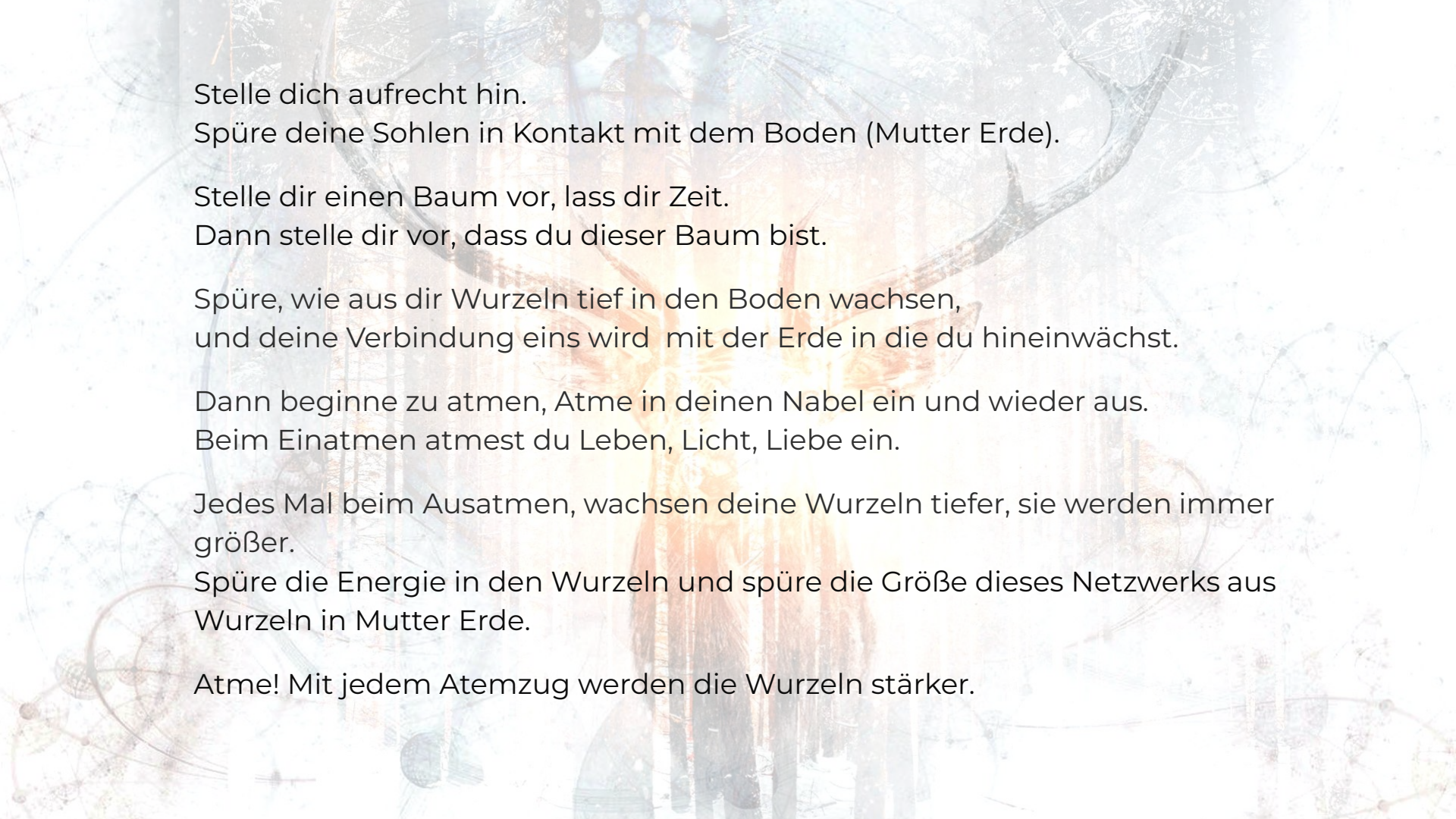




Stelle dich aufrecht hin.

Spüre deine Sohlen in Kontakt mit dem Boden (Mutter Erde).

Stelle dir einen Baum vor, lass dir Zeit.

Dann stelle dir vor, dass du dieser Baum bist.

