

NEWSLETTER ZU SAMHAIN

RITUALE



**Rituale eröffnen einen Raum,
in dem heilige Erfahrungen gemacht werden können.**

Um *Spirits* (seien es Engel, Krafttier, Gott, Göttin oder ganz andere) sowie Energien ganz direkt zu erfahren, gibt es wenig, was sich so gut dafür eignet wie ein Ritual. Nicht umsonst werden Rituale seit Anbeginn der Menschheit auf allen Kontinenten und in allen Kulturen genutzt.

Sie alle kennen Rituale aus dem eigenen Alltag und/oder zu besonderen Gelegenheiten. Da ist die Mutter, welche ihre Kinder immer mit einem kleinen Segen zur Schule schickt, das Entzünden einer Kerze für einen Verstorbenen, das Räuchern zu bestimmten Festtagen, das Anziehen besonderer Kleidung zu besonderen Anlässen oder das Feuerwerk zu Silvester.

Im Ritual verbinden sich feinstoffliche und materielle Welt, Göttliches und Irdisches. So wirken Rituale dann am stärksten, wenn sie bewusst als heilige Handlungen verstanden und gestaltet werden. Je mehr Sie darüber wissen und je öfter Sie Rituale durchführen, desto einfacher wird es ihnen fallen. Für den Anfang reichen bereits die folgenden Zutaten:

ATMOSPHERE:

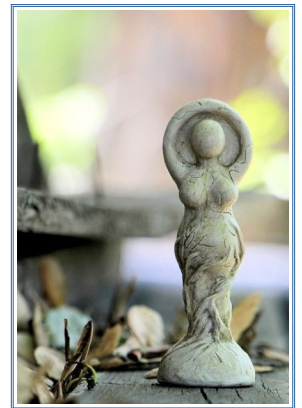
Überlegen Sie sich, welchen Rahmen Sie dafür benötigen, eine für Sie heilige Atmosphäre zu schaffen z.B.

- ein besonderer Ort, besondere Kleidung, besondere Zeit, oder andere Besonderheiten
- leise Musik im Hintergrund
- eine brennende Kerze
- Räucherwerk
- und ähnliches

SPIRITS

Dann überlegen Sie sich, welche Spirits Sie im Ritual um Hilfe bitten, ehren oder einfach dabei haben wollen - sei es Ihr Krafttier, Jesus oder die Göttin.

Es ist immer gut, diese dann direkt anzusprechen, einzuladen oder um ihr Mitwirken zu bitten. Dabei hilft es oft, Symbole zu nutzen, welche deren Gegenwart symbolisieren, etwa eine blaue Kugel für Mutter Erde, eine Marienstatue oder ein Bild Ihres Krafttieres.



HANDLUNG

Nun wählen Sie eine Handlung, die das ausdrückt, was sie mit diesem Ritual bewirken/erreichen wollen, z.B.

- Rosenblätter als Dank um das Krafttierfoto streuen
- Aufschreiben, was Sie im neuen (Lebens)Jahr hinter sich lassen wollen und dies verbrennen
- Liebevoll an einen guten Freund denken oder diesem Licht bzw. Segen senden
- einen Brunnen, Baum oder Tisch für ein Jahresfest schmücken
- und vieles andere mehr

ABSCHLUSS

Rituale ohne klares Ende tröpfeln oft aus und lassen ein unbefriedigendes Gefühl zurück. Überlegen Sie sich daher vorab, wie Sie Ihr Ritual beenden wollen, z.B.:



- sich bei allen Mitwirkenden bedanken (zumindest Sie und 1 Spirit)
- Ein gesungenes oder vom MP3-Player laufendes Abschlusslied
- Ein abschließendes Wort (wie „das Amen in der Kirche“)
- eine spezielle Atmung zum Abschluss

- Lassen Sie sich dann noch ein paar Minuten Zeit, bevor Sie zum Alltag zurückkehren.
- Ein anschließendes kleines oder großes Festessen kann einen so lebensfrohen wie würdigen Ausklang bieten.

Das Buch zum RITUALE GESTALTEN UND ERLEBEN

Das neueste Buch von Martin Baierl ist für alle geeignet, die für sich für Spiritualität interessieren und/ oder selbst Rituale gestalten wollen.



