

Erdenkind



Samhain
2003

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Heilsteine: Schneeflockenobsidian	4
Thema: Hilfe bei Winterdepression	5 - 6
Thema: Drinnen oder Draußen?	7
Thema: Die Tödin	8
Nachtschattengewächse: Tollkirsche	9
Thema: Die Percht	10- 11
Jahreskreis: Samhain	12
Interview: Mother Destruction	13 - 15
Thema: Kosmos und Energie	16 - 17
Mythologierätsel	18
Impressum	19



Terve....

Wieder hat sich das Jahresrad gedreht und wir beginnen einen neuen Zyklus.... die Wellen von Samhain klingen langsam ab und wir merken das der Winter vor der Türe steht....der erste Schnee ist schon gefallen und wir bereiten uns auf die weiße Zeit des Jahres vor...

Mit dem fehlenden Licht leide viele unter uns jedoch an der Winterdepression, gegen die es viele schöne Idee gibt...ein paar davon möchte ich Dir in dieser Ausgabe vorstellen.

Weiters möchte ich Dir mehr über die Percht und die Tödin erzählen, die ja für viele von uns zum Brauchtum gehört.

Ich hoffe, Dir mit dieser Ausgabe die dunklen Tage ein wenig versüßen zu können, denn ich weiß das nicht jeder diese Zeit so sehr liebt wie ich....

Liebe Grüße,
Jibril

HEILSTEINE- Schneeflockenobsidian

Der schwarz glänzende, mit weißen schneeflockenartigen Einschlüssen geschmückte Schneeflockenobsidian ist Dir sicherlich schon aufgefallen.

Er gehört zur Familie der Obsidiane, das sind magmatische, siliziumreiche Ergußsteine welche durch Beimengungen von Eisen, Mangan und Titan ihre verschiedenen charakteristischen Farben erhalten.

Er ist ein Gesteinsglas, welches durch plötzliche Abkühlung kieselsäurereicher Magmasteine entstanden ist.

Seine Fundstätten ziehen sich über Utah/USA, Island, Hawaii, Mexiko und die liparischen Inseln.

Schon in der Steinzeit wurden aus dem Obsidian Werkzeuge, Pfeilspitzen und Messer geschnitzt. Im Laufe der Geschichte wurde er auch als Schmuckstein und heilstein verehrt. So glaubten die Griechen, dass der Obsidian der Stein der Realität sei, welcher seinem Träger durch die weißen Wolken mehr Licht in die Seele bringe und jenen hilft welche sich in Phantasie und Tagträumerei verfangen haben.

Bei den Indianern in Mexiko und Mittelamerika wurde er als wichtiger Schutzstein verehrt, welcher alles Schlechtes vom Körper fernhalte.

Der Schneeflockenobsidian lindert Erkrankungen die durch Fremdkörper und Viren hervorgerufen werden. Hierunter fallen z.B. Pilze und Entzündungen an Windpocken, Herpes, Grippe und Masern. Durch eine Kette werden Viren im Körper besonders stark bekämpft und das Abwehrsystem wird gestärkt. Er wirkt auch kräftigend auf die Wirbelsäule, den Knochenbau und das Knochenmark. Er regt auch den Blutkreislauf an und führt das Blut besonders tief in den Stoffwechsel der Organe ein.

Er eignet sich besonders gut für Menschen die unter zu niedrigem Blutdruck, häufigem frösteln und kalten Füßen leiden. Gerade bei letzterem helfen Fußketten besonders gut.

Der Schneeflockenobsidian ist ein Stein, welcher uns durch Einführung in unsere persönliche Welt besser die Realität erkennen lässt. Wir sehen mehr Licht für unser Leben und unser tägliches Handeln, erkennen aber auch, dass oft tiefliegende Hürden genommen werden müssen, damit wir dieses Licht erreichen.

Er führt uns sehr tief in unser Leben ein und lässt uns Erlebtes bewußter nochmals erleben. Wir lernen so mehr aus unseren Fehlern und erhalten das nötige Licht, um zu entscheiden, welcher Weg für uns der richtige ist. Als Schutzstein bewahrt er uns vor falschen Freunden, kommenden Gefahren und negativen Einflüssen.

Er dringt sehr stark über das dritte Auge und die Nebenchakras in unseren Organismus ein. Wir spüren bei der Meditation eine rasche Erwärmung im Kreislauf, wie Blockaden, Erhärtungen und Stauungen im Körper und Seele gebrochen werden. Da er sehr stark schwingt sollte er bei Meditationen mit einem Regenbogenobsidian kombiniert werden, da dieser die Schwingungen langwelliger und dadurch sanfter macht. Gleichzeitig reinige der Regenbogenobsidian unsere Aura und transportiert die „Schlacken“ aus dem Körper die der Schneeflockenobsidian gelöst hat.

Der Schneeflockenobsidian ist als Trommelstein, Handschmeichler, Anhänger, Donut, Kette oder Kugel erhältlich. Du solltest ihn regelmäßig unter fließendem lauwarmen Wasser entladen. Eine Kette kannst Du über Nacht in einer Schüssel mit Hämatit-Trommelsteinen entladen. Aufladen kannst Du ihn dann an der Sonne, jedoch nicht in der prallen Mittagssonne oder über Nacht an einer Bergkristall-Gruppe.

© Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter, Methusalem Verlag

HILFE BEI WINTERDEPRESSION

Pfefferminze

Dunkle Tage

Gerade jetzt im Herbst beginnt für viele ein Leidensweg den wir als Winterdepression kennen. Das düstere Wetter und wenige Licht kann einem ordentlich aufs Gemüt gehen.

Doch es gibt auch Abhilfe...einfache Hilfsmittel die einem leichter durch den Herbst und Winter helfen.

Schön bunt

In der Lugh-Ausgabe vom Erdenkind habe ich schon einmal Aura Soma vorgestellt. Das sind kleine Flakons mit einem bunten Inhalt, sie kommen aus der Farbtherapie und gehören zu einem Set mit insgesamt 90 Flaschen. Diese unterschiedlich gefärbten Flüssigkeiten werden mit Wasser und Öl aufbereitet und haben eine heilende Wirkung. Wenn man sie in die Haut einmassiert gelangen sie über sie in den Blutkreislauf und regulieren den Hormonhaushalt.

Streicheleinheiten

Lass Dich einfach mit sanften Massagen verwöhnen, vor allem an Schultern und Nacken. Aber Du kannst Dich auch selbst massieren, mit leicht kreisenden und streichenden Fingern Gutes tun und Dich durchkneten. Das entspannt und hebt die Stimmung.

Bürste Dich high

Ganz gleich ob in der Badewanne oder als Trockenübung, eine Bürstenmassage kurbelt den Kreislauf an und gibt einen regelrechten Energiekick. Ein schöner Nebeneffekt: die Haut wird besser durchblutet, samtweich und abgestorbene Hautschüppchen werden abgerubbelt.

Tanz den Blues

Schüttele den Stress einfach ab, leg Deine Lieblingsmusik auf und tanz einfach drauf los. Am Anfang schüttelst Du Kopf, Oberkörper, Arme und Beine nur locker aus und dann kannst Du richtig anfangen zu tanzen. Lass Dich einfach von der Musik tragen.

Wenn Du Dich müde und abgeschlagen fühlst kannst Du ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf Deine Fingerspitzen geben und Deine Kopfhaut massieren und vergiß die Schläfen nicht. Das fördert die Durchblutung und erfrischt Dich bis in die Haarspitzen.