Spüre, wie aus dir Wurzeln tief in den Boden wachsen,
und deine Verbindung eins wird mit der Erde in die du hineinwächst.

Dann beginne zu atmen, Atme in deinen Nabel ein und wieder aus.

Beim Einatmen atmest du Leben, Licht, Liebe ein.

Jedes Mal beim Ausatmen, wachsen deine Wurzeln tiefer, sie werden immer größer.

Spüre die Energie in den Wurzeln und spüre die Größe dieses Netzwerks aus Wurzeln in Mutter Erde.

Atme! Mit jedem Atemzug werden die Wurzeln stärker.



Die Rauhnächte

SECHSTE RAUHNACHT

29.12 auf 30.12 - DIE SECHSTE RAUHNACHT

Juni, Bereinigung, Loslassen, Balance, Rückschau

Astrologisches Tierkreiszeichen: Zwillinge

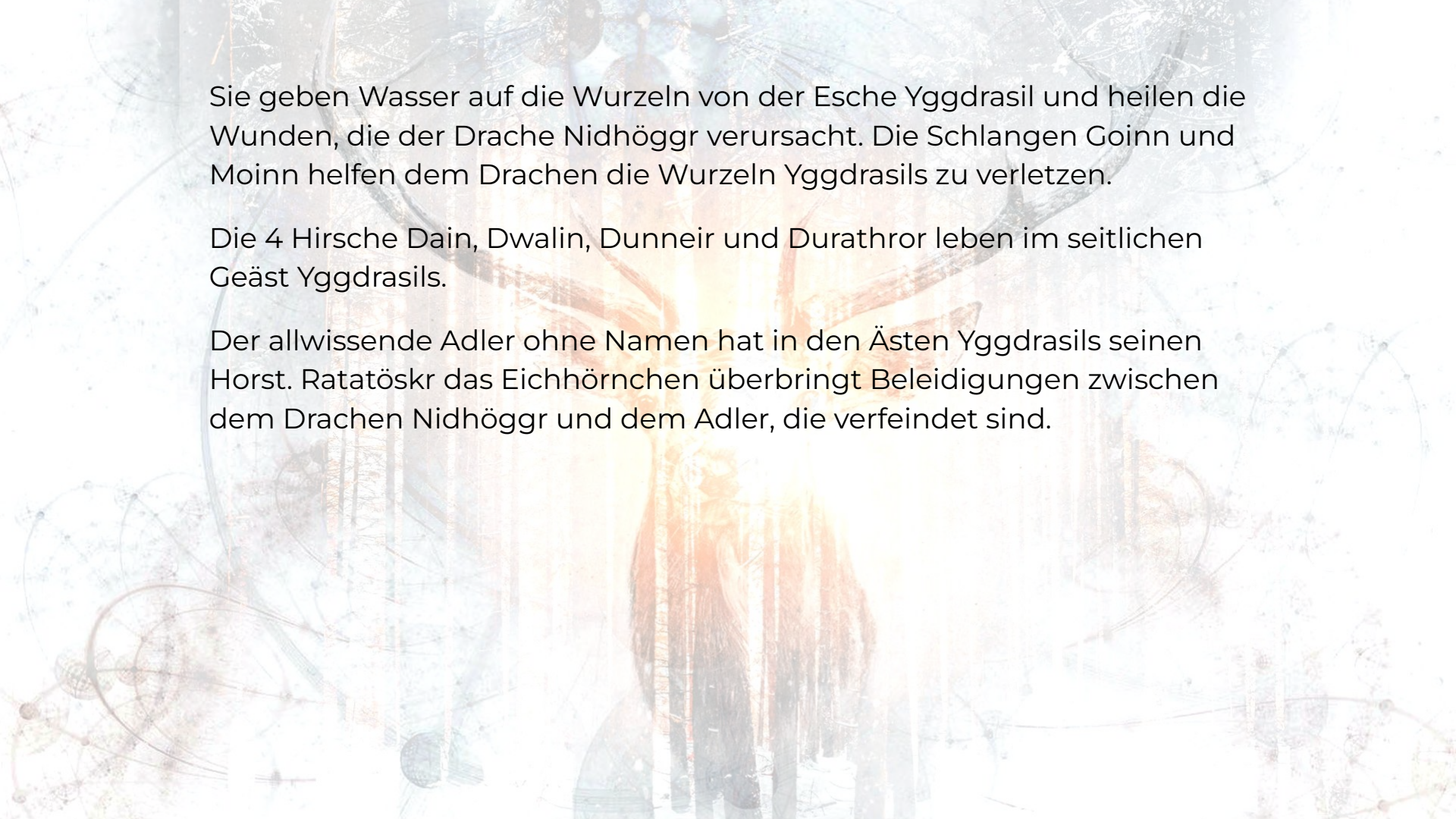
Krafttier: Hase

YGGDRASIL – DER BAUM DER SCHÖPFUNG

Nun sind wir in der Mitte der Rauhnächte und in der Mitte des Jahres angekommen.

Der Baum Yggdrasil steht direkt über dem Urdbrunnen. Yggdrasil ist der erste Baum der Erde.

