



## Kerzenritual für die 6. Rauhnacht zum Thema: Beweglichkeit

Es gibt Tage, da sind wir starr und in unserem Gedankenkarussell gefangen.

Laut der Inka Weisheiten, sind dies schwere Energien, die wir während der letzten Tage aufgenommen haben. Dafür gibt es ein sehr einfaches, aber effektives Ritual.

### Material

- 1 Kerze
- Räucherware in Form von Palo Santo Stück oder Räucherstäbchen

### Anleitung

- Such Dir ein ruhiges Plätzchen in der Natur oder bei Dir zu Hause.
- Komm zur Ruhe in dem Du 3x tief ein- und ausatmest.
- Zünde die Kerze an
- Schau der Flamme zu, wie sie sich **bewegt**.
- „Atme“ das Licht ein
- Nimm nun das Palo Santo Stück oder das Räucherstäbchen und räuchere Dich damit ab. Vor allem die Chakren vorne.
- Spüre nach, ob Du Dich befreiter fühlst. Ansonsten räuchere nach.
- Schau einige Minuten in die Flamme Deiner Kerze

- Nimm beide Hände und forme eine Schale.
- Mit dieser Schale „fange“ das Licht der Kerze/des Feuers auf und verteile es über alle Chakren und Körperteile. Spüre nach wo es mehr braucht, und fülle dort mit Licht auf.
- Ruhe ein paar Minute
- Bedanke Dich bei Pachamama (Mutter Erde)

Munay (mit Liebe)

Urpichay sonqoy (Danke mit der weissen Taube)

Erika Fraudiger | IchSchamanin