



Rundbrief für  
Göttinnen-  
Spiritualität

---

**Printausgabe 36**

Herzlich Willkommen zur 36ten Ausgabe des Schlangengesangs. Diese Ausgabe steht ganz im Zeichen des Sommers, der dieses Jahr mehr als wechselhaft daher kommt. Wir haben auch diesmal Beiträge der Schlangengesang-LeserInnen bekommen. Im September folgt die letzte Themenausgabe in unserem Farbenzyklus mit der Farbe "Schwarz". Wir freuen uns über jeden Beitrag rund um diese Farbe und hoffen auf Eure Unterstützung!

Auch diese Ausgabe erscheint wieder etwas verspätet. Darum noch einmal dieser Aufruf in eigener Sache:

Wir, das Schlangengesangteam suchen dringend eineN MenschIn mit html-Kenntnissen, freier Zeit, Kreativität und viel Lust zum Mitmachen. Wir bieten: **keine** Bezahlung, dafür ein freundliches und kreativ-chaotisches Team. Wenn du mutig und lustvoll an diese Aufgabe herangehen magst, dann melde dich bitte bei uns.

Wir wünschen Euch viel Spaß,  
Das Schlangengesang-Team

*Annika, artemisathene, Cailynn, Esmerelda, Ilo, jana, Lilia, MedeaLaLuna*



## Inhaltsverzeichnis

Göttin:  
- Mazu

Reise zur Göttin:  
- Tempel in Hamm  
- Beltane an den Externsteinen

Pflanzen:  
- Arnika  
- Begegnung mit der Heckenrose

Thema Sommer:  
- Sowilo: die Rune des Sommers

Praktisches:  
- Blütenküche  
- Yoga Sonnengruß  
- Henna Tattoo

Rezensionen:  
- Pop-up Altäre  
- Das große Buch der Farben von Klausbernd Vollmar

Aufgelesen:  
- Vision 2012

Kalender:  
- Der Schlangengesang – Göttinnenkalender  
- Feiertage im Juli  
- Feiertage im August  
- Feiertage im September

Veranstaltungen:  
- Veranstaltungen

Impressum / Schlangengesanginfos / Kontakt / Abmelden

## Mazu – die chinesisch-taiwanesische Göttin des Meeres und der Seefahrt

Mazu, die chinesische Göttin der Seefahrt, lernte ich bei einer Ausstellung im Völkerkundemuseum München kennen. Der taiwanesischen Künstler Lin Chih-hsin hat in zwanzigjähriger Arbeit eine etwa 124 Meter lange Bilderfolge der Prozession zu Ehren Mazu's geschaffen; das Werk heißt "Feierliche Begrüßung der Mazu". Lin Chih-hsin schnitzte Druckplatten und kolorierte hernach die Drucke. Dargestellt ist eine Prozession wie sie etwa zu den Zeiten des 1000-jährigen Jubiläums der Geburt Mazu's gefeiert wurde. Der Künstler verknüpft eigene Erinnerungen, historische Figuren und Legenden rund um die Göttin mit charakteristischen Merkmalen der Frömmigkeit des taiwanesischen Volkes.

Auch wenn die Verehrung der Göttin Mazu auf dem chinesischen Festland ihren Ursprung hat, so wird sie heute vor allem auf der Insel Taiwan mit Tempeln und feierlichen Prozessionen geehrt. Gerade durch die Insellage und mit der unumgänglichen Seefahrt vom Festland zur Insel erklärt sich Mazu's Einfluss und ihre andauernde Verehrung im Volk der Taiwanesen. Taiwan wurde im 17. Jahrhundert vom chinesischen Festland aus kolonialisiert. Mit den Schiffen der neuen Einwanderer kam die Göttin der Fischer und Seeleute auf die Insel. Ihr Kult verbreitete sich rasch, so dass ihr heute die meisten Tempel auf Taiwan geweiht sind. Weil Taiwan bis heute sehr stark vom Handel über das Meer abhängt, versteht man die herausragende Rolle der Mazu gegenüber anderen Kulturen und religiösen Strömungen.

### Geschichtliche Entwicklung der Mazu-Verehrung

Es gab schon vor der Verehrung Mazu's einige Wassergottheiten in China. Gegen Ende des ersten Jahrtausends n.u.Z. kristallisierte sich die Verehrung dreier junger Frauen heraus. Sie sollen historische Figuren gewesen sein, deren lokale Verehrung schließlich in einen überregionalen Kult mündeten. Mazu, Miaoshan und Linshui zeigen auffallende Ähnlichkeiten in ihrer Vita: alle drei waren medial veranlagt, blieben unverheiratet und starben jung. Sie galten als Helferinnen bei Schiffbruch, Kinderlosigkeit und bei einer schweren Geburt. Nach ihrem irdischen Tod wurden alle drei "in den Himmel aufgenommen" und wandelten sich zu machtvollen Göttinnen. Auch wenn sie später mit dem indisch-buddhistischen Bodhisattva Avalokitesvara (in seiner weiblichen Ausprägung) verglichen werden, scheinen die drei Göttinnen doch vor-buddhistische, urchinesische Göttinnen zu sein. Schließlich verschmelzen die drei zu einer Göttin – Mazu.

Aufgrund der Nähe zu der Mitleid spendenden Gottheit, Avalokitesvara, wird Mazu auch häufig mit "Guanyin" oder "Kwan-Yin", einer chinesischen Göttin des Mitgeföhls, gleichgesetzt. Mazu ist außerdem unter den Namen Tianfei, Tianhou oder Niangma bekannt. In Hongkong und Macau wird sie Tin-Hau genannt.



Trotz der stark patriarchalen Prägung der chinesischen Gesellschaft, schaffte es der Kult der Göttin Mazu im Staatswesen eine zentrale Rolle zu erringen. Der im Süden und Südosten entstandene Kult der Göttin der Seefahrt und Retterin der Schiffbrüchigen breitete sich entlang der Segelrouten aus. Die Seefahrer, Händler und Auswanderer, brachten kleine Statuen der Göttin mit an Bord. Sie verehrten die Göttin in kleinen Schreinen mit Räucherungen und Opfergaben während der Überfahrt, um sich des Beistands gegen Unglücke und Krankheiten sicher zu sein. Einmal im Siedlungsgebiet angekommen, begannen die neuen Siedler ihrer hilfreichen Mazu Tempel zu bauen. Ihre Zuständigkeit erweiterte sich. Sie galt nun allgemein als Wohltäterin, Helferin und Bewahrerin von Glück und Gesundheit.

Schon wenige Jahre nach "Mazu's Himmelfahrt" wurde auf ihrer Heimatinsel Meizhou der erste Schrein gebaut, in dem sie verehrt wurde. Bereits im zwölften Jahrhundert erlangte ihr Kult offiziellen Charakter und wurde vom chinesischen Kaiserhof mit öffentlichen Feierlichkeiten geehrt.

Sowohl auf dem chinesischen Festland wie auch in Taiwan wurden Mazu über die Jahrhunderte immer neue Tempel und Schreine geweiht. Im

Zuge der Kulturrevolution allerdings litt auch der Mazu-Kult, besonders auf dem Festland. Mit der Öffnung Chinas seit den 1970er Jahren erhielt der Mazu-Kult neuen Aufschwung. Tempel, die für andere Zwecke missbraucht worden waren, wurden reaktiviert und auch für Touristen geöffnet. Heute gibt es in China (ohne Hongkong und Macau) rund 1500 Mazu-Tempel. Auf der Insel Taiwan, dem früheren Formosa, gibt es jedoch die meisten Mazu-Tempel (ca. 1000) und eine lebendige Verehrung der Göttin mit Prozessionen, Wallfahrten und Festen. In der Straße von Taiwan sind einige Inseln nach ihr "Matsu-Inseln" benannt.

### Die Legende der Mazu

Die vergöttlichte Mazu soll im Jahr 960 n.u.Z. als Mädchen Lin Mo niang (= Fräulein Schweigsam) geboren worden sein. Einer Quelle zufolge (Tianfei yiansheng lu = "die Aufzeichnungen von der manifestierten Heiligkeit der Himmelsprinzessin") kam Mazus Großvater als Truppenkommandant auf die Insel Meizhou, die sich vor der Küste des chinesischen Festlandes unweit Taiwans befindet. Sein Sohn und dessen Frau, die Eltern Mazus also, verehrten die Göttin Guanyin und galten als sehr gläubig. Als sie sich ein Kind wünschten erschien der Mutter Mazu's die Göttin Guanyin im Traum und im darauf folgenden Jahr, am 23. Tag des 3. Monats (nach dem chinesischen Mondjahr): "leuchtete ein rotes Licht... und drang ins Haus (der beiden). Es funkelte, blendete die Augen und war begleitet von wunderbarem Wohlgeruch." Die Frau gebiert ein Mädchen das später als Mazu, die Himmelsprinzessin bekannt wird. Ursprünglich heißt sie jedoch Lin Mo niang, wobei Lin der Nachname ist. Zuerst sind die Eltern enttäuscht, wie üblich in der chinesischen Kultur, hatten sie einen Sohn erhofft. Doch Mazu entwickelt sich prächtig und fällt bald durch ein besonderes Interesse an der Religion auf. Im Alter von zehn Jahren beschäftigte sie sich bereits mit buddhistischen Texten und wurde ab dem 13. Lebensjahr von einem daoistischen Priester unterrichtet. Dieser eröffnet ihr, dass sie die Buddha-natur besäße. Mit sechzehn erhält sie ein Amulett und vollbringt die ersten Wunder: sie exorziert böse Geister, rettet Menschen, reitet auf Wolken und überfliegt das weite Meer. Auch andere Quellen berichten, sie sei als Schamanin tätig gewesen und habe den Kontakt zu Naturgeistern herstellen können. Im Alter von nur 28 Jahren, so sagt die Quelle: "hatte sie das Dao vervollkommnet und entschwebte am helllichten Tage in den Himmel." Am neunten Tag des neunten chinesischen Monats. In unserer christlich geprägten Welt kennen wir solche Himmelfahrten auch - der Beginn einer göttlichen Laufbahn.

Neben der Legende um ihre Geburt, gibt es zahlreiche Legenden über ihr Wirken zu

Lebzeiten wie natürlich auch in den Jahrhunderten danach und sogar bis in die heutige Zeit hinein.

Mazu soll ihre eigenen Brüder vor dem Ertrinken gerettet haben. Diese waren mit dem Vater zusammen auf einer Seereise unterwegs gewesen, als das Schiff in Seenot geriet. Die zuhause verbliebene Lin Mo niang verfiel in Trance und sah die Geschehnisse vor ihrem inneren Auge. Sie griff ein und errettete ihre Brüder. Als sie auch den Vater retten wollte, wurde sie von der Mutter geweckt, woraufhin der Vater ertrank.

Andere Legenden berichten davon wie Mazu eine Dürre beendet und diverse Geister unterworfen hat. Zwei davon werden ihre Assistenten: Shunfeng'er ("Mit-dem-Wind-Ohr"), der die Schreie der Schiffbrüchigen von weit her wahr nehmen kann und Qianliyan ("Tausend-Meilen-Auge"), der Unwetter und Unglücke in weiter Entfernung sehen kann.

Im Laufe der Jahrhunderte wandelt sich der Einflussbereich Mazu's immer wieder. Sie wird zu einer multifunktionalen Gottheit, die in militärischen Belangen genauso Hilfe gewährt, wie bei der Bekämpfung von Banditen. Sie sichert den Handel und den Wohlstand durch ihren Einfluss auf die Seefahrt und gilt auch bald auch als diejenige, die "über das Land wacht und das Volk behütet". Ein besonders langer Titel wird ihr 1329 verliehen: "Himmelsprinzessin, die über das Land wacht, den Kaiser unterstützt, das Volk behütet, von offenkundiger Hilfe, umfassendem Beistand, göttlicher Einwirkung, hilfreicher Willfährigkeit, glückhafter Gnade, bewundernswerter Keuschheit und strahlender Offenbarung ist."

