

*Ein Ritual zur
Wintersonnenwende*

2023



*Mit Liebe zubereitet von
Jamie Sierra Stürzwegger*

Inhalt

Was ist die Wintersonnenwende?	5
Wie ehren wir uns in diesem Moment?	6
Das Ritual	8
Die Orakelkarte	9
Agni Mudra	10
Die geführte Meditation	11
Tagebuchfrage #1	12
Tagebuchfrage #2	13
Tagebuchfrage #3	14
Tagebuchfrage #4	15
Abschluss des Rituals	17



Was ist die Wintersonnenwende?

Der Neigung des schönen Globus verdanken wir die Jahreszeiten und insbesondere die Extreme der Sommer- und Wintersonnenwenden.

Heute ist die Erdachse um 23,5 Grad gegenüber der Ebene ihrer Umlaufbahn um die Sonne geneigt. Aber das ändert sich. Die Dinosaurier beispielsweise haben die Jahreszeiten möglicherweise anders erlebt als wir heute.

Die Wintersonnenwende findet statt, wenn einer der Erdpole ihre maximale Neigung von der Sonne weg erreicht. Dies geschieht zweimal im Jahr.

Während der Wintersonnenwende ist der Teil der Erde für den längsten Zeitraum, der der längsten Dunkelheit im Jahr entspricht, am weitesten von der Sonne entfernt. Die Wintersonnenwende ist gemessen am Tageslicht die längste Nacht bzw. der kürzeste Tag des Jahres. Kurz vor der Wintersonnenwende wird das Tageslicht kürzer. Nach der Wintersonnenwende wird das Tageslicht länger.

In der Schweiz findet dieses Jahr die Wintersonnenwende genau um den folgenden Zeitpunkt statt:

Freitag
22 Dezember 2023
4.27 Uhr

Wenn Du dieses Geschenk also am 21. Dezember geöffnet hast, kannst Du das Ritual um Mitternacht vor der Wintersonnenwende 2023 oder sogar genau zum genauen Zeitpunkt durchführen.



Wie ehren wir uns in diesem Moment?

Es ist wichtig, wie bei der Durchführung jedes Rituals daran zu denken, es persönlich zu gestalten. Mache nur das, wozu Du dich wohlfühlen, und integriere das, was Dich anspricht.

Materialien

- Bienenwachskerze
- Getrocknete Orangenscheiben
- ein Glas Wasser (zu trinken)
- Dieses kleine Büchlein

Zeitliche Koordination

- Jederzeit abends, wenn es dunkel ist
 - oder um Mitternacht
- oder am 22. Dez. 2023 um 4.27 Uhr

Ort

- Überall dort, wo es dunkel und ruhig ist, wo Dich niemand stört. Andererseits könntest Du dies auch mit einem Partner, eine*m Freund*in oder einem Kind tun.



Verfahren

1. Zünde die **Kerze** in einem dunklen Raum an.
2. Atme den Duft der **Orangenscheibe** ein
3. Denke über die **Orakelkarte** nach: Die Orange, der Schnee, die Fichte, der Pinguin, das Wort „Ritual“: Was bedeutet alles für Dich?
4. Platzier deine Hände und Finger im Mudra (Handgeste).
5. Lese und/oder höre Dich die geführte **Meditation** an.
6. Beantworte die **Tagebuchfragen** zur Selbstreflexion (möglicherweise ist mehr Licht im Raum erforderlich, vielleicht mehr Kerzen).
7. Schalte alle Lichter ausser der einzelnen Kerze aus und liege Dich hin
8. Stelle einen Timer auf mindestens 5 Minuten und lasse Dich von der Dunkelheit umarmen wie vom Schoß von Mutter Erde

Das Ritual

Erfolge und das Drehen des Rades (der Jahreszeiten) mit Ritualen, Zeremonien und Feiern zu würdigen, fördert unsere psychische Gesundheit. Diese Ereignisse müssen nicht ausführlich beschrieben werden. Wir müssen uns nur auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Aber die Einbeziehung von Farben, Geschmäckern, Gerüchen und Texturen in unsere feierlichen Veranstaltungen trägt zu der Magie bei, die bereits vorhanden ist. Diese materiellen Verschönerungen färben das Erlebnis.