Licht

Sonnenlicht hellt trübe Stimmungen auf, denn es kurbelt die Ausschüttung von Gute-Laune-Hormonen wie Noradrenalin, Serotin und Dopamin an. Und verhindert einen Überschuss an Melatonin, dem Hormon das Dich müde und deprimiert macht. Daher, raus aus dem Haus und Sonnenstrahlen fangen. Und auch im Haus für ausreichend Beleuchtung sorgen. Es gibt auch schon Tageslicht lampen die UV-Licht simulieren, die verhindern auch Stimmungstiefs.

Den Stress wegdrücken

Wenn Du in Stress unterzugehen drohst, dann schließ einfach die Augen und massiere ganz sanft die Stirnhöcker über den Brauen mit den Kuppen der Mittelfinger. Oder presst mit dem Daumen Deiner linken Hand ganz fest in die Mitte der rechten Handfläche und erzeuge von außen mit dem Mittelfinger einen Gegendruck. Das Ganze wiederholst Du zwei- bis dreimal und wechselst dann zur anderen Hand.

Zitrusfrüchte

Ganz gleich ob Mandarine, Orange, Grapefruit oder Zitrone, sie spenden nicht nur Vitamin C sondern ihre ätherischen Öle wirken auch gegen Stimmungstiefs. Daher viel Zitrusfrüchte essen und ihr ätherisches Öl in Aromalampen verdampfen.

Lachen

Die beste Sauerstoffdusche ist und bleibt das Lachen. Es stärkt den Kreislauf und das Immunsystem und schüttet Glückshormone aus. Lass daher keine Gelegenheit zu lachen aus, es wird Dir gut tun.

HILFE BEI WINTERDEPRESSION Fußbad

Bring Farbe in Dein Leben

Mach einfach „blau“ und umgibt Dich mit blauen Dingen. Ganz gleich ob es Kleidung, Kissen oder einfach nur die blaue Teetasse ist. Auch Orange und Gelb sorgen für gute Laune und geben Dir einen Energieschub. Du kannst Dich auch mit roten Dingen umgeben wenn Dich die Farbe nicht zu sehr aufregt. Gerade an dunklen Tagen hilft eine Überdosis von Gute-Laune-Farben unheimlich gut. Wenn Du zu überdreht bist gleiche das mit Grün aus, es holt Dich wieder runter.

Luxus

Luxus muß nicht teuer sein, umgibt Dich einfach mit Düften die Du gerne magst. Gönn Dir eine Bodylotion mit Deinem Lieblingsduft und creme Dich ausgiebig damit ein. Oder gönn Dir ein ausgiebiges Bad mit Essenzen die Dir gut tun, vielleicht auch mit Milch und Honig.

Gute-Laune-Tee

Das Gute-Laune-Kraut schlechthin ist natürlich das Johanniskraut. Gepaart mit Hopfenzapfen und getrockneten Queckenwurzeln, einfach zu einer Teemischung zusammengeben und mit heißem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen und langsam trinken. Diese Mischung hebt Schluck für Schluck Deine Stimmung.

Atme auf

Gerade tief durchzuatmen haben viele von uns verlernt. Versuch intensiv in den Bauch einzuatmen und nicht mehr flach in die Brust. Streck Dich einmal lange und ausgiebig und atme dabei tief durch die Nase ein. Wenn Du gähnen mußt dann mach es, unterdrücke es nicht. Bewußt zu Atmen erfrischt Körper und Seele und sorgt für neue Lebenskraft.

Bananen

Sie besteht aus leicht verdaulichen Kohlehydraten, Magnesium und Kalium und enthält eine ordentliche Portion Serotonin, das im Gehirn Glücksgefühle auslöst.

Alle Texte © 2003 Jibril, www.mahkah.com, jibril@mahkah.com

Auch Deine Füße brauchen eine Erfrischung. Daher gönn ihnen ein Fußband, wenn möglich ein Sprudelbad. Du kannst auch eine kleine Plastikwanne mit Kieselsteinen füllen und auf diesen herumwandern. Oder Du lässt sie über einen Holzroller oder Noppenball gleiten. Das massiert herrlich Deine Fußsohlen und wird Dir gut tun.

Haltung bewahren

Gerade unseren Rücken vernachlässigen wir immer, dabei ist er es der uns aufrecht hält und wir fühlen uns doch wohler wenn wir aufrecht gehen und stehen. Denn je offener Dein haltung ist desto eher lösen sich Blockaden und positive Gefühle kommen auf. Daher sollst Du bewußt aufrecht stehen, die Schultern zurücknehmen und den Kopf heben. Das wird Deinem ganzen Bewegungsapparat gut tun.

Das letzte Grün

Geh raus ins Freie und nimm noch soviel von der Farbenfroheit der Natur auf wie möglich. Und wenn dann Deine Umgebung im weißen Kleid versinkt kannst Du dennoch rausgehen, Dich in die Sonne setzen und gemütlich Tagträumen. Versetze Dich rein in Deinen letzten Urlaub, in schöne Momente im Sommer. In Situationen in denen Du Dich rundherum wohlgeföhlt hast. Das wird Dir gut tun und Deine Laune bestimmt heben.