Interessant ist vor allem auch eine relativ junge Legende um Mazu: 1945, als Taiwan Kolonie Japans ist, werden taiwanesischen Orte von der US-Luftwaffe bombardiert. Die Zivilbevölkerung flieht in Höhlen und Unterstände und beobachtet von dort ein Schauspiel der göttlichen Art: aus den Rauchwolken der Bomben habe sich eine weißgewandete Gestalt erhoben, die mit ihren bloßen Händen die Bomben aufgefangen und die Menschen vor weiteren Verlusten geschützt habe, indem sie die Bomben im Meer versenkte.

### Erscheinungsbild und Kult der Göttin Mazu

Mazu wird in der Regel als hübsche junge Frau dargestellt, die in lange weiße oder rote Gewänder gehüllt ist. Auch wenn sie zumeist weißhäutig abgebildet ist, finden sich auch Darstellungen mit dunkler, manchmal sogar schwarzer Hautfarbe. Je nach Anliegen der Gläubigen wird sie auch wie Guanyin mit mehreren Köpfen oder bis zu 1000 Armen ausgestattet. Die Augen auf den Handflächen symbolisieren dann ihre Fähigkeit, alles zu sehen und überall helfend einzugreifen (Siehe Tara, Schlangengesang 34).

Als Göttin, die Kindersegen gewährt, wird sie häufig mit einem kleinen Kind auf dem Schoß dargestellt.

Sowohl in der Darstellung mit Kind, als auch in ihren Bezeichnungen als "Himmelskönigin" oder "heilige Mutter" ähnelt Mazu stark unserer Maria. Besonders wenn man die zu Ehren Mazu's veranstalteten Wallfahrten und Prozessionen betrachtet, fühlt man sich an den Kult der Himmelskönigin Maria erinnert.

Als Retterin der Fischer und Seeleute leitet Mazu, altertümlich gekleidet, die Schiffe mit einer roten Laterne aus Unwettern in den sicheren Hafen.



In Taiwan gilt Mazu als spirituelle Großmutter der Menschen, als "Urgroßmutter der Urmutter" und als "Mutter-Ahnin", was sicherlich auch mit ihrer Herkunft vom chinesischen Festland zusammenhängt. Auf den mütterlichen Aspekt weisen auch Bezeichnungen, wie "Mütterchen" oder "mütterliche Ahnfrau". Menschen mit dem Nachnamen Lin, sprechen Mazu sogar als "Tante" an.

Mazu wird von den Gläubigen und Bittstellern direkt angesprochen und Gebete und Fragen werden an sie persönlich geäußert. Das ist ungewöhnlich in Taiwans religiöser Praxis. Üblicherweise vermittelt ein Medium zwischen den Sphären der Götter und der irdischen Ebene. An Mazu kann sich jeder persönlich wenden.

Ein übliches Orakel ist das "göttliche Klötzchen-Werfen". Dazu müssen Fragen an die Göttin gestellt werden die eindeutig mit "ja" oder "nein" beantwortbar sind. Zur Findung der Antwort werden halbmond-förmige (oder bohnen-förmige), handflächengroße Holzstücke verwendet, die auf einer Seite konvex, auf der anderen konkav geformt sind. Diese werden unter intensivster Konzentration auf die Frage in die Luft geworfen und nach dem Aufkommen auf den Boden, gedeutet. Liegt eine "Bohne" mit der konvexen, die andere mit der konkaven Seite

nach oben da, bedeutet die Antwort "ja"; liegen aber beide mit der konvexen oder der konkaven Seite nach oben da, ist die Antwort "nein". Die Fragen können mehrmals gestellt werden, je häufiger ein "ja" oder "nein" erscheint, desto sicherer wird die göttliche Antwort eingeschätzt.

In Taiwan wird der Geburtstag der Göttin Mazu (am 23.Tag des 3. Monats = dieses Jahr war es der 28. April) in bunten Aufzügen gefeiert. Man spendet der Göttin privat, aber auch in ihren Tempeln, Blumen, Obst und Trankopfer. Außerdem besucht man seine Ahnen und verschenkt kleine rote Beutelchen als Anhänger. "Pfirsiche der Unsterblichkeit", aus Weizenmehl geformte Früchte, werden als spezielles Opfer hergestellt und dargebracht. Lampions und Kerzen schmücken die Tempel.

Zu Mazu's Haupttempel werden Wallfahrten veranstaltet. Viele Taiwanese nehmen Urlaub für die Teilnahme an der Wallfahrt aus ihrem Ort, die Arbeitgeber zahlen häufig Zulagen damit die Angestellten teilnehmen können. Dann tragen die Männer (und Frauen) die Mazu-Statue ihres örtlichen Tempels in einer Sänfte (Schrein) Tage und Nächte lang zum Haupttempel der Mazu. Wer die Sänfte berührt, so glaubt man, soll ein Jahr lang Mazu's Segen haben. Im Haupttempel werden die Statuen der kleinen, lokalen Tempel neu geweiht und viele Räucherstäbchen und Segenswünsche auf Papier verbrannt. Nach Abschluss der offiziellen Feierlichkeiten werden die Asche der Räuchergaben und die Statue der Göttin wieder in die Dörfer und Städte zurückgebracht.

Unterwegs bringen die Menschen der Göttin Mazu Opfer und gewähren den Wallfahrern Unterkunft. Jedes Jahr nehmen die Wallfahrten eine andere Route, je nach der Entscheidung der Göttin. Dabei sind es nicht selten beschwerliche Wege, die von den Gläubigen in Kauf genommen werden, durch Flüsse oder tiefen Schlamm, ganz wie Mazu es ihnen aufträgt.

Die Prozession vor dem Haupttempel wird von Instrumenten wie der Mondlaute, von Flöten, Klappern, Trommeln, Gongs und der Kniegeige begleitet.

*Quellen und Literaturhinweise:*

<http://de.wikipedia.org/wiki/Mazu>

*Mazu – chinesische Göttin der Seefahrt (Hirmer Verlag), Katalog zur Ausstellung im Völkerkundemuseum München*

*artemisathene*





## Bericht zum alljährlichen Tempelfest in Hamm (Westf.) Der Sri Kamadchi Ampal Tempel in Hamm



Ich war nicht das erste Mal auf dem Tempelfest in Hamm, so auch am 17. Juni 2008. Allerdings waren mir solche Menschenmassen und solch ein Andrang fremd. Alleine die Anfahrt, von der Autobahnabfahrt Hamm Uentrop, war ein Erlebnis für uns. Wir standen schon auf der Abfahrt im Stau und wurden dann von Ordnungshütern auf die noch freien Parkplätze weit ab vom Tempelgelände geleitet. Bei einer anderen Großveranstaltung wäre das aus meiner Sicht besser organisiert gewesen. So etwas wie Park & Ride, an diesem Tag ein Fremdwort aus einer anderen Zeit. Bei schönstem Sonnenschein und einer nicht zu unterschätzenden Wärme, pilgerten wir gen Tempel in Mitten von Hindus und deren Frauen in wunderschön gekleideten Saris. Eine gute Stunde Fußmarsch legten wir bis zum Tempelgelände zurück, welchen wir als Opfer an die Göttin errichteten, um uns selbst bei Laune zu halten und nicht umzukehren. Es waren Menschenmassen vor Ort, die ich Zahlenmäßig nicht abschätzen konnte. Fazit: Wir kamen aufgrund des Andrangs nicht einmal auf das Tempelgelände, geschweige denn in den Tempel hinein. Musik, fremdartige Düfte, schön gekleidete Kinder und Frauen, Hindus wie Europäer, junge, alte, alles tummelte sich um den Tempel herum und auf den angrenzenden Geländen. Ein bunter Markt ist immer Bestandteil des Festes. So zog es uns dorthin, die Stände zu bestaunen und Speisen zu probieren, deren Namen ich nicht kannte. Bei diesen Köstlichkeiten spielte das allerdings keine Rolle. In den Massen vielen wir allerdings aufgrund von Hautfarbe, Größe und Kleidung auf. Aber es viel uns noch etwas entscheidendes auf: Dafür, das es so voll auf den Plätzen war, waren alle erstaunlich ruhig und harmonisch. Es war laut und irgendwie wirr, aber dennoch auch irgendwie ruhig, alle waren in sich ruhig. Man wurde weder angerempelt noch geschoben, niemand wurde ungehalten, weil er an den Ständen lange warten musste oder nicht auf das

Tempelgelände gelangte. Nichts schien diese vielen Menschen aus der Ruhe zu bringen, selbst die plötzliche Wärme nicht oder der ein und andere fast ausverkaufte Stand. Auch wenn wir es nicht bis auf das Gelände oder in den Tempel geschafft haben, so konnten wir doch noch den wieder einkehrenden festlich geschmückten Wagen mit der Göttin bestaunen.

Jeder, der in der Nähe von Hamm einmal verweilt, sollte sich einen Besuch im Tempel gönnen, oder aber auch das alljährliche bunte Treiben zum Tempelfest. Es findet alljährlich im Mai/Juni statt (ca 15-20.000 Besucher jährlich). Infos und alle aktuellen Termine, sowie die Geschichte des Tempels, Öffnungszeiten und alle Hintergrundinformationen unter: [www.kamadchi-ampal.de](http://www.kamadchi-ampal.de)

### Über den Tempel:

Der Tempel besteht seit 1989 in Hamm (Westf.). In den ersten Jahren im Westen der Stadt, zog der Tempel 1997 mit seinen Göttern und Göttinnen nach Hamm Uentrop. 1993 begingen die Gläubigen erstmals das Tempelfest mit einer öffentlichen Prozession. Dabei umrundet die Göttin Sri Kamadchi den Tempel auf den umliegenden Straßen. Hintergrund ist, das sie so von allen gesehen werden kann und nach dem hinduistischen Glauben damit die Stadt und die dort lebenden Menschen segnet. Im Juli 2002 wurde der jetzt vor Ort stehende Tempel durch ein aufwendiges Ritual geweiht, die Götter und Göttinnen kehrten in den Tempel ein. Die hohen Baukosten wurden und werden allein durch Spenden und Darlehn der Gläubigen finanziert und getragen. Von seiner Größe her, ist er der größte südindische Tempel Europas.



### Die Göttin Sri Kamadchi Ampal

Sie steht im Zentrum, im Zentralschrein des Tempels mit Blick gen Osten der aufgehenden Sonne entgegen. Sie ist die "Göttin mit den Augen der Liebe". Ihr gütiger Blick erfüllt alle an sie herangetragenen Bitten und Wünsche. Als 2002 die Göttin Einzug hielt, sagte der Sprecher über Lautsprecher auch in deutscher Sprache: Die Göttin lädt alle ein, Hindus wie Europäer und sie gewährt jedem Einlass und erfüllt die Bitten und Wünsche von jedermann, der sich an sie wendet, nicht nur am Tage der Tempeleröffnung, sondern zu jeder Zeit .....

MedeaLaLuna



### 30. April / 1. Mai Beltane / Walpurgisnacht an den Externsteinen



Ein wichtiger Hexensabbat – der Sonnengott tritt seine Regierung an, denn er ist zum Mann geworden. Er befruchtet Mutter Erde und wandelt sie von der Jungfrau zur Mutter.

Bei Horn-Bad-Meinberg an der Lippe im Teutoburger- Wald stehen die Externsteine in einer Formation von 13 Sandsteinfelsen mitten in einer Landschaft im saftigen Grün . Die bis zu 37,5 m hohen Felsen sind Natur- und Kultdenkmal, mit einem Alter von mehreren 100000 Jahren. Sie waren germanisches Heiligtum und Wallfahrtsort.

