



# Cora von der Heyden

Heilpraktikerin

[www.coravonderheyden.de](http://www.coravonderheyden.de)

## **Beltane – Rituale**

Ein Ritual sollte immer etwas Besonderes sein. Etwas, worauf man sich freut und sich entsprechend feierlich darauf vorbereitet. Es geht allerdings nicht darum, stur und dogmatisch Regeln einzuhalten, sondern sich bewusst auf den Prozess des Rituals einzulassen. Das hat etwas mit der inneren Haltung und der eigenen Achtsamkeit zu tun.

Natürlich darf jeder selbst entscheiden, welche Rituale, wie durchgeführt werden. Mir ist dabei jedoch Eines wichtig: Nimm dir entsprechend Zeit dafür, spüre in dich hinein und folge ganz deiner Intuition, der Stimme in dir. Wichtig ist, dass deine Absichten, das Ritual durchzuführen, rein sind. Zum Wohle der Erde in Liebe, Freude und Dankbarkeit durchgeführt.

### Vorbereitung

Am besten nutzt du für die Vorbereitung die Beltane-Meditation, um dich mit deiner Energie auf das Ritual und das Jahreskreisfest einzustimmen. Du kannst natürlich auch jede andere Form der Meditation benutzen, um deinen Geist zu klären und dich mit der Energie der Erde und des Lebens zu verbinden. Gönn dir einen Moment der Stille und schenke deiner Seele den Raum und die Aufmerksamkeit, damit sie sich entfalten kann.

### Der Maibaum

Zum Beltane-Jahreskreisfest dreht sich alles um die Verschmelzung der weiblichen und männlichen Energie, die Überwindung der Polaritäten, um daraus ein großes Ganzes voller Fruchtbarkeit und Wachstum entstehen zu lassen. Der traditionelle deutsche Maibaum ist als Überbleibsel der alten Riten erhalten geblieben und wird als Phallussymbol gedeutet. Die Sexualität wurde in früheren Zeiten als etwas natürliches angesehen und an Beltane lustvoll gefeiert. Bräuche wie der Tanz in den Mai und das Aufstellen des Maibaums sind bis heute erhalten geblieben, haben aber nur mehr wenig Berührungspunkte mit den ursprünglichen alten heidnischen, keltischen oder germanischen Bräuchen.

Ich persönlich finde es einen wunderschönen Brauch zu Beltane, dem Fest der Weiblichkeit und Schönheit, meinen eigenen Maibaum zu kreieren. Der Maibaum – traditionell eine junge Birke – symbolisiert die junge, männliche Kraft. Der geschmückte Kranz mit den langen, bunten Bändern, den der Maibaum durchdringt, steht für die weibliche Energie. Die männliche und weibliche Kraft vereinigen sich symbolisch durch Baum und Kranz.



## Cora von der Heyden

Heilpraktikerin

[www.coravonderheyden.de](http://www.coravonderheyden.de)

Ich liebe es mich zum Beltane-Fest den ganzen Tag im Wald und der Natur aufzuhalten und alle Utensilien für meinen eigenen Maibaum zu sammeln. Vor allem im Wald spüre ich dir Verbindung zur großen Göttin, unser aller Mutter Erde und ihre weibliche, nährende, schützende und geborgene Energie, ganz besonders stark. Und genau darum geht es: Dich wieder mit der großen Göttin in dir selbst zu verbinden und ihre Energie durch dich hindurchfließen lassen.

Bei der Gestaltung deines Maibaumes darfst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Folge einfach deiner Intuition, lass dich führen. Er darf bunt und lebensfroh sein, denn schließlich feiern wir Beltane!





Cora von der Heyden

Heilpraktikerin

[www.coravonderheyden.de](http://www.coravonderheyden.de)

### Gundermann-Haarkranz

Ein weiteres wunderschönes Brauchtum ist es, sich einen Gundermann-Haarkranz zu flechten und sich damit zu schmücken. Gundermann, auch Gundelrebe oder Erd-Efeu genannt, ist eine klassische Maipflanze und der Überlieferung nach ermöglicht ein auf dem Kopf getragener Gundermann-Haarkranz den Blick in die Anderswelt, so dass du leichteren Kontakt zu den Feen und Lichtwesen aufnehmen kannst.

Probiere es am besten ganz einfach aus und lass dich überraschen.





# Cora von der Heyden

Heilpraktikerin

[www.coravonderheyden.de](http://www.coravonderheyden.de)

## Reinigungs-Ritual

Um den Lagerfeuer- und Tanzplatz vorab zu reinigen und ihn mit dem Schutz der geistigen Welt zu segnen empfehle ich dir, den Platz entsprechend vorzubereiten.

Begrüße zunächst den Platz und die anwesenden Naturwesen und Mutter Erde. Schließe für ein paar Minuten deine Augen und wiederhole entweder laut, oder im Geiste, die Worte Bitte und Danke. Bitte und Danke, dass du hier dein Beltane-Fest feiern darfst.

