

# Sommersonnwende-Feuerritual: Loslassen und Kultivieren

Dauer: Ca. 30–45 Minuten

Ort: Ein sicherer Ort im Freien oder in einem gut belüfteten Raum mit feuerfestem Behälter

Zeitpunkt: Ideal zur Sommersonnwende, aber auch zu jedem anderen Zeitpunkt der Reflexion geeignet

Was du brauchst:

- Ein Feuer: Ein kleines Lagerfeuer, ein Feuerkorb, ein Kamin oder ein feuerfester Topf (z. B. aus Metall oder Ton).
- Papier und Stifte: Zwei kleine Zettel oder Notizzettel und ein Stift pro Person.
- Wasser oder Sand: Immer griffbereit, um das Feuer im Notfall zu löschen.
- Optional: Eine Decke zum Sitzen, eine Kerze, Musik oder Mantras (wie Om Tryambakam).

Sicherheitshinweise (Wichtig!)

- Nie das Feuer unbeaufsichtigt lassen.
- Stelle sicher, dass das Feuer an einem sicheren Ort brennt, fern von brennbaren Materialien (Zäune, trockenes Gras, Bäume).
- Halte einen Eimer Wasser und/oder Sand bereit.
- Bei Wind: Schütze das Feuer mit einem Windschutz oder wähle einen windgeschützten Ort.
- Kinder und Haustiere sollten in sicherem Abstand bleiben.
- Lösche das Feuer vollständig, bevor du den Ort verlässt.

## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

### 1. Vorbereitung und Bestandsaufnahme

Nimm dir Zeit, um in Ruhe zu sein. Atme tief ein und aus. Beantworte dir innerlich folgende Fragen:

- Was darf gehen? (Ein alter Glaubenssatz, ein Groll, eine Angewohnheit, ein Gefühl der Erschöpfung oder Scham).
- Was darf wachsen? (Eine neue Eigenschaft, eine Haltung, eine Sehnsucht, die mehr Raum bekommen soll).

## 2. Schreiben

- Nimm den ersten Zettel. Schreibe darauf auf, was du loslassen möchtest. Lass den Stift für dich übersetzen, was innerlich bereit ist zu gehen.
- Nimm den zweiten Zettel. Schreibe darauf, was du stärken oder kultivieren möchtest. Es kann ein Wort, ein Satz oder ein Symbol sein.

## 3. Die Meditation

Setze dich bequem hin.

- Atme tief ein, lass die Schultern sinken, atme tief aus.
- Noch einmal tief einatmen – halte kurz inne am Höhepunkt und frage: „Was darf wachsen?“
- Ausatmen – halte kurz inne am Tiefpunkt und frage: „Was darf gehen?“
- Wiederhole diesen Zyklus einige Male in deinem eigenen Rhythmus.
- Spüre nach, was sich in dir bewegt.
- Ergänze/streiche / präzisiere auf deinem Zettel, was sich in der Meditation ergeben hat.

## 4. Das Feuer-Ritual

- Entzünde dein Feuer (unter Einhaltung aller Sicherheitsvorkehrungen).
- Wenn du bereit bist, nimm deinen ersten Zettel (das Loslassen).
- Während du das Mantra „Om Tryambakam“ singst (oder einfach in Stille verweilst), gib den Zettel ins Feuer.
- Schau zu, wie das Papier sich wellt, schwarz wird, aufglimmt und sich auflöst.
- Spüre: Was du loslässt, ist nicht weg – es wird verwandelt. Es ist nicht mehr Teil deiner Last, sondern Teil deiner Wandlung.
- : Den zweiten Zettel (das Wachstum) vergräbst du in der Erde, am besten in einem Blumentopf oder neben Pflanzen die gut gedeihen.

## 5. Abschluss

Danke dem Feuer für seine transformative Kraft. Lösche das Feuer sorgfältig, bis keine Glut mehr zu sehen ist. Trage das Bewusstsein für das, was wachsen darf, in deinen Alltag.

Möge die Ausrichtung gut gelingen!

**Hari Om Tat Sat.**