Ursprünglich hieß dieser heilig Versammlungsort der Germanen "Egg-Stern-Steine". Im 2. Felsen von rechts oben auf dem Bild befindet sich die Sonnenwarte. Der älteste Altar Deutschlands ist in den Felsen eingehauen und diente als Versammlungsort, wo sich v.a. zu Mittsommer versammelt wurde. In die Altarwand der Höhenkapelle befindet sich ein Loch, durch das an Litha der Sonnenaufgang zu beobachten ist.

Den Sagen nach ist der erste Felsen von rechts dem Gott Donar / Thor geweiht ist, der zweite Felsen Balder und/oder Sunna, der dritte Felsen Freyja und der vierte Wodan / Odin.



Hier treffen sich zu heidnischen Festen Neuheiden a la couleur; Hexen, Druiden, keltische Glaubensgemeinschaften, Asatru, aber auch einfach nur am "feiern" interessierte Menschen, denn diese Events dort haben Festival-Charakter. Zur Sonnenwende werden Odin und Freya verehrt, da die Externsteine eine germanisch- naturreligiöse Sonnenwarte darstellen und Kult- & Kraftplatz sind.

Beltane ist ein lustvolles Fest, das mit Musik und Tanz und lodernden Feuern gefeiert wird. Viele schamanischen Trommeln aus allen Richtungen eiten sich im Rhythmus um das Feuer, begleitet von Flötenspiel, Dudelsack, Didgeredoo, Rasseln und Ratschen, Perkussion, ausgelassenen Tanz und



"Singsang". Die Akustik war einfach atemberaubend. Es wurde getrunken und gegessen, gelacht und mit Jonglage und Feuerspiel der Sommer begrüßt. Natürlich habe ich auch meine Runen dabei gehabt, zum energetischen Austausch :-)



Mit diesen Bildern möchte ich euch den kultischen Ort ein Stückchen näher bringen und euch an der Festtagsstimmung mit teilhaben lassen.

kraftvolle Schwingungen wünscht euch

//o



### Arnika - *Arnica montana*

Arnika ist wohl die bekannteste Heilpflanze bei akuten Gelenkbeschwerden.

Diese hübsche Pflanze wächst im alpinen Raum Mittel-, Ost- und Nordeuropas und ist streng geschützt. Wenn Du sie also irgendwo siehst, lass sie bitte stehen. Arnika für medizinische Zwecke wird speziell gezüchtet und stammt meist aus Spanien, der Schweiz, Italien oder den Karpaten. Man kann sie bis zu einer Höhe von 2800 m vorfinden.

Die Arnika ist ein Korbblütler und hat einen kriechenden Wurzelstock mit einer Blattrosette, sie wird bis zu 50 cm hoch.

Blütezeit ist im Frühsommer von Juni bis Juli (August). Die Blüten sind gelb-orange mit einem strahlenförmigen Blütenblätterkranz von ca. 4,5 bis 6 cm Durchmesser.

### Inhaltsstoffe:

Medizinisch verwendet werden üblicherweise die Blüten. In ihnen wirken ätherische Öle nachweislich desinfizierend, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd und schmerzlindernd.

Außerdem besitzt die Pflanze Flavonoide, Cholin, Procyanidine, Bitterstoffe und Sesquiterpenlactone, die scheinbar für die Wirkung besonders wichtig sind. Insgesamt kann man heute sagen, dass wohl alle Inhaltsstoffe an der Heilwirkung beteiligt sind. Der Inhaltsstoff Helenalin wird als giftig eingestuft.

### Anwendung:

Äußerlich benutzt man Arnika bei Zerrungen, Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Schwellungen und anderen Unfallfolgen. Aber auch bei rheumatisch bedingten Gelenk- und Muskelschmerzen helfen Arnikaumschläge und Salbenverbände. Bei "schweren Beinen" durch Venenschwäche, sowie Krampfadern können Umschläge und Verbände Linderung bewirken. Dazu verdünnt man einen Esslöffel alkoholische Arnikatinktur mit ½ Liter Wasser oder stellt einen Tee aus den Blüten der Pflanze her: 2-4 TL auf ¼ Liter kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen. Abgekühlt pur oder 1:1 mit Wasser vermischt hernehmen. Ein Baumwolltuch in die Lösung tauchen, kurz auswinden und dann auf die schmerzende Stelle auflegen. Immer wieder erneuern und bis zu 2 Stunden einwirken lassen.

Umschläge bieten sich bei Verletzungen und Entzündungen auch deshalb an, weil ein Kühlen der Verletzung meist zusätzliche Schmerzlinderung und Ödemverhinderung bedeutet.



Selbst bei Blutergüssen fördern Arnikaumschläge die schnellere Resorption und Heilung.

Nach der ersten Akutversorgung kann man einen nächtlichen Salbenverband mit einer Arnikaalbe oder einem Arnika-Gel anlegen. Für Kinder wie für Erwachsene eignet sich zusätzlich oder als alleinige Therapie die Gabe von homöopathischen Globuli. In der Potenz D 30 oder gar C 30 kann eine Einmalgabe von 5 Globuli direkt nach dem Unfall erfolgen.

In der Potenz D 6, können Kinder in den ersten 5 Lebensjahren, pro Lebensjahr ein Globuli auf der Zunge oder in der Wangetasche zergehen lassen. Ab 5 Jahren werden immer 5 Globuli gegeben. Im Akutfall kann man das Präparat ½-stündlich nehmen, bis zu 12 x am Tag. Ab dem zweiten Tag 3-4 x täglich die entsprechende Dosis.

Innerlich wurde die Arnika in der Volksmedizin bei Schleimhautentzündungen in Mund und Rachen eingesetzt. Dazu kann man alkoholische Arnikatinktur 10-fach verdünnt als Gurgellösung verwenden. Die Gurgellösung ausspucken, nicht trinken, da u.a. der Inhaltsstoff Helenalin als giftig eingestuft wird. Das gilt auch, wenn man aus den Blüten einen Tee zum Gurgeln herstellt. Für den Tee sollte man 1-2 TL getrocknete Arnikablüten auf ¼ Liter kochendes Wasser geben. Nach 10 Minuten abseihen und abgekühlt verwenden. Nur spülen und gurgeln, nicht trinken!



#### **Nebenwirkungen:**

äußerlich verwendet kann es zu allergischen Reaktionen kommen (Juckreiz, Brennen, Bläschenbildung). Vorsicht bei Korbblütler-Allergie (z.B. Kamille, Ringelblume, Schafgarbe)! Selbst der Hautkontakt mit den Blättern der Pflanze kann bei empfindlichen Menschen Hautreizungen hervorrufen.

Innerlich sollte Arnika nicht verwendet werden, da schädigende Wirkungen auf Magen, Darm und Herz nicht ausgeschlossen werden können.

**Geschichtliches:** Die antike Medizin kennt die Arnika nicht, aber ab dem 15. Jahrhundert taucht sie in der Volksmedizin auf. Anfänglich wird sie als Abtreibungsmittel gebraucht.

"Bei den Sachsen gebraucht es (das Kraut) das gemeine Volk, bei denjenigen, die von höher herabgestürzt sind oder sich sonst bei der Arbeit verletzt haben." Schreibt Adam Lontizer in seinem "Kräuterbuch" aus dem 16. Jahrhundert. Auch Hildegard von Bingen erwähnt Arnikaabkochungen und Wundauflagen. Goethe berichtet bereits im 19. Jahrhundert vom übermäßigen Sammeln und Verarbeiten der Arnika durch Apotheker, das fast zum Aussterben der Pflanze beitrug.

**Magische Wirkung:** Hildegard von Bingen schreibt der Arnika eine liebesmagische Wirkung zu. Das Berühren mit der frischen Pflanze soll "Liebesglut" im gewünschten Partner erzeugen, das Berühren mit der getrockneten Pflanze gar die Liebenden vor Leidenschaft "rasend" und schließlich "unsinnig" werden lassen.

Da Arnika um die Sonnenwende herum blüht, ist sie ein "Sonnenwendkraut", wurde speziell zu Johanni gesammelt und galt dann als besonders heilkräftig. So ist auch anzunehmen, dass Kräuter- und Blumenkränze zum Sonnenwendfest im Alpenraum Arnikablüten enthielten. In Bayern kann Arnika im Kräuterbuschen, der zum 15. August, Mariä Himmelfahrt, geweiht wird und schutzmagische Kräfte haben soll, enthalten sein.

An Johanni geweihte und in den Ecken des Getreidefeldes aufgestellte Arnikabüschel sollten einen gefürchteten Schädlinge, den "Blimeschnitter", vom Getreide abhalten. Tatsächlich ist bekannt, dass ein Nützlichling auf der Arnikapflanze seine Eier ablegt. Das könnte zum Entstehen dieses Brauches geführt haben.

Bitte beachten: Die Gesundheits-Tipps, Hinweise und Rezepturen beruhen auf Recherchen und Erfahrungen der Autorin. Sie ersetzen im Krankheitsfall nicht den Besuch einer medizinischen Fachperson (Arzt oder Heilpraktiker)!

#### *Quellen, Literatur und Links:*

*M.Pahlow: das große Buch der Heilpflanzen  
Dr. Johannes Gottfried Mayer: Handbuch der Klostermedizin*

<http://de.wikipedia.org/wiki/Arnika>

*artemisathene*





## Begegnung mit der Heckenrose

Eigentlich wollte ich ja mein Verhältnis zu Artemesia (Beifuß) zu vertiefen, doch dann kam ich an einer Heckenrose vorbei und hörte ein: "Nimm mich mit". Ich pflückte einen Zweig mit einer Blüte, und trug sie vorsichtig nach Hause. In meiner Wohnung schaute ich mich um, um stellte fest, dass mein Altar der einzige Platz war, der in Frage kam. Obwohl beim Transport ein Blütenblatt verloren ging, strahlte sie immer noch etwas ganz Besonderes, ja fast Majestätisches aus.

Am Nachmittag hatte ich dann Zeit. Ich fragte die Heckenrose wie ich ihr nahe kommen kann, wie ich am Besten etwas von ihr erfahren kann, und sie schenkte mir eins ihrer Blütenblätter, ich nahm es. Auf meinem Sofa, wollte ich ganz in Ruhe, mit allen Sinnen, nachspüren und horchen was sie mir zu sagen hat.



Als erstes nahm ich das scheinbar zarte Blütenblatt in den Mund und wurde sofort überrascht, statt einer, von mir, erwarteten leichten Süße, begrüßte die Heckenrose mich mit einer angenehmen Schärfe. Dann wurde das Blütenblatt in meinem Mund rau. Etwas später fühlten sich meine Zungenspitze und der Gaumen minimal, kaum spürbar, betäubt an und das Blatt wurde fester, ja fast stabil.

Ich ging zum nächsten Schritt über und kaute es langsam und eine zarte Bitterkeit durchströmte meinen Mund, dann durfte ich fühlen was die Heckenrose am Wegesrand fühlte, sie war frei und stürmisch.

Nun wollte ich noch mit der Heckenrose, mit ihrem Geist, sprechen. Dazu nahm ich meinen MP3-Player mit einer Aufnahme von Trommeln von Michael Harner und suchte, bei einer schamanischen Reise, ihre Begegnung. Ich sah violette Ringe, die in der Mitte schwarz waren, und aus der Ferne tanzte jemand auf mich zu. Dann gab es einen Cut und ich war die Heckenrose, streckte mich nach dem Licht und fühlte die Sonne auf meinen Blättern und ich

fühlte mich stark, meine Stärke konnte ich mit der Intensität meines Duftes messen.

