

IMBOLC



Bräuche & Rituale



Die 8 Jahreskreisfeste

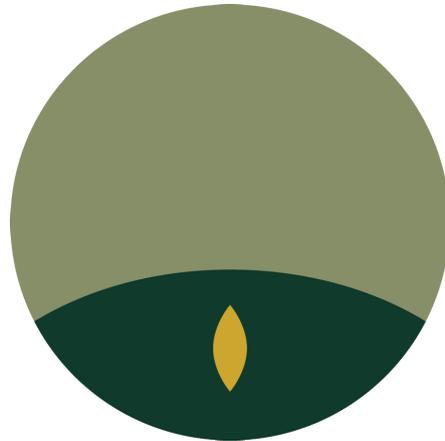


Jahreskreisfeste, auch als Rad des Jahres bekannt, sind besondere Festtage im Jahr, die eng mit dem Zyklus der Natur und den Jahreszeiten verknüpft sind. Es gibt insgesamt acht Jahreskreisfeste. Man unterscheidet diese noch in vier Sonnenfeste und vier Mondfeste. Jedes Fest hat seine eigene besondere Bedeutung und Traditionen, oft verbunden mit dem Zyklus des Lebens, des Todes und der Wiedergeburt und der

Beziehung des Menschen zur Natur. Sie bieten eine Möglichkeit, die Verbindung mit der natürlichen Welt zu feiern und zu erneuern. Jedes Fest besitzt seine eigenen Rituale, die deine Verbindung zur Natur stärken werden. Sie können dir helfen, die Qualitäten der Zeiten wahrzunehmen und sie als das Geschenk anzunehmen, was dich wieder in eine Verbindung zur Natur zurück bringen wird.

Jahreskreisfest

IMBOLC



Feb. 01./02.

Das neue Jahr beginnt mit dem Januar, der geprägt ist von Ruhe und Kälte. Anfang Februar wird das keltische Jahreskreisfest Imbolc gefeiert, das den ersten Wandel und Wachstum ankündigt. Das Wort Imbolc bedeutet "im Bauch" und so hütet auch Mutter Erde das neu Entstehende noch sicher in ihrem Schoß. Unter der Erde bereiten sich Samen auf das Keimen vor, ein Wunder des Lebens, das im Dunkeln stattfindet. Schneeglöckchen, Winterlinge und Primeln verkünden das Ende des Winters. Die Natur erwacht langsam, und Bauern beginnen ihre Feldarbeit. Der Winter kämpft gegen die aufkommende Wärme an, oft in Form von Stürmen. Brauntöne dominieren

die Natur, während weiß und gelb den Neuanfang repräsentieren. Die Göttin Brigid ist Hüterin dieser Zeit. Ihr Name bedeutet "die Helle" oder auch "die Strahlende". Sie steht für das Licht, den Neuanfang und das Feuer. Ihr flammender Pfeil bringt das Eis zum Schmelzen und läutet den Frühling ein. Die Menschen feiern mit Reinigungsritualen, Lichtbringer-Traditionen und symbolischem Samenkornpflanzen Imbolc, um das kommende Wachstum zu ehren. Das Licht siegt über die Finsternis und das Leben kehrt spürbar im Innen und Außen zurück.

Unterstützende Kräfte - IMBOLC

Planetarisch:

Mondfest

Qualität:

- Das Licht kehrt zurück = die Tage werden länger
- Übersetzung des Wortes Imbolc - „im Bauch“ = der Samen ist gelegt, aus dem Neues entsteht, für die Natur und einen selbst

Hüterin:

- Brigid

Pflanzen:

- Schneeglöckchen

Heilsteine:

- Mondstein
- Amethyst
- Bergkristall

Ätherische Öle:

- Zitrone
- Weihrauch

Räucherwerk:

- Myrrhe
- weißer Salbei
- Weihrauch

Speisen:

- Kartoffelbrot
- Brigid-Kreuz



Rituale zu Imbolc

Rituale sind eine Unterstützung für dich, um in die Energie der Zeit eintauchen zu können. Die Rituale um Imbolc dienen meist der Reinigung im Innen und Außen sowie der Neuausrichtung. Imbolc sät den Samen für das neue Jahr und wir dürfen dafür den besten Boden schaffen, auf dem alles gedeiht.

