

REBECCA LINA
Grounded



REBECCA LINA

GROUNDDED

Dein Leitfaden für ein geerdetes Leben
im Rhythmus der Jahreszeiten

Achtsamkeitsimpulse und Naturrezepte
von ELFENKINDBERLIN

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch schildert die persönlichen Erfahrungen, Ansichten und Erkenntnisse der Autorin. Es handelt sich dabei nicht um einen medizinischen Ratgeber und kann und soll solchen auch nicht ersetzen. Die im Buch geschilderten Aussagen, Rezepte und Erfahrungen stellen mithin keine medizinischen bzw. psychologischen Behandlungen oder Therapien dar, weshalb Autorin und Verlag keinerlei Heilversprechen abgeben.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe Februar 2024

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Abbildungen: © Rebecca Lina, mit Ausnahme von: © Miriam Ellerbrake: 22, 52,
79, 106, 127, 140, 262; Laéna: 56, 145, 244, 278, 371 Lisi: 166; Nael: 350

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: @ Miriam Ellerbrake

Redaktion: Diane Zilliges

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pixartprinting

Printed in Italy

SC · CB

ISBN 978-3-442-22386-2

www.goldmann-verlag.de

Für Laéna & Nael:

*Möget ihr stets eure Wurzeln tief in die Erde schlagen und
gleichzeitig euren freien Geist gen Himmel ausrichten.*

In Liebe, Eure Mama

Inhalt

Meine Einladung an dich: Ein Jahr im Rhythmus der Jahreszeiten	9
Frühling	23
März: Das Erwachen der Natur erleben	27
April: Deine Energie aktivieren	53
Mai: In der Blütezeit aufblühen.	81
Sommer	107
Juni: Die Sonnenenergie spüren	111
Juli: Die Fülle des Sommers erleben	141
August: Die innere Hitze transformieren	167
Herbst	191
September: Die Ernte der Weisheit erfahren	195
Oktober: Loslassen und transformieren	229
November: Die Dunkelheit durchdringen.	263
Winter	289
Dezember: In der Stille des Winters ruhen.	293
Zauberhafte Raunächte	315
Januar: Die Stille genießen	321
Februar: Innere Wärme wecken	343
Danke	372
Meine Angebote für dich	374
Register	375



Meine Einladung an dich: Ein Jahr im Rhythmus der Jahreszeiten

In einer Zeit, in der Stress im Alltag für viele von uns zur Regel geworden ist, verlieren wir leicht die Fähigkeit, innezuhalten und uns zu erden. Besonders dann, wenn die Natur nicht mehr fest in unser Leben integriert ist, geraten wir schnell aus dem Gleichgewicht. Deshalb will dir dieses Buch ein liebevoller Begleiter sein, der dich auf eine erdende, stärkende und inspirierende Reise durch ein ganzes Jahr, durch alle zwölf Monate mitnimmt. Es wird dich genau an dem Punkt abholen, an dem du dich befindest, und du findest darin zahlreiche Möglichkeiten, wie du eine tiefere Verbindung zur Natur und nicht zuletzt auch zu deinem inneren Selbst herstellen kannst. Es ist eine Reise im Rhythmus der Jahreszeiten, bei der du die Melodie der Natur in deinem eigenen Leben erkennen und sie zu einer harmonischen Komposition werden lassen kannst.

Tauche ein in die Welt von »Grounded«

»Grounded« bedeutet nicht nur, sich zu erden. Der Begriff steht darüber hinaus dafür, in Harmonie mit Mutter Erde zu schwingen, so wie unsere Vorfahren es stets getan haben. Sie gingen barfuß, spürten das Wasser, das Gras, die Erde oder den Sand unter ihren Füßen und lebten insgesamt ganz eng mit dem Wandel der Natur. In der heutigen Zeit sind wir immer mehr von dieser natürlichen Verbindung abgeschnitten. Doch eine gute Erdung ist auch für uns von unschätzbarem Wert. Der Kontakt zur Natur wirkt sich positiv auf unsere körperliche und geistige Gesundheit aus und hilft nachweislich beim Abbau von Stress. Wenn wir uns mit der Natur verbinden, vertiefen wir unsere eigenen Wurzeln und finden innere Ruhe. Schon wenn wir eine natürliche Umgebung einfach beobachten, schärft das unsere Sinne und wir fühlen uns lebendig und vital.

