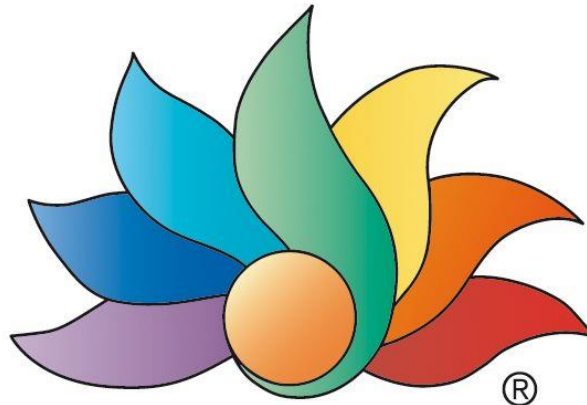


**Edelstein-Balance® Steinheilkunde & ganzheitliche
Anwendungen
„Advents-Rituale“**



**EDELSTEIN
BALANCE**
MONIKA GRUNDMANN

***Berührung,
die Körper und Seele bewegt***

„zum Wohle aller Wesen“

Zentrum für Edelstein-Balance®

Seminare & Ausbildung - Produktentwicklung - Coaching
Monika Grundmann - Seitendorf 9 - D-91560 Heilsbronn
Tel: 09872-2999 - email: info@edelstein-balance.de - www.edelstein-balance.de
© Monika Grundmann, Michael Gienger 2023

Liebe Freunde, anbei nun die original-Anleitung wie auch ich sie vor über 30 Jahren von Michael bekommen habe, gerne dürft ihr sie weitergeben, allerdings lösche ich die Kraft-Mantras (in rot) dann gerne raus, da nicht jeder etwas damit anfangen kann und es doch sehr machtvolle Worte sind. Ohne Mantras kann es einfach auch jedermann als netten Brauch sehen und man tut doch Gutes, wenn man es weitergibt. Für Euch natürlich in Selbstverantwortung mit Mantras.

Alles Liebe Eure Monika, Seitendorf 2024

Advent:

Ist die Zeit, in der man das vergangene Jahr reflektiert und Zyklen abschließt. Das bedeutet vor allem geistig, daß man mit sich und anderen ins Reine kommt und sieht, was war gut und wert, es in der Zukunft beizubehalten, was sollte sich ändern. Dabei spiegeln die vier Wochen vor der Wintersonnwende (21.12.), also NICHT die vier Adventswochen christlicher Definition, die vergangenen vier Jahreszeiten wieder. Die erste Woche (23.-29.11.) steht also für den vergangenen Winter, die zweite (30.11.-05.12.) für das vergangene Frühjahr, die dritte (06.-13.12.) für den vergangenen Sommer und die vierte (14.12.-20.12.) für den vergangenen Herbst. Am 20.12. holt unsere Rückschau dann die Gegenwart ein. Ihr werdet, wenn Ihr jetzt reflektiert, was sich in dieser Zeit abgespielt hat an Stimmungen, Lebensthemen und auch konkreten Ereignissen entdecken, daß sich tatsächlich das vergangene Jahr darin spiegelt. So schneit es ja auch meist Ende November, während es danach wieder wärmer wird. Wir haben hier also die Möglichkeit, unseren Frieden zu finden mit dem, was war. Daher auch der Begriff „besinnlicher Advent“.

Unterstützt wird dieser geistige Prozeß durch das Adventsfasten, auch das „Ausfasten des alten Jahres“ genannt. Dabei enthält man sich bewußt bestimmter gewohnter Dinge (Essen, vielleicht auch nur bestimmter Nahrungsmittel, Süßigkeiten, Rauchen, Alkohol, Fernsehen, Kartenspielen, Sex, was auch immer: Es sollte üblicherweise gern getan werden und das „Fasten“ schon etwas Überwindung kosten) Durch diesen „Entzug“ bleibt man in der Adventszeit bewußter (jedesmal, wenn man etwas bewußt NICHT tut, fällt einem ja ein, warum) und man sammelt Kraft.(aus Überwindung erwächst immer Kraft), so daß man zur Sonnwende das neue Jahr mit einer ganz anderen Power beginnt.

Sonnwende

Am 21.12 ist dann Sonnwende. Jetzt wird gefeiert, zwar besinnlich, aber richtig. Alle Fastentabus sind vorbei und nun geht's drei Tage in die Vollen: Es wird geschlemmt, gefeiert, alles Sinnliche genossen und dabei viel Licht entzündet:

Der Lichterbaum brennt, viele Kerzen, es beginnt nun der Wiederaufstieg des Lichts.