Reinigung im Innen

Reinigungsbad

Es ist Badezeit und die beste Zeit, um ein Salzbad zu nehmen. Das Salz hat die Wirkung, Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen. Für das Salzbad lässt du deine Badewanne ein und gibst **ca. 500g Salz (normales Haushaltssalz) als Badezusatz** dazu. Wenn du magst und den energetischen Reinigungseffekt verstärken möchtest, gib gern zum Salz **5-10 Tropfen Weihrauch als ätherisches Öl** dazu. Du wirst dieses Bad lieben und seine Wirkung unmittelbar spüren.

Wenn du keine Badewanne besitzt, könntest du stattdessen auch ein **Fußbad mit Salz** und evtl. dem ätherischen Öl machen. Für die Schüssel nimmst du **200g Salz und 2-5 Tropfen von dem Öl**.

Zitronenwasser

Eine perfekte Morgenroutinen, um den Körper perfekt auf den Tag vorzubereiten, ist es Zitronenwasser zu trinken. Auf nüchternen Magen hat das Zitronenwasser eine stark entgiftende und entschlackende Wirkung, es macht dein System basisch, was wiederum einen starken Impuls für deine Gesundheit und Heilung setzt. Bereite dir lauwarmes Wasser vor, das kommt der Körpertemperatur am nächsten und die Wirkung der Zitrone kann sich noch besser entfalten.

Zubereitung:

Wasser + frische Zitrone:

- 500 ml abgekochtes, auf Trinktemperatur abgekühltes Wasser
TIPP: Du kannst dir auch eine Karaffe oder Glasflasche vorbereiten und dein Zitronenwasser über den Tag verteilt trinken.
- 1/2 Zitrone auspressen
- 1 TL Honig nach belieben (Ayurvedische Variante - Zitronenwasser)

Wasser + ätherisches Zitronenöl:

- 1 Tropfen ätherisches Zitronenöl auf 1 Liter lauwarmes Wasser
WICHTIG: Achte darauf, dass das ätherische Zitronenöl für die innere Einnahme geeignet ist.
TIPP: Die ätherischen Öle von YoungLiving haben die sogenannte „Plus-Linie“. Bei diesen Ölen handelt es sich um ätherische Öle, die man zum Verzehr verwenden kann. Hast du Fragen? Sprich uns gern an.
Unsere Daten findest du auf der letzten Seite

Rituale zu Imbolc

Reinigung im Außen

Energetischer Hausputz

Dein Zuhause ist ein besonderer Ort, an dem du dich vollkommen wohlfühlen solltest. Er schenkt dir Sicherheit, ein Gefühl des Ankommens und im besten Fall erschaffst du für dich ein Zuhause voller Wärme, Kreativität, Liebe, Harmonie und Leichtigkeit.

Doch damit du dich wohlfühlen kannst, ist es wichtig, manchmal „klar Schiff zu machen“ und alles zu entsorgen, was du nicht mehr brauchst. Dabei musst du die Dinge nicht unbedingt wegschmeißen.

Du kannst sie auch verkaufen oder verschenken. Je weniger du hast, desto leichter wirst du dich fühlen.

Nach dem Hausputz dürfen noch die Energien, die eventuell noch in den Räumen festsitzen, gereinigt werden und positive Energie eingeladen werden. Dazu kannst du die Räume ausräuchern mit Hilfe von Salbei, Weihrauch oder Myrrhe. Etwas weniger aufwendig, aber mindestens genauso wirkungsvoll, ist die Verwendung der genannten Kräuter in Form von ätherischen Ölen, die du in einem Diffusor vernebeln kannst. Altes darf gehen und Neues darf entstehen. Du schaffst selbst den aller schönsten Platz, an dem du ein Gefühl von Klarheit, Freiheit und Inspiration kreierst.

Was du für dieses Ritual benötigst:

- Lust und Schaffenskraft um dein Zuhause zu putzen, auszumisten und deine Wohlfühloase zu kreieren.
- Kräuter zum Räuchern oder als ätherisches Öl: Weihrauch, Salbei, Myrrhe



Einen Samen säen

Ritual für deine Wünsche

Imbolc steht auch dafür, sich mit seinen **Wünschen und Visionen zu verbinden** und ist die Zeit, wo dafür der **Samen gelegt** wird, damit Neues entstehen und wachsen darf. Symbolisch dafür kannst du einen **kleinen Blumentopf** nehmen und ihn **mit etwas Erde befüllen**. **Auf einen Zettel schreibst du deine Wünsche und Visionen und legst diesen zusammen mit dem Samen einer beliebigen Pflanze in die Erde.**

Vielleicht noch etwas Erde drauf geben, damit beides “im Bauch von Mutter Erde” keimen und durch deine Pflege wachsen kann.

Gieße regelmäßig das kleine Pflänzchen, damit es wie deine Vision groß werden kann.



Rituale zu Imbolc

Kerzenweihe

Licht vertreibt die Dunkelheit

Wenn die Welt draußen verstummt und die Kerzen ihr zärtliches Licht entfachen, wird der Raum zu einem heiligen Ort. Es ist, als würden die Kerzen nicht nur die Finsternis vertreiben, sondern auch unsere Gedanken erhellen. In ihrem warmen Schimmer finden wir Geborgenheit und Frieden – ein kleines, leuchtendes Versprechen inmitten der Nacht.

Um Imbolc gilt die Energie und Umgebung noch sehr rein und so sind die Kerzen, die in dieser Zeit selbst hergestellt oder geweiht werden, besonders kraftvoll.

Was du für dieses Ritual benötigst:

- Verschiedene Kerzen
- Räucherwerk, z.B. Salbei oder Weihrauch
- Optional: eine Feder
- Ein ätherische Öl deiner Wahl



Kerzen können bei spirituellen Ritualen als Verstärker dienen und dabei helfen, den Fokus besser zu halten. Ihr Licht eröffnet den heiligen Raum.

Du kannst deine Kerzen weihen, so dass diese dich in den kommenden Monaten, zu Ritualen und den Jahreskreisfesten begleiten können.

- **Nimm dir eine der Kerzen.** Jede Kerze, darf einzeln geweiht werden.
- **Reinige deine Kerze mit dem Rauch deines Räucherwerks.** Lass den Rauch dabei aufsteigen, und fächere diesen mit deiner Feder oder deiner Hand über deine Kerze.
- **Schaffe eine energetische Ausrichtung,** in dem du dich mit der Energie von Imbolc oder auch der Göttin Brigid verbindest. Fokussiere dich auf deine Kerze.
- **Weihe deine Kerze mit deinen Worten.** „Möge diese Kerze gesegnet sein, sodass ihr Licht Schutz, Hoffnung und Liebe und Vertrauen in die Dunkelheit trägt.“
- **Reibe deine Kerze** von oben nach unten **mit deinem ätherischen Öl ein,** um diese mit der Energie des Öls und dem Duft zu umhüllen.
- All deine geweihten Kerzen dürfen dich das Jahr über begleiten und dir ihr Licht schenken.

Brigid - Hüterin von Imbolc

In einem malerischen Dorf, umgeben von grünen Hügeln und sanften Flüssen, näherte sich das Imbolcfest. Die Bewohner waren aufgeregt, denn es war die Zeit, die Göttin Brigid zu ehren, die als Hüterin des Lichts und der Fruchtbarkeit verehrt wurde.

In der Nacht des Festes versammelten sich die Menschen um ein zentrales Feuer. Die Flammen tanzten im Rhythmus der Musik, als plötzlich eine elegante Frau mit goldenem Haar auftauchte. Es war Brigid, die Göttin selbst, die in die Mitte der Feierlichkeiten trat.

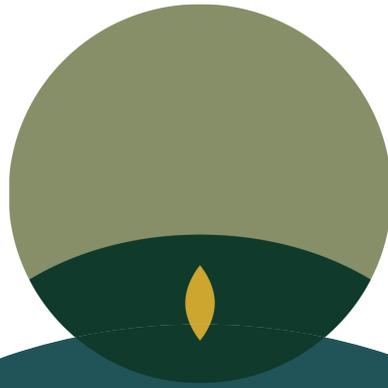
Die Dorfbewohner spürten die Präsenz der Göttin, als sie begann, Geschichten von fruchtbaren Feldern und heilenden Quellen zu erzählen. Brigid schenkte jedem Anwesenden einen Hauch von Inspiration und Wärme. Die Luft war erfüllt von einem süßen Duft, der die Ankunft des Frühlings ankündigte.

Brigid segnete die Samen, die die Dorfbewohner in die Erde setzten, und versprach eine üppige Ernte. Sie berührte die Kranken und gab ihnen Trost, ihre heilende Energie durchdrang die Herzen der Gemeinschaft.

Als die Nacht voranschritt, verblasste die Gestalt von Brigid, aber ihre Energie blieb im Dorf zurück. Die Saat begann zu sprießen und die Menschen fühlten eine tiefere Verbundenheit mit der Natur und der Göttin, die ihre Gemeinschaft mit Hoffnung, Licht und Fruchtbarkeit gesegnet hatte.

Auch uns besucht die Göttin Brigid, schenkt uns ihren Segen und Heilung. Einer Legende nach wird gesagt, dass überall dort, wo Brigid mit ihren Füßen den Boden berührt hat, Schneeglöckchen blühen.





Yoga & Imbolc

+ *Affirmationen*

Sufikreise:

*Ich lasse Altes los und bin
bereit, Neues zu empfangen*

Berghaltung:

*In der Verwurzelung finde
ich meine Stabilität und Ruhe*

Baum:

*In allen Stürmen meines Lebens
bleibe ich verwurzelt und geerdet*

Katze-Kuh:

*Ich bin flexibel und bereit für die Veränderung,
die das Leben mit sich bringt*

Drehungen & Pranayama:

*Ich reinige meinen Körper von allem,
was diesen belastet*

Reflexionsfragen

Imbolc & deine Seele

1. Welche Samen - Pläne, Vorhaben, Ideen, Projekte - schlummern in mir, die ich zum Keimen bringen möchte?
2. Welchen Themen möchte ich mehr in meinem Leben Form und Kraft geben?
3. Was kann ich aus den jetzt sichtbaren Kräften in der Natur für mich ableiten? Welche Kräfte in dieser Jahreszeit nehme ich wahr, die mir in meinem Leben gut tun können?
4. Welches innere Licht möchte ich in den kommenden Monaten nach Außen bringen? Ist es ein Wunsch, den ich umsetzen möchte? Ist es ein Talent, das ich fördern will? Möchte ich etwas Neues lernen?
5. Gibt es etwas, was ich schon lange tun will? Was brauche ich, um meine Kräfte auf die Verwirklichung auszurichten?
6. Wo braucht mein Leben Erneuerung? Gilt es, in einem bestimmten Bereich die Richtung zu ändern - im Beruf, in meiner Beziehung, in Freundschaften, in der Art und Weise, wie ich mich organisiere und die Schwerpunkte lege in meinem Leben?
7. Welche lang gehegten Pläne und Impulse möchte ich nun endlich in Angriff nehmen und dafür die Eigenverantwortung übernehmen?
8. Was ist so stimmig, dass es mein Herz erreicht? Womit kann ich mich und viele andere begeistern?

... oder kurz auf den Punkt gebracht

1. Eigene Samen wecken.
2. Lebensthemen stärken.
3. Naturkräfte für Erkenntnis nutzen.
4. Inneres Licht nach außen bringen.
5. Lang gehegte Wünsche realisieren.
6. Lebenserneuerung anvisieren.
7. Lang geplante Projekte starten.
8. Herzerfüllendes entdecken.

Danke

für dein Sein!

Anett & Frances



Du findest uns hier:

Instagram @yogama.om

Facebook @yogama.om

E-Mail: yogama.om@gmail.com

COPYRIGHT

notice

Alle Rechte vorbehalten. Diese Unterlagen sind geistiges Eigentum von Anett Köhler und Frances Späth. Autoren & Verfasser sind ebenfalls Anett Köhler und Frances Späth. Die Fotorechte liegen bei der Fotografin, Frances Späth. Es ist strengstens untersagt dieses Dokument ohne Erlaubnis abzuwandeln, zu vervielfältigen, weiterzugeben oder zu verkaufen.

Vielen Dank für die Beachtung des Urheberrechts.

© Anett Köhler & Frances Späth 2024

·YogaMa·