© Quelle: Aktiv entspannen, Südwest Verlag

~~~~~

## DRINNEN ODER DRAUSSEN

Sicherlich kennst Du die Situation, Du planst wie wild ein Ritual zum Jahresfest und verwarfst die meisten Pläne gleich wieder weil Du dafür ins Freie gehen mußt.

Dabei ist doch der alte Weg sehr naturverbunden und wenn Du mit der Natur arbeiten willst mußt Du raus gehen aus Deinen vier Wänden. Natürlich kannst Du viele Rituale im Haus durchführen und dagegen spricht auch nichts. Aber wenn Du die Elementare rufst oder den Geist der Birke in Deinem Garten wird es unumgänglich sein Deinen Hinter ins Freie zu bewegen.

Ich bemerke das viele unter uns eine Scheu haben rauszugehen und Verbindung aufnehmen. Sie haben Angst das sie jemand sehen oder gar noch überfallen könnte. Doch diese Angst ist unbegründet.

Viele haben die Vorstellung das man in einem abgedunkelten, nur von dumpfen Kerzenschein erleuchteten Raum sitzen muß um magisch arbeiten zu können. Dabei sollte doch klar sein das naturverbunden bedeutet sich mit der Natur zu verbinden. Daher spricht nichts dagegen seinen Krempel zusammenzupacken und draußen zu feiern. Auch wenn das Wetter nicht immer mitspielt kann es dennoch ein wunderschönes Erlebnis sein.

Ich habe schon Rituale im strömenden Regen zuende gebracht und ihn eigentlich nicht gespürt weil er mich nicht störte. Gerade im Sommer ist so ein Regenguß etwas sehr angenehmes. Aber auch Kälte im Herbst und Winter ist kein Hindernis ein Ritual draußen zu feiern. Du mußt nur darauf achten Dich passend zu kleiden damit Du Dich nicht erkältest. Denn es gibt kein schlechtes Wetter sondern nur schlechte Bekleidung.

Gerade in klaren Winter-Vollmondnächten ist es besonders schön draußen, wenn das Mondlicht die schneebedeckten Hügel mit glitzerndem Schimmer übersät und man den knirschenden Schnee hört und spürt wenn man durch die Landschaft zieht. Und was gibt es schöneres als mit Kerzen eine Spirale in den Schnee zu zeichnen und durch sie zu tanzen.

Die meisten argumentieren das sie Angst haben wenn sie Nachts draußen herumziehen. Weil sie vielleicht angesprochen oder gar angegriffen werden könnten. Natürlich ist dies immer möglich, es kommt immer auf die Gegend an.

Aber wenn Du einen schützenden Kreis um Dich ziehst wirst Du feststellen das Dich niemand bemerken wird. Wanderer werden weit um Dich herumgehen und auch Jäger wird Dir keiner begegnen. Es scheint als wären wir innerhalb des Kreises außerhalb von Raum und Zeit. Darum hast Du auch ein Gefühl der Zeitlosigkeit wenn Du magisch arbeitest. Zumindest mir ergeht es immer so.

Du wirst auch feststellen das Du im Wald niemals alleine bist. Es werden sich immer Tiere und andere Wesenheiten in Deiner Nähe einfinden und Dich beobachten. Das sollte Dich aber nicht weiter stören, denn sie fügen Dir keinen Schaden zu. Sie sind nur neugierig. So wie Du es sicherlich auch sein würdest.

Je öfter Du Dich im Freien aufhältst desto leichter fällt es Dir Geräusche zuzuordnen. Von welchen Tieren sie kommen oder ob sie der Wind verursacht. Du wirst feststellen das Du Menschen schon von weitem hören kannst und sogar riechen.

Daher spricht absolut nichts dagegen so oft wie möglich ins Freie zu gehen und dort Feste zu feiern und Rituale abzuhalten.



# Erdenkind

## TÖDIN

Der Tod beschäftigt uns gerade in diesen Tagen sehr. Die Christen feiern Allerseelen und laufen wieder in Scharen auf die Friedhöfe um einmal im Jahr eine Blumenschale auf das Grab ihrer Ahnen zu stellen. Und damit zu signalisieren „wir sind gute Kinder und kümmern uns ums Grab“.

Doch gerade das zeigt wie stark die Angst der Menschen vor dem Tod ist. Es wird geradezu vermieden auf den Friedhof zu gehen. Man wird dort mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert und wer will das schon?

Ich denke das es notwendig ist sich mit dem Tod zu beschäftigen. Denn je mehr wir darüber wissen desto weniger ängstigen wir uns davor. Er gehört dazu zum Leben, ist unausweichlich und jeden trifft es einmal. Niemand kann sich dem Tod entziehen. Absolut keiner.

Luisa Francia schreibt in „Zaubergarn über den Tod, „Der Tod ist grausam. Unbegreiflich. Ungeleibt. Ungerecht. Wer stirbt, wird vergessen. Jeder Mensch muß sterben. Wer will sterben?“

Tote werden beweint, beklagt, verehrt, vergessen. Der Tod ist mächtig. Er ist unwiderruflich. Er ist die unerbittliche Grenze ins Jenseits. Tod ist die Mauer zwischen hier und nirgendwo. Zwischen Fülle und Leere, Tod ist das Zentrum unserer Ängste.“

Wir sterben in unserem Leben viele kleine Tode, es gibt oft Situationen die uns überfordern, wo wir am Boden sind und total zerstört. Doch wir erheben uns wieder aus der Asche und begehen einen neuen Abschnitt. Fangen uns wieder und gehen weiter auf dem Weg des Lebens. Wir sterben sozusagen und werden wiedergeboren.

Luisa Francia, „Den Tod zu spüren, zu wissen wann die eigene Lebenszeit zu Ende geht und dies Tatsache klar und ohne Pathos anzunehmen, ist eine der hervorragenden Eigenschaften der weisen Frauen. Sie wissen, dass Tod bereits mit der Geburt entsteht. Die Patin der Geburt ist der Tod. Sie steht am Bett und knüpft den Faden des Lebens, sie ist die Hüterin des Lebens, die Bewacherin der Lebendigen. „

Der Todesaspekt findet sich in der slowakischen Figur Tödin wieder. Sie ist die mütterliche Todesbringerin die auf dem Tödinstein sitzt. Sie spinnt den goldenen Faden des Lebens. Sie wohnt im Berg, im „Hollenloch“. Das zeigt uns die Verbindung zur Holla, Holle oder Percht. Es wird gesagt das die Tödin in einer Höhle lebt, in der viele Lichter brennen, für jeden der geboren wird zündet sie eines an. Und jedesmal wenn jemand stirbt löscht sie eines aus. Sie spinnt im Winter ihren goldenen Faden und hütet auch die toten Seelen.

Die Tödin bestimmt über Leben und Tod, sie erscheint den sterbenden und tröstet sie. Sie ist die Begleiterin in die andere Welt.

Gerade wenn wir den alten Weg gehen sollten wir uns mit dem Tod auseinandersetzen. Wir müssen unterscheiden lernen zwischen den Welten die existieren und eine dieser ist das Jenseits.

Manche gehen nicht mit der Tödin, sie wollen nicht weg von hier und bleiben einfach zurück. Und je länger sie in unserer Nähe sind, desto schwerer finden sie den Weg. Ihren Weg.

Daher sollten wir die Toten respektieren und sie nicht unnötig bei uns behalten. Wenn jemand verstirbt trauern die meisten und weinen. Doch sie verstehen nicht das gerade diese Trauer die Seelen zurückhält. Drum müssen wir loslassen lernen, auch vom Leben. Denn in unserer Erinnerung leben die Verstorbenen ewig.

Gerade Samhain bietet sich an um sich zu verabschieden und die losgelassenen zu Ehren. Ihrer zu Gedenken und sie in der Erinnerung lebendig zu halten. Gerade das erleichtert den Seelen den Übergang, wenn sie sehen das wir nicht an ihrem Tod zerbrechen sondern ihn annehmen und sie nicht vergessen.

Quelle: © Luisa Francia „Zaubergarn“



## NACHSCHATTENGEWÄCHSE

### Tollkirsche Atropa Belladonna



Die Tollkirsche ist eine der bekanntesten Giftpflanzen in unseren Breiten. Sie wird auch Irrbeere, Krötenstrauch, Schlafkirschen oder Schwindelbeere genannt. Gerade letzterer Name zeigt uns das die Tollkirsche auch als eine Naturdroge verwendet wurde, sie war Bestandteil der Hexensalben.

Die Tollkirsche wächst an einem niedrigen, etwa 1 m hohen Strauch. Die Blätter stehen immer paarweise und die Blüten stehen einzeln in den Blattachseln und sind glockenförmig, von beige-brauner Farbe und fünfzählig. Die glänzend schwarze Beere von der Größe einer Kirsche sitzt in einem grünen ausgebreiteten Kelch. Die reifen Kirschen sind sehr druckempfindlich und sondern sofort einen kirschroten Saft ab.

Die Tollkirsche blüht von Juni bis August, die Beeren reifen dann von Ende Juli und bleiben bis zu den ersten Nachtfrösten Anfang Oktober an der Pflanze.

Sie wächst am liebsten an lichten Waldstellen oder Schlagrändern in bergigen Gegenden.

Da die Tollkirsche eine Giftpflanze ist sollte sie niemals selbstständig zur Heilung eingesetzt werden. Die heilkräftigen Pflanzenteile sind die Blätter und Wipfelteile vom blühenden Kraut sowie die Beeren wenn sie völlig ausgereift sind.

Die Beeren und Blätter sind fast geruchslos und die Beeren schmecken süßlich, die Blätter hingegen bitter. Gerade die Beeren werden von

Kinder gerne mit Kirschen verwechselt. Was schwere Vergiftungen zur Folge hat. Daher sollte man Kinder im Umgang mit der Tollkirsche schulen und ihnen erklären das Kirschen nur an Bäumen wachsen und dies freihängend, wogegen die Tollkirsche an einem Strauch wächst und in einem grünen Blattkelch steckt.

Eine Vergiftung zeigt sich in quälendem Durst, Heiserkeit, Pulsverlangsamung, Krämpfen, Sinnestäuschungen, Atemstillstand, Blaufärbung des Gesichtes, Herzstillstand und dem darauf folgenden Tod.

Früher wurde die Tollkirsche als Rauchpulver gegen Asthma verwendet. Der Name Belladonna kommt aus dem lateinischen und bedeutet schöne Frau. Denn der „Kirsch“-Saft wurde früher von Frauen benutzt um eine Pupillenerweiterung herbeizuführen. Das Frauenauge sollte dadurch auf Männer anziehender wirken.