Die 3 Nornen Urd, die Älteste, die Schwarze (Vergangenheit) Verdandi, die Mütterliche die Rote (Gegenwart) und Skuld, die Jungfräuliche, die Weiße (Zukunft) leben am Urdbrunnen, der Quelle des Schicksals.



Sie geben Wasser auf die Wurzeln von der Esche Yggdrasil und heilen die Wunden, die der Drache Nidhöggr verursacht. Die Schlangen Goinn und Moinn helfen dem Drachen die Wurzeln Yggdrasils zu verletzen.

Die 4 Hirsche Dain, Dwalin, Dunneir und Durathror leben im seitlichen Geäst Yggdrasils.

Der allwissende Adler ohne Namen hat in den Ästen Yggdrasils seinen Horst. Ratatöskr das Eichhörnchen überbringt Beleidigungen zwischen dem Drachen Nidhöggr und dem Adler, die verfeindet sind.

ÄNGSTE MIT YGGDRASILS ERDUNG LÖSEN

Nimm dein Leben selbst in die Hand. Sei selbstbestimmt, frei und wild.

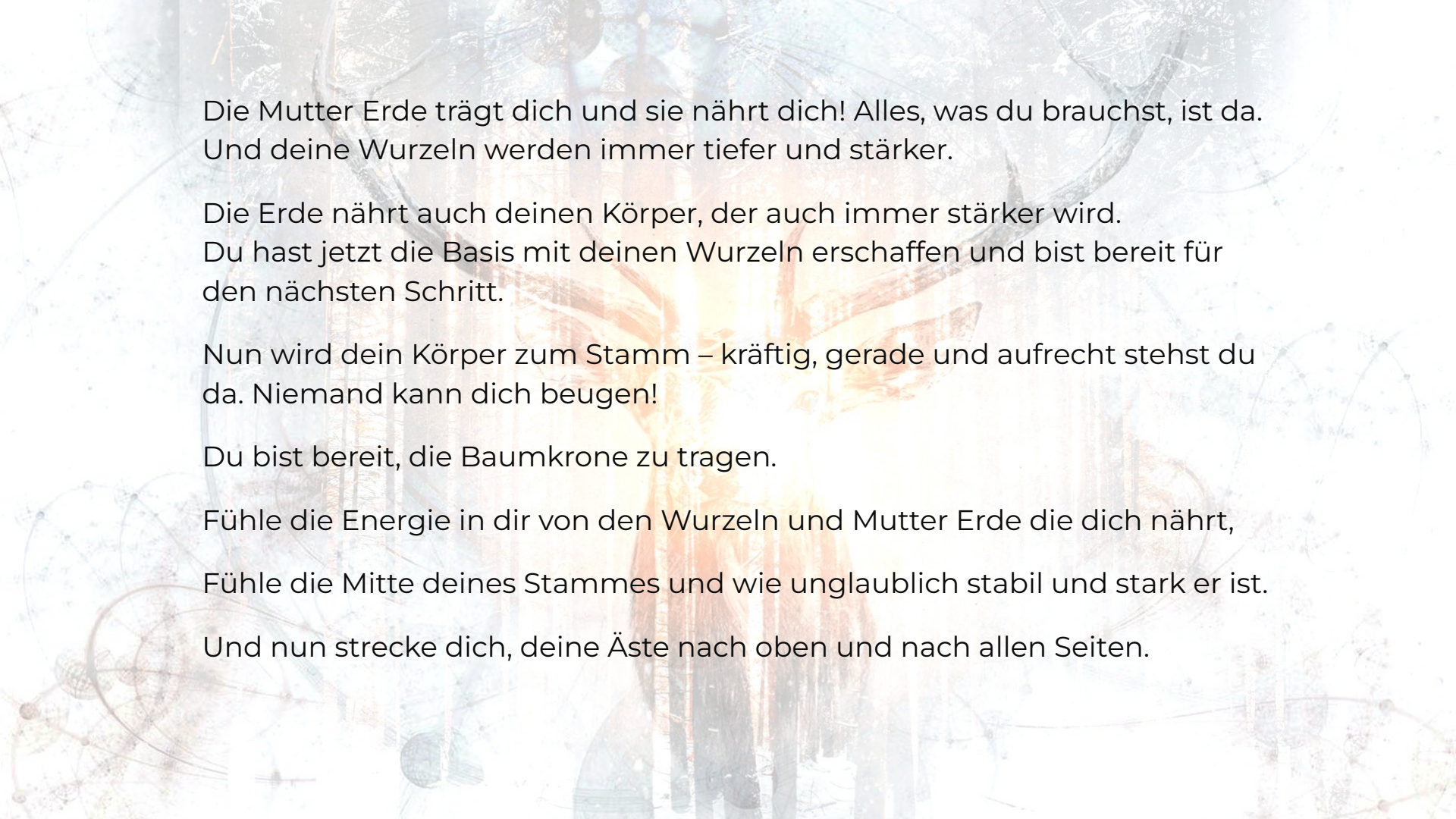
Gestern waren wir im Wald des Nebels und du hast deinen Weg gesehen. Es kann sein, dass dieser Weg Ängste aufsteigen lässt, und daher gehen wir heute mit Yggdrasil in eine wundervolle Erdung.

