

LOSCLASS-RITUAL
“LUGHNASAD”

WORKBOOK

inkl. Infos rund um das Jahreskreisfest Lughnasad, Ritualideen
und Ritualvorbereitung



Welcome!



Ich freue mich sehr, dass du mit dabei bist und ich dir die ein weiteres Jahreskreisfest Lughnasad 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... Dazu dann später mehr!

Dieses Workbook ist in 2 Teile aufgegliedert. Im ersten Teil erhältst du so einige Hintergrundinformationen zu dem Jahreskreisfest "Lughnasad" wie auch einige weitere Ritualmöglichkeiten.

Im zweiten Teil hast du die Gelegenheit zu reflektieren. Schau dir an, was jetzt nicht mehr in dein Leben passt und was du alles loslassen möchtest.

Dieser Teil dient auch zur Vorbereitung auf das Loslass-Ritual selbst, das wir dann gemeinsam am 15.8.2024 um 19:00 abhalten werden.

Deine

Anita Tröhler

Inhaltsverzeichnis

1. Teil



04 Einleitung

05 Lughnasad - Lammas

07 Lughnasad und
unsere Raunächte

08 Ritualideen

2. Teil

09 Einleitung/Hinweise

11 Ritual-Vorbereitung

Einleitung



Es ist bereits bald 2 Monate her, seit wir die Sommersonnenwende feiern durften, dem Höchststand der Sonne. Nun sind die Tage schon wieder spürbar kürzer und die Nächte länger.

Der Hochsommer macht sich bemerkbar und lässt uns schwitzen tags wie auch nachts. Die Natur beschenkt uns reichlich mit ihren sonnengestärkten Früchten, Gemüse, Beeren, Kräuter, Blumen und vielerlei Arten Getreiden.

Die Erntezeit hat begonnen und wir dürfen uns reichlich eindecken mit all dieser Vielfalt, die uns die Natur jetzt schenkt. Früher mehr als heute war diese Zeit immens wichtig. Man hat geerntet, gesammelt, Vorräte eingekocht und eingelagert, um dann gut durch den Winter zu kommen.

Die moderne Zivilisation lässt uns mehrheitlich vergessen, dass wir mit diesen Schätzen der Natur eng verwoben sind. Schlussendlich ist es immer noch sie, die uns gesunde und sonnenenergieangereicherte Nahrung beschert.

Mit dem 1. Schnitterfest des Jahres, Lughanasad oder Lammas feierten unsere Vorfahren die Getreide-Ernte. Die Ähren sind reif, der erste Schnitt wird getan und die Ernte hat begonnen. Diese Erntezeit dauert bis zur Tages-und- Nachtgleiche an und wurde als eine heilige Zeit angesehen.

Diesen ersten Schnitt werden wir symbolisch nutzen, um Altes loszulassen, damit Neues entstehen kann.

Es ist immer wieder gut, zwischendurch innezuhalten und zu schauen, was überhaupt noch ins Leben passt und was nicht. Dazu wirst du in diesem Workbook die Gelegenheit haben.

Am Ende wird dann das Loslass-Ritual am 15.8.2024 auf dich warten. Da werden wir medial und mit einem herzlich getätigten Schnitt, uns von all dem, was du loslassen möchtest, befreien.

Lughnasad -
Lammas



Lughnasad ist ein Fest **des ersten Getreideschnittes**. Unsere Vorfahren feierten dieses Fest regional, nach dem ersten Schnitt des Getreides und so fanden die Feierlichkeiten in der Regel irgendwann von Ende Juli bis Mitte August statt.

Heutzutage feiert man das Fest grösstenteils um den 1.8.2024 herum, d.h. der Zeitpunkt, der genau zwischen der Sommersonnenwende (21.6.) und der Tag-und-Nachtgleiche (21.9.) im September liegt.

In meiner Recherche habe ich verschiedene Hintergründe des Festes gefunden. Vom Namen her widmete man die Feierlichkeiten **Lugh, dem Licht- und Getreidegott**. Das Getreide, das gekeimt, gewachsen und in seiner Kraft ist, wird geerntet. Der „Tod“ des Getreides wiederum ermöglicht es, uns Menschen zu ernähren.

Daher wurde **das erste Brot, das mit dieser ersten Getreideernte gebacken werden konnte, geweiht und gesegnet**. Man hat das Brot miteinander geteilt. Als Zeichen des Dankes gab man auch der Natur ein Stückchen dieses Brotes als Opfergabe wieder zurück.

