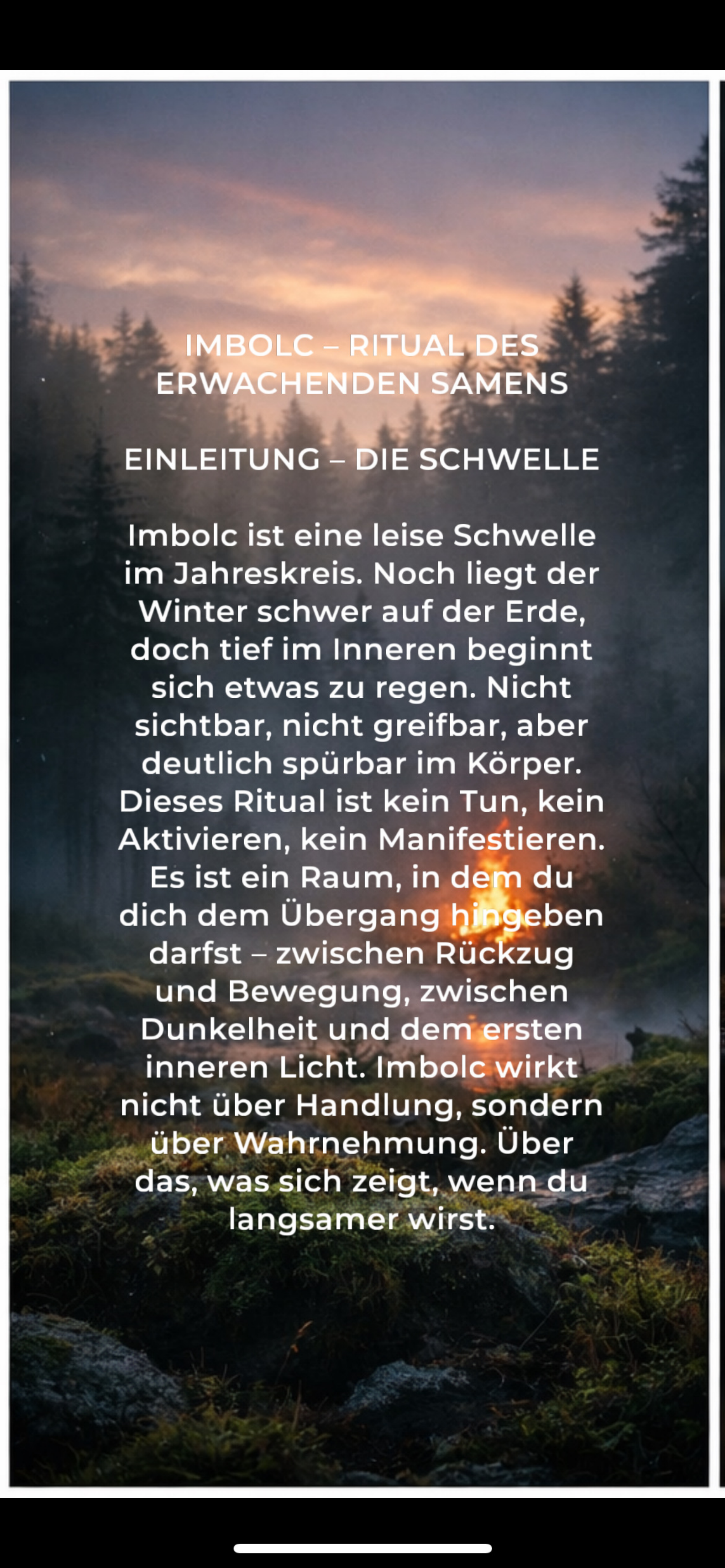


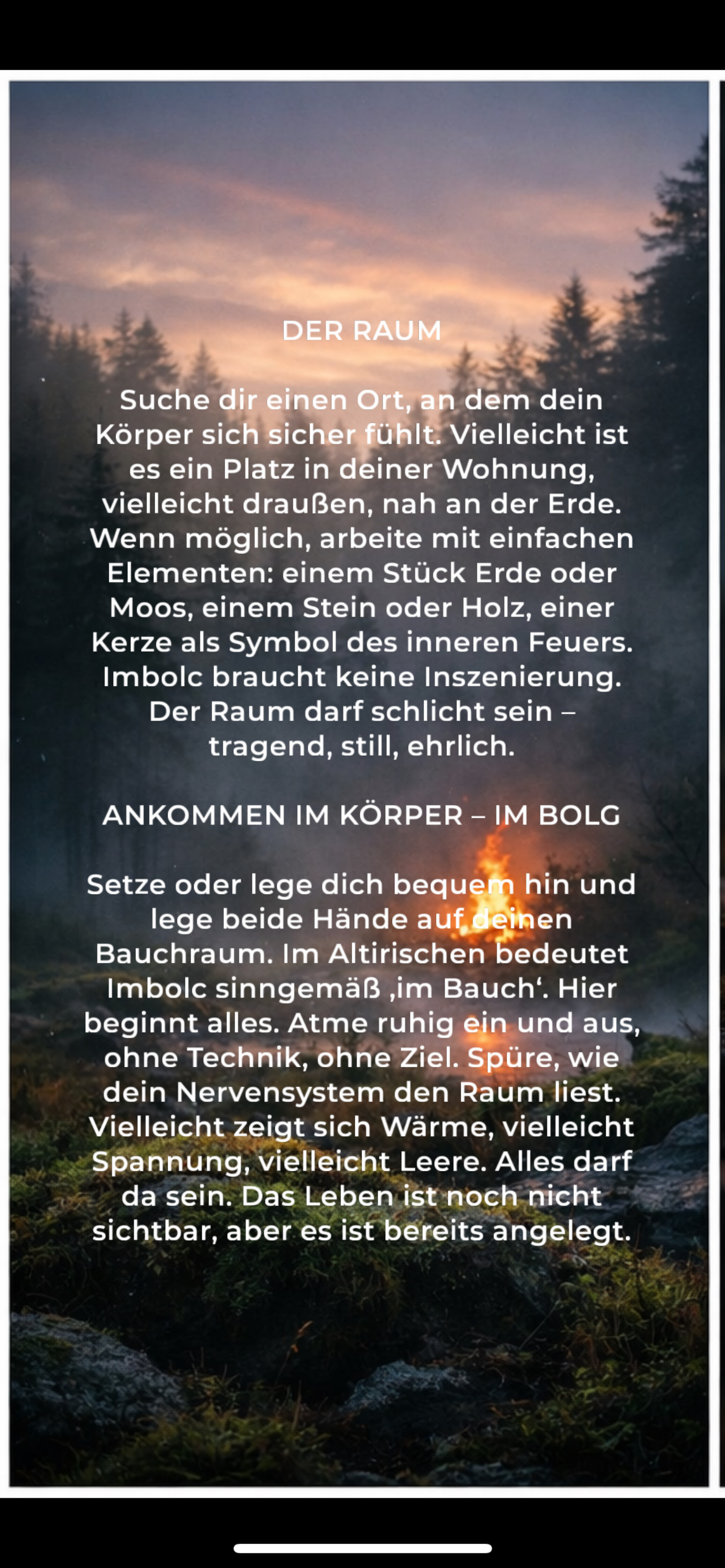


IMBOLC – RITUAL DES ERWACHENDEN SAMENS

EINLEITUNG – DIE SCHWELLE

Imbolc ist eine leise Schwelle im Jahreskreis. Noch liegt der Winter schwer auf der Erde, doch tief im Inneren beginnt sich etwas zu regen. Nicht sichtbar, nicht greifbar, aber deutlich spürbar im Körper. Dieses Ritual ist kein Tun, kein Aktivieren, kein Manifestieren.

Es ist ein Raum, in dem du dich dem Übergang hingeben darfst – zwischen Rückzug und Bewegung, zwischen Dunkelheit und dem ersten inneren Licht. Imbolc wirkt nicht über Handlung, sondern über Wahrnehmung. Über das, was sich zeigt, wenn du langsamer wirst.

