

# SACRED WEB

1

**DEM HERZSCHLAG DER WELT LAUSCHEN**

**Mit der Kraft der keltischen Mystik eine neue Lebendigkeit finden**

**WORKBOOK**

Möge die leise Stimme deines Herzens  
immer deutlicher in dir erklingen  
und dir von ungeahnten Möglichkeiten  
jenseits des Horizontes erzählen.

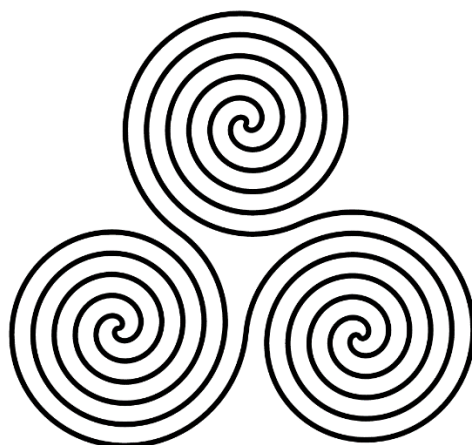
Mögest du lernen zu lauschen,  
den Hinweisen deiner Seele vertrauen  
und getrost dem goldenen Faden folgen,  
der sich direkt vor deinen Füßen entrollt.

Mögest du dich deinen eigenen Schritten hingeben  
und die Erfahrungen, zu denen sie dich führen,  
als Geschenke des Lebens an dich verstehen,  
die dein Innerstes mit jedem Tag mehr erfüllen.

Möge der Weg deines furchtlosen Herzens  
dich mit anderen achtsamen Herzen verbinden,  
die sich in gegenseitiger Teilhabe entfalten  
und voller Respekt gemeinsam unterwegs sind.

Möge dich die Sehnsucht deines Herzens leiten  
und deiner Seele Glück schenken.

2



## Sacred Web

Ein Kreis aus lauter gleichgesinnten Menschen, die sich auf den Weg machen, ihre ureigene Kraft zu entdecken, diese gemeinsam zu feiern und sich gleichzeitig auf ihre ganz besondere Weise für das Wohl unserer Erde einsetzen ...

Wie schön, dass du dabei bist!

## Dem Herzschlag der Welt lauschen

Die keltische Spiritualität ist in ihren beiden Ausformungen – als heidnische sowie als christliche Tradition – auf Verbundenheit ausgerichtet, auf ein achtsames Wahrnehmen der Schöpfung und des Lebens, das uns umgibt. In der Welt, die sich vor uns ausbreitet, wird alles als heilig angesehen, als ganz und heil, als grundsätzlich gut. Unzählige Wunder umgeben uns: Bäume mit ihren tiefen Wurzeln, silbern glitzernde Flüsse, grüne Hügel, Wolken, Füchse, Hirsche, winzig kleine Käfer, die auf unserer Hand herumkrabbeln, und riesige Wale in den Weiten der Meere. All diese Wesen bringen ihre ureigene Melodie in die Welt – Melodien, die zusammen ein großes Lied des Lebens bilden, während die Erde mit ihrem Herzschlag, ihren Zyklen und Jahreszeiten den Rhythmus vorgibt. Wahrhaft zu lauschen, uns selbst in das große Lied einzubringen und den Segen zu spüren, der in jeder Note, jedem Takt, jedem Ton gegenwärtig ist, schenkt uns ein anderes, ganzheitlicheres In-der-Welt-Sein. Wir erleben uns selbst als Wunder inmitten von Wundern, erfahren eine tiefe Zugehörigkeit und zugleich eine offene und nährnde Freiheit.

3



## **Deine persönliche Reise mit diesem Workbook**

Du findest hier zu jedem Modul eine kurze Zusammenfassung der Themen, die im Onlinekurs angesprochen wurden, eine Reflexion sowie Vorschläge für Zusatzübungen oder kleine Alltagsrituale.

Die Reflexion beinhaltet Impulsfragen, die dir helfen können, das Erlebte deiner meditativen Reisen für dich zu sortieren, zu vertiefen und niederzuschreiben. Hier kannst du zusätzlich zu deinem Reisebericht als Beobachter in deine Gefühlswelt und Inspiration eintauchen und dich sanft zu Erkenntnissen hinleiten lassen, die dir im Alltag dienlich sind - und somit weit über das Reiseerleben allein hinausgehen.