Egal, ob du in der Stadt oder auf dem Land lebst – die Erdung funktioniert überall. Sie erfordert keinen eigenen Garten und nicht mal einen Balkon. Viele der Impulse und Rituale, die ich in diesem Buch für dich zusammengestellt habe, können problemlos in der Wohnung durchgeführt werden. Oder du machst gelegentlich einen kurzen Halt auf einer Wiese, in einem Park oder am Waldrand. Die Erde ist überall bereit, uns zu empfangen und mit ihrer kraftvollen Energie zu erfüllen.

In der Welt von »Grounded« existiert ein harmonischer Einklang zwischen Mensch und Natur. Hier erleben wir einen liebevollen und tiefen Bezug zur Erde. Es ist eine Welt, in der wir die Schönheit und die Kraft der Natur in all ihren Facetten erkennen und ehren. Wir erfahren uns eingebettet in die Natursymphonie, die sich im Laufe der Jahreszeiten entfaltet, und tanzen im Rhythmus der Jahreszeiten.

Durch ein tief erlebtes Erden erkennen wir, dass die Erde mehr ist als nur ein Ort, den wir bewohnen. Sie ist unsere Mutter, unsere Ernährerin, unsere Lehrerin und unsere Quelle der Inspiration. Wir können uns mit jedem Atemzug mit ihr verbunden fühlen und spüren, wie ihre Energie durch unsere Adern fließt.

In der Welt von »Grounded« sind wir feinsinnige Beobachter der Natur. Wir gehen achtsam durch den Wald und hören den leisen Gesang der Bäume. Wir betrachten die Blumen, wie sie im Frühling erblühen, und spüren die Erneuerung, die in der Luft liegt. Im Sommer baden wir im See und fühlen uns vom Wasser getragen. Im Herbst ernten wir die Früchte der Natur und sind dankbar für ihre Großzügigkeit. Im Winter lauschen wir der Stille und finden Frieden in der Kälte.

»Grounded« ist eine Welt, in der wir die Heilkraft der Pflanzen nutzen und uns mit ihren Energien aufladen. Wir sammeln Wildkräuter und spüren ihre lebenspendende Energie. Wir brauen Kräutertees, die Körper und Seele nähren. Wir wissen, dass die Natur uns alles gibt, was wir brauchen, um gesund und glücklich zu sein.

In dieser Welt leben wir im Einklang mit den Elementen. Wir ehren das Feuer, das uns wärmt und Licht in die Dunkelheit bringt. Wir lassen uns vom Wind tragen und spüren die Freiheit in der Luft. Wir verbinden uns mit dem Wasser und finden Ruhe in seiner Sanftheit. Wir stehen fest auf der Erde und fühlen uns geredet und verwurzelt.

»Grounded« ist eine Welt, in der wir unsere Verantwortung für die Erde erkennen und achtsam mit ihr umgehen. Wir reduzieren unseren ökologischen Fußabdruck und setzen uns für den Schutz der Natur ein. Wir wissen, dass wir Teil des großen Ganzen sind und dass unsere Handlungen Auswirkungen haben.

In dieser liebevollen Welt sind wir in Frieden mit uns selbst und allem, was ist. Wir fühlen uns geliebt und geborgen in den Armen der Natur. Wir wissen, dass wir nie allein sind, solange wir mit der Erde verbunden sind. »Grounded« ist eine Welt der Liebe, des Respekts und der Dankbarkeit für Mutter Natur und für das Leben selbst. Und in genau diese Welt möchte ich dich mit diesem Buch einladen, dessen Kapitel sich am Rhythmus der Jahreszeiten orientieren.

