



Mitten im kalten Winter ...

Weihnachten markiert (bei uns auf der Nordhalbkugel) die dunkelste Zeit im Jahr: Die Nächte sind lang, die Sonne steht selbst zu Mittag tief. Die Temperaturen sinken, die Natur rastet. In unserer Gesellschaft verfallen wir in Hektik, sind selbst nachts von Licht-Geblinke umgeben und eilen von einem Weihnachtstermin zum nächsten.

Doch wir könnten diese tiefe Dunkelheitauch genießen. Die Stille. Die Klarheit einer klirrend kalten Winternacht. Die Leere. Diese Zeit des Rastens. Diese Zeit zwischen den Jahren, wo wir unser Leben des nächsten Jahreskreises erträumen. Uns diesen natürlichen Rhythmen anvertrauen. Die Fäden unseres Lebens weben. Uns auf das wirklich Wichtige im Leben besinnen.

Dazu möchte ich dich mit diesem Ritual-Vorschlag einladen. Du brauchst dazu nicht viel, vor allem deine Bereitschaft, dir Zeit freizuschaukeln, um eine wohlige Erfahrung der Geborgenheit in der Dunkelheit zu machen. Die empfohlenen Musikstücke findest du auf meiner Website als YouTube Videos:

www.weripower.at/mittwinter
Passwort: mutternacht



Ich wünsche dir eine wunderbare Erfahrung der Dunkelheit, der Stille und der Leere. Frieden in deinem ganzen Sein. Gutes Rasten zu Mittwinter. Magische Rauh Nächte. Und ein wunderbares neues Jahr, das deine kühnsten Träume übertreffen möge. Herzlichst, deine

Uli Feichtinger

Informationen und Angebote zu Ritualen:
www.rituale-im-salzkammergut.at



weripower
ULI FEICHTINGER



*Dein Ritual
zu
Mittwinter*

Zeit und Ort

Mittwinter wird am 21. Dezember begangen, wenn die Sonne ihren Tiefststand erreicht. Doch auch der Zeitraum der darauf folgenden Rauhnächte (bis zum 6. Jänner) ist passend für dieses Ritual. Wähle einen Zeitraum, wo es finster wird bzw. ist. Je nachdem, wie ausgiebig du die Dunkelheit genießen willst, nimm dir ein bis zwei Stunden Zeit, um das Ritual vorzubereiten, durchzuführen und ausklingen zu lassen.

Bereite dir deinen Platz für dieses Eintauchen in die Dunkelheit vor – es kann deine Badewanne sein, dein Bett, dein Sofa, dein Meditationsplatz, dein Platz in der Natur – wo auch immer du dich in der Dunkelheit wohl fühlst.

Was du dazu brauchst

- ein ungestörtes Umfeld
- Kerze(n)
- Tagebuch, ggf. Malstifte
- ggf. Räucherwerk
- ggf. Musik
- ggf. Kompass (auch als Smartphone App verfügbar!)
- ggf. warme Decke

Einstimmung

Wenn du reichlich Zeit hast, dann kannst du dein Ritual bei Sonnenuntergang bzw. beim Einsetzen der Abenddämmerung beginnen und die zunehmende Dunkelheit bewusst wahrnehmen. Nimmst du dir weniger Zeit, dann schalte eine Lichtquelle nach der anderen ab und nimm die Ausbreitung der Dunkelheit bewusst wahr.



Im folgenden findest du stichwortartig den Ablauf des Rituals. Wenn dir diese Vorschläge als Leitlinien reichen, fülle die Freiräume mit dem, was dir gut tut. Möchtest du jedoch eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung, lade dir die ausführliche Version herunter:

www.weripower.at/mittwinter
Passwort: mutternacht

Ablauf

Vorbereitung auf das Ritual: innerlich und äußerlich

sich Schritt für Schritt auf die Dunkelheit einlassen

Ritualplatz und sich selbst klären (räuchern)

Musik: *Heart Chakra* von Peter Kater

Reflexion zu Dunkelheit, Stille, Leere, Mittwinter, Rhythmen des Lebens, Fäden des Lebens weben, rasten

mit den Qualitäten des Nordens verbinden

in die Dunkelheit hineinsinken ... wie in der kosmischen Gebärmutter liegen und sein

Musik: *Trinity Emanation* von Stellar, *Womb* von Lisa Gerrard

Geborgenheit und reines Sein erfahren: Wie fühlt es sich an? 3 Eigenschaftswörter = "Zauberwörter" finden

Was will durch mich in die Welt kommen?

Ahnung in ein Symbol fließen lassen

den Impulsen des Körpers folgen und mit diesem Neuen wieder in die physische Welt kommen – tanzen

Musik: *Faith* von Sanna Pirita

Kerze für diese Ahnung, dieses Neue entzünden

Integration: schreiben und malen im Tagebuch

Musik: *Magic Flow* von Anugama

Abrundung des Rituals, Dank

So möge es sein. Zum Wohle aller Wesen.

ein Schritt hinaus aus dem Ritual, ein Schritt hinein in den Rest deines Lebens

Anmerkung: Du kannst mir gerne ein Foto oder einen kurzen Text zu deinem Ritual schicken, damit ich dich, dein Sein und dein Neues bezeuge.