Ein paar Tage später reiste ich noch einmal zum Geist der Heckenrose, denn ich hatte die ganze Zeit das Gefühl, dass da noch was war, dass das Thema noch nicht abgeschlossen war. Dieses Mal wurde ich wie eine Schülerin, aber auch wie eine Freundin begrüßt. Ich bekam den Auftrag mir ein Fußkettchen aus grünen Perlen zu machen, sollten die nicht reichen, dann durfte ich auch weiße mit verarbeiten. Die einzige Bedingung war, es müssen Naturmaterialien sein. Das Grün würde für den Stiel und die Blätter stehen, und das Weiß für die Blüten. Ich sollte es mindestens 4 Wochen tragen, oder bis es von alleine zur Natur zurück will.



Auf meinen Einwand, dass ich doch mit einer pinkfarbenen gearbeitet habe, wurde ich leicht neckisch, aber nicht verletzend, ausgelacht. Es würde gar keine Rolle spielen, welche Farbe die Blüte hätte, ich wäre doch auch keine andere, nur weil ich andere Kleidung tragen würde, das Selbst im Kern ist identisch.

Nach dem Reisen setzte ich mich gleich hin und machte mir ein Fußkettchen aus Malachit und Holzperlen.

*Esmerelda*



## Sowilo - Die Rune der Sonne

Sowilo ist die sechzehnte Rune des älteren Futharks und hat den Lautwert "S". Sie repräsentiert das im nordischen Raum als weiblich angesehene Sonnenprinzip und die Kraft der archetypischen Sonne, aus der die Welten entstanden sind. Sie ist Symbol für Sonne, Licht, Blitz, Lebenskraft, Hoffnung,

Heilung und Erfolg, wird aber auch mit spiritueller Führung und Autorität in Verbindung gebracht. Obwohl sie die Sonnenkräfte symbolisiert, wird ihr das Element der Luft zugeordnet.

Sowilo, in der einfachen und gespiegelten Form, ist auch das Zeichen der Sommer- und Wintersonnenwende. Durch die Sonnenwenden wird das Jahr in zwei gleiche Hälften geteilt wird, wobei in der ersten Jahreshälfte die Sonne mit jedem Tag an Kraft zunimmt und die Tage länger werden, während sie in der zweiten Hälfte stetig an Kraft verliert und die Tage kürzer werden. In der germanischen Mythologie wird dies durch die Geschichte vom Sonnengott Baldur und seinem dunklen Zwillingbruder Höd dargestellt.

In der dunkelsten Nacht des Jahres, zu Midwinter, wird Höd von Baldur getötet, damit die Sonne wieder Kraft spenden und neues Leben hervorbringen kann. Auf dem Höhepunkt des Wachstums und Werdens, zu Midsommer, tötet Höd seinen Bruder Baldur und leitet damit die notwendige Ruhephase ein.



### Die Rune zur Heilung

Das Bild der Sonne und des Sonnenkreislaufs zeigt sehr schön und deutlich die Energien, die Sowilo innewohnen und die zur Heilung und Ganzwerdung des Menschen benutzt werden können. Körper, Seele und Geist werden mit Sowilo in ein gesundes und stabiles Gleichgewicht gebracht: Ruhe- und Aktivitätsphasen lösen sich regel- und gesetzmäßig ab, das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein sind intakt, und der Mensch ist energetisch ausgeglichen. Sie hilft Stress abzumildern und beugt dem Ausgebranntsein (Burn-Out-Syndrom) vor.

Sowilo ist eine der wichtigsten Heilrunen, weil sie die Selbstheilungskräfte von Körper und Seele aktiviert und somit alle Heilungs- und Regenerationsprozesse unterstützt. Mit ihrer Hilfe kann auch die feurige Schlangenkraft (Kundalini) geweckt werden, um damit die Lebens- und Sexualkräfte zu stärken. Sowilo steht auch in enger Verbindung zum dritten Chakra, dem Solarplexus-Chakra und kann

helfen, Blockaden dort aufzulösen - hier ist Sowilo die Luft, die das Feuer anfacht. Bei Depressionen oder Versagensängsten bringt sie Licht, Wärme und Hoffnung in das Dunkel der Seele, beruhigt überreizte Nerven und stärkt das Selbstwertgefühl.

### Magische Eigenschaften

In der Magie wird Sowilo auch angewandt, um Willen und Tatkraft zu stärken. Sie steht für das höhere Streben des Menschen, für das Selbstbewusstsein und den Glauben an Erfolg. Sowilo kann Energien bündeln und zielgerichtet einsetzen helfen. Diese Rune symbolisiert den magischen Willen, der wohltuend wirkt und Leben erhält - sie ist die unwiderstehliche, unbesiegte Sonnenkraft, die alle Opposition überstrahlen kann. Wie andere Runen wurde auch Sowilo zur Zeit des nationalsozialistischen Regimes missbraucht.

Die SS benutzte Sowilo in der einfachen Form, daneben gab es aus mehreren Runen zusammengesetzte Formen, z.B. das Hakenkreuz aus zwei gekreuzten Sowilo-Runen oder die Schwarze Sonne. Aus der Geschichte wissen wir, dass diese Symbole nicht zufällig, sondern ganz gezielt gewählt wurden. Die Geschichte hat aber auch gezeigt, was passiert, wenn diese alten und kraftvollen Symbole missbraucht werden. Macht- und Siegeswille wurden zu Größenwahn und Zerstörungswut und richteten sich am Ende gegen die Urheber. Machtgier und Machtmissbrauch führen nicht zur Erleuchtung, sondern in geistige Umnachtung.

*Lilia Seidel*



### Blütenküche

Nicht nur Wild- und Gartenkräuter bereichern unsere Küche, auch die Blüten aus unseren Gärten und von unseren Wiesen sind schmackhaft und bieten zusätzlich noch einen "Augenschmaus".

Ich gehe immer wieder in Kindergärten, um mit den Kindern die so genannte "Blütenküche" zu zaubern. Den Kleinen macht das unglaublich viel Spaß und sie lernen bei der Gelegenheit auch,

dass nicht alles was grün ist, "Bäh" ist. Mit Feuereifer helfen sie Salat zuzubereiten, Quark anzurühren, Brote zu schmieren und die Blüten zu zupfen oder im Ganzen zu verwenden. Am Anfang erkläre ich den Kindern welche Blüten essbar sind, welche ich mitgebracht habe, oder wir im Garten des Kindergartens gefunden haben. Ich warne sie aber auch davor, Blüten zu essen, die sie nicht sicher kennen und nenne Beispiele für giftige Pflanzen.

**Zu den essbaren Blüten gehören:** Die Blüten der Obstbäume, der Küchenkräuter (Oregano, Salbei, Kapuzinerkresse, Borretsch, Thymian, Lavendel, etc), aber auch Zierpflanzen wie Rosen, Ringelblumen, Chrysanthemen, Dahlien, Lilien kann man verwenden. Bei den Baumblüten gelten besonders Die Lindenblüten, die Hollerblüten aber auch die Blüten der Robinie als sehr schmackhaft. Die Blüten mancher Gemüsepflanzen werden ebenso verwendet (Zucchini und Zwiebel) wie wilde Wiesenblüten. Hier lohnt es sich Gänseblümchen, Margariten, Wiesensalbei, Klee, Dost, Löwenzahn, Malven, Veilchen oder Schafgarbe zu sammeln.

**Nicht gesammelt werden dürfen:**  
Schlüsselblumen (geschützt!)

**Giftige Blüten gibt es auch. Also Vorsicht bei:** Akelei, Eisenhut, Maiglöckchen, Oleander, Petunien, Hahnenfuß (Butterblume!), Tomaten- und Kartoffelblüten, Fingerhut, Goldregen und Herbstzeitlosen.

***Sammel immer nur Pflanzen, die du sicher kennst!***



## Rezepte aus der Blütenküche:

### 1. Sommersalat mit Blütenschmuck

**Zutaten:** Blatt-Salate der Saison, Tomaten, Radieschen, Gurke etc.  
Blütenköpfchen oder Blütenblätter von z.B. Rosen, Margariten, Borretsch, Ringelblumen oder Kapuzinerkresse. Dressing nach Wahl.

**Zubereitung:** Salat auf einem großen tiefen Teller oder bereits auf den Portionstellern anrichten. Die Blüten zwischen die Salatblätter und an den Tellerrand drapieren.



### 2. Kräuter-Blüten-Quark

**Zutaten:** 500g Magerquark, etwas Sahne oder Sauerrahm, Salz und Pfeffer, 1 Knoblauchzehe (gepresst oder klein geschnitten), Küchen- oder Wildkräuter sowie einige Blüten. Beispiele:  
Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Melisse, Pfefferminze oder andere Minzen, Borretsch, Schafgarbenblätter, ect. Blüten: Rosenblätter (ungespritzt!), Borretschblüten, Salbeiblüten, Ringelblumenblüten, Kapuzinerkresseblüten, Kleeblüten

**Zubereitung:** aus dem Quark und der Sahne/Sauerrahm eine sämige Masse herstellen, Knoblauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Blüten (je nach Größe) ganz oder klein geschnitten unterrühren. Mit ein paar ausgewählten Blütenköpfen dekorieren.

Dazu Rohkost oder frisches Brot reichen, oder als Dip verwenden.

### 3. Blüteneiswürfel

**Zutaten:** diverse kleinere Blüten (z.B. Thymian, Oregano, Dost, Klee, Fünffingerkraut) oder einzelne Blütenblätter: Ringelblume, Rose, Borretsch, Margarine) in wassergefüllte Eiswürfelbehälter geben und einfrieren.  
**Verwendung:** In Bowle oder zu "coolen" Sommerdrinks und Limonaden.





#### 4. bunte Frischkäse- oder Mozzarella-Kugeln

**Zutaten:** diverse bunte Blüten, Frischkäsekugeln oder kleine Mozzarella-Kugeln, Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** kleine Blüten und klein geschnittene Blütenteller auf einem flachen Teller verteilen. Käsebällchen salzen und pfeffern und dann in den Blüten wälzen. Auf einem Salatteller oder mit Tomatenbett angerichtet servieren.

#### 5. Blütenlimonade

**Zutaten:** 2 Hand voll frischer Blüten (Rosen, Lindenblüten, Schafgarbenblüten, Mädesüßblüten oder Steinkleeblüten), 1 unbehandelte Zitrone, Zucker oder Honig nach Geschmack und ca. 2 Liter Mineralwasser.

**Zubereitung:** Die Blüten ungewaschen (aber ausgeschüttelt und von Tieren befreit) in ein großes Gefäß geben und mit Zitronenscheiben und Zucker in einem Liter Wasser über Nacht abgedeckt stehen lassen. Vor dem Trinken durch ein Sieb abseihen, dabei die Blüten noch mal ausdrücken und dann mit 2 Liter Mineralwasser aufgießen. Nach Lust und Laune mit braunen Kandiszuckerwürfelchen süßen (sieht auch nett aus) und/oder mit Blüteneiswürfeln kühlen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

*artemisathene*



#### Der Sonnengruß

Sicherlich hat ihn jeder schon einmal gesehen, gemacht oder davon gehört: der Sonnengruß ist eines der populärsten Asanas und je nach Yoga-Richtung wird er in verschiedenen Varianten durchgeführt. Ich stelle euch den Sonnengruß aus dem Vinyasa-Yoga vor. Wichtig ist dabei zu

wissen, dass im Vinyasa-Yoga die Bewegungen durch den Atem verbunden werden. Die Ujjayi-Atmung, siegreiche Atmung, ist etwas gewöhnungsbedürftig und du solltest dich während der Übung immer wieder daran erinnern, sie einzusetzen.