Leben im jahreszeitlichen Rhythmus

In diesem Rhythmus singt die Erde ihr uraltes Lied, eine Melodie, die im Wind flüstert, in den Bäumen tönt und über die Felder klingt. Dieses Buch ist eine Einladung, in diesen Rhythmus einzustimmen, in die Harmonie von Mutter Natur, und die Jahreszeiten als die vollendete Komposition zu erleben, die sie von jeher sind.

Betrachte den Januar, wenn die Erde in einen weißen Schleier gehüllt ist und eine große Stille die Winterlandschaft überzieht. Jetzt finden wir Ruhe und Frieden, lauschen dem leisen Klirren des Eises und spüren, wie die Natur in sich selbst ruht. Es ist die Ouvertüre zu einem neuen Jahr, ein Moment der Einkehr und der Vorbereitung.

Der Februar erwacht langsam und die ersten Anzeichen des Frühlings werden sichtbar. Die Schneedecke beginnt zu tauen und die ersten zarten Knospen brechen hervor. Es ist ein sanftes Erwachen, das uns daran erinnert, dass Veränderung unaufhaltsam ist und dass das Leben immer wieder von Neuem beginnt.

Im März erreicht die Melodie des Frühlings einen Höhepunkt. Die Vögel singen ihr fröhliches Lied, die ersten Blumen blühen in leuchtenden Farben und die Luft ist erfüllt von Düften und Klängen. Es ist eine Zeit des Wachstums und der Erneuerung, in der wir die Energie und Vitalität der Natur in uns aufnehmen können.

Der April bringt Regen und Sonnenschein im Wechsel, eine kraftvolle Mischung des Neubeginns. Die Natur erwacht in ihre volle Pracht hinein und wir können spüren, wie die Energie des Frühlings auch in unseren Adern fließt. Es ist die Zeit, in der wir unsere eigenen Pläne und Träume allmählich zum Blühen bringen können.

Der Mai erstrahlt in einem Crescendo der Farben und Aromen. Die Bäume sind dicht belaubt, die Vögel singen aus voller Kehle, die Welt um uns herum ist lebendig und pulsierend. Wir können die Fülle des Lebens in jedem Augenblick spüren und uns mit ihr verbinden.

Im Juni gelangen wir auf den Gipfel des Sommers, wenn die Sonne ihren höchsten Stand erreicht und die Tage am längsten sind. Die Natur schenkt uns bereits reiche Ernten und wir können die ersten Früchte genießen. Es ist die Zeit, in der wir unsere eigenen Talente und Fähigkeiten zur vollen Entfaltung bringen können.

Der Juli ist eine Zeit der Hitze und des Feuers. Die Natur zeigt sich von ihrer üppigsten Seite. Es ist die Zeit, in der wir uns mit unserer Leidenschaft und Kreativität verbinden können und unsere Sinne in vollen Zügen genießen.

Im August neigt sich der Sommer langsam dem Ende zu und die Erde gibt uns großzügig ihre Früchte. Es ist die Zeit der Ernte, wir kommen in den Genuss der Ergebnisse vieler Bemühungen. Es ist auch eine Zeit des ersten Loslassens, in der wir uns von dem trennen können, was wir nicht mehr brauchen.

Der September bringt eine erfrischende Brise des Wandels, wenn die Blätter langsam zu fallen beginnen und die Natur sich auf den Herbst vorbereitet. Es ist eine Zeit der Weisheit und Reflexion, in der wir die Ernte unseres bisherigen Lebens betrachten können.

Der Oktober zeigt uns die Schönheit des Alterns, wenn die Bäume in leuchtenden Farben erstrahlen und die Welt in warme Töne getaucht ist. Es ist die Zeit der Dankbarkeit und des Loslassens, wenn wir uns auf das konzentrieren können, was uns wirklich wichtig ist.

Im November wird die Natur wieder ruhig und still, eine sanfte Melodie des Abschieds wird hörbar. Es ist eine Zeit der Erinnerung und des Gedenkens, in der wir die Vergangenheit ehren können.

