen. Hierfür bat und bittet man auch heute noch in einem rituellen Fest um Unterstützung.

Rituelles und Symbolisches

Zu Lammas wird um Kraft und Schutz für eine gute Ernte gebeten. Als Geste der Hoffnung teilt man das eigene Mahl und die ersten geernteten Früchte mit den geistigen Wesen. Man beansprucht nie alles für sich, es bleibt immer etwas für sie stehen.

Aus den letzten Kornähren wird die Kornmuhme (auch »Roggenmuhme« genannt) gebunden: eine Figur mit zwei Armen und einem Rock, auf dem Kopf eine Krone. Die Kornmuhme gilt als Dämon, der jeden bestraft, der mit der Natur nicht achtsam und wertschätzend umgeht. Auf der anderen Seite wandelt er aber auch über die Felder und segnet sie auf diese Weise mit Fruchtbarkeit. Zur Erntezeit flüchtet er sich in die aufgestellte Kornmuhme und überwintert darin. Diese Figur bleibt auf dem Acker stehen als Tribut für den Schutz der Ernte. Die Kornmuhme wurde nach dem Abbild des schwindenden Kornkönigs (Eichenkönigs) gestaltet. Dies ließ unsere Vorfahren hoffen, dass etwas von seiner kraftvollen Sonnenenergie

noch verweilte. Wollten sie ganz sicher sein, dass ihnen sein Segen gewiss war, sodass sie im nächsten Jahr eine gute Ernte erhielten, warfen sie zusätzlich ein paar Körner auf den Acker.

Wenn du während der Erntezeit Kräuter gesammelt hast, werden diese in deinem Ritual geweiht, damit sie in den nächsten Monaten ihre Wirkung behalten und dir Schutz und Unterstützung bieten. Manche Kräuter tragen bereits Samen, die du für die nächste Aussaat im Frühjahr sammeln kannst.

Der Schmerz zwischen finalem Wachstum in seinem höchsten Stand und dem schon spürbaren beginnenden Tod, zwischen der Begeisterung für das Leben und der Beschneidung der Fülle fordert uns heraus. Die Wehmut des Abschieds ist fühlbar, auch wenn du die Ernte einholen und dich belohnen darfst, denn du hast es dir verdient. Und doch musst du akzeptieren, dass sich etwas dem Ende zuneigt und mit jedem Schnitt das Leben immer mehr vergeht. Nutze die Möglichkeit, Ballast abzulegen, dich zu befreien. Dinge müssen abgeschlossen werden, damit du deinen Weg durch das Jahr weitergehen und den Wandel zulassen kannst.

Auch du bist gut beraten, deine laufenden, reif gewordenen Projekte unter Dach und Fach zu bringen. Aufgrund der Erfahrung, die du die letzten Jahre gemacht hast, weißt du sicherlich, dass du während der dunklen Jahreszeit über weniger Antrieb und Durchhaltevermögen verfügst als während der hellen Zeit. Also nutze jetzt jeden Moment.





Meditation

Verbinde dich mit der Kraft von Lugh, und stimme dich auf die Phase der bevorstehenden Ernte ein. Neben der physischen Ernte hast du auch die Möglichkeit, dich deiner geistigen Ernte zu widmen. Suche dir dazu einen ruhigen Ort, an dem du die Sonne auf deiner Haut spüren kannst. Schließe die Augen, und atme tief ein und aus, während du dich nach innen wendest und dich in deinem Herzen verankerst. Du bist sicher und geborgen.

Bitte Lugh, dich zu führen und dir zu zeigen, welche Früchte deiner Seele für die Ernte bereit sind und welche Dinge du loslassen kannst, um Platz für Neues zu schaffen. Nutze hierfür deine eigenen Worte. Was hast du seit Yule Ende letzten Jahres gesät und gehütet, welche Pläne hast du geschmiedet und weiterentwickelt? Ist das bisherige Ergebnis kraftvoll genug, um dich in der kommenden, dunklen und energieärmeren Zeit zu versorgen? Hast du möglicherweise sogar mehr erreicht als gedacht?