Atme zunächst mit offenem Mund hörbar einen Ha-Laut ("Haaa") aus und versuche dabei, dein ganzes Lungenvolumen auszuschöpfen. Das klingt und fühlt sich so an, als würdest du einen Spiegel behauchen oder eine Brille. Wenn du dafür ein Gefühl entwickelt hast, schließe den Mund und atme den Ha-Laut weiterhin so aus, dass du die Vibration selbst deutlich hören und spüren kannst. Bei der Einatmung lasse mit geschlossenem Mund nun einen So-Klang ertönen ("Soooo"), ebenfalls so laut, dass du ihn selbst gut hören kannst. Spüre die mit dem SoHa-Klang entstehende Vibration und fülle bzw. leere deine Lungenflügel vollständig. Falls du zu dieser Atemtechnik über meine Beschreibung keinen Zugang findest, gib mal bei Youtube Ujjayi ein und du findest recht annehmbare Video-Anleitungen.

Nun beginnt der eigentliche Sonnengruß. Stelle dich aufrecht hin, Füße geschlossen. Führe die Arme über die Seite nach oben über deinen Kopf, Handflächen berühren sich und die Fingerspitzen zeigen zur Decke. Schau (wenn möglich) auf deine Hände und strecke Arme und Ellenbogen vollständig durch. Gehe dann in die Vorbeuge, lass die Arme auf den Boden sinken, mach den Rücken rund, schau auf deine Füße. Blicke nun nach vorne, heb den Kopf etwas an und strecke den Rücken. Positioniere nun die Hände schulterweit auf der Matte und komm über die Brett-Haltung nach unten, d.h. du stützt dich auf deine Hände und bringst die Beine und Füße so nach hinten, als wolltest du einen Liegestütz machen. Lege nun nacheinander zuerst die Beine ab, dann den Oberkörper und die Stirn. Achte darauf, dass die Ellenbogen dicht am Körper sind und nicht nach außen fallen. Die Hände bleiben neben den Schultern. Es schließt sich die Kobra an, d.h. du stützt dich wieder auf deine Hände, Beine und Füße dicht zusammenhalten und das Steißbein Richtung Bodenziehen. Nun hebst du Kopf und Brust, aber ohne die Arme komplett zu strecken. Achte darauf, dass dein Becken am Boden bleibt. Die Kobra geht nun in den Herabschauenden Hund über. Diese Haltung ist recht anspruchsvoll und sollte vielleicht von einem Partner (oder zumindest dem Spiegel) kontrolliert werden. Setze Beine und Arme, Füße und Hände wie im Vierfüßlerstand auf, jeweils schulterweit auseinander. Stelle die Zehen auf dem Boden auf, als wolltest du wie ein Profisportler beim Laufen im Olympiastadion gleich losstarten. Verlagere nun dein Gewicht nach hinten, strecke die Beine durch und den Po weit nach hinten oben. Arme sind nicht durchgestreckt, sodass die Ellenbogen einander ansehen. Der Rücken

ist komplett gestreckt, der Kopf hängt locker zwischen den Armen nach unten und der Blick ist (wenn möglich) zum Bauchnabel gerichtet. Die Fersen drücken nach unten Richtung Boden, die Finger sollten leicht gespreizt sein, wobei entweder die Mittelfinger oder die Indexfinger (je nachdem, was sich besser anfühlt) direkt nach vorne zeigen sollten. Falls du den Rücken nicht gerade durchstrecken kannst, beuge die Knie etwas und schiebe den Po so weit wie möglich nach hinten. Halte diese Position acht Atemzüge lang. Danach hebst du den Kopf leicht an und kommst in die gestreckte Vorbeuge. Nun lass dich in die Vorbeuge sinken, um schließlich wieder nach oben in den aufrechten Stand zu kommen, während du die Arme gleichzeitig über die Seite nach oben hebst und zusammenführst. Im letzten Teil der Übung lass die Arme sinken. Die Übung kann nach Belieben wiederholt werden.

Nachfolgend zum besseren Verständnis ist die Übung mit Skizzen bebildert. Dazu habe ich, was ganz wichtig ist, immer die Angabe gesetzt, bei welchem Atemzug die jeweilige Haltung einzunehmen ist. Dies lässt sich aus solch einem Überblick besser entnehmen, als aus der ausführlichen Beschreibung.



### Henna-Tattoo für den Sommer

Gerade der Sommer eignet sich hervorragend für ein Henna-Tattoo. Zum einen, weil man dann auf viel freier Haut ein Tattoo viel besser sieht und zum zweiten, weil das auftragen und einwirken lassen viel einfacher ist wenn es warm ist. Wenn Du Spaß daran hast, kannst du so wie ich, ein paar Göttinnensymbole malen, es können aber ebensogut einfach Blumen oder andere Ornamente sein, ganz nach Belieben.



**Das braucht man:** Hennapulver (rot oder dunklere Farbtöne; schwarz sollte man meiden, es gilt als gesundheitsschädlich wegen bestimmter Farbstoffe), kochendes Wasser (oder Schwarztee), eine Schüssel, einen feuchten Lappen und ein Holzsteckerl (Schaschlik-Spieß). Eventuell noch Klarsichtfolie, Zitronensaft oder Schwarzentee. Außerdem noch jede Menge Geduld und Zeit!



Viel Spaß beim Ausprobieren und wohl fühlen!

Annika

**Herstellung:** Haut sauber waschen, Fettrückstände entfernen. Henna nach Packungsanweisung herstellen. Man braucht sehr wenig, so dass eine Packung lange hält. Ich

benutze Schwarztee zur Herstellung, da die Gerbstoffe das Färbeergebnis verbessern. Bequem hinsetzen und loslegen, in dem du die Holzspitze in die Hennamasse tauchst und vorsichtig mit dem Malen beginnst. Am besten geht das bei sich selbst an den eigenen Füßen. Wenn man eine schwer zugängliche Körperstelle schmücken will, sollte man eine Freundin bitten das Tattoo zu malen.

Nun gibt es verschiedenen Varianten, wie man das Färbeergebnis beeinflussen kann: manche schwören darauf, den Hennabrei lange feucht zu halten, entweder über Zitronensaft oder Schwarztee, die immer wieder vorsichtig aufgetragen werden müssen, oder über eine Klarsichtfolie, die man gleich nach der Fertigstellung auflegt. Dabei kann sich die Zeichnung aber verändern und das Motiv verschmieren. Eine andere Variante ist, an den Stellen, die nur mit wenig Hennabrei bedeckt sind, nach einiger Zeit noch eine weitere Schicht aufzutragen. Das gestaltet sich aber schwierig.

Nun heißt es warten. Am besten lässt man den Hennabrei mehrere Stunden einwirken. Wenn man ihn schließlich abnimmt, entweder mit einer Messerklinge oder mit einem feuchten Tuch. Die Haut unter dem Brei hat sich dann orangerot verfärbt, der Farbton verändert sich noch ins bräunliche. Meist hält so ein Hennatattoo, je nach dem wie viel man duscht oder badet, etwa ein bis vier Wochen. Viel Spaß beim Ausprobieren.

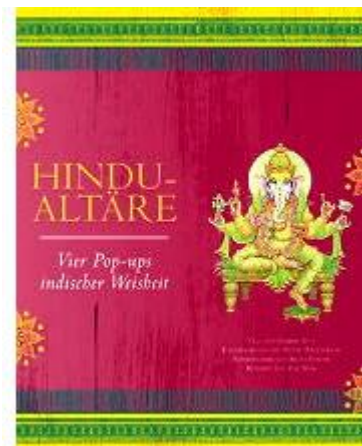


*artemisathene*



Rezensionen  
**"Tibetische Göttinnen – vier Pop-up-Altäre traditioneller Weisheit"**  
 und  
**"Hindu-Altäre – vier Pop-ups indischer Weisheit"**

Im Nymphenburger Verlag ist nun eine wirklich nette Idee verwirklicht worden: zwei "Pop-up-Altäre", einmal mit tibetischen Göttinnen und ein andermal mit hinduistischen Gottheiten, wobei sich auch zwei Göttinnen finden.



Die Machart beider "Pop-up-Altäre" ist identisch. Sie bestehen aus einem festen Papp-Cover in den Maßen 17x20 cm. Zusammengeklappt sehen sie von der Seite wie ein Buchrücken aus und können so problemlos im Bücherregal verstaut werden. Öffnet man sie vom Zentrum aus, wie Flügeltüren, kommt ihr Inneres zum Vorschein. Mit Gummis gesichert befinden sich darin ausklappbare, dreidimensionale Pop-ups von vier Gottheiten. Diese sind wunderschön farbig und phantasievoll gearbeitet. Bei den tibetischen Göttinnen im Stil der Thangkas, bei den Hindu-Altären mit vielen liebevollen Details. Auf jedem Pop-up-Altar findet sich das Mantra sowie ein kurzes Portrait der Gottheit. Ergänzt werden beide Altarsammlungen durch eine Einleitung und eine abschließende Vorstellung der Autoren und Zeichner.



In der Pop-up-Sammlung "tibetische Göttinnen" finden sich Altäre der weißen Tara (siehe Schlangengesang 34/09), der Vasudhara (einer Göttin der Fruchtbarkeit und des Wohlstandes), der Kurukulla (der roten Manifestation der Tara, zuständig für Liebe und Verlangen) und schließlich der Vajrayogini (eine Yoga-Tantra-Göttin).

Bei den Hindu-Altären finden sich Lakshmi (Göttin des Wohlstandes, aber auch der Schönheit und Anmut), Shiva (Gott der Wahrheit und Retter vor Übeln aller Art), Durga (die



"Unbesiegbare", Kriegerin im Kampf gegen Dämonen) und zu guter Letzt der elefantenköpfige Ganesha ( "Gott, der die Hindernisse beseitigt" und bei Neuanfängen Unterstützung gewährt).

Diese hübsch gestalteten und praktischen Pop-up-Altäre lassen sich wunderbar aufstellen, mit den Gummis sichern und mit einer Kerze, einem Räucherstäbchen und einem Speise- oder Trankopfer hervorragend zur Divination und Meditation einsetzen.

Eine rundum gelungene Invention des Nymphenburger Verlages und mit 22,90 € bzw. 22,95 € auch preislich durchaus vertretbar!

Tibetische Göttinnen, Beer, Foster, Wise, Nymphenburger Verlag, Preis: 22,95 €, ISBN: 978-3-485-01166-2

Hindu-Altäre, Beer, Weltevrede, Foster, Nymphenburger Verlag, Preis: 22,90 €, ISBN: 978-3-485-01113-6

*artemisathene*

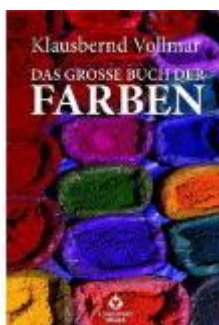


### Das große Buch der Farben von Klausbernd Vollmar

WOW! Dies ist nicht einfach ein Buch über Farben – es berührt sämtliche Bereiche des Lebens, wie Farben es eben tun. Ob es darum geht, etwas über die Mythologie des Rot zu erfahren oder ob Blau als Kosmetikfarbe zu mir passt – alles findet sich in Klausbernd Vollmars grandiosem Buch!

Das Heilen mit Farben, Tipps für den Handwerker, Meditationen, die verschiedenen Farblehren, Psychologie, Symbolik, Pigment, Einrichtungstipps – der Wissensreichtum dieses Buches ist schier unerschöpflich. Zu jeder Farbe spannt sich ein weiter Bogen verschiedenster Informationen.

Dennoch ist es klar und übersichtlich geordnet; die einzelnen Farben und Themenbereiche sind leicht zu finden und gut zu verstehen. Die Aufmachung ist sehr ansprechend, farbig (natürlich!), aber nicht überladen.



Ein wunderbares, umfassendes Nachschlagewerk!  
Ich werde es sicher häufig wegen seinem Detailreichtum und seiner Vielseitigkeit benutzen.