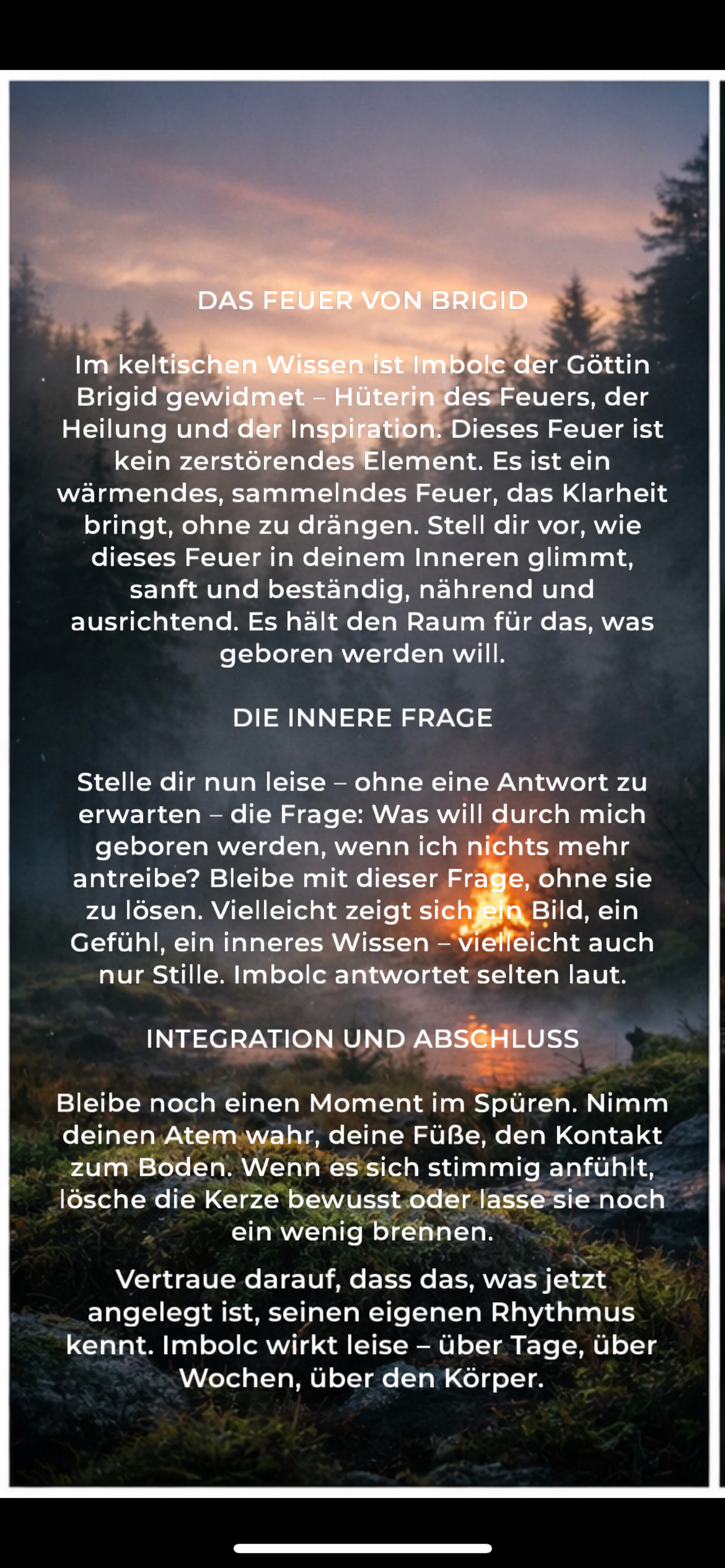


DER RAUM

Suche dir einen Ort, an dem dein Körper sich sicher fühlt. Vielleicht ist es ein Platz in deiner Wohnung, vielleicht draußen, nah an der Erde. Wenn möglich, arbeite mit einfachen Elementen: einem Stück Erde oder Moos, einem Stein oder Holz, einer Kerze als Symbol des inneren Feuers. Imbolc braucht keine Inszenierung. Der Raum darf schlicht sein – tragend, still, ehrlich.

ANKOMMEN IM KÖRPER – IM BOLG

Setze oder lege dich bequem hin und lege beide Hände auf deinen Bauchraum. Im Altirischen bedeutet Imbolc sinngemäß ‚im Bauch‘. Hier beginnt alles. Atme ruhig ein und aus, ohne Technik, ohne Ziel. Spüre, wie dein Nervensystem den Raum liest. Vielleicht zeigt sich Wärme, vielleicht Spannung, vielleicht Leere. Alles darf da sein. Das Leben ist noch nicht sichtbar, aber es ist bereits angelegt.



DAS FEUER VON BRIGID

Im keltischen Wissen ist Imbolc der Göttin Brigid gewidmet – Hüterin des Feuers, der Heilung und der Inspiration. Dieses Feuer ist kein zerstörendes Element. Es ist ein wärmendes, sammelndes Feuer, das Klarheit bringt, ohne zu drängen. Stell dir vor, wie dieses Feuer in deinem Inneren glimmt, sanft und beständig, nährend und ausrichtend. Es hält den Raum für das, was geboren werden will.

DIE INNERE FRAGE

Stelle dir nun leise – ohne eine Antwort zu erwarten – die Frage: Was will durch mich geboren werden, wenn ich nichts mehr antreibe? Bleibe mit dieser Frage, ohne sie zu lösen. Vielleicht zeigt sich ein Bild, ein Gefühl, ein inneres Wissen – vielleicht auch nur Stille. Imbolc antwortet selten laut.

INTEGRATION UND ABSCHLUSS

Bleibe noch einen Moment im Spüren. Nimm deinen Atem wahr, deine Füße, den Kontakt zum Boden. Wenn es sich stimmig anfühlt, lösche die Kerze bewusst oder lasse sie noch ein wenig brennen.

Vertraue darauf, dass das, was jetzt angelegt ist, seinen eigenen Rhythmus kennt. Imbolc wirkt leise – über Tage, über Wochen, über den Körper.

The background image is a vertical photograph of a forest. In the foreground, there are dark, mossy rocks. The middle ground shows a dense forest of evergreen trees, partially obscured by a thick mist or fog. In the distance, a small fire is burning, its orange and yellow flames visible through the haze. The sky above the trees is a mix of soft orange, pink, and blue, suggesting the time is either dawn or dusk. The overall mood is serene and mystical.

ROOT & RISE

Wenn du dich in
Übergangszeiten begleiten
lassen möchtest, findest du
weitere Räume, Rituale und
Impulse in meinem
Channel "Root & Rise" hier
auf Instagram.

AHO Silvana ♥