

Ritualaufbau eines Verjüngungsrituals:

Materialien: Du.

Vorbereitung: Suche dir eine Quelle/einen Bachlauf/einen kleinen Fluss, wo du beim Vollmond zu Mabon baden kannst. Wichtig ist, dass du drin stehen/liegen kannst und dass es kein stilles Gewässer ist.

Durchführung: Begebe dich im Licht des Vollmondes zu deinem Platz, entkleide dich und lege ein Handtuch bereit.

Im Wasser vollführst du ein KBPR. Eine Zentrierung zu Anfang ist vielleicht sinnvoll, aber ich denke dies kann auch durch den Gang zum Fluss ersetzt werden.

Dann drehst du dich in Richtung des Windes und sprichst:

"Kräfte des Windes, ewige Bewegung. Komm zu mir und stoppe den Alterungsprozess, den du in Gang setztest!"

Drehe dich zum Feuer:

"Kräfte des Feuers, ewige Verwandlung. Komm zu mir und stoppe das Werden und Vergehen!"

Drehe dich zum Wasser:

"Kräfte des Wassers, ewiger Fluss. Komm zu mir und stoppe meinen Fluss der Zeit!"

Drehe dich zur Erde:

"Kräfte der Erde, ewiger Stillstand. Komm zu mir und lass diesen Körper in Ewigkeit jung erstrahlen!"

Drehe dich wieder in Ausgangsstellung, hebe die Arme und blicke hoch:

"Kraft der Vollendung, Kraft der Ernte. Nimm was ich schuf und lass mich wieder die Saat sein, die einst erblühte."

Visualisiere hier nun, wie dein jüngerer Körper aussieht.

"Wind, halte ein.

Feuer, lösche den Schein.

Wasser, fließe vorbei.

Erde, komm und sei.

Kraft des Mondes, ich bin verjüngt."

Lege dich nun auf den Grund des Baches (Luft anhalten) und werde so zur Erde. Der Wind erreicht dich nicht mehr, das Feuer erlischt (da es in deinem Körper kühler werden dürfte), das Wasser fließt über dich weg und die Erde verschmilzt mit dir. Der Mond wirkt dabei auf dich, während du unter dem Wasser liegst. Wenn du dich vereint hast (was du schnell machen solltest, du dürftest ein Luftproblem bekommen), steige aus den Fluten auf und du bist verjüngt, sofern du alles richtig gemacht hast.

Danach entlasse alle gerufenen und gefangenen Mächte.