Das grosse Buch der Farben von Klausbernd Vollmar ist erschienen bei: Königsfurt-Urania, ISBN 978-3-86826-109-7 und kostet 14,90 €

*Constanze*



### Aufgelesen



## Vision 2012

**Die Meditation für einen neuen Menschen  
Die Meditation für eine Neue Erde**

**Wir erschaffen eine Vision  
kraft unseres Bewusstseins  
und kraft der Liebe unseres Herzens.**

**Wir sehen einen neuen Menschen.  
Wir sehen eine neue Erde.  
Und das verändert unsere Welt.**

**Im Jahr 2012 überschreiten wir eine  
Schwelle, die uns in eine neue Epoche führt.  
Die Energien des Übergangs kulminieren am  
21. Dezember 2012.**

**Wir finden uns dann auf einer Neuen Erde wieder.**

**Es liegt in unseren Händen, diese Neue Erde jetzt zu gestalten.**

**Wir gestalten die Neue Erde kraft unseres Bewusstseins, durch unsere Visionen. Und das ist das Ziel dieser Meditation.**

Diese Meditation ist besonders kraftvoll, wenn sie in einer Gruppe durchgeführt wird.

Ihr könnt während der Meditation im Raum Kristalle oder andere Gegenstände, die euch am Herzen liegen, auflegen. Durch die entstehende Atmosphäre wird die Energie dieser Meditation und vor allem die Vision selbst durch diese Steine und Gegenstände verstärkt und darauf übertragen.

Lege vor allem eine **Venusblume** in der Mitte auf.

Die Venusblume aktiviert die Verbindung von Seele und Bewusstsein, von Herz und Geist, von männlicher Kraft und weiblicher Kraft... ..und macht die Vereinigung der polaren Urkräfte, die kosmische Hochzeit, möglich. Du kannst als Venusblume das Deckblatt dieses Skriptums verwenden, oder die Venuskarte "Liebeskraft" oder eine kupferne Venusblume.

**Wir führen diese Meditation von nun an stets zu Vollmond durch.**

An diesen Tagen wird diese Meditation **gleichzeitig** von vielen Menschen, einzeln oder in kleinen oder größeren Gruppen **um 20 Uhr** durchgeführt. Dadurch entsteht ein kollektives Netzwerk, eine gemeinsame Energie. Das erzeugt im morphogenetischen Feld, dem Bewusstseinsfeld unserer Erde, eine **kraftvolle Welle**. Und diese Welle erschafft Realität, erschafft eine neue Welt.

**Die genauen Daten** findest du in meinem Homepagebereich [www.WernerNeuner.net](http://www.WernerNeuner.net) im Bereich "Vision2012".

**Diese Meditation erfolgt in drei Schritten:**

**1. Aktivierung der Venusblume**

**2. Die Vision 2012**

**3. Diese Vision aussenden und verankern**

Bitte gib diese Meditation weiter.

Danke, wenn du dich daran beteiligst!

## 1. Schritt:

### Die Venusblume aktivieren



Die Venusblume ist genau gemäß den Proportionen der Heiligen Geometrie (im "Goldenen Schnitt") gestaltet. Daher wirkt diese Form bereits dadurch, dass man sie auflegt.

Formen im Goldenen Schnitt erinnern uns an Harmonie, an Schönheit, an die "Urmatrix", also an den Zustand des Einklangs mit Mutter Erde und mit unserem Seelen- und Entwicklungsplan.

**Einer aus der Meditationsgruppe zeichnet mit seinem Zeigefinger die Linienführung dieser Blume fünfmal nach. Beginne an der oberen Spitze, im Uhrzeigersinn.**

## 2. Schritt:

### Die Vision 2012

Die Teilnehmer der Meditation aktivieren zwischen ihren Händen ein Magnetfeld. Dies geschieht dadurch, dass man die beiden geöffneten Hände im Abstand von ca. 20 cm zueinander gerichtet hält. Zwischen den Händen beginnt Energie zu fließen. Ein Magnetfeld baut sich auf.

Dieses Magnetfeld wird mit der Vision 2012 informiert.

Einer aus der Meditationsgruppe liest diese Vision laut vor. Der Text lautet:

Wir erschaffen eine Vision.

Wir sehen diese Vision kraft unseres Bewusstseins.

Und wir spüren diese Vision durch die Liebe unseres Herzens.

Wir sehen eine Neue Erde.

Wir sehen einen Neuen Menschen.

Wir sehen einen Menschen, der mit seinem eigenen Herzen im Einklang ist.

Und wir sehen einen Menschen, in dem das reine, klare Bewusstsein erwacht ist.

In diesem Menschen lebt die Achtsamkeit.  
In diesem Menschen lebt der Friede.  
In diesem Menschen lebt die Liebe.

Wir sehen eine freie Welt.  
Wir sehen eine Welt, in der sich der Mensch frei entfalten kann.  
Und wir sehen eine Welt, in der sich die Heilung der Liebe vollendet hat.

Wir sehen in dieser Neuen Welt ein neues, nachhaltiges, fließendes Geldsystem, das allen Menschen dient.

Wir sehen in dieser neuen Welt eine Menschheit, die Fülle und Wohlstand für jeden im Einklang mit der Mutter Erde verwirklicht hat.

Wir sehen in dieser Neuen Welt Energiesysteme mit frei zugänglicher Energie, die im vollkommenen Einklang mit Mutter Erde gewonnen wird.

Wir verbinden uns mit all jenen Menschen und Menschengruppen, die diese Meditation jetzt oder zu einem anderen Zeitpunkt durchführen und mit all jenen, die etwas Gleichgesinntes bewirken wollen.

Kraft unseres göttlichen Bewusstseins, das wir sind und kraft der Liebe, die wir sind übergeben wir diese Vision an die Verwirklichungskraft der Mutter Erde, an die Verwirklichungskraft unseres Bewusstseins und an die Verwirklichungskraft unserer Liebe.

So sei es.  
Und so ist es!

### 3. Schritt: Die Vision aussenden und verankern

Öffne nun deine Hände und **sende** jene Energie, jene Kraft, jene Vision, die du nun zwischen deinen Händen hältst, aus.  
Bewege deine sendenden Hände nach oben, zur Seite und nach unten, zur Mutter Erde hin.

Ziehe dann mit deiner Hand eine Linie von oben

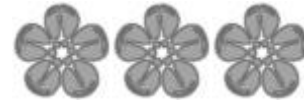
nach unten hin.

Du **verankerst** dadurch diese Vision auf der Erde, du gibst dadurch dieser Vision nachhaltige Kraft.

Danke, dass du an dieser Meditation teilnimmst!

In Verbundenheit  
Werner Johannes Neuner

mehr Informationen: [www.WernerNeuner.net](http://www.WernerNeuner.net)



### Der Schlangengesang - Göttinnenkalender

Es existieren schon tausende Kalender für Festtage der Göttin in ihren vielen Aspekten. In unserem Kalender bemühen wir uns nur Daten aufzunehmen, die historisch belegt sind. Das ist nicht so einfach. Es gibt wie gesagt viele Websites und Bücher die Termine verbreiten, aber deren Quellen sind oft zweifelhaft oder überhaupt nicht genannt. Das Auffinden und Auswerten historischer Quellen allerdings ist fast eine Lebensaufgabe.

Deshalb haben wir in unseren Kalender neben den Daten und Bezeichnungen eines Festes auch die Quelle der Daten eingetragen. Sollte jemand einen Fehler entdecken oder noch ein Fest mit einer gesicherten Quelle hinzufügen wollen, so ist sie/er herzlich dazu eingeladen.

*artemisathene*



### Feiertage im Juli

Nach dem griechischen Mondkalender wäre dieser Juli zwischen den Mondmonaten Hekatombaion und Metageitnion aufgeteilt. Hekatombaion erhielt seinen Namen von einem großen, öffentlichen Opfer bei dem wohl ursprünglich 100 Rinder (eine Hekatombe) geopfert worden waren. Metageitnion wurde benannt nach einem Fest zu Ehren des Apollon als Freund guter Nachbarschaft.

In Rom wurde dieser Monat nach Julius Caesar benannt, ursprünglich aber hieß er Quinctilius, der 5.Monat ab März.



Im germanischen Kulturkreis hieß der Juli Heuert, nach der Heuernte in diesem Monat. Die in diesem Monat gefeierten Feste waren laut Gardenstone's germanischer Götterglaube: das Fischfest zur Erneuerung der Verbindung zwischen den göttlichen Wesen des Wassers und den Menschen, das Hausfest, bei dem es um die Wiederherstellung der Häuser vor dem kommenden Herbst und Winter ging und das Heufest am letzten Juli-Wochenende.

17. Juli: Stier, abnehmender Mond:  
Geburtstag der ägyptischen Göttin Isis, Mutter-Göttin und All-Mutter

Quellen: *Göttinnen großer Kulturen, Vera Zingsem*

18. Juli: Stier, abnehmender Mond:  
Geburtstag der ägyptischen Göttin Nephthys, Toten-, Grab- und Geburts-Göttin, Tochter der Nut und Schwester der Isis (siehe schlangengesang 4/04)

Quellen; s.17.Juli

18./19. Juli = 27. Hekatombaion: Stier/Zwillinge, abnehmender Mond

Ponnykhis: Nachtwache mit Fackelrennen, Tanz der Jungfrauen und Spiele für die Jugend als Auftakt für die am nächsten Tag stattfindenden Panathenaia. Opferhandlungen für den Gott Eros und die Göttin Athene.

Quelle:

<http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>

19. Juli: Zwillinge, abnehmender Mond  
ägyptischer Neujahrstag: Hochzeitstag der Isis und des Osiris

Quellen: s.17.Juli

20./21. Juli= 28. Hekatombaion: Zwillinge/Krebs, abnehmender Mond:

Kleine Panathenaia: Jährliches Fest zu Ehren der griechischen Göttin Athene. (siehe Text schlangengesang 4/04) Geehrt wurden Athene sowie Hygieia, Göttin der Gesundheit und Medizin, Nike, Göttin des Sieges und Pandrosos, der Legende nach die erste Priesterin der Göttin Athene

Quellen: <http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>

22. Juli: Krebs: Schwarzmond  
Einweihungsfest des Tempels der Concordia: römische Göttin der Eintracht.

Quellen: (7)

25. Juli: Jungfrau, zunehmender Mond:  
Furrinalia: Fest zu Ehren der römischen Erd-Mutter-Göttin Furrina. (mehr dazu siehe schlangengesang 4/04)

Quellen: (2), (7)

25./26. Juli (letztes Juli-Wochenende): Jungfrau, zunehmender Mond:

Heufest: germanisches Erntefest zur Heuernte.

Quelle: *Gardenstone: germanischer Götterglaube*

27. Juli: Waage, zunehmender Mond  
Geburtstag der ägyptischen Königin-Göttin Hatschepsut

Quellen:

Festdaten ohne gesicherte Quelle:  
Bei meinen Recherchen für die Feste in diesem Monat stieß ich wieder auf eine Liste an Daten, die sich von mir nicht durch sichere Quellen belegen ließen. Wenn jemand eine solche Quelle kennt und zitieren kann, wäre ich sehr dankbar: 6.7. Nymphe/Göttin Io (Griechenland), 10.7. Göttin Hel (germanisch), 17.7. Amaterasu (Japan), 23.7. Brigid (Irland)

Quellenangaben: (1) *Ovid Fasti*, (2) *der römische Festkalender, Reclam*,

(3) [www.novaroma.org](http://www.novaroma.org), (4) [www.imperiumromanum.com](http://www.imperiumromanum.com),

(5) <http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>,

(6) <http://www.numachi.com/%7Eccount/hmepa/calendars/696.4.Hekatombaion.html>

(7) [http://home.scarlet.be/mauk.haemers/collegium\\_religionis/calendar.htm](http://home.scarlet.be/mauk.haemers/collegium_religionis/calendar.htm)

*artemisathene*



## Feiertage im August

Im antiken Griechenland hießen die beiden Mondmonate in die der August fällt: Metageitnion und Boedromion. Metageitnion ist benannt nach einem Fest zu Ehren des Apollon als Freund guter Nachbarschaft., Boedromion bekam seinen Namen nach dem Gott Apollon als Helfer in der Not. Einer Quelle zufolge hieß der Monat auch Demetrium nach der Göttin Demeter, deren Fest der Eleusinischen Mysterien meist in diesem Monat gefeiert wurde.