Er stützt das Gewölbe des Himmels. Der heilige Baumriese steht für das Werden und das Vergehen.

Nimm dir genügend Zeit für diese Übung. Sie wird dir Ruhe, Harmonie und eine Kraft schenken.

Eine entspannte, tief geerdete Seele und Angst passen nicht zusammen. Da gibt die Angst klein bei..

Beobachte einfach entspannt (Popcorn), wie sich die Angst verändert.



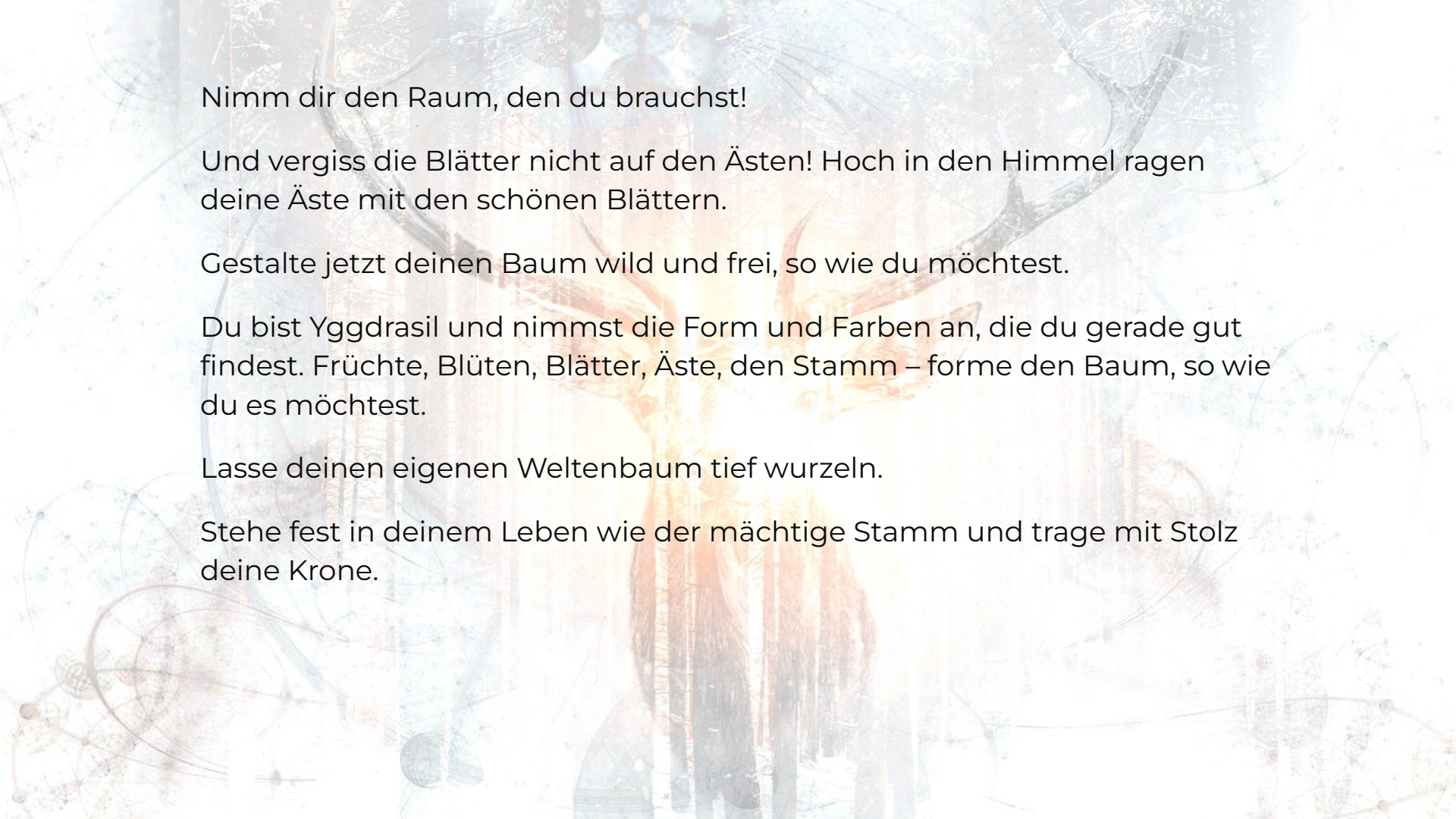
Die Mutter Erde trägt dich und sie nährt dich! Alles, was du brauchst, ist da.
Und deine Wurzeln werden immer tiefer und stärker.

Die Erde nährt auch deinen Körper, der auch immer stärker wird.
Du hast jetzt die Basis mit deinen Wurzeln erschaffen und bist bereit für
den nächsten Schritt.

Nun wird dein Körper zum Stamm – kräftig, gerade und aufrecht stehst du
da. Niemand kann dich beugen!

Du bist bereit, die Baumkrone zu tragen.

Fühle die Energie in dir von den Wurzeln und Mutter Erde die dich nährt,
Fühle die Mitte deines Stammes und wie unglaublich stabil und stark er ist.
Und nun strecke dich, deine Äste nach oben und nach allen Seiten.



Nimm dir den Raum, den du brauchst!