Nach den Reflexionen findest du zu jedem Modul Vorschläge, die u.U. ein wenig mehr Zeit und Hingabe benötigen – zu denen du ggf. Orte außerhalb deines Zuhauses aufsuchen wirst und dort für dich ins pralle Erfahren springst. Diese Vorschläge beinhalten Impulse, die dir zu bestimmten Lebensphasen dienlich sein können und die dich mit der größten Lehrerin von allen verbinden: Mutter Natur. Sie und all ihre Wesen stehen uns mit ihrem uralten Erfahrungsschatz zur Verfügung und werden diesen großzügig und bereitwillig mit dir teilen. Wenn du dir den Luxus ZEIT gönnen kannst, wirst du hier wertvolle naturspirituelle Erfahrungen machen.

4

Alle diese Impulse, Reflexionen und Übungen wurden mit Liebe für dich zusammengestellt und sind als Vorschläge zu verstehen. Sie sind keine neue To-Do-Liste, die abgearbeitet werden muss. Da du in diesem Kurs dem Herzschlag der Welt lauschst, kannst du direkt lernen, die Zyklen zu beachten, die die Natur uns vorgibt und dir Pausen gönnen, wann immer diese nötig sind. Lausche also der Welt, aber vergiss nicht, dass du ebenso wie alle anderen Wesen ein Teil dieser Welt bist und dir somit ebenso zuhören solltest ... Ebenso möchte ich dich einladen, an alle Vorschläge und Übungen mit einer Geisteshaltung des kreativen Ausprobierens heranzugehen. Sei frei im Ergänzen, Erfinden und Erforschen! Sing deine ganz eigene Melodie, die dem großen Lied etwas hinzufügt, was ohne dich fehlt ... und habe Freude dabei!

## MODUL 1

# „Nicht jeder, der wandert, ist verloren!“

Keltisch geprägte Mystik richtet sich auf das große Ganze, auf das Miteinander der Schöpfung, auf die Heiligkeit allen Lebens und somit auch auf die Heiligkeit unseres Lebens. Spannenderweise hat sich dieser Fokus im Laufe der Jahrhunderte nicht wesentlich verändert – die Druiden und Druidinnen blickten genauso auf die Schöpfung wie es später die keltischen Christen taten. Oft lassen sich diese beiden Traditionen kaum voneinander trennen. Wie ein keltisches Knotenmuster weiß man nicht, wo der eine Strang aufhört und der andere beginnt. Für die Kelten alter Tage war ohnehin alles miteinander verwoben und es gab nicht die geringste Veranlassung, die Dinge auseinander zu dividieren, sie zu analysieren und sie in getrennte Schubladen zu stecken.

Diese Verwobenheit ist ein besonderes Merkmal keltischen Denkens und zeigt sich auch sehr schön in einem der bekanntesten Symbole: der Triskele.

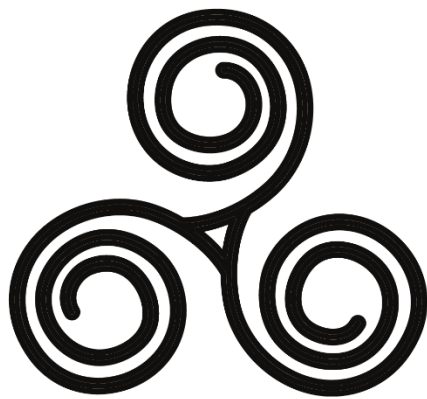


5

Die Triskele (griechisch *triskelés* = dreibeinig) gibt es in unzähligen Varianten schon seit der Jungsteinzeit in der gesamten keltischen Welt. Drei Wirbel, die in die Tiefe führen, die untrennbar miteinander verbunden sind und gemeinsam ein größeres Ganzes bilden. Dieses Symbol weist darauf hin, dass alle Dinge, alle Wesen mehrere Aspekte haben, die alle gleich wichtig sind und ihre Berechtigung haben.

So besteht der Mensch aus Körper, Geist und Seele, die miteinander eine Einheit bilden.

Weitere Dreiheiten sind zum Beispiel Kopf, Herz und Bauch, Verstand, Mitgefühl, Intuition oder auch Geburt, Tod und Wiedergeburt. Auch die Zeit hat mehrere Aspekte, denn sie besteht aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Und ebenso wurde das Göttliche in verschiedenen Ausformungen gedacht, zum einen als Jungfrau, Mutter, weise Alte, und später ebenso als Vater, Sohn und Heiliger Geist.



6

Alles besteht aus drei (oder vielen) miteinander verknüpften Aspekten, alles ist vielfältig und keinesfalls eindimensional. Wenn wir die Welt auf diese Weise betrachten, können wir vielleicht auch uns selbst mit unseren unterschiedlichen Facetten annehmen. Wir vereinen in uns Menschliches, Animalisches und Göttliches ... und all das ist gut, ist genau richtig. Es gibt keinen Grund, diese Facetten voneinander zu trennen oder eine als besser als die andere anzusehen. Wir sind eine einzigartige Mischung unterschiedlicher Seelenanteile, die genau hier und genau jetzt Erfahrungen macht ... Nicht mehr und nicht weniger!