Die 3 Tage des Sonnenwendfestes sind schöne Tage, an denen man sich mit allem beschäftigt, was das innere Licht entzündet und erhellt: Familie, Freunde, Erfüllung tiefer Wünsche (daher auch das Schenken), Briefe schreiben, Gespräche, Spaziergänge, alles, was sich und andere glücklich macht.

Jedes der großen Jahresfeste wurde früher drei Tage gefeiert, da man wußte, daß ein neuer Eindruck eine halbe Woche braucht (3 ½ Tage), bis er sich gegen die alten Gewohnheiten / Stimmungen durchsetzt. Daher ist der 24.12. der Tag, an dem das Aufsteigen des Lichts endgültig spürbar wird.

Heiligabend

Vom 24.12. ab beginnt nun die Vorschau auf das kommende Jahr. Am 24.12. spiegelt sich das gesamte kommende Jahr wieder. Was man an diesem Tag tut, programmiert in gewissem Sinn die kommenden 12 Monate. Es ist also ein Tag, der bewußt begangen werden sollte, vor allem sollte man nur mit Menschen Weihnachten feiern, denen man sich von Herzen verbunden fühlt und mit denen man im kommenden Jahr auch Gemeinschaft teilen möchte. Der 24.12. ist der Tag der Einkehr und der Segenssprüche für sich und andere.

Rauhnächte:

Vom 25.12. bis zum 05.01. sind anschließend die Rauhnächte, auch die „Zeit zwischen den Jahren“ genannt. In diesen 12 Tagen (sie werden immer vom Aufwachen an einem bis zum Erwachen am nächsten Morgen gerechnet) spiegeln sich noch einmal die kommenden 12 Monate im Einzelnen wieder: Der 25.12. steht also für den kommenden Januar, der 26.12. für den kommenden Februar, der 27.12. für den kommenden März, der 28.12. für den kommenden April, der 29.12. für den kommenden Mai, der 30.12. für den kommenden Juni, der 31.12. für den kommenden Juli, der 01.01. für den kommenden August, der 02.01. für den kommenden September, der 03.01. für den kommenden Oktober, der 04.01. für den kommenden November, der 05.01. für den kommenden Dezember.

An diesen Tagen kann man an auftretenden Phänomenen erkennen, was im nächsten Jahr so auf einen zukommt und - vor allem! - man kann manches abwenden, sprich löschen. Das betrifft vor allem alles „Negative“, das man schon in dem Moment auflösen kann, in dem es bewußt wird, indem man das Geschehen vor dem inneren Auge dunkel „übermalt“, das Bild also in einer dunklen Fläche verlöschen sieht.

Zusätzlich gibt es für jeden Tag/Monat noch ein Löschwort, das man wie ein Mantra dabei vor sich hin spricht oder murmelt: Für den Januar/ 25.12 ist es das Wort „MEST“, Für den Februar/26.12. ist es das Wort „ET“ (auch alle brechenden/knackenden/knirschenden Geräusche, so wie im Februar verharschter Schnee unter den Stiefeln knirscht), für den März /27.12. das Wort „HAT“, für den April 28.12 das Wort „ZIEHT“, für den Mai/29.12. das Wort „HAM“, für den Juni/30.12. das Wort „RAN“ (ein nasales „A“, ein Vokal zwischen A und O), für den Juli/31.12. das Wort „OUF“, für den August/01.01. das Wort „CIF“, für den September/ 02.01. das Wort „OFF“, für den Oktober/03.01. das Wort „TIFF“, für den November/04.01. das Wort „OR“ und für den Dezember /05.01. das Wort „WEG“

Jeden Abend wird zusätzlich der Tag reflektiert, und alles, was man löschen möchte, in eine linksdrehende Spirale (von außen nach innen im Gegen-Uhrzeigersinn) geschrieben, die in 12 Felder eingeteilt ist. Das äußerste Feld steht für den Januar, das innerste entsprechend für Dezember. In jeden Monat wird nun eingetragen, was man beobachtet hat, und was man löschen möchte.

Dabei gibt es zwei Varianten: Die erste besagt, nur einzutragen, was man als negativ erlebt. Motto: Prüfet alles, das Beste behaltet.