In Rom hieß dieser Monat ursprünglich sextilis, der sechste Monat nach dem Jahresbeginn im März. Später wurde er zu Ehren des ersten Kaisers Augustus benannt. Diesen Namen trägt er auch heute bei uns. Der August war auch der Göttin Ceres geweiht.

Im germanischen Sprachgebiet hieß dieser Monat Ernting, Aranmanoth, Erntemond Sichelmond, Schnittermond oder auch Ährenmonat. Alle diese Namen deuten darauf hin dass in dieser Zeit die Getreideernte stattfand. Heute erinnern noch Feste wie das Brotfest und die "Sichelhenke" in bäuerlichen Regionen an den Brauch den Beginn der Getreideernte zu feiern.

1. August: Schütze, zunehmender Mond  
 Tempeleinweihung der römischen Göttin Spes  
 (Personifikation der Hoffnung)

*Quelle: Ludwig Preller, Römische Mythologie, (7)*

5. August: Wassermann, zunehmender Mond  
 Fest der römischen Göttin Salus: der Göttin der  
 Gesundheit und des Wohlstandes. Ihr Tempel  
 befand sich auf dem Quirinalshügel.

*Quelle: (3), <http://de.wikipedia.org/wiki/Salus>,*

6./7. August = 16. Tag des Mondmonats  
 Metageitnion. Wassermann,  
 Vollmond/abnehmender Mond  
 Opfer zu Ehren der Göttin Artemis Kourotrophos,  
 der Beschützerin und Versorgerin der Kinder und  
 Jugendlichen und zu Ehren der Hekate, der  
 Göttin der Wegkreuzungen, der Unterwelt und  
 der Magie.

*Quelle: <http://www.winterscapes.com/kharis/calendar.htm>*

10./11. August = 20. Metageitnion: Widder,  
 abnehmender Mond:

Opfer für die Göttin Hera Thelchinia / Thelkinia,  
 sie erhielt ihren Beinamen nach einem Tempel  
 auf Rhodos der vom Volksstamm der Thelchinen  
 für die Göttin errichtet worden sein soll.

*Quelle: <http://www.winterscapes.com/kharis/calendar.htm>  
<http://www.antonineimperium.org/metageitnion.htm>*

9./10. August (zweites Augustwochenende):  
 Fische/Widder, abnehmender Mond  
 Brotfest: germanisches Fest zu Beginn der  
 Getreideernte. (mehr im Schlangengesang 5/04)

*Quelle: Gardenstone: germanischer Götterglaube*

12. August: Widder, abnehmender Mond  
 Einweihungsfest in Rom für die Tempel der  
 Venus Victrix (Venus als Siegerin), der Virtus  
 (Personifikation der Tugend) und der Felicitas  
 (Personifikation des Glückes).

*Quelle: (7)*

13. August: Stier, abnehmender Mond  
 Fest der Göttin Diana auf dem Aventin in Rom.  
 Als Mondgöttin trägt sie alle Aspekte der  
 jungfräulichen Göttin. Sie ist eine junge, schöne  
 und ungebundene Jägerin.

*Quelle: (3), (4), und Martial, Epigramme*

Vertumnalia: römisches Fest zu Ehren des  
 Vertumnus, Gottes der Jahreszeiten, der  
 Pomona, Göttin der Gärten, der Diana natalis  
 und der Fortuna equestri.

*Quelle: (8)*

Einweihungsfest des Tempels der Blumengöttin  
 Flora.

*Quelle: (8)*

15. August: Zwillinge, abnehmender Mond:  
 Fest der sieben Schmerzen Marias oder Mariä  
 Himmelfahrt, Beginn des Frauendreißigers =  
 Erntezeit für Heilkräuter

15. August: Iden des August: Fest zum

Geburtstag Dianas.

*Quelle: Martial, Epigramme*

19. August: Löwe, abnehmender Mond  
 Vinalia Rustica: römisches Fest zum Beginn der  
 Weinernte. Gleichzeitig Tag der Einweihung des  
 Tempels der Venus obsequens (die Erhörende)  
 im Jahr 295 v.u.Z. Dieser Tempel wurde aus den  
 Strafgeldern verheirateter römischer  
 Patrizierinnen gestiftet und erhalten die  
 Ehebruch begangen hatten.

*Quelle: (4), (7), (8)*

23. August: Waage, zunehmender Mond  
 Volcanalia: römisches Fest zu Ehren des  
 Schmiede- und Feuer-Gottes Vulcanus und  
 seiner Begleiterinnen: die Göttin Juturna und die  
 Stata Mater.

*Quelle: (8), Mayers Konversationslexikon  
<http://www.sungaya.de/schwarz/romer/juturna.htm>*

24. August: Waage, zunehmender Mond  
 Fest des "Mundus Cereris": wörtlich "die Welt  
 der Ceres", ein Erdspalt auf dem Forum  
 Romanum, der als Kultplatz der Göttinnen Ceres  
 und Proserpina an diesem Tag geöffnet wurde.  
 Den Rest des Jahres blieb der Erdspalt  
 verschlossen. (mehr im Schlangengesang 5/04)

*Quelle: (4), (8)*

25. August: Skorpion, zunehmender Mond:  
 Opiconsivia: Stiftungsfest des Tempels der  
 Göttin Ops (lat. opes = Reichtümer), die den  
 Beinamen consiva = "sie soll die Erde sein" trug.  
 Als Göttin des Reichtums, materiell wie  
 immateriell, war sie seit Gaius J. Caesar auch  
 für den Reichtum des Staates zuständig. In  
 ihrem Tempel auf dem Capitol lagerte der  
 Staatsschatz. Zweiter Festtag: 19. Dezember,  
 Opalia; (siehe Text im Schlangengesang 2/03).

*Quelle: (2), (4), (8)*

25./26. August = 5. Boedromion: Skorpion,  
 zunehmender Mond  
 Genesia: griechisches Fest zu Ehren der Toten  
 und zu Ehren der Erdgöttin Gaia und des  
 Todesgottes Thanatos. Opfergaben waren:  
 Trankopfer, Milch, Honig, Butter und Blumen.  
 Auch die Lebenden beschenkten sich  
 untereinander.

*Quelle: (6)*

26. August: Skorpion, zunehmender Mond:  
 Fest der finnischen Göttin Ilmatar. Sie wurde als  
 Luft- und Meerestgöttin verehrt. Ihre Legende ist  
 eine Art Schöpfungsmythos

*Quelle: <http://www.godchecker.com/pantheon/finnish-mythology.php?deity=ILMATAR>*

Volturnalia: Zwillinge, abnehmender Mond:  
 Fest des römischen Flussgottes Volturnus,  
 Personifikation des Tiber und seiner Tochter  
 Juturna, der Quellgöttin der Quelle des Vesta-  
 Tempels in Rom.

*Quelle: (4), <http://en.wikipedia.org/wiki/Volturnalia>*

26./27. August = 6. Boedromion: Skorpion, zunehmender Mond  
Kharisteria Ursprünglich Geburtstags-Fest der griechischen Göttin Artemis Agrotera, der "Jägerin" Artemis. Nach dem Sieg bei Marathon wurde an diesem Tag ein Dankesfest als Erinnerung an den wichtigen Sieg der Athener gefeiert.

Quelle: (6)

28. August: Schütze, zunehmender Mond.  
Fest der indischen Göttin Lakshmi. Dieses Fest mit Namen "Vara Lakshmi Vrata" findet am Freitag vor dem Vollmond im August/September statt. Gefeierte die Göttin des Glücks, der Schönheit, des Wohlstandes und der Gesundheit mit einem Gelübde der Frauen.

(siehe schlangengesang 4/04)

Quelle: <http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Buch/HinduistischeFest/hinduistischesfesttage.htm>

28. August: Schütze, zunehmender Mond  
Sri Radhashtami: Fest der mystischen Liebe zwischen dem weiblichen und dem männlichen Prinzip. Liebesfest des Gottes Krishna und der (Göttin) Radha, seiner Lebensgefährtin. Es findet am 8. Tag in der hellen Mondphase von Badrapada (August/September) statt, dem Geburtstag der Radha.

Quelle: <http://chidananda.org/religions/radha.htm>  
[http://www.divya-jiyoti.de/Kalender/text\\_Religi%C3%B6se%20Feste.htm#Sri%20Radha%20-%20das%20g%F6tliche%20Mysterium](http://www.divya-jiyoti.de/Kalender/text_Religi%C3%B6se%20Feste.htm#Sri%20Radha%20-%20das%20g%F6tliche%20Mysterium)

Festdaten ohne gesicherte Quelle:

Bei meinen Recherchen für die Feste in diesem Monat stieß ich wieder auf eine Liste an Daten, die sich von mir nicht durch sichere Quellen belegen ließen. Wenn jemand eine solche Quelle kennt und zitieren kann, wäre ich sehr dankbar: 1.8. Habondias (kelt.Göttin?), 2.8. Tag der Dryaden (Mazedonien), 12.8. Lichtfest der Göttin Isis, 22. 8. Aedesia (Philosophin), 23.8. Nemesis (Griechenland), 2. Augustwoche: Fest der Himalaya-Berggöttin Nanda Devi

Quellenangaben: (1) Ovid Fasti, (2) der römische Festkalender, Reclam,  
(3) [www.novaroma.org](http://www.novaroma.org), (4) [www.imperiumromanum.com](http://www.imperiumromanum.com),  
(5) <http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>  
(7) [http://home.scarlet.be/mauk.haemers/collegium\\_religionis/calendar.htm](http://home.scarlet.be/mauk.haemers/collegium_religionis/calendar.htm)  
(8) [http://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_Feste\\_und\\_Feiertage\\_im\\_r%C3%B6mischen\\_Reich](http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Feste_und_Feiertage_im_r%C3%B6mischen_Reich)

artemisathene



## Feiertage im September

Der September teilt sich auf die antiken griechischen Mondmonate Boedromion und Pyanepsion auf. Boedromion wurde benannt nach dem Gott Apollon als Helfer in der Not. Einer Quelle zufolge hieß der Monat auch Demetrium nach der Göttin Demeter, deren Fest der Eleusinischen Mysterien in diesem Monat gefeiert wurde. Der Name Pyanepsion kommt vom gleichnamigen Fest zu Ehren der Göttin Artemis und ihres Bruders Apollon sowie der Horen (Personifikationen der Jahreszeiten).

Im römischen Reich hieß dieser Monat September, der siebte Monat nach dem alten Jahresbeginn im März. Er soll dem Gott Vulcan geweiht gewesen sein.

Im germanischen Sprachgebiet hieß der Monat Scheiding, von shei = trennen, scheiden. Er zeigt das "Scheiden" des Sommers an und ist der Monat der Obsternte.

Um den 30. September fand auch das Erntedankfest statt.

Es gibt aber auch die Monatsbezeichnungen: Holmonat das bezieht sich auf das Holzholen für den Winter, Herbitsmånoth (der erste Herbstmonat), Halegmanoth (althochdeutsch) Herbstmond und Überherbst sind Namen neueren Datums, denn sie weisen auf die Jahreszeit Herbst.

