



SOMMERSONNENWENDE-RITUAL
"LITHA"

WORKBOOK

inkl. Infos rund um die Sommersonnenwende und Rückblick
auf das letzte halbe Jahr





Welcome!

Ich freue mich sehr, dass du mit dabei bist und ich dir die besondere Zeit der Sommersonnenwende näher bringen darf.

Vielleicht fragst du dich schon, was denn das alles mit den Raunächten und dem 13-Wünsche-Ritual zu tun hat? - Nun, da finden sich einige Zusammenhänge...

Dieses Workbook ist in 2 Teile aufgegliedert. Im ersten Teil erhältst du so einige Hintergrundinformationen, zu der Sommersonnenwende und wie du die Zeit für dich nutzen kannst.

Im zweiten Teil hast du die Gelegenheit, Rückschau zu halten auf das letzte halbe Jahr. - Diese Rückschau dient dir dazu, dir bewusst zu werden, was sich so alles bewegt hat, welche Ziele und Wünsche sich schon erfüllt haben und ob sich allenfalls eine Kurskorrektur anzeigt.

Zudem dient dieser 2. Teil auch als Ritual-Vorbereitung!

Deine

Anita Tröhler

Inhaltsverzeichnis

1. Teil



04 Einleitung

05 Allgemeines

06 Zusammenhänge zu
den Raunächten

07 Bräuche und Rituale

08 wie du diese Zeit
nutzen kannst...

2. Teil

09 Rückschau



Einleitung

Die Sommersonnenwende ist ein **Freudenfest**. Es ist warm, die Natur wächst und gedeiht und zeigt sich in der schönsten Pracht. UND sie schenkt uns schon die ersten Früchte und reichhaltige Nahrung. Auch sonst hält sie so viel für uns bereit:

Denk nur an die pflanzlichen Heilmittel oder die süßen Düfte der Blumen. Die Bäume und der Wald, die uns gesund erhalten. Die Vögel, die uns an ihren Gesängen teilhaben lassen und auch die warmen Temperaturen, die uns einladen manchen warmen Sommerabend zu genießen.

Das Fest der Sommersonnenwende bietet die **Gelegenheit, unsere Freude und Dankbarkeit zu zeigen**, für all das, was wir in diesem Jahr schon erreichen und erfahren durften, für die Wünsche, die sich schon erfüllt haben, für alle Erkenntnisse die sich zeigten, für den Wachstum, der in uns stattfand, für alle Chancen und Wunder denen wir begegnen durften.

Es mag sein, dass sich rückblickend nicht alles genau so entwickelt hat, wie du dir das während den Raunächten gewünscht und vorgestellt hast. Vielleicht stehst du ganz einem anderen Ort als noch vor einem halben Jahr? –

Zeit also Rückschau zu halten und ev. wenn nötig Kurskorrekturen vorzunehmen. Es ist jetzt eine gute Gelegenheit dazu und somit auch **erneut Schwung in unsere Wünsche und Träume reinzubringen!**



Allgemeines zur Sommersonnenwende

Die Sommersonnenwende findet immer **um den 21.6.** statt. Wir haben den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres. Das Licht resp. die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht. – Ab diesem Zeitpunkt werden die Tage dann wieder kürzer.

Die Kelten nannten die Sommersonnenwende „**Litha**“, was Licht bedeutet. Litha war für sie ein grosses Freudenfest. Es war **das Fest der Fülle, der Freude und der Fruchtbarkeit.**

Sie lebten mit der Natur und die Sonne hatte für sie eine grosse Bedeutung. – Dies verwundert auch wenig, denn ohne die Sonne ist kein Leben. Die Sonne ist es, die es uns ermöglicht Farben zu sehen, die uns natürlich wärmt und uns gesund erhält.

Ohne die Sonne könnten wir z.B. das Vitamin D3 nicht herstellen. Die Zyklen von Tag und Nacht stimmen überein mit unseren körperlichen Zyklen z.B. Produktion von Hormonen wie Melatonin, dem Schlafhormon und Serotonin, dem Glückshormon.

Auch geht es uns emotional besser, wenn die Sonne scheint.

– Also nicht nur die Kelten, sondern auch **wir benötigen die Sonne nach wie vor.**



Zusammenhänge zu den Raunächten

Zwischen der Sommersonnenwende und Wintersonnenwende liegen genau 6 Monate. **Litha, die Sommersonnenwende ist somit das Gegenstück zu Jul, der Wintersonnenwende.**

Ist es bei der Sommersonnenwende der **längste Tag** resp. der **Hochpunkt der Sonne**, ist es bei der Wintersonnenwende der Tiefpunkt der Sonne und damit **der kürzeste Tag**.

Durch den christlichen Einfluss hat die Wintersonnenwende in unserer Gesellschaft mehr Bedeutung erlangt, schon dadurch, dass wir 3 Tage später Weihnachten feiern.

Trotzdem, unsere Welt ist dual und wenn wir Balance halten wollen und wieder mehr zyklisch mit der Natur leben wollen, wie es uns ja im Grunde genommen, entsprechen würde, ist das Fest der Litha ebenso wichtig.

So erstaunt es wenig, dass **im Grunde genommen mit dem 21.6. oder auch 24.6. im Gleichgewicht zu den winterlichen Raunächten, die sommerlichen Raunächte beginnen.**

Die Raunächte im Sommer sind jedoch total in Vergessenheit geraten und werden nur in kleinen Kreisen abgehalten.