Wir sind ebenso ein Sowohl-als-auch wie alle anderen. Wir wandern durch die Welt, weil uns die Vielfalt unseres Innersten aufbrechen lässt. Unsere Sehnsucht führt uns hierhin und dorthin – und überall warten wertvolle Lektionen auf uns. Wir bewegen uns durch die Welt, nehmen mal einen gut beschilderten Weg und dann auch einen völlig verwilderten. Und ab und zu müssen wir unsere Pfade selbst ebnen, um in eine Richtung zu gehen, die vielleicht noch niemand zuvor eingeschlagen hat, in die uns aber unser Herz unmissverständlich weist. Wir wandern, aber wir sind alles andere als verloren! Wir vertrauen der Güte der Welt und sind wahrhaft frei!







Konntest du direkt Vertrauen zu diesem Gegenüber fassen? Wie leicht fällt es dir im Allgemeinen, Vertrauen zu fassen? Was hindert dich vielleicht manchmal daran?

---

---

---

---

---

„Hier bin ich“, sagte dein Gegenüber. „Bereit, gesehen zu werden, und bereit zu sehen ... Nichts muss versteckt werden, alles ist gesegnet, alles ist in tiefster Weise gut ...“ Wie konntest du diese Worte annehmen? Was haben sie in dir ausgelöst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ist es dir gelungen, dich zu öffnen? Was hast du deinem Gegenüber mitgeteilt? Welche Bilder hast du vielleicht gezeigt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie fühlte es sich an, dein Innerstes so bloßzulegen? War es befremdlich? Oder eher befreiend?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kannst du dem Gedanken, dass die Welt ein grundsätzlich guter Ort ist, dass das Universum dir freundlich gesonnen ist, etwas abgewinnen? Wann kannst du diese Freundlichkeit spüren? Wann bist du weit entfernt von dieser Sichtweise? Und wie könntest du dich mehr und mehr auf das Gute fokussieren ohne dabei auf dich selbst naiv zu wirken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Später in der Meditation warst du für einige Momente zwischen der Wärme und Tragfähigkeit der Erde sowie der Weite des Himmels aufgehoben, standest als ganzer Mensch zwischen Zugehörigkeit und Freiheit. Konntest du diese Kräfte spüren? Was haben sie in dir ausgelöst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was könntest du tun, um dieses Gefühl öfter in deinem Alltag zu erleben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ZUSÄTZLICHE IMPULSE

### Achtsamkeitsmeditation / stille Zeit

Ganz gleich, wie du es nennst, eine Zeit, die gänzlich dir und der Begegnung mit deiner Seele vorbehalten ist, ist ein sehr heilsamer Prozess, ein guter Weg. In unserem ersten Modul haben wir das kurz miteinander ausprobiert, und wenn du magst, kannst du mit dieser Beschreibung hier (oder auch dem wiederholten Anschauen der Aufzeichnung unseres Kursabends) tiefer in diese Form der spirituellen Praxis eintauchen.

\*\*\*

Setz dich so aufrecht hin, dass dein Atem frei fließen kann. Schließe sanft deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge. Atme tief ein und lass dann den Atem einfach „fallen“, lass ihn von selbst wieder aus deinen Lungen entweichen. Gern kannst du dabei auch die Schultern fallen lassen, denn manchmal ist es hilfreich, das Loslassen mit einer körperlichen Bewegung zu unterstützen.

Atme nun ganz natürlich weiter, lass den Atem einfach so sein wie er gerade ist. Du musst ihn nicht kontrollieren, ihn nicht beeinflussen, sondern kannst einfach sein Fließen beobachten.

Sei dir bewusst, dass du in diesem Moment von Gutem umgeben bist, dass alles so ist, wie es in diesem Moment sein soll. Du atmest die Luft, die von den Bäumen und den Meeren gereinigt und mit Sauerstoff versorgt wird. Du bist über den Atem mit allen Wesen verbunden, die ebenfalls atmen – mit Buchen und Eichen, mit Wildschweinen und Mardern, mit Dachsen und Eichhörnchen, mit anderen Menschen und auch mit Buckelwalen und Farnen.

Du atmest gemeinsam mit allen anderen ein ... und aus ...

Wenn du magst, kannst du deinen Atem mit einem Wort verbinden, das dich unter Umständen noch tiefer in die Stille führen kann.