Tollkirschen werden auch in der Homöopathie eingesetzt. Unter anderem bei Angina, Epilepsie, Krämpfen, Nervenschmerzen, Gallenstein- und Nierenkoliken, heftigen Kopfschmerzen, Regelschmerzen und Magenkrämpfen.



Quelle: © Richard Willfort  
„Das große Handbuch der Heilkräuter“

## MYTHEN: DIE PERCHT

Die Percht, sie ist die alte Göttin des Abendlandes mit ihrer wilden Jagd, ihren Hunden und dem Zug der alten Seelen. Seit uralter Zeit hütet sie die Seelen die sich neue Körper suchen und zieht mit ihnen in der rauen Jahreszeit durchs Land. Im nordischen nennt man sie Holle, Hel, Freya, Frigga und hier im Alpenraum Percht. Ihr Name leitet sich vom keltischen peracht „hell, licht“ ab. Sie ist die Licht, die den Tod bringt. Denn eine Erneuerung ist ohne das Loslassen des alten, verschlissenen Körpers nicht möglich.



Sie wohnt in den Bergen und einmal im Jahr kommt sie herunter und schaut nach dem Rechten. Dabei fegt sie übers Land und ist mit ihren Unmutsäußerungen nicht zimperlich. Manchmal reißt sie Zäune und Bäume um, fegt mit ihrem Sturm Dächer zu Boden und lässt Fenster zerspringen. Sie bestraft freche und/oder brutale Männer, stößt Betrunkene in den Straßengraben und erschreckt die Menschen.

Sie beschützt aber Frauen und Kinder, wenn Du Angst hast kannst Du sie rufen und sie geht ein Stück des Weges mit Dir. Sie begleitet und beschützt Dich, nimmt Dir Deine Angst und macht Dich wild.

Ihre Attribute sind ein Wollknäuel das niemals zu Ende ist und eine Spindel. Sie hütet das Spinnen und das Weben, das Garn und das Korn.

Es ist ein alter Perchtenbrauch die toten Ahnen zu füttern. Am Samhainabend, dem christlichen Allerheiligen, werden Teller und Schüsseln mit Getreide, Brei, Früchten oder Süßes vor die Tür gestellt damit es die Percht mit nimmt. Wenn sie mit ihrer Jagd dort Rast macht und die Gaben annimmt, sodass sie am nächsten Morgen verschwunden sind, bringt sie dem Haus viel Glück.



Die Percht macht alle Seelen heil und auch die gefürchteten Truden arbeiten mit ihr zusammen. Sie haben die Unterwerfung der Frauen als Hausfrau und Mutter niemals akzeptiert und verhexen der Hausfrau die Töpfe, verwirren das Garn und die Wolle, bringen alles durcheinander und zerdeppern das Geschirr. Wo sie sind, geht alles daneben. Sie reißen die Wäsche von der Leine und machen Schluss mit der seltsamen Ordnung. Sie verordnen allen domestizierten Frauen eine Denkpause, denn wenn alles schief geht, zerbricht und Du dauern stolperst und fällst stekken oft die Percht und die Truden dahinter. Sie sind der Tod der patriarchalen Gesellschaft.

In den Rauh Nächten beispielsweise darf nicht gewaschen, gesponnen, gewebt und geputzt werden, denn als Schutzgöttin sorgt sie dafür das Frauen nicht zuviel arbeiten.

Die Percht ist die Freundin und Beschützerin jener Frauen die in Freiheit leben und ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Sie schenkt ihnen die koboldgleiche Kraft der Truden. Die Percht wird immer gerufen wenn Haus oder Hof Schutz brauchen, aber vor allem wenn mit den Ahninnen Zwiesprache gehalten wird.

## MYTHEN: DIE PERCHT

Die Percht wird manchmal als wunderschöne Frau in einem langen weißen Kleid beschrieben und dann wieder als hässliche Alte in zerlumpter Kleidung und wirrem, zerzaustem Haar. Sie steht also für das Helle und Licht aber auch für das Dunkle, die Zerstörung und den Tod.

Die Pflanze der Percht und Truden ist der Holunder. Aus seinen Beeren wird Wein und Sirup gemacht der das Blut, Kreislauf und Herz stärken. Aus den Blüten werden im Frühsommer Hollerkücherl gemacht. Und das Holunderholz wird nur dann verbrannt wenn die Ahnen gerufen werden oder wenn ein Feuerorakel gemacht wird. Das Holz öffnet den Weg in die alte, weibliche Macht.

In jedem Hollerbusch lebt der Geist der Percht, die Buschen sind im Alpenraum von keinem Hof wegzudenken und wenn man einen so einen Buschen abholzt, zieht man das Unglück auf sich.

Viele Städtenamen erinnern noch heute an die Holle, die Percht: Holland, Helsinki, Perchtoldsdorf, Berchtesgaden, Hollabrunn, die Stadt Perg, deren Wappen sogar die alten Farben der dreifaltigen Göttin trägt: weiß, rot, schwarz.



## MYTHEN: KALEVALA

Was ein Greis im Totenlande, war ein Alter mit drei Fingern, Knüpfer eines Eisennetzes, Knoter eines Kupfernetzes; Knüpft ein Netz von hundert Maschen, Knotet eins von Tausend Maschen, In der selben Nacht des Sommers, auf demselben Stein im Wasser

Tuonis Sohn mit Hakenfingern, Hakenfingern, Eisennägeln, zog das Netz von hundert Maschen Durch den Fluß im Totenlande, in die Länge, in die Breite, zog es hin in schräger Richtung, damit Väinö nicht entkomme, nicht der Wogenfreund entschlüpfe, nimmer in dem lauf der Zeiten, nie, solange das Mondlicht leuchtet, aus den Häusern von Tuoni, aus des Totenlandes Hütten.

Väinämöinen alt und weise redet selber solche Worte:

„Ist mein Untergang gekommen, Unglückstag hereingebrochen in den Stuben von Tuonela, In des Totenlandes Hütten?“

Rasch verwandelt er sein Aussehen, wurde schnell zu einem anderen, gehet schwarzgefärbt zum Meere, kriecht als Otter in das Röhricht, Kriechet als ein Wurm von Eisen, schlüpfet in Gestalt der Schlange durch den Fluß des Totenlandes, durch die Netze von Tuonela.

Tuonis Sohn mit Hakenfingern, Hakenfingern, Eisennägeln, ging des Morgens in der Frühe, seine Netze zu beschauen; Findet hundert Lachsforellen, tausende von kleinen Fischen, findet nur nicht Väinämöinen.

Als der weise Väinämöinen, aus dem Totenland gekommen, sprach er selber solche Worte:

„Nimmer magst du, Gott, o guter niemals einen solchen dulden, der von selbst zu Tuoni gehet, Nach dem Totenland sich dränget!

Viele sind's, die hingekommen, wen'ge, die hinweggeraten aus den Häusern von Tuoni, aus des Totenlandes Stuben.“

*Kurzer Auszug aus der Kalevala, dem finnischen Nationalepos, das Elias Lönnrot von 1828 bis 1833 aus dem Liedgut des finnischen Volkes aufgeschrieben hat und unter dem Namen Kalevala veröffentlichte.*

## SAMHAIN

Am 31. Oktober, Mittherbst, feiern die meisten von uns Samhain. In dieser Nacht verschmelzen die Welten wieder und alles beginnt von neuem. Wir feiern Neujahr und das Jahresrad dreht sich wieder weiter. Samhain steht im Jahresrad genau Beltane gegenüber und wird auch Beltanes dunkler Zwilling genannt.

Bekannt wurde Samhain in unseren Breiten vor allem durch den englischen Halloween-Brauch. An diesem Abend laufen Kinder durch die Straßen und fordern von den Hausbewohnern „Süßes oder Streich“ (Trick or Treat). Wenn sie nichts Süßes bekommen spielen sie den Hausbewohnern einen Streich. Das artet gerade in unseren Breiten stark aus und in manchen Orten wurde der Halloween-Brauch sogar schon vom Bürgermeister verboten. Weil Jugendliche als Streich Häuser demoliert haben, Autos beschädigt und Menschen verletzt. Was sicherlich nicht im Sinne von Samhain steht.

Samhain bedeutet „Sommerende“, nach der Keltischen Tradition, das der Sommer von Beltane bis Samhain dauert und der Winter von Samhain bis Beltane. Samhain wird in Irland „Sow-in“, in Wales „Sow-eeen“, in Schottland „Sav-en“ und in USA „Sam-hane“ ausgesprochen.

Samhain ist auch als „Fest der Toten“ bekannt und markiert das Ende des Herbstes und des alten Jahres. Der Schleier zwischen den Welten ist in dieser Nacht besonders dünn und die Verstorbenen haben noch einmal Gelegenheit zurück ins Reich der Lebenden zu kommen.

Daher wurde an diesem Abend auch in den Häusern immer für die Ahnen mitgedeckt und vor die Häuser wurden Gaben gestellt um die vorbeiziehenden Geister zu beschenken.

Samhain ist ein wundervoller Anlass sich von den im letzten Jahr Verstorbenen zu verabschieden, ihnen noch einmal das zu sagen was man noch los werden möchte und dann sollte man sie ziehen lassen. Sie nicht mehr durch Trauer und Schmerz zurücklassen sondern befreit von diesen Gefühlen einen neuen Anfang wagen.

Auch in den alten irischen Mythen ist von den lichten Schleiern zwischen den Welten zu lesen. Die Grenzen zum Sid, der Anderswelt, sind an diesen Tagen verschwommen und die Menschen treten über ins andere Reich.

Samhain wurde in Irland gefeiert, es war aber ein Pflichtfest von genau vorgeschriebener Dauer. Doch das Fest hatte nicht soviel düsteres an sich wie es uns heute weisgemacht wird. Doch wer dem Fest fernblieb, den traf die Todesstrafe. Daher scheint es ein sehr hohes Fest gewesen zu sein.

Es begann schon drei Tage vor der Samhainnacht und dauerte noch drei Tage danach an. Es war der Zeitpunkt als die Ernte komplett eingebracht war und man wußte ob man über den Winter Hunger leiden mußte oder nicht.

Für mich ist Samhain eine besondere Nacht, alles in mir steht unter Hochspannung und fühle wie sich der Nebel immer mehr lichtet. Ich liebe es in dieser Nacht draußen zu sein, die besondere Stimmung zu spüren und mich einfach von ihr treiben zu lassen.