Herbsting zeigt auf das Thing (germanische Versammlung), die in diesem Monat Brauch war. Fruchtemonat, Obstmond oder Vollmond beziehen sich auf die reichhaltige Ernte der Herbstfrüchte.

Wildmond erinnert an den Beginn der Jagdzeit, Saumond an das Treiben der Schweine in den Wald zur Eichelmast.

Silmand und Seelenmonat – der neunte Jahresmonat war der Opfermonat und diente dem Gedenken der Verstorbenen.

1. September: Steinbock, zunehmender Mond: Fest der Juno Regina auf dem Aventin in Rom. Juno als "Herrscherin" wurde ursprünglich im Etruskischen Veji verehrt, fand dann aber Eingang in die capitolinische Trias (Juno, Minerva, Jupiter). Der Kult der Juno auf dem Aventin war griechisch geprägt, mit Mädchenchören und weißen Opferrindern.

Quelle: (4), <http://students.roanoke.edu/groups/relg211/minor/festivals.html>

4./5. September = 15. Boedromion –  
10./11. September = 21. Boedromion: Fische, Vollmond, abnehmender Mond  
Beginn der großen Eleusinischen Mysterien in Griechenland. Dieses 9tägige Mysterien-Fest um die Legende von Demeter und Persephone hatte die Aufgabe den Teilnehmenden die Angst vor dem Tod zu nehmen und sie am Mysterium von Tod und Wiedergeburt teilhaben zu lassen.

(siehe Schlangengesang 1/03)

Quelle für das Datum: <http://www.numachi.com/%7Eeccount/hmepa/calendars/696.4.Boedromion.html>  
<http://www.winterscapes.com/kharis/calendar.htm>

10. September: Stier, abnehmender Mond:  
Fest der Asclepigenia. Philosophin, Priesterin  
der Demeter und Zeitgenossin der Hypatia.  
(Siehe schlangengesang 4/05))

Quelle:  
<http://www.geocities.com/Paris/Metro/3936/womenphilo3.html>  
Wilson's Almanac  
<http://www.wilsonsalmanac.com/september.html>

13. September: Krebs, abnehmender Mond:  
Bankett zu Ehren der kapitolinischen Trias in  
Rom: Juno, Minerva und Jupiter. (mehr im  
schlangengesang 5/04)

Quelle: (1), (7)

Quellenangaben: (1) Ovid Fasti, (4)  
[www.imperiumromanum.com](http://www.imperiumromanum.com),  
(7)  
[http://home.scarlet.be/mauk.haemers/collegium\\_religionis/calendar.htm](http://home.scarlet.be/mauk.haemers/collegium_religionis/calendar.htm)

artemisathene



## Veranstaltungen

### Völkerkundemuseum München Mazu – Chinesische Göttin der Seefahrt

Kolorierte Holzschnitte von Lin Chih-hsin  
Begleitet von Pilgerstäben des Künstlers Ludwig  
Denk

Sonderausstellung

11. Februar bis 04. Oktober 2009

Lin Chih-hsin (geb. 1936 im Südwesten  
Taiwans) vollendete das weltweit einmalige  
Werk "Die feierliche Begrüßung der Mazu" nach  
20jähriger Arbeit im Jahr 1996. Die höchst  
sehenswerte 124 Meter lange kolorierte  
Holzschnittfolge zeigt in farnefrohen  
Abbildungen eine Prozession zu Ehren von  
Mazu, der taiwanesischen Göttin der Seefahrt.  
Alljährlich finden in Südostchina und auf Taiwan  
Anfang Mai prachtvoll Tempelfeste und  
feierliche Prozessionszüge zu Ehren des  
Geburstages der Göttin Mazu (Ma-tsu) statt, die  
der Legende nach im 10. Jahrhundert auf der  
Insel Meizhou lebte. Als Schutzgöttin wurde und  
wird Mazu besonders von Seeleuten und den  
Bewohnern der Küstengebiete Chinas und  
Taiwans verehrt. Sie gilt als barmherzige Göttin

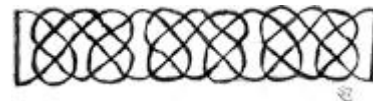
und allgemeine Nothelferin, die unter anderem  
auch Reichtum und Kindersegen spendet.

Staatliches Museum für Völkerkunde München  
Maximilianstraße 42  
D-80538 München

Öffnungszeiten:  
Dienstag - Sonntag: 9.30 - 17.30 Uhr

Eintrittspreise:  
Dauerstellungen:  
Erwachsene: € 4,00; ermäßigt: € 3,00; sonntags:  
€ 1,00  
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sowie  
Schulklassen frei  
Für Sonderausstellungen gelten erhöhte  
Eintrittspreise.

Feiertagsregelung:  
Faschingsdienstag, Karfreitag, 1. Mai,  
Fronleichnam, Allerheiligen, Heiliger Abend, 1.  
Weihnachtsfeiertag und Sylvester geschlossen.  
An allen anderen Feiertagen ist das Museum  
geöffnet.



### Sommerferienworkshop - Von Göttinnen und Helden

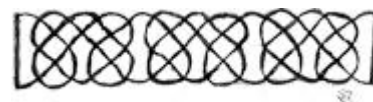
Für Kinder ab 8 Jahren

Wer wurde in der Antike verehrt, für wen wurden  
Statuen errichtet und Tempel gebaut?  
Nach antiken Vorbildern werden aus Ton und  
Gips Figuren und Heilige Stätten modelliert,  
passende Landschaften als Hintergrund gemalt.

Leitung: Keramikerin Annette Zyros  
Kosten (incl. Material): 30,00 €

Bitte Voranmeldung!  
Dienstag, 11. August bis Freitag, 14. August  
2009, 14.30 bis 17.00 Uhr

Lippisches Landesmuseum Detmold  
Ameide 4  
32756 Detmold  
Tel.: 05231 / 99250  
Fax: 05231 / 9925-25  
info@lippisches-landesmuseum.de  
www.lippisches-landesmuseum.de





## **Göttinnenfeuer – Hommage an die Weiblichkeit**

Verschiedene Künstlerinnen haben sich auf ihre Art und Weise mit diesem Thema auseinandergesetzt und die Gemälde und Skulpturen zeugen von Wertschätzung der unterschiedlichsten weiblichen Aspekte. Beteiligt sind Künstlerinnen, die verschiedenen künstlerischen Disziplinen entstammen. Sie werden überwiegend Malerei zeigen; es gibt jedoch auch Platz für Skulptur, Installation, Text, Grafik und Fotografie.

Hof Akkerboom e.V.  
Stockholmstraße 159  
24109 Kiel-Mettenhof  
6.Juli bis 2. August 2009

Öffnungszeiten: Mi 14.00 bis 18.00 Uhr  
Sa/So 12.00 bis 17.00 Uhr  
Vernissage: Fr., 10. Juli um 20.00 Uhr mit Anahita's Bauchtanzgruppe  
Finissage: So., 2. August um 11.00 Uhr



## **Alba Maria schamanisches Frauenseminar Der Göttin Nahrung geben**

7. - 9. August 2009  
Beginn: 7. August 2009 12:00 Uhr  
Ende: 9. August 2009

Dieses Seminar mit der Schamanin Alba Maria ist der eigenen inneren Göttin gewidmet. Es ist eine spezifische Arbeit für den weiblichen Teil in uns: Die Begegnung mit der inneren Göttin. Wir öffnen und schenken unser Herz der Göttin. Indem wir hingebungsvoll Nahrung für sie zubereiten, begehen wir ein Ritual, das uns zur heiligen Begegnung mit unserem inneren Wesen führt. Seminarinhalt:

Mandala, Tanz mit Tüchern und Tönen, Vorbereitung der Nahrung für die Göttin, Kreis des Miteinander Teilens (Satsang), die Vorstellungskraft erweitern durch Geschichten, Körperübungen, Atem und Töne, der Göttin unser Herz verschenken, Reinigungshütte (Schwitzhütte) mit Ritualkleidung, Teilung der Nahrung, der Göttin Nahrung schenken.

D-42929  
Gut Alte Heide  
Wermelskirchen (Nähe Köln)  
Veranstalter/in: Isabel Minge  
Kosten: 260 € zzgl. Unterbringung und Verpflegung

Bei der Anmeldung ist die Anzahlung von 160 € zu leisten.  
Unterbringung und Verpflegung wird direkt im Seminarhaus abgerechnet.

Bitte mitbringen: Reis 50gr., Mais 50gr., Ritualkleidung, Schlafsack, Isomatte, Taschenlampe, Taschenmesser, Materialien für Handarbeit (Wolle, Garn, Perlen, Farben, Körperfarben etc.), Bequeme Kleidung, persönliche Sachen, Musikinstrument, Kerzen, großes Baumwolltuch, das man bequem um die Hüften schlingen kann, wie Lungis oder andere große afrikanische oder indische Tücher, Decke für die Hütte.

Kontakt:  
Isabel Minge  
Gimbornerstrasse 135  
D-51709 Marienheide



## **Impressum**

Schlangengesang – der Rundbrief für Göttinnenspiritualität wird von keiner Organisation herausgegeben, sondern von Privatpersonen, die sich zu diesem Zweck zusammenfanden.

V.i.S.d.P.: Nora Bugdoll, Holzkircher Str. 12,  
13086 Berlin

Bilder:  
Schlangengesanglogo von Distelfliege  
Zierelemente von Aruna, Caitlin, jana, Lilia, Teleri  
Fotos von den AutorInnen

Dieser Rundbrief darf nur als Ganzes und unverändert in der vorliegenden Form weiter verbreitet werden. Eine Weiterverbreitung als Ganzes ist erwünscht.

Das Copyright des vorliegenden Materials (Bilder, Texte, Grafiken, Dateien u.ä.) liegt bei den jeweiligen AutorInnen, KünstlerInnen, die im Einzelnen der Redaktion namentlich bekannt sind. Jegliche Weiterverwendung des Materials ist nur mit Genehmigung des jeweiligen Autors, der jeweiligen Autorin, erlaubt.

### Schlangengesanginfos

Schlangengesang ist ein offener Rundbrief für alle Menschen, die sich mit der Göttin beschäftigen.

Schlangengesang erscheint alle zwei Monate. Über das Internet als HTML-Email ist Schlangengesang kostenlos abonnierbar. Die Printversion und ist jetzt auch abonnierbar.

Schlangengesang offline Abo: Gegen einen Unkostenbeitrag (in bar) von 2,04 Euro Euro ist Schlangengesang auch auf Papier abonnierbar unter der Postkontaktadresse.



Wenn Dir der Rundbrief gefällt, verteile ihn bitte weiter - sei es als Email oder als Ausdruck (z.B. im Frauenzentrum, Esoladen etc). Zum Ausdrucken findest Du hier eine geeignete PDF-Datei:  
<http://www.schlangengesang/archiv/>.

Schlangengesang ist ein Rundbrief zum Mitmachen: Bitte schicke uns Deine LeserInnenbriefe, Beiträge, Buchrezensionen, Kleinanzeigen oder was immer Du im Schlangengesang veröffentlichen möchtest.

### Kontakt

Bitte schickt LeserInnenbriefe, Kleinanzeigen und Artikel an:  
[kontakt@schlangengesang.de](mailto:kontakt@schlangengesang.de) oder  
Schlangengesang, PF 87 03 52, 13162 Berlin

Infos zu Schlangengesang, Abomöglichkeit und Archiv: <http://www.schlangengesang.de>

Diesen Newsletter haben Sie erhalten, weil Ihre E-Mailadresse in unsere Mailingliste eingetragen wurde. Falls dies ohne Ihr Einverständnis erfolgt ist oder wenn Sie keine weiteren Newsletter erhalten möchten, klicken Sie bitte auf folgenden Link, um Ihre E-Mailadresse aus unserer Mailingliste auszutragen: