



## *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, Brighit zieht über das Land, weckt die schlafenden Samen und rüttelt an den Bäumen, so dass langsam die Säfte ins Fließen kommen. Das Fest der Brighid 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 jetzt 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 zum Nachmachen aus dem Edelstein-Balance® PHOENIX-Resilienz-Coaching. Du darfst das Ritual gerne an Freunde oder Kunden/Klienten weitergeben.

## Vorbereitung:

Du benötigst einen der 7 PHOENIX-Flügel und einen schönen Platz, an dem Du das Mandala liegen lassen kannst, aber so dass Du immer wieder Aufmerksamkeit hingeben kannst. Entweder suchst du Dir den Stein intuitiv aus, oder nach Thema. Der Flügel steht für das zentrale Ziel oder einen Wunsch und die Art und Weise, wie Du dieses erreichen möchtest oder solltest.



## ***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 Du Dir „Deinen“ PHOENIX-Flügel ausgesucht hast, nimm Dir etwas Zeit, nochmals zu formulieren, was Du 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 Dir etwas ein, für das Du dieses Jahr noch die Weichen stellen möchten, etwas was sich noch ändern darf, bzw. gewandelt, transformiert werden soll.

Benenne dies so genau und konkret wie möglich in einem Satz. Schreibe den Satz auf. Es sollte kein „nicht“ darin vorkommen. Formuliere positiv!

Sprich nun den Satz laut aus und prüfe, ob er genau das ausdrückt was Du fühlst. Wenn nicht (und das passiert ab und zu ) suche weiter, bis Du der „gute Punkt“ kommt.

Bewaffnet mit dem Stein und Deinem formulierten Wunsch mach Dich nun auf den Weg in die Natur und gehe einfach den „Weg der Kraft“. Lass dich treiben! Finde 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. welchen („Lebens“) Traum möchte ich durch dieses Ziel „erwecken“

Gestalte den Ausflug in die Natur spielerisch, zerbreche Dir nicht den Kopf, schalte den Intellekt mal aus! Beobachte einfach was passiert und lass Dich leiten. Du hast nun 4 Gegenstände, ob es Zweige, Steine, Blätter oder irgendetwas andres ist.

*Anmerkung: sollte es Dir nicht möglich sein in die Natur zu gehen, kannst du das auch machen, indem Du durch das Zimmer streifst oder aus einem Steinkorb Steine ziebst. Ich rate aber zur Original-Variante*

**Gestalte nun Dein persönliches PHOENIX-Kraft-Mandala für Deinen Wunsch, Dein Ziel!**

Suche Dir einen passenden schönen Ort aus und gestalte einen kleinen „PHOENIX-Altar“. Lege den PHOENIX-Flügel z.B. auf ein schönes Tuch in die Mitte und die Gegenstände im Kreis darum. Vielleicht möchtest Du noch mehr „Licht“ hineingeben indem Du eine oder mehrere Kerzen integrierst. wie auch immer.....

Immer wenn Du nun an Deinem PHOENIX-Wunsch-Mandala vorbeigehst oder auch ganz bewußt vielleicht davor meditierst, drehst Du den PHOENIX-Flügel wie einen Schalter in eine andere Richtung. Du wirst selber merken, ob linksherum oder rechtsherum, vorwärts oder rückwärts.(manchmal muss man auch wieder einen Schritt zurücktreten) Ob nur um ¼ Drehung oder gar mehrmals...

Du kannst übrigens die Fragen zu den einzelnen Gegenständen dazu getrost vergessen, Du solltest nur Deinen Wunsch/Ziel nicht vergessen, um es jedesmal Laut auszusprechen.

Achten nun nach dem Erstellen Deines PHOENIX-Mandalas in der kommenden Zeit einfach auf Deine Gedanken, Gefühle, Worte und Taten. Vielleicht begegnet Dir etwas, mit dem Du nicht gerechnet hast.

Tipp: Gerne kannst Du den PHOENIX-Flügel vom „Altar“ mitnehmen, wenn du das Haus verlässt. Er wird dann das Thema in Deinem einbringen, und Dich an Dein Ziel erinnern.

*Anmerkung: Es ist durchaus erlaubt, ein Ziel zu verwerfen oder zu ändern. Auch das ist Leben!*

Zu diesem einfachen PHOENIX-Lichtmess-Ritual brauchst Du keine Vorkenntnisse. Ich freue mich auf Dein Feedback. Vielleicht treffen wir uns live bei einem Seminar oder online bei einem Workshop! Ich würde mich sehr freuen!

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

„Gehe Deinen Weg in Schönheit“

Ihre Monika Grundmann

