

ANLEITUNGEN

RITUALE

DREI KRAFTVOLLE ZEREMONIEN FÜR DEINEN FRAUENKREIS



LENISHARMA.COM

WAS DU BRAUCHST

- Kerze & feuerfeste Schüssel oder ein Lagerfeuer
- Drei Blätter Papier & Stift (pro Person)
- Ein Glas Wasser (pro Person)

VORBEREITUNG

Diese Zeremonie ist am stärksten, wenn ihr sie bei zunehmenden Mond abhaltet. Baue deinen Altar mit dem Feuer in der Mitte auf. Dekoriere mit saisonalen Naturmaterialien. Räuchere mit Kampfer, Weihrauch oder Wacholderspitzen. Leite eine Meditation an, in der es um Zukunftsträume geht.

MANIFESTIEREN

- Kommt zur Ruhe und konzentriert euch auf die Flamme.
- Schießst nun die Augen und denkt an all die Dinge, die ihr schon erreicht habt. Spürt die Dankbarkeit im ganzen Körper. Dies ist der wichtigste Teil und sollte ca 10 min (gerne auch länger) dauern.
- Visualisiere nun deinen Traum so detailliert wie möglich. Lass die Gefühle hochkommen. Stell dir vor, dein Traum ist schon in Erfüllung gegangen. Wie fühlst du dich?
- Visualisiere nun, wie dein Traum die Welt positiv beeinflusst. Schau dir die Details an.
- Komme ins Vertrauen. Spüre das das Universum alles tut, damit es dir gut geht.
- Falls hier negative Gedanken hochkommen (ich verdiene das nicht, ich muss härter dafür arbeiten, so einfach geht das nicht), dann schau dir diese Glaubenssätze genauer an und lass sie mit dem Atem los. Nur wenn du im tiefen Vertrauen bist, kannst du Dinge in dein Leben ziehen wie ein Magnet.
- Danke dir selbst, deinen Schwestern und Mutter Erde, dass sie immer für dich da ist.

AUSTAUSCH

Nun darf jede ihren Traum teilen und den ersten Schritt festlegen. Was kann ich heute noch tun, um meinem Traum näher zu kommen?

Anschließend kannst du noch eine Orakelkarte ziehen mit der Frage "Wie können wir uns beim Manifestieren gegenseitig unterstützen?"

ABSCHLUSS

Beim Manifestieren geht es um Fülle. Tanzen, Feiern oder auch ein Festmahl runden diese Zeremonie kraftvoll ab.

Wir manifestieren ständig. Unsere Gedanken werden Wirklichkeit. Deshalb ist es so wichtig, die eignen Gedanken zu kontrollieren und in die richtige Richtung zu lenken. Dieses Ritual wird stärker je öfter du es machst. Wenn du etwas konkretes in dein Leben bringen möchtest, empfehle ich dir, es täglich zu wiederholen.



WAS DU BRAUCHST

- Abgedunkelter Raum
- Eine Kerze für jede Schwester
- Ein Handspiegel für jede Schwester

VORBEREITUNG

Baue deinen Altar mit einer großen Kerze in der Mitte. Dekoriere mit Gegenständen, die für dich Liebe symbolisieren. Du kannst ruhige Musik abspielen oder ihr lauscht der Natur. Räuchere mit Lavendel oder Kiefernholz. Vor dem Ritual kannst du einen Atemmeditation anleiten, damit alle ganz in ihrem Körper ankommen.

DIE LIEBE IN DIR

- Jede Schwester erhält eine Kerze und einen Spiegel
- Schließt eure Augen, werdet ruhig und spürt in euch hinein. Nimm einfach nur wahr, ohne zu werten.
- Platziert die Kerze nun so, dass sie euer Gesicht erhellt. Nehmt den Spiegel und betrachtet euch für 5-10 min. Schau dir jede Falte, jedes Härchen und jede Unreinheit an. Schau tief in deine Augen. Beobachte wie sich deine Nase beim Atmen bewegt. Nun beginne dir selbst Komplimente zu machen, aber sei ehrlich. Jede tut das mit ihrer Stimme. Lasst die Komplimente durch den Raum schweben.
- Falls dieser Punkt schwer fällt, kannst du Anregungen geben:
 - ICH BIN LIEBE
 - ICH LIEBE MICH BEDINGUNGSLOS
 - ICH LIEBE MEINEN KÖRPER, DER MICH DAS LEBEN ERFAHREN LÄSST
 - ICH LIEBE MEINEN KÖRPER, MEINEN GEIST UND MEINE SEELE
 - ICH BIN GENUG
 - ICH BIN VOLLKOMMEN
 - ICH LIEBE MEIN INNERES KIND
 - ICH BIN IMMER FÜR MICH DA
 - ICH VERBINDE MICH MIT MEINER STRAHLENDEN SCHÖNHEIT
- Legt anschließend die Spiegel beiseite und löscht die kleinen Kerzen aus (die große in der Mitte brennt weiterhin). Haltet euch nun an den Händen und konzentriert euch auf die Liebe in eurem Herzen. Lass die Liebe wachsen und gebt sie nach links und rechts ab. Ein wunderbarer Strom der Liebe entsteht dadurch.
- Steht nun auf, haltet euch wieder an den Händen und beginnt euch zu bewegen. Lasst die Liebe fließen.
- Löst eure Hände. Spielt nun flottere Musik (am besten mit einem tiefen Bass) und ihr dürft alle ausgelassen tanzen. Der Raum bleibt dabei nur von der Kerze erhellt. Tanzt min 10 min.
- Dann setzt euch wieder hin, schließt eure Augen und du leitest eine kurze Meditation für die Körperwahrnehmung an.