Die zweite Variante besagt: Alles eintragen und löschen, um frei zu sein für neues: Motto: Was wirklich zu mir gehört, kann mir sowieso nicht genommen werden. Das kommende Jahr kann dadurch sehr intensiv werden. Alle Prozesse verlaufen schneller, man lebt in diesem Jahr mehr geistige Prozesse auf, als „normal“. Wem's also zu langsam geht, bitte schön!

Alles eingetragene wird nun mit einer Farbe übermalt, die einem vom Gefühl her für den jeweiligen Tag stimmig erscheint, jene Farbe, die einfach paßt, wenn Du alles aufgeschrieben hast. Es wird jeden Tag nur eine sein, keine Sorge! Anschließend wird das Feld komplett eingeschwärzt (bewährt haben sich die Eddings), während man das Löschwort spricht. Die erste Farbe dient dem energetischen Ausgleich (damit man mit dem Tag seinen Frieden hat), das Schwarz anschließend dem Löschen.

Am Abend des 05.01., der letzten Rauhnacht, wird die nunmehr komplett eingeschwärzte Spirale mit Sprechen des Löschwortes verbrannt. Das war's! Auf ins neue Jahr

Alles Liebe und viele gute Spiele mit vielen win-win-win Ergebnissen!

Anmerkung von Monika:

Besonders spannend ist es, einen Stein für jeden Tag zu wählen. Am 6.01. wird dann aus allen 12 Steinen ein Mandala gelegt, das als Foto oder auf einem Altar das Jahr begleitet und auch anderen Edelstein-Balance-Ritualen (z.B. Lichtmess zum Korrigieren des gestarteten Jahres) dienen kann.

Anmerkung zur Spirale

Eine Orientierung in bewegten Zeiten bieten traditionell die Rauhnächte. 11 Tage und 12 Nächte sind die Diskrepanz zwischen dem Mondjahr und dem Sonnenjahr. Eine Zeit, die aus dem Raster fällt, ihren sehr eigenen Rhythmus hat und von zahlreichen, regionalen Bräuchen begleitet wurde. In dieser Zeit zwischen den Jahren, den Auftakt bildet der Heilig Abend, kann man Phänomene sichten, die als Spiegel der Anderswelt eine Vorschau auf Kommendes aufzeigen. Welche Zufälle ereignen sich? Inspirierend ist es, besondere Augenblicke zu beachten. Dazu gibt es auch die seltene Chance, zu lenken. Klassisch ist der gute Vorsatz zu Sylvester, der nie was gebracht hat. Enorm wirksam ist es hingegen, die guten Vorsätze diese gesamte Zeit durchzuhalten! Wer weniger Zeit vor dem PC verbringen will, weniger naschen will, hält es 12 Tage bis einschließlich 5. Januar durch und hat es dann das ganze Folgejahr über unglaublich viel leichter. Und so geht es auch mit positiven Wünschen. Wenn es erfüllend und bereichernd ist, fange es in diesen Tagen an, dann multipliziert es sich in die Zukunft hinein!

Ein kleines tägliches Ritual ist die Löschspirale. Auf ein großes Papier zeichnet man eine Spirale mit 12 Segmenten für jede Rauhnacht. In das jeweilige Feld schreibt allabendlich vor dem Zubettgehen hinein, was unerfreulich war. Dies übermalt man mit jener bunten Farbe, mit der man sich jetzt gut fühlt und die den Tag abrundet. Anschließend schwärzt man das Feld am Besten mit einem dicken Edding ein. An Heilige Drei Könige löst man alle negativen Bindungen auf, indem man das Papier feierlich den Flammen übergibt. Wenn man parallel ein Tagebuch oder einen Kalender führt und die sachlichen Ereignisse festhält, kann man im Lauf der Jahre manchen Mustern auf die Spur kommen...

Nun wünsche ich Dir viel Freude mit dem Alten und dem Neuen was da kommen mag!

„Zum Wohle aller Wesen“

Gehe Deinen Weg in Schönheit!

Deine
Monika

Zentrum für Edelstein-Balance®

Seminare & Ausbildung - Produktentwicklung – Coaching

Monika Grundmann

Seitendorf 9

91560 Heilsbronn

Telefon 0049 (0)9872 2999

Fax: 0049 (0) 9872 2606

Email: info@edelstein-balance.de

Homepage: www.edelstein-balance.de



*Es gibt nichts Schöneres als leuchtende Augen,
entzündet von einem funkelnden Stein,
einem strahlenden Stern oder
einem Moment tiefen Glücks.
Dies sind die wahren Juwelen
aus dem Schatz des Herzens,
die es täglich zu erringen
und täglich zu verschenken lohnt.*

Michael Gienger