Der Dezember schließlich kehrt zur Stille des Winters zurück, wenn die Erde unter einer Decke aus Schnee scheinbar schläft und die Welt zur Ruhe kommt. Es ist eine Zeit der Besinnung und des Neubeginns, in der wir uns auf das kommende Jahr vorbereiten können.

Was dir dieses Buch geben kann

Ich wünsche mir, dass dich dieses Buch durch das Jahr begleitet, dich mit der Melodie der Jahreszeiten verbindet und dir hilft, in Harmonie mit Mutter Natur zu leben. Jeder Monat, jede Jahreszeit hat eine eigene Musik und du bist eingeladen, sie zu hören und in dein Leben zu integrieren.

Die Rituale, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind wie Noten in dieser wunderbaren Symphonie. Sie helfen dir, die Natur um dich herum neu zu entdecken, dich zu erden und im Einklang mit den Jahreszeiten Kraft zu schöpfen.

Es gibt Meditationen, die dich tief in die Stille und Schönheit der Natur führen, und du kannst sie – über den QR-Code am Buchende – auch als Audio erleben, um eine noch tiefere Verbindung herzustellen. Du findest hier Rezepte, die dich schon beim Sammeln von Kräutern und Früchten mit der Fülle der Natur verbinden und deine Erdung stärken. Dazu Impulse, die dich inspirieren, die Natur in deinem Alltag zu ehren und zu schützen.

Jeder Monat beginnt mit einer Einführung und der Einladung, dich ganz auf seine eigene Schwingung einzulassen und in Einklang mit Mutter Natur und mit dir selbst zu kommen. Du kannst jeweils Rituale ausprobieren, weiteren praktischen Impulsen folgen oder einfach nur die Meditationen genießen und die Affirmationen lesen. Dieses Buch kann dich das ganze Jahr über begleiten – du beginnst einfach in dem Monat, der gerade aktuell ist – und sogar zu deinem Lebensbegleiter werden, in dem du jedes Jahr etwas Neues entdeckst und dich immer tiefer mit der Natur um dich her und deiner inneren Natur verbindest.

Die Bedeutung von Ritualen

Rituale sind seit jeher ein fester Bestandteil des menschlichen Daseins und dienen immer auch dazu, uns zu erden und fest im Leben zu verankern. In unserer modernen und meist hektischen Welt kann es schwierig sein, innere Ruhe und Balance zu finden. Doch Rituale bieten uns die Möglichkeit, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und einen Moment der Verbundenheit mit uns selbst und der Welt um uns herum zu schaffen.

Viele von uns kennen Rituale noch aus dem Kindergarten oder der Schule. Auch damals schon hat uns beispielsweise das gemeinsame Anzünden einer Kerze und das stille Betrachten der Flamme Ruhe und Sicherheit vermittelt. Im Jahreskreis stetig wiederkehrende Kinderlieder gaben uns früher Sicherheit und auch heute breitet sich noch dieses wohlige warme Gefühl in vielen von uns aus, wenn wir »Alle Vögel sind schon da« oder »O Tannenbaum« hören. Schon ganz kleine Rituale helfen uns, uns von äußeren Ablenkungen zu lösen und unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten. Durch die Wiederholung eines Rituals schaffen wir eine gewisse Vorhersehbarkeit und Struktur in unserem Leben. Für die einzelnen Jahreszeiten biete ich dir daher in diesem Buch auch wertvolle Rituale an.

Warme Zitrone am Morgen

Ein Beispiel für ein erdendes Ritual ist das Trinken von warmem Zitronenwasser am Morgen. Dieses Ritual wird von vielen Menschen auf der ganzen Erde praktiziert und auch für mich ist es ein liebgewonnenes Ritual geworden, das mich durch das ganze Jahr begleitet und mit dem ich den Tag auf eine gesunde und erfrischende Weise beginne. Das Trinken von warmem Zitronenwasser hat

sowohl physische als auch spirituelle Vorteile. Es fördert die Hydratation und versorgt den Körper mit Vitamin C und Antioxidantien. Auf der spirituellen Ebene kann es als ein Reinigungsritual betrachtet werden, das uns dabei hilft, negative Energien loszulassen und einen klaren Geist zu schaffen.