Mancherorts wurden auf Bildern eine schwarze Göttin mit Totenkopf und einer Sichel in der Hand dargestellt. Dies soll auf den Aspekt des Todes hinweisen (der Tod des Getreides), aber auch auf die Transformation (Verarbeitung zu Mehl), die durch den Tod in Gang gesetzt wird. Aus dieser Transformation heraus kann dann das Neue entstehen (Brot oder sonstige Nahrung).

Andere Quellen sprechen von Lughnasad als die „**Hochzeit des Lichtes**“. Es geht dabei um eine Lichtverbindung zwischen Himmel und Erde. Damit soll das Göttliche erfahrbar gemacht werden können.

Daraus wiederum hat sich der Brauch entwickelt, dass Hochzeitsversprechen neu gefestigt werden. Die Eheleute versprechen sich für ein weiteres Jahr ihre gegenseitige Liebe und Treue. Diese Verbindung wurde dann im folgenden Jahr wieder verlängert oder beendet.

Es finden sich zu Lughnasad **weitere Entsprechungen**:

Lammas: diese Bezeichnung wurde v.a. im Mittelalter verwendet und kommt aus dem Angelsächsischen und setzt sich zusammen aus Loaf (Brotlaib) und Mass (Messe) = Brotmesse.

Demeter: die griechische Getreidegöttin, die als die Kornmutter gilt. Auch hier findet sich ein Zusammenhang mit dem Tod und dem daraus resultierenden Neubeginn.

Demeter sorgt für das Gleichgewicht und **entscheidet, was nun zu Ende gehen soll**. Daher ist Lughnasad auch unter dem **Namen Schnitterinnenfest bekannt**.

Wer also zögert und jetzt die nötigen Schnitte nicht wagt, dem wird die Entscheidung vom Schicksal abgenommen, wie man wohl heute sagen würde.

Erzengel Michael: Er übernahm dann mit dem eingeführten Christentum die Rolle des Lughs ein. Er der sowohl für das Kämpferische und Harte (männliche Kraft) steht wie für das Sanfte und Sorgsame (weibliche Kraft).

Es erstaunt uns auch nicht, dass er oft mit einem Schwert dargestellt wird, der da die Schicksalsfäden durchtrennt. Er ist es, der über das Schicksal des Menschen nach seinem Tod entscheiden soll.

Wir finden also ganz viele Entsprechungen rund um Lughnasad, dem Schnitterinnenfest oder Lammas. Der rote Faden dieser aller Entsprechungen ist es, dass **etwas beendet, abgeschnitten wird und Neues entsteht!**

Die Energie von Lughnasad unterstützt uns also, sich **von Dingen zu lösen, die uns nicht mehr dienlich sind**. Es wird klarer, was wir wirklich wollen, und es ist leichter, notwendige Veränderungen anzunehmen. Altes wird nun konsequent abgeschnitten und es wird damit möglich, uns neu auszurichten und die Wege einzuschlagen, die wieder stimmig für uns sind.

Machen wir uns einmal mehr bewusst: „Leben ist Veränderung!“

Lughnasad und unsere Raunächte



Wir alle sind eingewoben in den Lauf der Natur. Wie sie sind wir an Zyklen gebunden. Wir werden geboren und wachsen heran und reifen in eigenen Prozessen, tragen daraus Früchte und vergehen wieder, wenn die Zeit da ist.

Die Natur ist voller Fülle und Geheimnisse, die wir entdecken können. Sie schenkt uns Nahrung, damit wir essen und trinken können. Unsere Vorfahren waren viel abhängiger von der Gunst der Naturkräfte als das wir das heute sind und haben die Natur daher auch gefeiert und sich bei ihr bedankt.

Die Raunächte nehmen einen besonderen Platz an diesem Jahreskreis ein. Sie sind es, die uns innehalten lassen und uns erinnern, **dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde. Sie beenden einen Zyklus und ein neuer beginnt.**

Zur Weihnachtszeit hatte man die Gelegenheit zu ruhen und die dunkle Jahreszeit zu nutzen, um Rückschau zu halten. Man sammelte Kräfte, reinigte, um dann wieder neu ins folgende Jahr zu starten.

Im Jahreskreis feiern wir 4 Sonnenfeste und 4 Mondfeste. Lughnasad gehört zu den Mondfesten. Unsere Vorfahren richteten sich damals weniger auf fixe Daten wie wir das heute tun, sondern man richtete sich nach dem Sonnen- und Mondlauf.

Entsprechend hat man auch die Raunächte mit eingeflochten und waren ursprünglich nicht an ein festes Datum gebunden.