~~~~~

INTERVIEW - Mother Destruction



[Auszug eines Artikels © A.B. für Gothic Magazine mit freundlicher Genehmigung des Autors]

Ich habe mir über den Bandnamen Gedanken gemacht. Es fiel mir auf, daß die Bedeutung der „Mutter“ kombiniert ist mit dem Gegenteil, „Zerstörung“. Bezüglich der Bedeutung der Zerstörung ist mir der Song „Hella Roots“ aufgefallen, indem Du von Hagalaz, der Rune der Zerstörung, singst. Hat das etwas mit der weiblichen Energie zu tun, von der Du in Interviews gesprochen hast? Warum hast Du diesen Namen gewählt?

AMODALI: Eigentlich haben Patrick und ich diesen zusammen gewählt. Patrick hatte die Idee, daß es ein guter Name sei, und für mich ist es kein negativer Name, kein negativ klingender Name. Für mich ist die Idee ein Überträger von magischen Gefühlen oder Energien, welche auf eine Art und Weise zerstörerisch sein können, aber nur weil Sachen zerstört werden, die nicht mehr notwendig sind. Wie der Versuch, Strukturen und alte Vorstellungen zum Einsturz zu bringen, oder, falls man direkt mit einer Person an einem magischen Ritual arbeitet, wäre es das Zerstören der Blockaden jeglicher persönlicher Probleme, die sie hat, das Durchbrechen mit einer ekstatischen Energie. Somit ist die Zerstörung durch die Mutter nicht wie eine patriarchalische Zerstörung, die nur Krieg und Töten bedeutet. Sie zerstört Dinge, um zu heilen, um Platz zu machen für etwas Positives.

Ist weibliche Energie positiv und männliche Energie nicht?

AMODALI: Nein, nein, keinesfalls! Aber ich denke, daß sowohl Frauen als auch Männer immer noch und auf sehr starke Weise durch das Christentum und andere Dinge in unserer Kultur konditioniert werden.

Alle Texte © 2003 Jibril, www.mahkah.com, jibril@mahkah.com

Diese haben unser weibliches Geschlecht unterdrückt, deswegen haben Männer und Frauen gelitten. Männer sind dominant geworden, aber sie haben auch an Kraft verloren, weil sie nicht in Berührung mit dem Weiblichen kommen. Ich denke, daß noch viel an Heilung nötig ist und daß es Dinge gibt, über die wir, als Einzelne, noch einmal nachdenken müssen. Jede Person, unabhängig von ihrem Geschlecht, hat eine Kapazität von jeder Art von Energie.

Zerstören, um etwas zu erschaffen - ist das nicht die gleiche Idee wie beim Punk?

AMODALI: Ja, das kann sein. Aber ich denke, daß das, was wir tun, vielleicht auf eine Weise ein Fortschritt vom Punk ist, da Punk nur der erste Schritt war, im Sinne von „einfach alles zerstören“ - gedankenlos. Es war reine Anarchie und Zerstörung - ich mochte es. Ich kam aus der Punkzeit, dies war die am meisten inspirierende musikalische Zeit für mich. Ich mußte an meine eigene musikalische Entwicklung denken - „was nun?“. Man erfährt diese Zerstörung, aber dann muß man sich überlegen, welchen Weg man von da an gehen will, und wie man all diese Elemente wieder zusammenfügen wird, die zerbrochen wurden, wie zum Beispiel eine kreative Idee und Philosophie zu entwickeln. Dieses „wie werde ich mein Leben leben?“ wurde in der Musik reflektiert. Auf die Weise ist es eine sehr kreative Zerstörung. Es ist etwas mit Gedanken und Philosophie dahinter. Es ist nicht die gleiche Art von blinder Anarchie, die auch nützlich sein kann. Ich denke, es war notwendig. Es war gut, daß Punk passierte.