Im Winter mische ich Zitrone mit Ingwer, um ein wärmendes Gefühl im Körper zu erzeugen. Manchmal füge ich auch guten heilenden Honig hinzu. Im Ayurveda wird gesagt, Honig reinige die Darmwände, und tatsächlich habe ich an manchen Tagen dieses »Honiggefühl« und genau dann ist es gut und richtig, auch mal Honig in die morgendliche Zitrone zu geben.

Wenn du dieses Ritual machst, kannst du dich bewusst auf den Moment konzentrieren. Du spürst die Wärme der Tasse in deinen Händen, atmest den erfrischenden Duft der Zitrone ein und spürst, wie sich das warme Wasser beruhigend in deinem Körper ausbreitet. Während du langsam trinkst, kannst du dich auf deine Absichten für den Tag konzentrieren und dich mit positiver Energie aufladen.

Erdende Rituale für das ganze Jahr

Ein regelmäßig durchgeführtes Ritual stärkt uns von innen und gibt uns Halt. Nutze die positive Wirkung der Rituale und erlebe Tag für Tag und von Jahreszeit zu Jahreszeit den Rhythmus der Natur. Zum Beispiel damit:

- **Spaziergehen:** Ein regelmäßiger Spaziergang in der Natur kann zu einem erdenden Ritual werden. Während des Spaziergangs können wir uns auf die Schönheit und die Klänge der Natur konzentrieren, bewusst atmen und unsere Sinne öffnen. Wir können barfuß gehen, um eine direkte Verbindung zur Erde herzustellen, oder uns an einen Baum lehnen und seine Energie spüren.
- **Tagebuchschreiben:** Das Journaling kann ein heilendes und erdendes Ritual sein. Indem wir unsere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen aufschreiben, geben wir ihnen Raum und schaffen Klarheit. Wir beginnen uns selbst besser zu verstehen und unsere innere Stimme zu hören.

- **Räuchern:** Das Verglimmen von heiligen Pflanzen wie Salbei, Palo Santo, Beifuß oder Weihrauch kann ein Ritual der Reinigung und Klärung sein. Beim Räuchern können wir uns auf den aufsteigenden Rauch konzentrieren, während wir negative Energien vertreiben und positive Schwingungen in unseren Raum und unsere Aura bringen.
- **Morgen- oder Abendrituale:** Die Schaffung eines festen Ablaufs am Morgen oder vor dem Schlafengehen kann uns dabei helfen, den Tag bewusst zu beginnen oder abzuschließen. Hierzu kann das Anzünden einer Kerze gehören, das Lesen einer inspirierenden Passage aus einem Buch oder das Ausführen einer kurzen Meditation. Solche Rituale geben uns einen Rahmen und eine Struktur für den Tag und helfen uns, in einen Zustand der Ruhe und Zentriertheit zu gelangen.
- **Dankbarkeit praktizieren:** Das Ausdrücken von Dankbarkeit ist ein kraftvolles und erdendes Ritual. In diesem Sinne können wir ein Dankbarkeitstagebuch führen oder am Ende eines Tages einfach die segensreichen Momente aufzählen, die wir erleben durften. Indem wir uns auf das konzentrieren, wofür wir dankbar sind, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte unseres Lebens und erzeugen eine Atmosphäre der Fülle und Zufriedenheit.

Diese Beispiele zeigen, dass Rituale uns helfen können, uns mit unserem Inneren, der Natur und unserer spirituellen Seite zu verbinden. Möglicherweise praktizierst du schon das eine oder andere dieser Rituale oder du fühlst dich nun beim Lesen zu einem besonders hingezogen. In dem Fall möchte ich dich ermutigen, es einfach mal auszuprobieren. All diese Beispiele geben uns den Raum, uns zu zentrieren, unsere Absichten zu setzen und unsere Verbindung zur Welt um uns herum zu stärken. Indem wir solche Rituale in unser tägliches Leben integrieren, können wir eine tiefere spirituelle Erdung erfahren und ein Gefühl der Harmonie und Ausgeglichenheit erreichen.

