

## Ritualvorschlag zum Ahnenritual 2020

**Ziel:** Ehrung deiner Ahnen

**Anliegen:** Befreiung einer blockierten oder gestauten (Lebens)Kraft / Liebe

**Ort:** individuell

**Zeit:** am Wochenende um den 1. November 2020

### Ablauf:

1. finde deinen guten Ritual-Platz drinnen oder im Freien
2. Bereite deinen energetischen Ritualraum vor: verteile dafür z.B. kreisförmig verschiedene sinnliche und von dir geliebte „Dinge“ um die Mitte. Mit „Lieblings-Dingen“ sind wohltuende Sinneserfahrungen gemeint, z.B. ein Duft/Räucherung (Riechen), ein weiches Kissen oder Decke (Fühlen/Tasten), ein Stück Schokolade, Bonbon, Getränk o.ä. (Schmecken), ein schönes Bild oder Foto (Sehen), schöne Musik oder ein Klangkörper/Instrument (Hören). Die Mitte innerhalb deiner Gegenstände sollte groß genug sein, dass du später eine Spirale mit mindestens 3 Runden in den Mittelpunkt gehen kannst bzw. in der Mitte ggf. Liegen kannst.
3. a) Optional: Eröffne deinen Ritualraum, indem du aus den 4 Himmelsrichtungen die 4 Elemente einlädst, dich zu unterstützen (z.B. Osten Luft, Süden Feuer, Westen Wasser, Norden Erde) sowie Mutter Erde/große Mutter und Vater Himmel/großer Geist.  
  
b) Lade deine Ahnen, Ahninnen, Ahnenkräfte ein – dies kannst du mit Worten, Klängen, Räucherung tun...
4. Nun genieße deine sinnlichen Lieblingsdinge, indem du sie alle in deinem Ritualraum erfährst – berühre, rieche, schmecke, höre, sehe sie – tanze oder bewege dich, wie du magst – Reihenfolge nach deiner Intuition! Deine AhnInnen/Ahnenkräfte können dabei miterleben/teilhaben, sich mit dir zu freuen, tue dir Gutes und damit deinen Ahnen.
5. Wenn du mit allen (körperlichen) Sinnen erfahren hast, gehe einen Moment in die Stille, sammle dich und bereite dich so auf deinen „Spiralgang“ vor... (→ um eine blockierte Ahnen-/Ur-/Lebenskraft in Fluss kommen zu lassen)

6. Gehe nun langsam mindestens drei enger werdende Runden spiralförmig im Uhrzeigersinn in den Mittelpunkt des Kreises. Nimm deine Gabe/Geschenk an deine Ahnen mit und begleite dich ggf. mit Klang, dem Spirallied und/oder singe selbst. Das Spirallied findest du hier:  
[www.youtube.com/watch?v=5kwAXZOT9Y4](http://www.youtube.com/watch?v=5kwAXZOT9Y4) oder  
[www.youtube.com/watch?v=JIP03kerJWU](http://www.youtube.com/watch?v=JIP03kerJWU)
7. In der Mitte angekommen, übergebe deine Gabe/Geschenk an die Urkraft, die dir und deinen AhnInnen/Ahnenkräften jetzt bei der Befreiung hilft. Lass dir Zeit dabei, sei spürsam. Dann öffne energetisch den „Urkraftraum“ aus dem Mittelpunkt heraus z.B. mit einer Armbewegung, die andeutet, wie die Energie sich aus der Mitte in deinen Kreis öffnet.
8. Nun „mache es dir meditativ bequem“, setze, lege oder bewege dich, so dass du angenehm und nach innen aufmerksam sein kannst und „lasse den Prozess geschehen“. Beobachte und erlaube. Es geschieht immer nur so viel, wie du und deine Seele zu diesem Zeitpunkt verarbeiten können. Vielleicht nimmst du den Prozess auf körperlicher Ebene wahr, vielleicht in inneren Bildern oder Gefühlen... Lasse ihn bis zum Ende geschehen, du wirst es spüren, wenn es wirklich gut ist.
9. Wenn es gut ist, komme bewusst mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum in dieser Realität, spüre den Zimmer- oder Erdboden, nimm die Luft um dich herum wahr. Atme! Nun sprich ein Gebet oder Segen oder Fürbitten für deine AhnInnen, was wünschst du ihnen zu ihrem Wohlergehen, ihrer Befreiung oder Erleuchtung... Was wünschst du dir von ihnen...
10. Dann danke der Urkraft und allen Beteiligten und schließe den „Urkraftraum“ wieder z.B. mit einer Handbewegung von außen nach innen zum Mittelpunkt. Nun gehe langsam in mindestens drei weiter werdenden Runden spiralförmig gegen den Uhrzeigersinn vom Mittelpunkt des Kreises zurück in den Außenkreis deines Ritualraumes... begleite dich dabei mit Klang, Gesang und/oder dem Spirallied.
11. Wenn die Spirale beendet ist, nimm dir wieder einen Moment Zeit für Stille und Nachspüren: Was brauchst du/„es“ jetzt wirklich für einen guten Abschluss des Rituals? Eine Räucherung, Bewegung und Tanz, in Ruhe Schreiben oder Malen... Nimm dir die Zeit dafür. (Falls du deinen Ritualraum verlassen musst, um z.B. Malsachen zu holen, achte die energetische Grenze zwischen deinem Ritual- und dem „normalen“ Raum außerhalb beim Raus- und Reingehen.)

