



## *PHOENIX-Lichtmess-Ritual – besonders geeignet für die Zeit um Lichtmess*

### **Lichtmess am 02. Februar**

#### **Mythologie und Überlieferung:**

Seit der Wintersonnenwende ist es schon 1 Stunde länger hell. Das Licht wurde am 21.12. geboren, das Samenkorn bricht auf - Pläne und Ziele nehmen Form an. Als Zeichen dafür werden vielerorts weiße Kerzen geweiht. Nach den 12 Raunächten, der Planungs- und Visionszeit zwischen Weihnachten und dem 6. Januar werden jetzt konkret die ersten Aussaaten gemacht. In der Mythologie heißt es, Brigit zieht über das Land, weckt die schlafenden Samen und rüttelt an den Bäumen, so dass langsam die Säfte ins Fließen kommen. Das Fest der Brigit ist das Reinigungsfest im keltischen Jahr. Der Winter wird vielerorts in der Faschingszeit „vertrieben“, mit Lichtmess **endet die Weihnachtszeit**.

Noch schläft der Keim des Frühjahrs, aber unter der Schneedecke ist schon mächtig Energie für den Frühling. Seit der Wintersonnenwende ist es schon 1 Stunde länger hell. Lichtmess liegt genau zwischen Wintersonnenwende und Frühjahrs-Tagundnachtgleiche. Obgleich die Natur noch in winterlicher Starre verharrt, werden die Tage schon merklich länger, und unmerklich steigt bereits der Saft in die Bäume. Die Sonne geht jeden Tag ein bisschen früher auf und kommt schon wieder über manche Berggipfel. Auch abends ist es länger hell. Traditionell heißt es, dass ab dem 2. Februar wieder bei Tageslicht zu Abend gegessen werden kann. Das Bauernjahr endete früher an Lichtmess, man bekam den Lohn und schaute in die Zukunft. **Das Licht ist geboren, das Samenkorn bricht auf - Pläne und Ziele nehmen Form an**. Nun kann man noch das Jahr „lenken“. Deshalb ist hier ein guter Zeitpunkt für das PHOENIX-Ritual. Es ist eine gute Zeit zu schauen, wohin es dieses Jahr gehen soll.

Das PHOENIX-Lichtmess-Ritual ist ein kleines vereinfachtes PHOENIX-Ritual für jedermann(frau) zum Nachmachen aus unserer PHOENIX-Ausbildung. Sie dürfen das Ritual gerne an Ihre Freunde oder Kunden/Klienten weitergeben.

## Vorbereitung:

Sie benötigen einen der 7 PHOENIX-Flügel und einen schönen Platz, an dem Sie das Mandala liegen lassen können, aber immer wieder Aufmerksamkeit hingeben können. Entweder suchen Sie sich den Stein intuitiv aus, oder nach Thema. Der Flügel steht für das zentrale Ziel oder einen Wunsch und die Art und Weise, wie sie dieses erreichen möchten oder sollte.



## ***Edelstein-Balance® und die 7 Schlüsselfaktoren der inneren Stärke***

Die 7 Schlüsselfaktoren für Resilienz und Kraft finden wir in den Themen der **EDELSTEIN-BALANCE®** wieder:

- Akzeptanz – Gelassenheit (PHOENIX-Flügel Magnesit)
- Optimismus – Lebensfreude (PHOENIX-Flügel Rosenquarz)
- Selbstwirksamkeit - Anti-Stress (PHOENIX-Flügel Aventurin)
- Eigenverantwortung – Regeneration (PHOENIX-Flügel Epidot)
- Netzwerkorientierung – Geborgenheit (PHOENIX-Flügel Serpentin)
- Lösungsorientierung - In Fluss kommen (PHOENIX-Flügel Sodalith)
- Zukunftsorientierung – Jungbrunnen (PHOENIX-Flügel Fluorit)

Wenn Sie Ihren Flügel ausgesucht haben, nehmen Sie sich etwas Zeit, nochmals zu formulieren, was Sie noch für dieses Jahr verändern möchten. Wo sind die Weichen noch zu stellen, wohin soll die Reise gehen? Gibt es noch ein Herzens-Ziel, für das ich noch keinen Raum und keine Zeit hatte, mich darum zu kümmern? Sicher fällt Ihnen etwas ein, für das Sie dieses Jahr noch die Weichen stellen möchten, etwas was sich noch ändern darf, bzw. gewandelt, transformiert werden soll.

Benennen Sie dieses so genau und konkret wie möglich in einem Satz. Manchmal ist es hilfreich, sie diesen aufzuschreiben, es sollte kein „nicht“ darin vorkommen.

Oft ist es hilfreich sich den Satz aufzuschreiben und laut vorzusagen, ob er wirklich Kraft hat.

Bewaffnet mit dem Stein und Ihrem Wunsch machen Sie sich auf den Weg in die Natur und gehen einfach den „Weg der Kraft“. Finden Sie nun zu jeder Frage einen Gegenstand.

1. Welche Gefühle weckt mein Ziel in mir, was fühle ich dabei? (ist mein Herz dabei?)
2. was werde ich tun, um mein Ziel zu erreichen (bin ich bereit etwas zu tun?)
3. was denke ich zu meinem Ziel (glaube ich daran?)
4. welcher („Lebens“) Traum möchte ich durch dieses Ziel „erwachen“

Gestalten sie diesen Ausflug in die Natur spielerisch, zerbrechen Sie sich nicht den Kopf, schalten sie den Intellekt mal aus! Beobachten Sie einfach was passiert und lassen Sie sich leiten. Sie haben nun 4 Gegenstände, ob es Zweige, Steine, Blätter oder irgendetwas anderes ist.

Gestalten Sie nun Ihr persönliches Kraft-Mandala für Ihr Ziel. Suchen sie sich einen passenden Ort in Ihrer Umgebung aus und legen Sie den PHOENIX-Flügel z.B. auf ein schönes Tuch in die Mitte und die Gegenstände im Kreis darum. Suchen Sie dafür einen schönen Ort, vielleicht möchten Sie noch eine Kerze anzünden, wie auch immer.....

Immer wenn Sie nun an diesem Mandala vorbeigehen oder ganz bewußt davor sind, und den Impuls haben drehen Sie den PHOENIX-Stein wie einen Schalter eine andere Richtung. Sie werden selber merken, ob vorwärts oder rückwärts. (manchmal muss man auch wieder einen Schritt zurücktreten) Ob nur um ¼ Drehung oder gar mehrmals....Sie können die Fragen zu den einzelnen Gegenständen dazu getrost vergessen, Sie sollten nur Ihr Ziel noch wissen..-)

Achten Sie in der kommenden Zeit einfach auf Ihre Gedanken, Gefühle, Worte und Taten. Vielleicht begegnet Ihnen etwas, mit dem Sie nicht gerechnet hätten. Gerne können Sie den Stein, wenn Sie Ihr Zuhause verlassen einstecken, er wird dann das Thema in Ihrem Alltag einbringen, und Sie an Ihr Ziel erinnern. Es ist durchaus erlaubt, ein Ziel zu verwerfen oder zu ändern. Auch das ist Leben!

Zu diesem einfachen Ritual, ohne Vorkenntnisse bekomme ich die spannendsten Feedbacks. Ich freue mich auf Ihres.

Viel Erfolg und alles Gute für das Jahr, und vergessen sie nicht, erreichten Ziele zu feiern!

„Gehe Deinen Weg in Schönheit“

Ihre Monika Grundmann

