Lara Heim

Gallus Steigerstrasse 19 | 6233 Büron LU | +41 (0)79 752 91 25 | www.laraheim.ch

Mein Ritual

Jeder kann für sein aktuelles Thema ein Ritual machen, jederzeit, drinnen oder draussen, allein, zu zweit, oder..

Nimm dir Zeit und sei in einem Raum, wo du dich wohl fühlst und aufgehoben, dich niemand stört - Zuhause, am Waldrand, am Weiher, am Fluss, im Garten, beim Baum.
Du brauchst eine Kerze, oder einen Feuertopf, eine Feuerstelle.

Nun sammle dich, lasse dich auf dich und den Platz ein und vielleicht magst du die Augen schliessen. Und jetzt atme und spüre dich, so wie du bist. Schreibe deine Gedanken, die Geschichte auf und versuche sie auf den Punkt zu bringen – in kurzen, klaren Worten (nein und nicht werden vom Universum nicht verstanden).
Rede von dir selber, von deinen Gefühlen und deinen Bedürfnissen. Und atme.

Du öffnest deine Augen und schaust, ob es noch etwas braucht, ein Wort, eine Geste und nun nimmst du dein Papier, faltest es und wirst dir nochmals ganz bewusst, was du übergeben möchtest, übergeben darfst. Wenn du so weit bist, dann…verbrennst du das Papier im Feuer, du siehst wie die Flammen leuchten und züngeln und wie der Rauch aufsteigt und dein Thema, deine Sorge entschwindet. Davon fliegt.

Schau hin und spüre, wie du dich fühlst, wie es dir geht – atme.

Bedanke dich bei den Begleitern, dem Feuer, dem Papier, dir selber, dem Wachs, dem Holz, dem Platz und wenn das Papier zur Asche geworden ist, dann streust du sie in den Wind, übergibst sie dem Wasser (nein, nicht dem fliessenden in deiner Wohnung), dem Kompost, der Natur so dass die Asche selber auch aufgelöst wird und davon reisen kann.

Kraftvolles Vergnügen wünsche ich dir

Liebe Grüsse

Lara Heim