Und vergiss die Blätter nicht auf den Ästen! Hoch in den Himmel ragen deine Äste mit den schönen Blättern.

Gestalte jetzt deinen Baum wild und frei, so wie du möchtest.

Du bist Yggdrasil und nimmst die Form und Farben an, die du gerade gut findest. Früchte, Blüten, Blätter, Äste, den Stamm – forme den Baum, so wie du es möchtest.

Lasse deinen eigenen Weltenbaum tief wurzeln.

Stehe fest in deinem Leben wie der mächtige Stamm und trage mit Stolz deine Krone.

RÄUCHERN:



Wacholder

Basilikum

Mistel

Birkenrinde

Weihrauch

RITUAL

Schreibe auf einen Zettel die Namen aller Menschen, die du verletzt hast oder die dir wehgetan haben.

Sage dann:

Ich vergebe mir, dass ich dir wehgetan habe. Bitte, ... (Name einsetzen), vergib mir.

Ich vergebe dir, ...(Name einsetzen), dass du mir wehgetan hast.

Dann verbrenne den Zettel in einem feuerfesten Gefäß.

Grabe ein Loch in die Erde und gib Zucker, Reis und Rotwein oder Milch in das Erdloch. Du streust, gießt alles kreisförmig in das Erdloch.

Dann zum Schluss gibst du die Asche in die Erde und machst das Loch wieder zu. Du hast Geschenke an Mutter Erde gegeben, sodass Transformation passieren kann.