Impulse zur Erdung im Alltag

In diesem Buch finden sich viele Impulse, die dich dazu anregen wollen, über das Jahr hinweg neue Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen zu sammeln. Diese Impulse verhelfen dir dazu, im Alltag innezuhalten und wieder bewusst zu erleben, was um dich herum ist. Dabei stärken sie dein Empfinden für Dankbarkeit und Wertschätzung für die Dinge, die dich umgeben. Viele der Impulse in diesem Buch sprechen verschiedene Sinne an und schenken dir das intensive Wahrnehmen der Jahreszeiten in kleinen Momenten der Achtsamkeit. Im Folgenden findest du einen allerersten Impuls dieser Art. Dafür kannst du es dir ganz entspannt zu Hause gemütlich machen und dich nach innen wenden, um deine Erdung und Rückverbindung zur Natur zu spüren.

Impuls zum Einssein mit Mutter Erde

Stell dir vor, du stehst barfuß auf einem weichen, mit Morgentau benetzten Boden. Die ersten Sonnenstrahlen berühren sanft dein Gesicht, während ein leichter Windhauch durch deine Haare streicht. Um dich herum erstreckt sich eine scheinbar endlose Blumenwiese. Die Blüten leuchten in den verschiedensten Farben und ihr Duft erfüllt die Luft.

In diesem Moment spürst du eine tiefe Verbundenheit mit der Natur, als ob du eins wärst mit allem, was dich umgibt. Die Blumen, die Bäume, die Vögel – sie alle sind ein Teil von dir und du bist ein Teil von ihnen. Diese Einheit mit Mutter Natur schenkt dir Frieden und Erfüllung.

In einem solchen Zustand des Einsseins mit Mutter Natur kannst du auch ihre Schätze und Geschenke ehren, während du Blumen, Kräuter oder Blätter sammelst. Geh behutsam vor, als ob du die Hand einer alten Freundin berührst. Nimm nur, was du wirklich brauchst, und tu dies mit Respekt.

Im Folgenden findest du ein paar erdende Impulse, die du das ganze Jahr über hinweg durchführen kannst. Anders als die Impulse in den Monatskapiteln werden diese zeitlosen Ideen durch den Wandel und die Vergänglichkeit der Natur bereichert. Die Einheit mit Mutter Natur ist ein kostbares Geschenk. Wenn wir achtsam in die Natur gehen, ihre Schätze und Gaben ehren und unser Herz für ihre Schönheit öffnen, können wir das ganze Jahr über in dieser Einheit verweilen. Lass uns diese wunderbare Verbindung mit Mutter Natur zelebrieren und unsere Kreativität nutzen, um ihre Schönheit in die Welt zu tragen.

Blumensträuße und kreative Projekte

Wenn du Blumen für einen Strauß pflückst, um dein Zuhause mit ihrer Schönheit zu schmücken, bedenke, dass diese Blüten auch ein Teil deiner weiteren kreativen Reise sein können. Trockne sie, um ihre Pracht zu bewahren. Im Herbst und Winter kannst du sie dann in verschiedenen kreativen Projekten verwenden. Jede Blume, die du gepresst hast, wird zu einer Erinnerung an deine Einheit mit Mutter Natur.

Natur Journaling

Du kannst nicht nur äußerlich in der Natur sein, sondern auch innerlich. Führe dazu gern ein Naturtagebuch und halte deine Erfahrungen, Gedanken und Begegnungen fest. Zeichne die Blumen, die du gesehen oder gesammelt hast, oder notiere, wie du dich gefühlt hast, als du draußen auf Erkundungstour warst. Das Natur Journaling wird zu einer Brücke zwischen deinem Herzen und dem Herzen der Natur.

Der Jahreskräutertee

Diese wahre Schatztruhe der Natur begleitet dich über das Jahr hinweg auf eine besondere Reise: ein großes Tee-Glas, gefüllt mit den vielfältigen Aromen und Heilkräften der Natur, das mit jeder Jahreszeit weiter anwächst. In jeder Jahreszeit sammelst und trocknest du, was die Natur an Teekräutern oder -blüten und -früchten bereithält, und gibst es in ein großes Glas mit Verschluss.

