

# Schmerzen in eine Kerze abgeben

29.1.2025

## Vorbereitung:

Schaffe eine ruhige, gemütliche Atmosphäre.

Zünde eine andere Kerze, um den Raum mit einer beruhigenden Energie zu erfüllen.

Bevor du beginnst, öffne energetisch den Raum. Atme tief ein und aus und stelle dir vor, wie die Energie des Raumes sich weitet.

Rufe die Elemente an – die Erde, das Wasser, die Luft und besonders den Großvater Feuer.

Begrüße sie mit Dankbarkeit und lade ihre kraftvolle Energie ein, dich zu unterstützen.

## Ablauf des Rituals:

Fokussieren: Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Lasse deinen Atem ruhig und gleichmäßig werden. Stelle dir vor, wie dein Körper und deine Seele von einem sanften Licht umhüllt sind, das dich schützt und reinigt.

Der Zauberspruch: „**Ich rolle die Kerze, wickle sie ein, sammle den Schmerz, die Lasten, die Pein des Körpers, das Unwohl der Seele, die Plagen. Alles, was mich quält, will ich in die Flammen tragen.**“

Wiederhole diesen Teil 9 Mal, während du die Kerze langsam und bewusst über deinen Körper führst, visualisiere, wie sie den Schmerz aufnimmt.

Das Verbrennen: Wenn du mit dem Rollen nach deinem Gefühl fertig bist, entzünde die Kerze vorsichtig. Spreche dabei den zweiten Teil des Zauberspruchs: „**Brenne, oh Kerze, entfache die Macht, verbrenne was schmerzt und was mich schwach macht. Der Körper wird rein, die Seele wird frei, der Schmerz und das Unwohl sind nun vorbei.**“

Wiederhole diesen Teil 9 Mal, sieh zu, wie die Flamme die Kerze verbrennt und mit ihr auch alle alten Energien, die du nicht mehr tragen möchtest. Stelle dir vor, wie der Schmerz und das Unwohl sich in der Flamme auflösen und vollständig vergehen.

Abschluss und Dankbarkeit: Wenn du spürst, dass das Ritual vollzogen ist und der Schmerz sich verflüchtigt hat, bedanke dich in Gedanken bei der Kerze und bei den Elementen. Schenke dir selbst einen Moment der Ruhe, während du die heilende Wirkung spürst.

## Nach dem Ritual:

Trinke viel Wasser, um den Körper von den freigesetzten Energien zu befreien. Nimm dir auch etwas Zeit für dich selbst, um die innere Ruhe zu genießen und zu reflektieren.

Ein entspannendes Bad mit Natron und Kaiser Borax oder ein Kräuterbad kann dabei helfen, gestauter Energie in den Fluss zu bringen und Blockaden zu lösen.

Dieses Ritual kann immer wieder durchgeführt werden, wenn du das Gefühl hast, negative Lasten loslassen zu wollen oder eine neue Phase des Lebens zu beginnen. Es ist eine wunderschöne Möglichkeit, sich mit der eigenen inneren Kraft zu verbinden und zu heilen.

In Verbindung mit Weiber Yoga bietet es sich sehr gut an, die Postawa 7U Reinigung und Löschung oder die ganze Reihe von 7U zu tanzen, falls du die Kraft dafür hast. Möge Heilung geschehen!

Mehr zum Weiber Yoga: <https://www.weiber-yoga.at/>

Telegramkanal Yaginya: [https://t.me/Yaginya\\_Genial](https://t.me/Yaginya_Genial)