Benutzt Du neben Gedanken und Philosophie auch Gefühle in dem Zerstörungsprozeß?

AMODALI: Ja, ich benutze alles, was in mir ist, in Bezug darauf, wie ich mein Leben leben will, wie auch auf die Energien, die ich erhalten will und in meiner Arbeit gebrauche, aber der zerstörerische Teil ist nur ein Aspekt davon. Er ist Teil eines Kreislaufs. Man zerstört, was nötig ist. Man vernichtet Vorurteile bei Menschen. Man vernichtet die Konditionierung, damit vielleicht Raum ist für etwas Positives, was an deren Stelle wachsen kann.

INTERVIEW - Mother Destruction

Benutzt Du neben Gedanken und Philosophie auch Gefühle in dem Zerstörungsprozeß?

AMODALI: Ja, ich benutze alles, was in mir ist, in Bezug darauf, wie ich mein Leben leben will, wie auch auf die Energien, die ich erhalten will und in meiner Arbeit gebrauche, aber der zerstörerische Teil ist nur ein Aspekt davon. Er ist Teil eines Kreislaufs. Man zerstört, was nötig ist. Man vernichtet Vorurteile bei Menschen. Man vernichtet die Konditionierung, damit vielleicht Raum ist für etwas Positives, was an deren Stelle wachsen kann. Ich will also nicht nur zerstören. Ich will Raum gewinnen und dann eine Lösung zeigen. Etwas Positives zeigen, welches an die Stelle des Negativen, das vorher dort war, treten kann. Das ist für mich der wichtigste Teil an diesem Konzept, der ekstatische Teil, der freudige Teil. Ich versuche, Energien zu zeigen, die sehr schön und liebevoll sind, und die sexuelle Aspekte der Göttin der weiblichen Energie sind. Damit zeigt man, daß dies etwas ist, das anstelle von Hass, Vorurteilen und all diesen anderen Dingen treten kann, die der Menschheit, der Evolution der Menschheit, Probleme bereiten.

Magie scheint wichtig für Euch zu sein. Du hast einmal von Seidhr-Magie gesprochen, welche, soweit ich weiß, etwas mit Trancezuständen zu tun hat...

AMODALI: Ja.

Bei Trancezuständen muß ich an Eure Musik denken, denn wenn man ihr zuhört, gerät man in einen solchen. Ich jedenfalls.

AMODALI: Tust Du? Ausgezeichnet. Ich bin froh, dies zu hören, ja, wirklich. In jeder Musik, die wir machen, ob es nun Aufnahmen im Studio oder Live ist, versuche ich, ein Seidhr-Bewußtsein, ein „Seething“-Bewußtsein zu erwecken, was im wesentlichen bedeutet, sich selbst zu befreien in einem Trancezustand und dann in der Lage zu sein, die Energien, die man auf etwas richten will, zu fokussieren und zu leiten, daß sie durch dich kommen und sie mit anderen zu teilen, damit sie „Hella“-Energien sein können, welche zerstörerisch sein können, aber ultimativ positiv sind. Es können sehr warme, sexuelle Energien sein, was auch immer.

Sie haben alle unterschiedliche Vibrationen. Du begibst Dich in eine Art Offenheit, damit diese Energien hindurch fließen können und Dein Körper dies auch reflektiert. Manchmal ist es bebend oder zitternd, manchmal sehr heftig, manchmal sehr weich und sexuell oder sinnlich. Es bedeutet, Deinen ganzen Körper in diese Erfahrung einzubringen, andere Dimensionen und andere Energien zu erfahren. Das ganze Wissen, das in früheren Zeiten bekannt war - niemand weiß genau, wie es gebraucht wurde oder was es war. Ich nutze meine eigene Erfahrung, meine eigenen Forschungen, was ich durch das Erwecken der Energien, der Göttinnen und Götter fand. Meine Musik ist einfach eine Reflektion meiner eigenen Erfahrung. Einiges davon mag ähnlich mit Sachen sein, von denen man in Büchern lesen kann, anderes nicht, aber ich denke, daß es einfach wichtig ist, etwas zu erschaffen. Es muß nicht authentisch sein, nicht etwas, was man in Büchern nachlesen kann, es muß einfach etwas Wahres sein, was von Herzen kommt.

(...) Nochmal zur Rolle der Frau in der Gesellschaft. Du sagtest, es sei nötig für Frauen...

AMODALI: Wie ich zuvor schon sagte, sich der Energien und der Dinge, die wir verloren haben, bewußt zu werden. Daß sie in der Gesellschaft akzeptiert und nicht nur anerkannt werden. (...) Ich denke, daß es keine Zukunftsperspektive ist, daß Frauen dominant werden und daß wir wieder eine matriarchalische Gesellschaft bekommen. Ebenso wenig eine männlich dominierte Gesellschaft, wie wir sie jetzt haben. Um vorwärts zu gelangen, braucht es ein Verständnis zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen über die Stärken und die Schwächen, die man in beiden Geschlechtern geerbt hat und wie man die gesamte, volle Kraft aus beiden herausholen kann. Es kann nicht mehr funktionieren, wenn man versucht, das eine stärker als das andere zu machen.

INTERVIEW - Mother Destruction

Wie Du von weiblichen Energien sprachst, hätte man denken können, daß Männer zu diesen keinen Zugang haben.

AMODALI: Oh nein, aber manchmal muß man offen reden, mit allem Nachdruck sprechen, denn die Dinge, die ich offenbaren will, sind nicht so bekannt. Ich kann diese Dinge in mir selber vorfinden und vielleicht finden andere Frauen es schwer, dieses Wissen zu finden. Darum muß ich für mich selber sprechen und ich muß für sie sprechen. Aber das heißt nicht, daß meiner Meinung nach Männer keine Magie haben oder nicht mit diesen Dingen experimentieren können, doch ich muß einiges klarstellen, ich muß mit Nachdruck darüber sprechen, für die Frauen. Aber ich bin keine Separatistin, wie die Frauen, die sagen: „Frauen haben alle Macht“.

Kommen wir mal zu Eurer Musik, die jetzt viel kraftvoller ´überkommt. Versuchtet Ihr damit so etwas wie Energie direkt zu übertragen?

AMODALI: Haben wir, das war die Idee. Heute (Anmerkung: Das Interview fand nach ihrem Auftritt als Opener bei einem großen Festival statt) hat das nicht so gut geklappt. Aber das ist nur ein Aspekt. Man muß sein ganzes physisches Wesen für eine magische Erfahrung in Anspruch nehmen, man kann nicht einfach dahin kommen. Ich denke, daß es vieles gibt, was die Leute davon abhält, mit magischen Sachen zu experimentieren. Es ist nicht schwer. Man muß lernen, mit seinem Körper zu atmen, was bei der Seidhr-Magie sehr relevant ist, da man seinen Körper sehr viel mehr in Anspruch nimmt, sei es nun sexuell, durch Tanz, auf körperlich sehr anstrengende Weise oder wie auch immer. Das können viele verschiedene Dinge sein. Patrick interessierte sich immer mehr für den Gebrauch von Schlaginstrumenten und das Experimentieren mit Rhythmen. Es war einfach eine perfekte Kombination mit meinen Ideen und den Energien, die ich zu zeigen versuche, zu arbeiten. Was dann passierte, war der Fortschritt, das, was man will, tanzbar hinzubekommen. Für mich ist es äußerst erfreulich und befriedigend, wenn die Leute anfangen zu tanzen. Mann kann die Wirkung auf die Menschen wirklich fühlen.