12. Wenn deine Abschlusshandlung vollendet ist (z.B. das Bild gemalt, der Tanz getanzt, die Räucherung aufgestiegen...), beende das Ritual, indem du deinen zu Beginn eingeladenen AhnInnen/Ahnenkräften dankst und sie aus deinem Ritualraum verabschiedest sowie – optional – auch den 4 Elementen, Mutter Erde/große Mutter und Vater Himmel/großer Geist.
13. Danach kannst du auch deine Gegenstände wegräumen. Die Gabe/Geschenk an die Ahnen kannst ggf. über Nacht liegen lassen oder auch sofort zur Seite legen bzw. direkt entsorgen. Wenn es in der Natur ist, kannst du es liegen lassen, sofern es aus natürlichen Materialien besteht. Diese Gabe/Geschenk ist dann voraussichtlich nur noch eine Hülle, die Energie wurde in aller Regel von den Empfängern aufgenommen.
14. Am besten an diesem Abend oder zum gegebenen Zeitpunkt, kannst du ein köstliches Essen bereiten und zum Speisen einen Teller/Platz für deine AhnInnen bereiten. Hier ist es aller Voraussicht nach ähnlich, er/sie speist/speisen, indem die Energie aus dem Essen aufgenommen wird, so dass die materiellen Hüllen des Essens, die übrig bleiben i.d.R. leer und nicht mehr nahrhaft sind. Aus diesem Grunde rate ich, sie zu entsorgen.

**Material:**

- fünf oder mehr sinnlich wahrnehmbare Lieblingsgegenstände (s. 2.)
- individuell auszuwählen Musik, Klanginstrumente, Räucherungen zum Einladen der Elemente/Ahnen und ggf. für deinen Spiralgang
- eine Gabe/Geschenk für deine AhnInnen/Ahnenkräfte/Urkraft (kläre am besten für dich selbst, ob du die/den Adressaten des Geschenkes spezifischer benennen oder als dich an die unbestimmte Gesamtheit der Ahnen-Ur-Energie wenden möchtest, diese kann sich auch in Laufe des Rituals konkretisieren...)
- ggf. Mal-, Schreibzeug...

**Hinweis:**

Entscheide für dich selbst, ob und wie du dein Ahnenritual gestalten willst. Für deine Durchführung kann ich als Ideengeberin keine Verantwortung übernehmen. Ich stehe aber gern für Rückfragen oder Austausch zur Verfügung. Betrachte diesen Ritualvorschlag also nicht als „muss so sein“, sondern als Anregung für deine eigene Gestaltung.

Ich wünsche dir und deinen Ahnen eine gesegnete Herbstzeit mit viel Besinnung in zunehmender Liebe,

herzlich, Nina