Wenn du möchtest kannst du einen großen Steinkreis um die Feuerstelle herum legen mit vier großen Steinen, die entsprechend der vier Himmelsrichtungen ausgerichtet sind.

Verbinde dich hier achtsam und bewusst über deine Atmung mit den vier Elementen der vier Himmelsrichtungen. Stell dich am besten auf jeden einzelnen Stein der vier Himmelsrichtungen und spüre, lausche und nimm wahr.

Der **Norden** symbolisiert die **Erde**, unsere große Mutter. Sie nährt uns, gibt uns Fülle. Aus ihrem Schoß werden wir geboren und zu ihr kehren wir im ewigen Kreislauf allen Seins wieder zurück. Sie schenkt uns Ideen und Inspiration und lässt uns wachsen, reifen und wieder vergehen.

Der **Osten** symbolisiert die **Luft**, die das Feuer der Kreativität entfacht. Durch den Atem sind wir mit der universellen, göttlichen Quelle verbunden. Das Lufterelement bringt uns Leichtigkeit, Freiheit in unseren Gedanken und verbindet uns mit dem Atem der Anderswelt – der Welt der unsichtbaren Engel, Feen, Träume und Phantasien.

Der **Süden** symbolisiert das Element des **Feuers**. Das Feuer unserer Sehnsucht, unserer Leidenschaft, unserer schöpferischen Kraft, die uns vorantreibt und tätig werden lässt. Von dem Licht und der Wärme, die von dem Feuer ausgehen, hängt alles Leben ab. Feuer hat die Macht, Altes zu verbrennen und es im höheren Licht des Geistes zu transformieren.

Der **Westen** steht für das **Wasser** Element. Wasser ist eine kraftvolle, lebendige, erfrischende und reinigende Energie. Das Wasserelement verbindet uns mit unseren Gefühlen, mit unserem Mitgefühl und lässt uns mit anderen Lebewesen in Verbindung treten. Das Wasser bildet ebenso den ewigen Kreislauf des Lebens ab: Der Regen fällt auf die Erde, aus Rinnsalen werden Bäche und Flüsse, die zum Meer fließen, hin zum großen Ganzen, um daraus als Nebel und Dunst wieder aufzusteigen und erneut als Regen auf die Erde zu fallen. Im Wasserelement erfahren wir den Fluß des ewigen Seins und lernen, uns dem Leben und dem Prozess des Seins hinzugeben.

Zum Abschluß der Reinigung empfehle ich dir, den Platz sowie dich selbst und alle Teilnehmer mit weißen Salbei zu räuchern. Weißer Salbei hat eine ganz besonders reinigende Wirkung und klärt den Geist.



## Cora von der Heyden

Heilpraktikerin

[www.coravonderheyden.de](http://www.coravonderheyden.de)

### Das Beltane-Feuer, Tanz und Musik

Das Feuer hat beim Beltane-Fest eine zentrale Rolle, stellt es doch voller lodender Energie die Leidenschaft und Kraft des neu erweckten Lebens dar. Die Nacht zum 1. Mai verlangt nach Feiern, Tanzen und Musik. Die pure Freude über das Leben auf dieser wunderschönen Erde will gefeiert werden. Am kraftvollsten ist es, wenn du gemeinsam mit anderen dieses besondere Jahreskreisfest begehest, aber natürlich kannst du auch ganz für dich alleine tanzen.

Entfache ein Feuer (wenn das nicht geht, entzünde zumindest auf jeden Fall eine große rote Kerze) in der Mitte des Kreises. Kleide dich farbenfroh, schmücke dich mit allem, was für dich Freude, Frühling und Lebensenergie vermittelt und tanze um das Feuer zu rhythmischer Trommelmusik. Tanze um das Feuer, bewege dich bis hin zur leichten Trance, wiege dich sanft oder sei wild, leidenschaftlich und ungestüm. In dieser Nacht gibt es keine Tabus. Du darfst dich in deiner vollkommenen weiblichen Schönheit entfalten und dich um das Feuer herumtanzend ausdrücken. Tanz, Musik und Rhythmus sind Leben und verbinden dich mit dem Puls der großen Göttin. Schließe deine Augen und tanze gemeinsam mit den Feen, Lichtwesen und unser aller weisen, kraftvollen, weiblichen Vorfahren. Spring über das Feuer und lass dich ganz und gar von deiner Intuition und weiblichen Wildheit lenken.

Lass dich ganz auf den Tanz um das Feuer ein und spüre, wie sich die Körper aller Tanzenden immer mehr im Rhythmus zur Musik aufeinander einspielen und sich die Energien entfesseln und befreien. Heute Nacht bist du frei. Heute Nacht feierst du dich selbst. Heute Nacht erfährst und erlebst du die Urkraft deiner Weiblichkeit und Schönheit.