Auf Eurem letzten Album, „Pagan Dance“, habt Ihr alte Songs neu aufgenommen, im selben Stil der neuen Songs. Wollt Ihr die Energien dadurch verstärken, daß Ihr einem Album eine Richtung gebt? Habt Ihr durch die Verwendung eines Stils versucht, die Energien zu bündeln?

AMODALI: Definitiv. Wir haben auch einige neue Stücke auf dem Album verwendet, alles kam zusammen, um eine neue Energie zu erschaffen. Die Energie bei „Seething“ war etwas besonderes an sich, da ich zu der Zeit schwanger war - diese Kinder sind einfach etwas sehr magisches. Ich habe versucht, sie auf meine Erfahrung mit Ritualen zu basieren, dies war intensiver, langsamer, mehr abstrakt. Bei „Pagan Dance“ wollte ich diese Energien in Kommunikation mit Menschen bringen, sie öffnen und mit anderen teilen. Bei „Seething“ ist es mehr so, daß man sie hören kann, während man zuhause sitzt, um dann vielleicht eine Verbindung damit herzustellen. Es ist ein anderer Weg, sie mit Schmerz, der überall um einen herum ist, zu verbinden.

Die Energie ist völlig...

AMODALI: ...offen! Jemand, der einfach zu einem Konzert kommt und vielleicht nichts von Runen, Seidhr-Magie oder der Seething-Idee weiß, könnte sofort diese pulsierende Energie empfangen, diese Musik, und sich vielleicht daran erfreuen. Man braucht dazu keine intellektuelle Verbindung mit den Leuten.

Ihr habt beim Beltane-Festival Runen auf eine Hintergrundleinwand während Eures Auftritts projiziert. Wollt Ihr Eure Zuhörer durch das Zeigen von Runen beeinflussen?

AMODALI: Ja! Sie gehören zur Musik und wir zeigen sie, weil ich glaube, daß es wichtig ist, Runen zu zeigen. Ich weiß genau, daß es lebensbestärkende Symbole sind. Zudem haben viele Leute Vorurteile gegen sie, somit ist es für mich sehr wichtig, insbesondere nach Deutschland zu kommen und Runen zu zeigen, die positiven Aspekte zu zeigen, die wirkliche, lebensbestärkende Magie aus denen die Runen gemacht sind...

[© Autor: A.B. für Gothic Magazine]

© Auszug aus Luisa Francias Buch
„Berühre Wega, kehr´ zur Erde zurück“
Trancen, Meditationen und Rituale mit Sternen

Um so etwas Abstraktes wie kosmische Energie fühlen zu lernen, muß Du zuerst erfahren, was Deine eigene Energie überhaupt ist und damit spielen. Du bist daran gewöhnt, Dich als festen Körper zu be-greifen. Wenn Du einmal im Morgenrauen erlebt hast, wie sich die Welt aus der Lichtlosigkeit Pünktchen für Pünktchen wieder neu zusammensetzt, tanzt, wabert, ein bekanntes Bild formt und wieder verliert, verstehst Du, dass alles, was uns bekannt ist, seine Form auch durch unsere Projektion erhält. Weil wir tagtäglich alles wieder definieren und mit unserem bewußten Blick fixieren, ist es real und fest. Dennoch bestehen wir alle aus der Bewegung unendlich vieler, winziger, tanzender Teilchen. Die Bezeichnung dieser Teilchen in der Physik sind für uns ohne Bedeutung. Ob Atome, Neutronen, Ionen, Elektronen, Quarks: wichtig ist, dass alles unendlich teilbar und ausdehnbar ist. Dass die Struktur des kleinsten Teilchens dieselbe ist wie die des größten Universums, Teilchen, die uralte, von jeher dagewesen, unendlich oft verändert sind. In jedem Teilchen befindet sich die ganze Information des Universums, aller Existenz überhaupt. Sie formen sich zu einem Körper und lösen sich wieder voneinander. Unendlich wandeln sie sich: von Materie zu reiner Energie, zu Materie, zu Energie. Von Galaxien zu Planeten, von roten Riesen zu weißen Zwergen. Du selbst bist aus diesen Teilchen zusammengesetzt. Dein Bewußtsein ist geprägt von Deiner materiellen Existenz, aber es gibt eine Erinnerung in Dir, die älter ist als Dein zeitlich und räumlich begrenzter Körper. Du bist ein tanzendes Energiebündel.

Aus der Scherkraft unseres Planeten, aus der magnetischen Kraft seines Kern entsteht für uns das Gefühl für Zeit, Bewegung und Raum.

Wir sagen: Die Landschaft fliegt vorbei. Aber wir bewegen uns und die Landschaft bleibt wo sie war.

Wir sagen: Die Zeit vergeht. Aber wir vergehen und die Zeit bleibt was sie war: nicht existent.

Zeit und Raum sind durch unsere körperliche Vergänglichkeit definierbar. Durch die Energie, die wir aktivieren müssen, um uns zu bewegen, um andere Materie zu erreichen.

Wenn wir körperlich sterben, stirbt für die meisten von uns auch die Erinnerung. Wir lösen uns auf und gehen den Weg, den jede Materie im Universum geht. Wenn wir also die Zusammenhänge erfühlen und erkennen wollen, die über den materiellen Tod hinausgehen, müssen wir die alte Erinnerung all unserer Teilchen aktivieren. Wir können lernen, über Meditationen und Übungen bildlich die geschlossene Tür zwischen dem jetzigen Leben und der Erinnerung an alle anderen Seinsformen zu öffnen.

Ein Zugang zu diesem Bewußtsein eröffnet sich über Ekstase: Bewegung in der intensivsten Form und zugleich Stillstand, Zustand feinsten Sinneswahrnehmung. Der Moment der größten Angst, des furchtbarsten Schreckens, der atemberaubendsten Freude, unendlichsten Glücks, tiefster Trauer lässt uns die Welt klar wie nie erkennen. Wir verlieren das Gefühl für Zeit und Raum. Wir scheinen in diesem Moment in der Unendlichkeit stehen zu bleiben. Wir eine Spirale windet sich das Kraftfeld nach oben, einem Höhepunkt zu. Diese dynamische Bewegung der Energie, die wir als Wachsen, Blühen, Tanzen, Glück, Trauer, Wut, Liebe, Hass, Schmerz erleben, können wir in Übungen nutzen und wandeln. Um die Energie bewußt zu erarbeiten, brauchen wir eine klare Vorstellung. Ohne präzises Bild können wir die Energie nicht neu zusammensetzen.

In den folgenden Übungen kannst Du lernen mit Deinem Kraftfeld umzugehen. Wichtig ist bei jeder Übung, dass Du sie ausdrücklich beginnst und beendest. Nach jeder Übung muß Du gewußt wieder in die ursprüngliche Form zurückgehen, Dich erden, Dich wieder mit Deinem Körper verbinden.

Beginne jede Übung damit, Dich bewußt in Deinem Körper zu fühlen und tief zu atmen. Zentriere Dich, atme tief ein und aus und versuch erst gar nicht den Atem auszuzählen, das verkrampft Dich nur.

© Übungen aus Luisa Francias Buch
„Berühre Wega, kehr´ zur Erde zurück“
Trancen, Meditationen und Rituale mit Sternen

Erste Übung:

Mit dieser Übung kannst Du bei ganz einfachen Vorgängen beginnen. Wenn Du gehst, geh jeden Schritt bewusst: Erdberührung, Fuß eindrücken, abrollen, ablösen, neu aufsetzen. Stell Dir vor, Du gehst auf Wasser, weichem Moos, auf Gras, auf Schlamm, auf Eisen. Versuche, mit der Sohle den Boden zu spüren, den Du Dir vorstellst.