Zudem ist es interessant für alle, die wissen wollen, welche positiven und negativen Auswirkungen unterschiedliche Arten von Spiritualität haben können.

Auch wenn das Buch zunächst für den Kontext der Kinder- und Jugendhilfe geschrieben wurde, lassen sich die Inhalte zu Ritualen problemlos auf alle anderen Lebensbereiche übertragen.

Im ersten Teil erfahren Sie, wie vielfältig der Begriff „Spiritualität“ gefüllt werden kann, wie positiv und stark machend gelebte Spiritualität wirken kann und welche Aspekte sich eher belastend auswirken können.

Im zweiten Teil werden viele sofort umsetzbare Rituale vorgestellt. Zudem ermöglicht der „Ritualbaukasten“ das Entwickeln eigener Rituale. Da auch die vielen Wirkebenen von Ritualen beschrieben werden, lässt sich leicht das richtige Ritual für jeden Anlass und/oder jede Gruppe erschaffen.

Eine Besonderheit dieses Buches ist dabei besonders wertvoll:

Heutzutage treffen sich in Familien, Ausbildungen, Vereinen, Freundeskreisen und anderen Gruppen Menschen mit sehr unterschiedlichen spirituellen Weltbildern. Das Buch legt den Schwerpunkt darauf, wie gerade auch bei großen Unterschieden gemeinsame spirituelle Erfahrungen gemacht werden können.

Martin Baierl (2020): *Praxishandbuch Rituale für die Kinder- und Jugendhilfe – Spiritualität als Resilienzfaktor erleben.*

Kostenlose Leseprobe:

<http://nyfry-ynstitut.de/buecher-und-cds/>

RITUAL ZU SAMHAIN



SAMHAIN

Samhain (wird „Samuin“ ausgesprochen), die Nacht zum 01. November, wird in Europa seit tausenden von Jahren speziell begangen. In der keltischen Tradition ist Samhain der Beginn des neuen Jahres. Alle Zeiten und Orte des Übergangs werden in vielen Kulturen als „magische Zonen“ geehrt, da dort die Schleier zwischen den Welten besonders dünn sind. Dies macht es besonders einfach, mit Spirits in Kontakt zu kommen. Jahresende und -beginn ist solch ein Übergang. In den christlichen Kirchen werden an diesem Tag die Verstorbenen besonders geehrt, wohl wissend, dass es zu dieser Zeit besonders einfach ist, mit diesen Kontakt aufzunehmen, Botschaften zu empfangen oder ihnen nochmals all unsere Liebe zukommen zu lassen. Doch das gilt nicht nur für Verstorbene, sondern für alle Spirits. Das folgende Ritual ist einer der möglichen Wege, zu dieser Zeit einen Spirit zu kontaktieren und zu ehren:

RITUALVORSCHLAG ZU SAMHAIN

1. Überlegen Sie, welchen Spirit Sie dieses Samhain besonders ehren wollen (z.B. einen Verstorbenen, jemand, der Ihnen einmal viel bedeutet hat, zu dem der

Kontakt jedoch abgebrochen ist, einen Ort, an dem Sie viel Gutes erfahren haben, ihr Krafttier oder jemand ganz anderes).

2. Wählen Sie ein Symbol für diesen Spirit (z.B. ein Foto, eine figürliche Darstellung oder einen Brief)
3. Platzieren Sie dieses Symbol würdigend (z.B. auf einem kleinen Hausaltar, neben einem Blumenstrauß, auf einem schönen Tuch oder vor einer brennenden Kerze)
4. Schaffen Sie sich eine heilige Atmosphäre (wie oben beschrieben) und zünden Sie eine Kerze an.
5. Setzen Sie sich hin und werden innerlich ruhig
6. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge ein Bild des Gegenüber entstehen, das Sie ehren wollen.
7. Ehren Sie dieses Gegenüber dann so, wie es sich richtig anfühlt. Dies kann z.B. sein:
 - In Gedanken oder mit der Stimme Dank aussprechen
 - Das aufgestellte Bild mit schönen Blüten schmücken
 - Sich an schöne Erlebnisse mit diesem Spirit erinnern
 - Erzählen, was Sie an diesem Gegenüber besonders mögen / was Sie besonders beeindruckt
8. Verharren Sie danach kurz in Stille. Zum einen ist es gut, das alles Nachwirken zu lassen. Zum anderen kann es sein, dass Ihr Gegenüber sich ebenfalls meldet, z.B. indem Sie ihr Krafttier ganz deutlich vor sich sehen, Sie die Liebe eines Verstorbenen nochmals ganz deutlich wahrnehmen oder Sie plötzlich einen Satz im Kopf haben, von dem Sie einfach wissen, dass dies eine Antwort ist.
9. Verabschieden Sie sich und bedanken Sie sich für den Kontakt.
10. Atmen Sie dreimal mit geschlossenen Augen tief durch und blasen die Kerze aus.