Du atmest Stille ein ... und sprichst beim Ausatmen in deinem Geist das keltische Wort AWEN ... (Ein Wort, das für Inspiration steht, die Inspiration anruft und auch symbolisch für die Verbindung zum großen Segen, zur großen Kreativität steht.)

Atme weiter, sprich innerlich dein Wort ... und bleibe für etwa 15 bis 20 Minuten bei dieser Praxis. Dann öffne langsam wieder deine Augen und beende deine Meditation.

\*\*\*

Das Praktizieren von Achtsamkeit kann dir helfen, ruhig zu werden und ganz bei dir zu bleiben. Achtsamkeit bringt deinen Geist in einen Zustand von Offenheit, Staunen und Dankbarkeit – die besten Voraussetzungen für ein glückliches Leben.

### Alltagsritual, um das Gute in der Welt zu mehren

Dieses kleine „Ritual“ haben Jennie und ich schon oft in Kursen und auch in anderen Workbooks geteilt. Falls du es also schon kennst, verzeih mir bitte, dass ich es hier wiederhole ... Es ist mir einfach sehr wichtig und der Anlass ist immer wieder gegeben. Die gefiederten Freunde, Mäuse, Eichhörnchen und Co. werden es dir danken.

Die Naturwesen in der keltischen Mythologie sind stets freundlich zu denen, die der Natur gegenüber achtsam sind. Sie schenken uns gute Ernten, die Früchte des Waldes und der Felder, schicken genug Regen und Sonnenschein, damit alles wachsen und gedeihen kann - doch für sie gilt auch das Gesetz des Gebens und Nehmens. Da wir Menschen sehr viel aus der Natur nehmen, ist es daher angebracht, wenn wir auch etwas zurückgeben. Diese Gabe muss nichts Großes sein, sie muss nur von Herzen kommen und ein Symbol unserer Dankbarkeit sein. Ein Symbol dafür, dass uns bewusst ist, dass wir täglich von der Natur und ihren Wesen beschenkt werden.

Vielleicht kannst du dir in den nächsten Tagen oder Wochen ein bisschen Zeit nehmen, um eine kleine Dankeszeremonie durchzuführen. Dazu nimmst du natürliche, regionale Gaben wie Haselnüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, vielleicht auch Haferflocken oder einen halbierten Apfel und gehst damit an einen Ort in der Natur, der dir passend erscheint. Vielleicht hast du jetzt schon solch einen Platz im Sinn: einen bestimmten Baum, einen Ort in deinem Garten, einen ganz besonderen Platz im Wald ...

An diesem Ort legst du deine Gaben ab - möglicherweise in Form eines schön gestalteten Mandalas, möglicherweise auch einfach irgendwie - und lässt dazu deine guten Gedanken fließen. Du kannst dich innerlich für all die Geschenke bedanken, mit der die Natur dein Leben ermöglicht. Du kannst den Tieren wünschen, dass sie immer genug zu fressen finden, und ihnen deine Gaben widmen. Du kannst aber auch einfach ein wenig Zeit an diesem Ort verbringen und innerlich ein tiefes DANKE aufsteigen lassen.

Achtsamkeit, Staunen und Dankbarkeit sind die Grundpfeiler jeder Spiritualität - auch der Spiritualität der keltischen Traditionen. Wir können uns in einem solchen, kleinen Ritual in eine Reihe mit diesen Ahnen stellen, uns innerlich ausmalen, wie dieses große DANKE für das Geschenk des Lebens immer wieder gesagt und gezeigt wurde.

Ich nehme zum Beispiel auf nahezu jeden Hundespaziergang 3 Haselnüsse oder Walnüsse mit, manchmal auch eine Handvoll Sonnenblumenkerne, und gebe so jeden Tag der Natur etwas zurück. Mal ganz gezielt den Krähen und Eichhörnchen oder Mäusen als Geschenk, mal als Dank an die Naturkräfte, mal mit einer Bitte versehen. So wird jeder Tag zu einem „besonderen Ritual“.

Du wirst sicherlich deinen eigenen Weg damit finden und etwas tun, was sowohl dir als auch den Tieren in deiner Umgebung gut tut. Es müssen nicht immer große und aufwendige Rituale sein – kleine Dinge bewirken ebenso etwas. Und sie haben den Vorteil, dass man sie auch wirklich macht, da sie nicht so viel Umstände erfordern und sie so viel leichter zu einer regelmäßigen Routine werden können ...

Ich wünsche dir viel Freude und ein tiefes Empfinden von Dankbarkeit dabei!  
Möge dein Tun gesegnet sein!