Zweite Übung:

Diese Übung zeigt Dir den Zusammenhang zwischen Körperbewegung und Vorstellungskraft. Stell Dir in Deiner Phantasie so lange Deinen ausgestreckten Arm vor, bis er sich wie von selbst hebt. Dann stell Dir vor, Du kannst ihn nicht mehr senken, solange bis er wie versteinert vor Dir in der Luft steht. Du wirst spüren, dass Du ohne den inneren Befehl den Arm nicht senken kannst.

Eine andere Übung die gut für die Beweglichkeit Deines Körpers, aber auch für die Aktivierung Deiner Energien ist, beginnt mit dem Bild des Kreises: Stell Dir einen Kreis vor und denk Dir, Du beschreibst mit einen Hüften, Deinem Po diesen Kreis. Bewege Dich zuerst gar nicht. Stell Dir nur vor, wie Du mit Deinen Hüften kreist, wo Du den beschriebenen Kreis weit ausmalst.

Jetzt nimm in Deiner Phantasie auch die Hände dazu. Stell Dir vor, dass Du einen riesigen Kessel vor Dir hast, in dem Du mit beiden Händen einen Brei umrühren musst. Beschreibe diesen Kreis des Umrührens in dem großen Kessel mit den Händen und mit den Hüften. Je länger Du Dir dieses Bild vorstellst, desto drängender ist der Wunsch, mit dem Körper das Bild zu realisieren. Wenn Du diesen Drang ganz stark spürst, fang an mit dem Körper das Bild zu realisieren.

~~~~

### Dritte Übung:

In dieser Übung kannst Du Deinen Puls, den Puls der Erde, den Puls des Universums erfahren. Du kannst Dich dazu aufrecht hinsetzen (wichtig ist, dass die Wirbelsäule gerade ist und den Strom nicht behindert, der durch Deinen Körper fließt), oder etwas breitbeinig hinstellen und leicht in die Knie gehen. So sinkst Du wirklich in Dein Zentrum und kannst Dich erden. Fühle die Verbundenheit mit der Erde durch die Fußsohlen oder durch den Po. Schließe die Augen und fühle, wie Dein Blut durch den Körper pulst. Spür den Rhythmus Deines Pulses. Nach einiger Zeit bemerkst Du, dass Dein Puls Teil eines größeren Rhythmus ist. Die Erde, auf der Du stehst/sitzt pulst. Fühle diesem Puls nach und geh ganz in dem Puls zwischen Erde und Dir auf.

Nun erweitere Deine Aufmerksamkeit auf den Raum um Dich herum: Er ist mit Energie gefüllt und pulst. Und nun kommen Pulsschläge auf Dich zu, von anderen Körpern, von nah, von weit entfernt. Dehne Dich mit jedem Pulsschlag weiter aus, zuerst füllst Du den Raum aus, in dem Du sitzt, dann das Haus, dann die Landschaft, dann die Erde, dann den Raum um die Erde herum, immer weiter, immer intensiver pulst Du im Rhythmus der Erde, des Universums. Jeder Pulsschlag dehnt Deinen Körper weiter aus, macht ihn durchscheinend, elastischer, empfindsamer für alle Schwingungen um Dich herum. Schließlich, pulst Du wie ein riesiger Körper im All. Fühle den starken Rhythmus in Dir, um Dich herum.

Nun ziehe Deine Energien wieder zurück, konzentriere sie und werde kleiner damit, immer kleiner. Spüre die Auflösung Deines universalen Pulsschlags in vielen Rhythmen, die auf Dich zukommen, mit Deinem Puls ineinanderfließen und sich wieder lösen und entfernen. Andere Körper dehnen sich in Dir aus und pulsen ihren Rhythmus durch Dich hindurch. Geh zurück zu Deinem Ausgangspunkt: Fühle die Erde unter Dir, fühle Deinen Atem, wie er durch Dich fließt, fühle den Raum um Dich herum, wie viele Häute.

Diese Übung verbindet Dich auf einfache Weise mit den kosmischen Energien.

# Erdenkind

## MYTHOLOGIE RÄTSEL

**1. Pazuzu ist ein Dämon der Kälte und Fieber bringt, er stammt aus welcher Kultur?**

- a) sumerisch
- b) akkadisch
- c) aztekisch

**2. Maailmanpatsas ist was?**

- a) in der finn. Mythologie, die Weltsäule die unsere Erde trägt
- b) ein Totengott aus der indischen Mythologie
- c) der Austragungsort einer wichtigen Schlacht in der keltischen Mythologie

**3. Wer ist Mukuru?**

- a) ein islamischer Engel
- b) ein namibianischer Schöpfergott
- c) ein indischer Jagd- und Kriegsgott

**4. Jabmeakka ist eine Totengöttin welcher Kultur?**

- a) lappisch
- b) peruanisch
- c) keltisch

**5. Mereseger ist eine ägyptische....?**

- a) Totengöttin
- b) Fruchtbarkeitsgöttin
- c) Schutzgöttin

**6. Tibetische Geister die in Bergen, Felsen und Wäldern leben und den Tod bringen nennt man?**

- a) Nyame
- b) Gnyan
- c) Nyongmo

**7. Reahu, der Himmelsdämon der Khmer macht was?**

- a) er lässt die Erde erbeben
- b) er jagt Sonne und Mond und verschlingt sie
- c) er zerstört die Felder und die Ernte

**8. Welche der drei Göttinnen passt hier nicht?**

- a) Hestia
- b) Hetepet
- c) Hesat

**9. Gandereva ist ein iran. Dämon, welcher?**

- a) Feurdämon
- b) Erddämon
- c) Wasserdämon

**10. Eurydike war eine griechische.....?**

- a) Schicksalsgöttin
- b) Wassernymphe
- c) Dämonin

**11. Dag, der german. Gott des Tages war der Sohn von?**

- a) Dellingr
- b) Odin
- c) Thora

**12. Charon führte die Fähre über den Fluß..?**

- a) Äkräs
- b) Abydos
- c) Acheron

**13. Ginnungagap in der german. Mythologie steht für?**

- a) die Urzeit vor der Schöpfung
- b) die Apokalypse
- c) die Schöpfung

**14. Tityos war ein griechischer....?**

- a) Zwerg
- b) Gott
- c) Riese

Antworten: 1b, 2a, 3b, 4a, 5c, 6b, 7b, 8a, 9c  
10b, 11a, 12c, 13a, 14c

Dieses Web-Zine wird Dir von Jibril, <http://www.mahkah.com> zur Verfügung gestellt und erscheint 4 mal pro Jahr. Kein Teil dieser Publikation darf ohne meine ausdrückliche schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen wird nicht übernommen.

### Quellenangaben

Texte:

Die Quellenangaben befinden sich jeweils am Anfang oder Ende des Artikels

Bilder:

Wenn nicht anders angegeben: Eigene Bilder bzw. Freeware, sollte ich unwissentlich ein Urheberrecht verletzt haben bitte ich um Information damit ich dies sofort ändern kann.

Titelbild: © Anima-Art, [www.anima-art.at.tt](http://www.anima-art.at.tt)

Seite 9: © [www.awl.ch](http://www.awl.ch), [www.aerztlichepraxis.de](http://www.aerztlichepraxis.de)

Seite 10: © [www.gonorway.no](http://www.gonorway.no)

Seite 11: © [www.thorshof.org](http://www.thorshof.org)