So gesehen ist **Lughnasad und die Raunächte je ein Teil eines Zyklus im Jahresrad selbst.**

Hast du während den Raunächten Tagebuch geführt? – Hast du dir Ziele gesetzt? Wünsche aufgeschrieben?

Zu Lughnasad hast du die Gelegenheit, deine Wünsche und Ziele und vor allem deinen 13. Wunsch nochmals wenn nötig neu auszurichten.

Was braucht es, resp. was musst du nun loslassen, damit sich deine Wünsche/dein Wunsch doch noch erfüllen können?

Ritualideen



Lughnasad unterstützt dich, loszulassen und dich neu auszurichten. Dieses Loslassen und/oder diese Neuausrichtung kannst du des Weiteren auch unterstützen mit:

Einer Räucherung

Dazu eignen sich folgende Kräuterwahl:

Engelwurz: sie bringt Licht und Mut und vertreibt Ängste

Beifuss: sie reinigt sehr stark, schützt und öffnet für das Neue

Ysop: gibt uns Kraft durchzuhalten in Krisen und zeigt uns einen neuen Sinn in den Dingen

Zitronenverbene: beruhigt die Gefühlswelt und stärkt den Blick aufs Neue

Rosmarin: für Frieden, Heilung, Reinigung

Kerzenritual

Nutze die Kraft der Kerze. Zünde sie immer an, wenn du deiner Absicht z.B. des Loslassens oder des Neubeginnes Kraft geben möchtest.

In meinem Shop gibt es verschiedene Themenkerzen. Z.B. auch die Kerze für das „Loslassen“ oder die Kerze des „Neubeginn“.

<https://members.at-coaching.ch/produkt-kategorie/kerzen/lebensstemen/>

Diese Kerzen sind Räucherkerzen und beinhalten u.a. die unterstützenden Kräuter zu den entsprechenden Themen. Elegante «Räucherung» auf die schnelle Art ohne Kräuter suchen zu müssen. – Auch geeignet wenn Hunde und kleine Kinder im Haushalt sind und man daher nicht gerne mit Kräuterbündeln und co. räuchert.

Natürlich kannst du auch eine x-beliebige Kerze verwenden.

Brot backen als Dankbarkeit

Backe ein Brot aus heuriger Ernte. Dabei forme das Brot nach deiner Fantasie. Z.B. als Sonne, Herz etc. Teile es mit deinen Liebsten und gebe einen kleinen Teil davon der Natur zurück.



2. Teil

wichtige Hinweise

Während den Raunächten hast du Ziele und Wünsche für das neue Jahr aufgestellt.

Vielleicht waren deine Erwartungen recht hoch, dass sich deine Wünsche recht schnell erfüllen werden. Nun, manchmal lehrt uns das Leben etwas anderes. Manchmal müssen wir erleben, dass sich nicht alles so gelingt, wie wir möchten.

Damit sich Wünsche erfüllen können, braucht es mehr als nur eine Absicht zu haben oder zu wünschen. Oft dürfen wir zwar Wunder erleben und unsere Wünsche fügen sich zudem, was wir uns eben gewünscht haben. Und andere Male fügt sich gar nichts.

Vielleicht fragst du dich, was denn die Gründe sind, dass sich ein Wunsch erfüllt und der andere nicht.

Die Gründe können sehr vielfältig sein, dass sich ein Wunsch nicht erfüllt. Einiges liegt nicht in unserer eigenen Hand. Anderes aber schon. Wir haben recht viel in unser eigenen Hand.

In diesem 2. Teil gehen wir auf einen wichtigen und entscheidenden Wunsch- und Zielverhinderer näher ein. Mit der Durchführung des Rituals am 15.8.2024 verfestigst du dies und bereitest damit den optimalen Nährboden vor, damit sich deine Wünsche und Ziele bis Ende Jahr doch noch erfüllen können.

Du kannst diesen 2. Teil auch dazu nutzen, dich generell von altem Ballast zu befreien, damit du leichter und freier deinen Weg weitergehen kannst.

Altes Loslassen und sich frei machen von dem, was nicht mehr stimmig ist, wird dir helfen, dich einerseits noch besser kennenzulernen und in deine Strahlkraft zu kommen.

Dinge loszulassen ist manchmal zwingend erforderlich, damit sich deine Wünsche erfüllen können. Wenn du Negatives im Zusammenhang mit deinem Wunsch erlebt hast, dann kann es nicht selten vorkommen, dass du dich bei der Wunscherfüllung selbst austrickst.

