

## Rituale - Die Ernte der spirituellen Praxis.

**Ritual-Arten:** Grob lassen sich die Gemeinschafts-Rituale (verschiedener Weltanschauungen) in 3 Arten unterscheiden:

- Verehrungs-Rituale (stärken sozialen Frieden)
- Dankbarkeits-Rituale (schaffen individuellen Frieden)
- Affirmations-Rituale (zur Bekräftigung von Wünschen bzw. loslassen)

**Warum Ritual?** Der Rituelle Rahmen erleichtert uns die Hürden unserer Gewohnheit zu überwinden und durch die bewusste Gestaltung unsere Göttlichkeit etwas mehr ins Bewusstsein zu holen.

In unserer individualisierten westlichen Welt ist selbstlose Verehrung und bedingungslose Liebe relativ selten. Verehrung und Dankbarkeit entgegen zu nehmen fällt vielen schwer. Man denkt schnell an Leistung; vergleicht seine Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl mit Anderen oder vorgestellten Bildern von göttlichen Eigenschaften. Unsere Verehrung gilt (wenn überhaupt) oft fernen und unerreichbaren Idealen. Über diese vielen Gedanken vergessen wir leicht unsere eigene Göttlichkeit.

### Prinzipieller Ablauf

- Reinigung und Schutzkreis (Räumlich, sowie Körper, Geist und Emotionen)
- Energie-Aufbau (gemeinsame Schwingung, Konzentration, emotionale Beteiligung, Lust,...)
- Zweck (Verehrung, Dank, Affirmation)
- Nachraum (zur Integration)

**Energie-Choreografie:** Unsere prägenden seelischen Erfahrungen haben wir in Beziehungen gemacht, wir können sie auch nur in Beziehungen neu prägen. Prägungen sind in auf Materieller Ebene in unseren Neuronalen Netzwerken gespeichert. Der Tabu-Bruch lockert unsere Anhaftungen an unsere Identifikationen und erhöht das Erregungsniveau. **Tabu-Bruch und sinnliche Genüsse sollen starke Emotionen und damit hohe Energie erzeugen.**

Zitat aus K. Stauss, Bonding Psychotherapie: "Um eine Veränderung der subkortikallimbischen neuronalen Netzwerke zu bewirken, in denen die emotional traumatische Erfahrung abgespeichert wurde, müssen wir in einem emotionalen Aufruhr sein, uns emotional Berühren und Erschüttern lassen. ... Das Ausdrücken der Gefühle auf einem hohen Erregungsniveau schafft die neurobiologische Grundlage zu neuen synaptischen Verschaltungen durch forcierte Ausschüttung von Neuromodulatoren"

### Allgemeine Randbedingungen:

- Keine Alltagskonversation während des Rituals.
- Strikte Diskretion nach außen (Ort, Zeit, Beteiligte).
- Demut und Dankbarkeit gegenüber der Lehre.
- Vorher Fasten und sexuelle Enthaltbarkeit.

## Ritual-Elemente

**Schutzkreis:** 3x im Kreis umlaufen mit Ritualfeuer/Kerze/Räucherwerk. Meditative Rezitation von „Om raksha raksha hum hum phat svaha“

Einladen der Götter und hinauskomplimentieren unerwünschter Kräfte und Geister. („Geister, Gedanken und Wesen aller Art, ich entlasse euch in Frieden“).

3x Om, Visualisierter Flammenkreis mit Lichtkuppel.

**Feuerreinigung:** „Om agniyam chit prakritiyam chit“ „Im Feuer reinige ich mich von den Anhaftungen an meine Persönlichkeit ... Insbesondere übergebe ich dem Feuer: ... (1-3 Punkte)

**Weihung und Transformation:** Dem Partner zuwenden, Lunghi ausziehen voreinander (kann zelebriert werden), gegenüber Setzen mit Platz für eine Verneigung mit Stirn bis zum Boden.

- Dreieck zu Scheitel, „In dir verehere ich meinen göttlichen Aspekt“
- „Dein Kopf ist der Kopf Shaktis, ich verehere ihn“ (2x berühren, verbeugen) ...
- Hals + Schultern • Arme + Hände • Rücken • Brust • Bauch • Beine+Füße • Anus • Lingam/Yoni • die ganze Gestalt
- „Mein Körper und mein Geist sind bereit, dir und mir Lust zu schenken“
- „Satyam Shakti“ mit Bindu auf die Stirn. „Dhanyavad Shiva“

### Kanalisierung der Affirmation (10')

noch in der Vereinigung die Affirmation laut synchron sprechen (auf Gong)

„A-na-ya Taun“ ... Affirmation ... „A-na-ya Taun“

Nach der letzten Kanalisierung

- Danken der Partner, lösen die Vereinigung, verbeugen
- zusammenkommen des Kreises mit Dank und Verbeugung.
- Stille Meditation alleine bis „Edelgeborene Shivas und Shaktis, das Ritual ist beendet.“
- Ritual- Kerzen löschen.
- verabschiedung der Götter und die gebannten Kräfte sollen besänftigt werden. „Ihr Kräfte, die durch das Ritual gebannt wurden, zieht hin in Freiheit. Friede herrsche zwischen mir und euch!“
- Die spirituellen Verdienste des Rituals werden den fühlenden Wesen gewidmet
- Auflösung des Schutz-Kreises, Abschlussmantra, 3x Om

**Nachraum / Integrationszeit:** 1h erbauliche Kontemplation, ohne über das Ritual selbst zu sprechen.