Stelle dir vor, du stehst auf einem Hügel und dein Blick schweift über ein goldfarbenedes Feld. Sieh, wie sich das reife Korn im Wind wiegt und die Sonne langsam am Horizont versinkt. Spüre die Fülle und den Segen dieser Zeit, aber auch die Melancholie und den Schmerz des Abschieds.

Blicke auf den Ertrag der vergangenen Monate.

Nimm eine Sichel in die Hand, und gehe zu dem goldfarbenen Feld hinunter. Schneide einige große Ähren ab, und halte sie an dein Herz. Danke dabei für die Lektionen und Gaben, die sie dir gebracht haben, und erkenne ihren Wert und ihre Schönheit an. Lege sie in einen Korb, und gehe weiter.

Dein Weg führt dich nun zu einem Teil des Feldes, der verdorrt oder verwelkt ist. Diese Ähren repräsentieren deine Ängste, Sorgen, Zweifel oder alten Muster. Sie dienen dir nicht mehr oder hindern dich sogar daran, dein volles Potenzial zu entfalten. Schneide sie ebenfalls ab, aber diesmal mit einem Gefühl der Befreiung und Erleichterung. Danke ihnen für die Erfahrungen und Herausforderungen, die sie dir ermöglicht haben, und lasse sie los. Lege sie in einen anderen Korb, und gehe weiter.

Auf deinem Weg kommst du immer wieder an Feldern vorbei, die voller erntereifem Korn stehen, und anderen, auf denen es verdorrt oder verfault

ist. Alles, was du siehst, sind die Ergebnisse deines Verhaltens und deiner Entwicklung in den letzten Monaten. Fahre mit dem Mähen fort, bis fast alle Bereiche abgeerntet sind. Achte darauf, dass du die Ähren jeweils in den richtigen Korb legst. Lasse von den letzten guten und gesunden Ähren so viel stehen, wie du mit den Armen umfassen kannst, und binde sie zu einer Garbe zusammen. Diese Halme gehören der Kornmuhme.

Du bist nun erfüllt von Leichtigkeit, Klarheit und Dankbarkeit. Blicke dich noch einmal um: Hast du alles geschnitten, was zu dir gehört? Dann bringe die beiden Körbe zurück auf den Hügel. Oben angekommen, siehst du einen kleinen Altar, der mit Symbolen von Lammas geschmückt ist: Äpfeln, Honig, Muskatnuss, Bier, einem Kräuterbuschen oder anderen Dingen, die für dich Bedeutung haben. Er scheint dich zu einem Ritual einzuladen.

Entzünde zuerst ein kleines Feuer in einer bereitstehenden Feuerschale, und übergib dann nach und nach die ungenießbaren Ähren den Flammen. Bitte um Auflösung und Reinigung, damit die Kräfte sich neu formen können. Sei gewiss, dass sich durch das Verbrennen auch die Strukturen in dir wandeln. Opfere danach einen Teil deiner fruchtbaren Ernte Lugh und Mutter Erde als Zeichen der Wertschätzung und Verbundenheit. Bitte sie um ihren Segen für den nächsten Zyklus deines Lebens.

Jetzt darfst auch du dich an den Erntegaben und den Getränken laben. Spüre, wie dich die Speisen wärmen und stärken. Vielleicht formen deine Lippen ein Lied oder sprechen ein Gedicht zu Ehren von Lugh und der Erntezeit.

Lughs Gegenwart und Liebe sind in deinem Herzen präsent. Bedanke dich für seine Führung und seine Gaben. Öffne die Augen, und kehre zurück in die Gegenwart, bereit für das Neue, das kommen wird.

Jetzt liegt die Entscheidung bei dir: Was unterstützt dich in den nächsten Monaten am meisten? Welche deiner Projekte willst du weiterverfolgen und ausbauen?



Ritual zu Lammas

In der Zeit um Lammas geht es um das konsequente Einfahren der Ernte. Je mehr Unterstützung du hast – aus deinem Umfeld oder aus den geistigen Reichen –, desto leichter wird dir die Arbeit fallen. Es ist unerheblich, ob du eine physische oder eine geistige Ernte einfahren möchtest: Alles ist Energie, und du solltest dich darum kümmern.

Jetzt, zum Höchststand der Lammasenergie, beschäftigst du dich mit der Segnung deiner Ernte und bittest um einen guten Ausgang.



Vorbereitung

Mit der Zubereitung des Getränks solltest du am Tag vor dem Ritual beginnen, weil es über Nacht durchziehen muss.

Für deinen Altar benötigst du:

- 1 sonnenblumengelbes oder dunkelgrünes Tuch
- 1 grüne Kerze mit Untersetzer
- Äpfel, Kornähren, Sonnenblumen, Beeren und Trauben, saisonales Gemüse ... und alles, was du in der Natur findest und dich anspricht. Lege auch Mineralien, die mit dieser Zeit in Resonanz stehen, hinzu. Du kannst zudem Stellvertreter für deine geistigen Ernten suchen. Sie erinnern dich daran, dass du wichtige Aufgaben abschließen konntest.





Für das Ritual benötigst du:

- flache, handtellergroße Kieselsteine
- Acrylfarben oder Wasserfarben und Klarlack oder farbige Lackstifte
- Pinsel
- ca. 20 Stängel Pfefferminze
- ca. 20 Stängel Zitronenmelisse
- 5–10 Stängel Frauenmantel
- ca. 20 Stängel Beifuß
- ca. 20 Stängel Salbei
- ca. 20 Kornähren
- Naturkordel
- Räucherwerk: Melisse, Passionsblume, Basilikum, Angelikawurzel, Baldrianwurzel, Eichenrinde, Thymian, Zitronenmelisse, Wacholderbeere, Mädesüß, Heidekraut (Auswahl davon)
- 1 feuerfeste Räucherschale, mit Sand gefüllt, und Räucherkohle, alternativ Räuchergefäß mit Räuchersieb und Teelicht
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- 1 kleine weiße Tischdecke
- mehrere Namensanhänger, ca. 8 x 6 cm groß, mit Loch
- 1 Stift, mit dem du schön schreiben kannst

Ablauf

Dieses Ritual unterstützt dich dabei, Dankbarkeit auszudrücken und weiterzugeben.

Errichte deinen Altar, und genieße den Anblick der vorhandenen Fülle. Lasse dich bei der Verteilung deiner Dekoration führen. Stelle auch eine Portion deiner Ritualspeise und des Ritualgetränks für die Erdmutter und den Kornkönig Lugh bereit.

Entzünde deine Altarkerze und die Räucherkohle oder alternativ das Teelicht unter dem Räuchersieb. Reinige und segne deine Arbeitsgegenstände und Zutaten, sobald die Räucherkohle durchgeglüht ist, mit dem

Räucherwerk. Fächere den Rauch auch durch deine Aura, und entlasse auf diese Weise alle Anspannungen. Freue dich auf das, was nun kommt.

Lege die Kieselsteine, die Namenskärtchen und das Malzubehör vor dich hin. Du kannst diesen Teil, der Bequemlichkeit wegen, auch an einem Tisch durchführen.

Gehe in Gedanken die Erlebnisse der letzten Monate durch. Welcher Mensch, welches Tier, welche Pflanze oder welcher Ort hat dich besonders positiv berührt? Mit wem würdest du gern etwas von deiner Fülle teilen? Schreibe die Namen auf die Namenskärtchen, und sortiere jedem einen Stein zu. Spüre in die Situation hinein, die dich in Verbindung mit dem Mensch, dem Tier, der Pflanze oder dem Ort so berührt hat. Lasse ein Symbol in dir aufsteigen. Das kann eine Sonne, ein Herz, eine Blume oder etwas ganz anderes sein. Völlig entspannt siehst du nun vor deinem geistigen Auge ein Motiv, das du auch mit Leichtigkeit malen kannst. Verziere den Stein mit dem Symbol in Farben, die dir gefallen. Bringe so das Zeichen eurer Verbindung in die Welt.

Tritt auf diese Weise mit jedem der Namensträger in Kontakt, finde euer gemeinsames Symbol, und bemale den Stein. Lasse danach alle Zeichnungen trocknen. Hast du Wasserfarben verwendet, solltest du sie anschließend mit Klarlack fixieren.

Gehe dann zum zweiten Teil des Rituals über. Breite die kleine Tischdecke vor dir aus, und lege die Kräuter daneben. Binde daraus für jeden deiner Steine ein Bündel. Teile die Kräuter so auf, wie du es als richtig empfindest. Binde jeden Strauß mit einem Stück Kordel zusammen, knote das Namensschild daran, und befestige das Sträußchen an dem Stein. Achte darauf, dass die Kordel lang genug ist, um den Stein und das Bündel damit zu umwickeln. Nimm das fertige Geschenk an dein Herz, sprich aus, warum du dankbar für die Verbindung mit diesem Menschen, diesem Tier, dieser Pflanze oder diesem Ort bist, und lasse deinen Segen hineinfließen.

Gehe mit jedem deiner Geschenke auf diese Weise vor. Du hast jetzt für alle ein äußeres Zeichen deiner Dankbarkeit erstellt.



Danke deinen Helfern aus den geistigen Reichen für ihr Kommen und die Klarheit, die du von ihnen erhalten hast. Bedanke dich bei der Erdmutter und dem Kornkönig Lugh für ihre Kraft. Genieße in Ruhe das Ritualmahl und das Ritualgetränk. Entlasse danach bewusst deine Helfer aus der Anderswelt wieder in ihre Gefilde. Lösche als Zeichen des Ritualendes die Kerze.

Kümmere dich darum, dass diese Segensgeschenke bei den bedachten Personen ankommen. Bringe sie zu den Orten, Pflanzen und Tieren, sodass sie dort wirken können. Genieße eure Verbindung.

Wisse, dass sich nach dem Ritual die Lammaskraft bis zum Ende des Monats August immer mehr abbaut und der aufsteigenden Mabonkraft den Raum überlässt.



Unsere Vorfahren empfanden Zeit als Zyklus:
Der Mond, die Jahreszeiten und alles Leben durchlaufen Phasen von Ruhe und Aktivität, Wachstum und Sammlung. Mit jedem Ende beginnt etwas Neues. Die Kelten und Germanen ehrten diesen ewigen Kreislauf und seine wechselnden Zeitqualitäten mit acht Jahreskreisfesten.

Seit vielen Jahren leben Antara Reimann und Peter Eckel im Bewusstsein der natürlichen Zyklen. Sie teilen in diesem Buch inspirierende Impulse, traditionelles Wissen, einfache Meditations- und Ritualanleitungen sowie saisonale Rezeptideen zu Yule, Beltane oder Samhain mit uns. Dies ermöglicht uns, die verschiedenen Abschnitte des Jahres intensiv zu erleben. Wir verstehen, wann es Zeit ist, Altes loszulassen oder Neues zu wagen, Pläne zu schmieden oder aktiv zu werden. Im Einklang mit den Rhythmen der Natur gewinnen wir Vertrauen und Klarheit für unseren Weg, fühlen Dankbarkeit und können Mutter Erde und das Leben feiern.

**Entdecke die Magie des Jahreskreises,
und lasse dich von der Weisheit unserer Ahnen inspirieren!**



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1530-9



9 783843 415309

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)