ABSCHLUSS

Du kannst noch eine Orakelkarte ziehen und die Botschaft mit allen teilen. Lasst die Zeremonie bei einem gemeinsamen Tee oder Cacao ausklingen.



In dieser Zeremonie wirst du dich von alten Programmierungen lösen und die Weisheit und den Schutz deiner Ahnen erhalten.

WAS DU BRAUCHST

- Kerze & feuerfeste Schüssel oder ein Lagerfeuer
- Papier & Stifte
- Jede darf einen Kristall mitbringen

VORBEREITUNG

Baue euren Altar auf. Das Feuer in der Mitte. Dekoriere mit saisonalen Naturmaterialien. Die Kristalle dürfen vorerst auch in die Mitte.

MIT DEN AHNEN IN VERBINDUNG TRETEN

- Schließt die Augen und konzentriert euch für ein paar Momente auf eure Atmung. Kommt ganz im Kreis und bei euch selbst an. Nun sprichst du Satzweise folgenden Text vor und lässt deine Schwestern nachsprechen:

„Ahnen aus Blut und Knochen, die meinem Körper Leben gaben; Ahnen des Herzens, die mir im Leben lieb waren und diese Welt verlassen haben; Ahnen des Geistes, die mich mit den Wegen, die sie geebnet haben, und der Weisheit, die sie geteilt haben, inspirieren – Wir grüßen euch und heißen euch an diesem heiligen Ort willkommen.“

“Wir erinnern uns an euch und wir ehren euch. Wir danken euch für die Herausforderungen, die ihr gemeistert habt, die Opfer, die ihr erbracht hat und die Wege die ihr gegangen seid, welche zu unserer Existenz geführt haben.“

- Reflektiert einige Moment, was ihr von euren Ahnen übernommen hat, euch aber nicht mehr dient. Z. B. “Wenn ich mein wahres Ich zeige, bin ich in Gefahr”, “Zuerst kommt die Arbeit, dann das Vergnügen”, “Nur wenn ich perfekt bin, werde ich geliebt”.
- Schreibt den Glaubensatz den ihr gefunden habt auf und verbrennt nacheinander die Zettel im Feuer während ihr folgenden Satz sprecht: Dieser Glaubensatz gehört nicht mir und ich lass ihn in Leichtigkeit los.
- Jede darf nun ihren Kristall holen und ihn in der linken ausgestreckten Hand halten. Ihr alle streckt den linken Arm in den Kreis. Schließt eure Augen und du sprichst folgende Worte vor. Deine Schwestern wiederholen sie traftvoll.

“Liebe Ahnen, ihr seid immer an meiner Seite und beschützt mich. Ich danke euch. Bitte lasst eure Energie in diesen Kristall fließen. Lasst eure Energie in diesen Kristall fließen. Lasst eure Energie in diesen Kristall fließen.” (Mach eine kleine Pause, damit jede die Energie wahrnehmen kann.)

“Wir danken euch und ehren euch!”

ABSCHLUSS

Nun kannst du noch eine Orakelkarte ziehen und die Botschaft mit allen teilen. Jede darf ihren Kristall mit nach Hause nehmen und ihn an einen besonderen Platz legen (Perfekt ist ein Ahnenaltar, niemals ins Schlafzimmer!)

Als grobe Vorlage für dieses Ritual diene das Ahnenritual, das Celeste Larsen in ihrem Buch “Healing the Witch Wound” beschreibt.



DU MÖCHTEST NOCH MEHR?

Werde **zertifizierte Frauenkreis-Leiterin**

Erfahre die transformative Wirkung von Frauenkreisen und die Kraft der Schwesternschaft.

Lerne, wie du einen heiligen Kreis erschaffst und tiefgreifende Rituale anleitest.

Zelebriere das Weibliche und stärke die innere Göttin jeder Frau.

[MEHR INFOS ZUR
FRAUENKREIS-AUSBILDUNG](#)





Ich habe gelernt,
dass man nie
zu klein dafür ist,
einen Unterschied
zu machen.

- GRETA THUNBERG -

