



Zwiesgespräch mit einem Feuerwesen

Ein kleines Kerzenritual

Was du brauchst: Kerze im feuerfesten Untersetzer, Feuerzeug oder Streichhölzer, ungestörter Raum und Zeit ca. 15 Minuten

So gehst du vor: Sorge dafür, dass du ungestört bist, für ca. 10-15 Minuten

- Mach es dir gemütlich
- Zünde deine Kerze an
- Setze dich bequem vor deine Kerze hin, so dass du die Flamme entspannt anschauen kannst

nimm dir für jeden der folgenden Punkte genug Zeit um es auch zu fühlen

- Schließe zunächst für einen kurzen Moment deine Augen und atme ein paarmal tief ein und aus
- komme ganz in deinem Körper und im Moment an
- Öffne nun deine Augen wieder und
- Schau entspannt & ohne Anstrengung in die Kerzenflamme
- Lasse deinen Blick weich sein
- achte darauf, dass dein Atem entspannt fließen kann
- verbinde dich bewusst mit dem Licht der Flamme
- tauche ganz ein in dieses Licht
- verbinde dich mit der Wärme der Kerzenflamme
- stelle dir vor, dass die Wärme in dich einströmen kann, zum Beispiel in dem du sie einatmest
- wärme deine Hände an der Flamme auf und lege sie im Anschluss auf deinen Körper zum Beispiel auf dein Herz oder dorthin wo du diese Wärme am meisten brauchst
- schließe die Augen wieder um die Wärme besser wahrnehmen zu können
- öffne die Augen erneut und schau wieder in die Kerze wie am Anfang
- nach ein paar Minuten, schließe die Augen noch einmal und versuche nun die Flamme, ihr Licht und ihre Wärme, jenseits deiner körperlichen Sinne wahrzunehmen



- nimm das Feuerwesen in deinem Inneren wahr
- vielleicht siehst du ein Bild dazu oder du kannst es fühlen
- wie auch immer du es wahrnimmst, sei mit ihm in Kontakt, du kannst auch mit ihm reden und seinen Antworten lauschen
- Zum Abschluss bedanke dich beim Feuerwesen
- Öffne wenn du soweit bist wieder deine Augen
- Bevor du die Kerze ausmachst, sage dem Feuerwesen, dass du nun ausmachst, gib ihm einen Moment Zeit sich in die Kerze zurück zu ziehen, bevor du auspustest oder die Flamme löschst.
- Eine schöne Variante ist es auch, das Feuerwesen einzuladen in deinem Körper zu bleiben. So hast du ein kleines inneres Licht, was dich mit Wärme begleitet.

Warum es gut ist die Übung regelmäßig zu machen

Manchmal braucht es ein bisschen Übung, bevor du das Feuerwesen wahrnehmen kannst. Je öfter du die Übung machst, desto leichter wird es.

Im Winter kann dich diese kleine Übung wärmen und von innen erhellen. Sie wird dich inspirieren und erfreut dein Herz und deine Seele.

Ich freu mich über dein Feedback, deine Erfahrungen, oder Fragen.

Teile sie mir gerne per Email oder auf meiner Webseite mit.

Auch freu ich mich, wenn du den Link zu dieser kleinen Übung weiter gibst an deine Freund*innen

Danke

© Marie-Paule Gerges