Bräuche und Rituale

Litha ist ein Freudenfest an dem zu den Zeit der Kelten **ausgiebig getanzt und gefeiert wurde.**

Wir erleben diese Feste inzwischen abgewandelt z.B. in Seenachtsfeste, Chilbis, Sommernachtsfeste oder in anderen Formen, die uns nicht mehr direkt an die Ursprünge erinnern.

Wir finden aus Überlieferungen auch zahlreiche Bräuche, die während der Sommersonnenwenden gelebt wurden.

Einer der Bräuche war es, **Johanniskraut zu sammeln** und daraus Gürtel oder Kränze zu winden. Das Johanniskraut war dem Gott des Lichtes geweiht. Johanniskraut hilft u.a. bei Depressionen.

Oder man nutzte die Symbolik der Fülle und Fruchtbarkeit des Sommers dafür, **die Fruchtbarkeit der Frau zu stärken.**

Man hat sich gereinigt, indem man über ein Feuer sprang.

Wenn man in dieser Nacht ein Kränzchen aus Johanniskraut, Margeriten und Klee unter das Kopfkissen legt, dann soll das vor Krankheiten schützen.



Wie du diese Zeit
nutzen kannst...

Diese Zeit eignet sich hervorragend nun **all die Kräuter und Pflanzen zu sammeln, die dir dann im Winter nützlich sein können.**

Es bietet sich die Gelegenheit, Kräuter zu sammeln und sie dann **zu Kräuterbündel zu verarbeiten**, die sich dann in den Raunächten zum Räuchern verwenden lassen.

Wenn du magst, dann sammle zudem Kräuter und Pflanzen, die du **zu Tees, Tränke oder sonstigen Heilmittel verarbeiten** kannst.

Wenn du dir unsicher bist bei der Zubereitung, wirst du sicherlich fündig in Bücherläden oder im Internet.

REZEPT Rosenwasser auf die Schnelle

Mit Rosenblättern z.B. kannst du erfrischendes eigenes Rosenwasser herstellen. Rosenwasser ist erfrischend und kühlend.

150 g Rosenblätter in einen Topf geben
1 l kochendes Wasser übergießen
Zudecken und über Nacht wirken lassen
Abseihen und in Flaschen abfüllen!



Rückschau

Oft nehmen wir uns in der schnelllebenden Zeit kaum die Zeit, Rückschau auf das Vergangene zu halten.

Ich lade dich ein, dir etwas **Raum und Zeit zu nehmen, und Rückschau zu halten**. Oft wird uns erst hierbei bewusst, was sich in den letzten Monaten so alles getan hat und was sich verändert hat.

Ich bin sicher, so oder so, dass du nicht mehr am selben Ort stehst, wie am Ende der Raunächte.

Vielleicht werden sich neue Erkenntnisse zeigen oder du nimmst wahr, welche Wünsche (sofern du sie noch weißt) sich schon erfüllt haben. Ja, und vielleicht braucht es beim einen oder anderen auch eine **kleine Kurskorrektur**.

Mein Tipp ist es, dass du **diese Rückschau vor dem Sommersonnenwende-Ritual** gemacht hast, da einiges daraus am Ritual selber benötigt wird.

Rückschau

Dieser Rückblick auf die letzten 6 Monate ermöglicht es dir, bewusst zu werden, was alles seit den Raunächten ereignet hat und dient zur Vorbereitung auf das Sommerwenden-Ritual "Litha"

Meine schönsten Erlebnisse...

Rückschau

Dieser Rückblick auf die letzten 6 Monate ermöglicht es dir, bewusst zu werden, was alles seit den Raunächten ereignet hat und dient zur Vorbereitung auf das Sommerwenden-Ritual "Litha"

Wunder, Zufälle und Synchronizitäten, die sich ereigneten...

Rückschau

Dieser Rückblick auf die letzten 6 Monate ermöglicht es dir, bewusst zu werden, was alles seit den Raunächten ereignet hat und dient zur Vorbereitung auf das Sommerwenden-Ritual "Litha"

Wünsche, die sich schon erfüllt haben

Rückschau

Dieser Rückblick auf die letzten 6 Monate ermöglicht es dir, bewusst zu werden, was alles seit den Raunächten ereignet hat und dient zur Vorbereitung auf das Sommerwenden-Ritual "Litha"

**Meine Erkenntnisse oder alles, was ich
"gelernt" habe**

Rückschau

Dieser Rückblick auf die letzten 6 Monate ermöglicht es dir, bewusst zu werden, was alles seit den Raunächten ereignet hat und dient zur Vorbereitung auf das Sommerwenden-Ritual "Litha"

Dafür bin ich dankbar

Deine Wünsche

schreibe dir nun den 13. Wunsch nochmals auf.

Hat er sich bereits erfüllt? - Wenn nicht, dann überlege dir, ob dieser 13. Wunsch für dich immer noch aktuell ist. Vielleicht erübrigt er sich oder du möchtest ihn anpassen? - Schreibe dir den aktuellen Wunsch ins 2. Kästchen.

Wenn sich dein 13. Wunsch bereits erfüllt hat oder du das 13-Wünsche-Ritual nicht mitgemacht hast, kannst du dir etwas Neues wünschen, dem du Energie und Kraft geben möchtest!

Der 13. Wunsch war...

Der aktuelle Wunsch ist...

Energie und Kraft

Schreibe dir nun alles auf, (inkl. aktuellem Wunsch), dem du während dem Ritual besonders Energie und Kraft geben möchtest!

Schneide es aus und halte es für das Sommersonnenwende-Ritual bereit!!! :-)

Dem gebe ich neuen Schwung...