Du wünschst dir z.B. eine neue Beziehung. Wenn du aber den Ex-Partner noch nicht losgelassen hast und immer noch an ihm hängst, wird es schwer, dass du einen neuen Partner finden wirst.

Oder du möchtest zwar einen neuen Job, denkst jedoch, dass es nicht möglich ist, diesen Job, den du dir wünschst zu finden. Unbewusst wirst du dann alles dafür tun, dass sich dein Wunsch nicht erfüllt. Du bestätigst dir das, an das du glaubst.

Oder du hast dein liebstes Haustier hergeben müssen. Du erinnerst dich noch an den unbeschreiblichen Schmerz und möchtest das nie mehr erleben. Solange du nun die Angst vor diesem Schmerz nicht losgelassen hast, wirst du dich auf ein neues Haustier gar nicht mehr richtig einlassen können.

Auf den folgenden Seiten wollen wir diesen hinderlichen Gedanken und Gefühlen, belastende und nicht mehr stimmige Situationen und Erinnerungen bewusst werden, um sie dann loszulassen.

Ritual-Vorbereitung

Wo in deinem Leben fühlst du dich nicht mehr wohl? Was stimmt für dich nicht mehr?

1. Schreibe auf, was für dich nicht mehr stimmt.
2. wenn du mehrere Dinge aufgeschrieben hast, bewerte die verschiedenen Bereiche von 1 - 10. 1 ist fast stimmig, 10 ist ganz und gar nicht stimmig.

Beziehungstatus/Partnerschaft

Beruf/Job

Wohnsituation

Freundschaften/Familienverhältnisse

Sonstiges

offene(r) Wunsch/Wünsche (momentane unerfüllte Situation)

Ritual-Vorbereitung

Manchmal halten wir aus diversen Gründen an Situationen fest. Wir wollen zwar eine Veränderung haben aber auch Angst davor, oder wir sind wenig überzeugt, dass es möglich ist, eine Veränderung zu erreichen. Mache dir bewusst, was dich zurückhält! Nimm für die Analyse den Bereich, der am wenigsten stimmig ist.

Welche Gefühle halten dich noch im alten Zustand fest? (z.B. Trauer? Ängste? Schuldgefühle?)

Welche Gedanken halten dich noch im alten Zustand fest? (z.B. es wird sich nie etwas ändern, ich kann es mir nicht leisten, ich darf nicht..)

Was sonst, hält dich in diesem für dich nicht mehr stimmigen Zustand? (z.B. Bequemlichkeit, kein Geld, keine Energie für das Neue)

Ritual-Vorbereitung

Manchmal halten wir aus diversen Gründen an Situationen fest. Wir wollen zwar eine Veränderung haben aber auch Angst davor, oder wir sind wenig überzeugt, dass es möglich ist, eine Veränderung zu erreichen. Mache dir bewusst, was dich zurückhält!

Was aus der Vergangenheit müsstest du loslassen, um neue Wege gehen zu können?

Gibt es Menschen oder Tiere an die du noch auf irgendeine Art gebunden bist und du noch loslassen musst?

Prägungen, Meinungen anderer Menschen, Erinnerungen, die du verabschieden möchtest?

Ritual-Vorbereitung

Wähle nun wiederum den Bereich aus, der für dich am wenigsten stimmt, also den Bereich, den du mit der höchsten Punktzahl bewertet hast. Wie müsste es sein, dass du dich wieder wohl fühlen könntest?
Wie sähe dein neues Leben aus?

Stell dir vor, dass über Nacht ein Wunder geschehen ist. In deinem Leben hat sich so einiges verändert. - Wie sähe dein neues best mögliches Leben aus? Was würdest du tun? Wie würdest du dich fühlen? Wie sähe die Umgebung aus? Welche Menschen hättest du um dich rum?

Ritual-Vorbereitung

Du hast dir nun bewusst gemacht, wie ein Neubeginn aussehen könnte. - Entscheide dich bewusst dafür, dass du nun Altes loslässt!

Es lohnt sich Neues zu wagen und Altes hinter sich zu lassen!

Für das Ritual am 15.8.2024 um 19:00 bitte ich dich nun noch folgendes vorzubereiten.

Du kannst dabei Garn oder auch Schnur verwenden.

Schneide 3 Stücke von ungefähr 25 cm ab.

Mache oben einen Knopf rein und zöpfe es dann. So dass du einen dickeren Strang erhältst. Es sollte dann so ähnlich wie auf dem Bild unten aussehen. Halte dieses Garn dann für das Ritual bereit!