RITUAL ZU CORONA

Dieses Jahr ist für die meisten von uns mit großen Herausforderungen verbunden. Wir kennen niemanden, der die Einschränkungen und Veränderungen, die Corona mit sich gebracht hat einfach so wegsteckt. Solche Krisenzeiten sind jedoch immer auch mit Chancen verbunden. Wenn z.B. Althergebrachtes nicht mehr funktioniert, können wir gar nicht anders, als nach Alternativen zu suchen. Zudem wird mancher Wert erst dann richtig wahrgenommen, wenn er bedroht ist. Wie vielen von uns wurde z.B. in den letzten Monaten erst wirklich klar, welche Beziehungen und Freundschaften uns tatsächlich tragen? Oder wie relativ wenig es braucht, damit sich – wie nun vielerorts - die Wasserqualität und die Luftqualität verbessert und der Verkehrslärm deutlich sinkt.



Das folgende Ritual soll dabei helfen, positive Impulse, welche die aktuelle Herausforderung birgt, zu erkennen und umzusetzen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- Zettel, Stift, Brenngefäß (z.B. ein Kochtopf), Streichhölzer oder Feuerzeug, Kerze

DAS RITUAL

1. Legen Sie sich alle benötigten Materialien zurecht.
2. Schaffen Sie sich eine heilige Atmosphäre (wie oben beschrieben) und entzünden eine Kerze.
3. Falls Sie beim Ritual die Unterstützung eines Spirits wünschen, bitten Sie diesen herbei (z.B. Ihr Krafttier, einen Engel, eine Ahnin.)
4. Denken Sie an all das, was Sie in dieser Zeit von Corona vermissen, und schreiben dies auf ein Blatt Papier.
5. Halten Sie kurz inne.

6. Sammeln Sie dann, wie Sie nach Corona dieses Wertvolle besonders stark in Ihrem Alltag würdigen wollen.
Schreiben Sie auch auf, was an Wertvollem Sie trotz Corona dennoch in Ihrem Alltag haben können.
7. Halten Sie kurz inne.
8. Verbrennen Sie den Aufschrieb dessen, was Sie vermissen.
9. Legen Sie Ihren Aufschrieb dessen, was Sie zukünftig besonders würdigen wollen sowie was an Wertvollem Sie dennoch haben/leben (können), vor die Kerze.
10. Segnen Sie das Aufgeschriebene
 - oder bitten Sie den Spirit, den Sie hinzu gebeten haben, das Aufgeschriebene zu segnen
 - oder sprechen ein kurzes Gebet
 - oder hüllen das Aufgeschriebene in Liebe.
11. Schließen Sie die Augen und träumen davon, wie es ist, wenn Sie all das Aufgeschriebene in Ihrem Alltag haben.
12. Bedanken Sie sich bei allen Beteiligten (Falls Sie das Ritual alleine machen, bedanken Sie sich bei sich).
13. Löschen Sie die Kerze.

Sie können dieses Ritual alleine oder mit einer Gruppe begehen.

Falls Sie es gemeinsam begehen, ist es meistens gut, wenn alle ihre Gedanken nicht nur aufschreiben, sondern auch aussprechen. Jede(R) kann dabei selbst entscheiden, ob alles oder nur ein Teil des Aufgeschriebenen ausgesprochen werden soll. Sind kleine Kinder dabei, können diese malen statt zu schreiben. Oder die größeren bzw. Erwachsenen schreiben für diese auf.

Auf unserer Webseite finden Sie auch unsere ersten beiden Newsletter mit Anregungen für diese spezielle Zeit.