Diese Orakelkarte ermutigt Dich, grosse Momente in deinem Leben zu markieren, neue Erfolgsniveaus zu erreichen oder Schwellen zu überschreiten. Es lädt Dich mit einfachen, aber schönen Gegenständen wie Kerzen, Keksen und Musik dazu ein. Es könnte Dich auch dazu einladen, das Rad des Jahres zu feiern, wenn Du Lust dazu hast. Das Rad des Jahres markiert die Sonnenwende, die Tagundnachtgleiche und die Mittelpunkte der Jahreszeiten. Wenn wir die Speichen am Rad feiern, verbinden wir uns wieder mit der natürlichen Welt, den Sternen und unserer natürlichen Rolle im Universum.

Erste Schritte

1. Zünde zunächst die Kerze an. Vielleicht möchtest Du an deinem Altar sitzen oder einfach an einem Ort, an dem Du Ruhe und Privatsphäre hast. Kerzen sind sanft. Du kannst nachts in eine Kerzenflamme blicken und dein Schlaf wird dadurch nicht gestört.
2. Atme den Duft der Orangenscheibe ein. Die Orangenscheibe ist ein Symbol der Sonne. Heute Abend ehren wir die Sonne. Sie beginnt langsam und allmählich zu uns zurückzukehren.
3. Denke über die Orakelkarte nach. Was sind die ersten Eindrücke oder Gefühle, bevor Du darüber liest?

Die Orakelkarte



RITUAL
IN WINTER

«Ritual»

von The Surseasonal Oracle
Jamie Sierra Sturzenegger
www.mulinsura.ch

Agni Mudra

Der Daumen repräsentiert das Element Feuer.

Diese Handgeste befreit das Feuerelement von den anderen Elementen.

Die Handfläche, die die Faust von unten stützt, repräsentiert den Geist.

Dieses Mudra entfacht das innere Feuer und bleibt gleichzeitig geerdet.

Man kann in einer bequemen Position sitzen, die Hände in das Agni Mudra legen und rechts die geführte Meditation lesen oder anhören.





Hören Sie sich die
geführte Meditation
auf Deutsch oder
Englisch an

Die geführte Meditation

Lege deine Hände in das Agni Mudra.
Atme tief ein und so langsam wie möglich aus.
Lass dich von der Dunkelheit um dich herum
wie eine warme Umarmung umarmen.

Hier bist du in Sicherheit.

Du wirst festgehalten.

Du wirst von der Dunklen Muttergöttheit geliebt.

Beginne, deinen Blick nach innen zu richten
zu der kleinen Flamme in deinem Bauch,
in deinem Solarplexus.

Lass deine Hände in Form einer Flamme,
sitzen vor deinem eigenen inneren Feuer,
wie ein Spiegel.

Lass die Dunkelheit um dich herum
vertiefen.

Lass die innere Flamme flackern, flattern und wachsen.

Schaue mit Mitgefühl darauf.

Wie sieht es aus?

Ist es klein und stark wie eine kleine blaue Flamme?

Ist es wild, unvorhersehbar und orange?

Ist es lang, ruhig und gelb?

Wie wirst du es beschreiben?

Stelle dich dann vor, wie deine innere Flamme zu dem Bild wird,
das du dich wünschst.

Visualisiere ein warme.

stabile,

atemberaubende,

Flamme.

Eine Flamme, die nicht gelöscht werden kann.

Eine Flamme, die mit dem Sauerstoff deines eigenen Atems wachsen kann.

Eine Flamme, die zu einem Feuer werden kann.

Ein Feuer, das Materie in Energie,
oder Wünsche in Realitäten umwandeln kann.

Denk dran:

Das Feuer ist immer in dir,
auch in kalten, dunklen Winternächten.

Abschluss des Rituals

Nachdem Du die Meditation und Reflexion abgeschlossen hast,
schalte alle Lichter ausser dem einzelnen Kerzenlicht aus.

Stelle einen Timer auf mindestens 5 Minuten.

Lege dich in einer bequemen Position auf den Boden oder auf einige Kissen.

Lasse deinen Körper vollständig in das Material unter dir sinken.

Entspanne alle deine Muskeln.

Dann mache nichts.

Ich wünsche dir Wärme, Wohlfühlen und
innere Stärke in dieser langen Winternacht.

Jamie

Dezember 2023