Im Frühling sammelst du die ersten zarten Blätter und Blüten, die deinen Tee mit ihrem frischen und belebenden Geschmack erfüllen. Diese Frühlingsboten sind voller Leben und regen dich an, genau wie die Natur, die aus ihrem Winterschlaf erwacht.

Im Sommer, wenn die Sonne die Kräuter und Früchte kraftvoll reifen lässt, sammelst du die reichsten Schätze. Dein Tee-Glas füllt sich mit den Aromen der

warmen Jahreszeit und jeder Schluck erinnert dich später an sonnige Tage und laue Nächte.

Der Herbst bringt eine Fülle von Farben und Geschmäckern in deinen Kräutertee. Die Ernte wird reicher und die Kräuter entwickeln ein tiefes und vollmundiges Aroma. Dies ist die Zeit der Ernte und der Dankbarkeit für die Gaben der Natur.

Im Winter, wenn die Welt zumindest zeitweise in eine Decke aus Schnee gehüllt ist, erinnert dich dein Tee-Glas an die Kraft der Stille und der inneren Einker. Die Kräuter und Früchte, die du im Laufe des Jahres gesammelt hast, verbinden sich zu einem harmonischen und beruhigenden Trank.

Jeder Schluck dieses Jahreskräutertees ist eine Reise durch die Jahreszeiten und eine Verbindung zur Natur. Du spürst die Energie und die Heilkraft der Pflanzen in jedem Schluck und fühlst dich gestärkt und genährt. Dieser Tee ist mehr als nur ein Getränk: Er ist ein Symbol für die Fülle und den Reichtum, den die Erde uns schenkt.

Das Jahreszeiten-Salzglas

Ein Jahreszeiten-Salzglas ist eine wunderbare Möglichkeit, die Schönheit und die energetische Kraft der Natur in Form von Salz zu erfassen. Indem du verschiedene Salze in bunten Farben, die jeweils zu den gerade vorherrschenden Blüten und Kräutern passen, kombinierst, erschaffst du ein einzigartiges und vielseitiges Gewürz für das ganze Jahr. Das Salzglas wird zu einem Symbol deiner Verbundenheit mit den Jahreszeiten und erinnert dich daran, die Geschenke der Natur zu würdigen und zu nutzen.

Dein Jahreszeiten-Salzglas

Sammele verschiedene Salzsorten in grober oder feiner Konsistenz, je nach deinen Vorlieben. Wähle Salze in verschiedenen Farben, die zu den jeweiligen Jahreszeiten passen. Zum Beispiel könntest du für den Frühling Bärlauchsalz (grün), für den Sommer Löwenzahnsalz (gelb), für den Herbst Rosmarinsalz (braun) und für den Winter Lavendelsalz (violett) verwenden. Du kannst nach Belieben andere Blüten oder Kräuter in getrockneter Form hinzufügen.

Achte darauf, dass die Salze keine Feuchtigkeit enthalten. Zerkleinere sie nach Wunsch jeweils in einem Mörser oder verwende einen Mixer, um sie zu einem feinen Pulver zu verarbeiten. Achte darauf, jedes Salz separat vorzubereiten und mit dem zu versehen, was dir jahreszeitlich passend erscheint. Tu das Monat für Monat oder auch Woche für Woche im Sommer, wenn es viel zu verwerten gibt. Verbinde dich in dem Moment immer ganz bewusst mit den Gaben der Natur.

Beginne zu einem für dich passenden Zeitpunkt mit einer Schicht des ersten Salzes am Boden eines großen schönen Glases. Verwende eine kleine Schaufel oder einen Löffel, um das Salz gleichmäßig zu verteilen. Füge dann eine Schicht des nächsten Salzes hinzu, wenn es schon fertig ist oder im Monat darauf fertiggestellt wird. Mach das so, bis alle Salze schichtweise in das Glas gefüllt sind. Dieses Jahreszeiten-Salzglas kann wunderbar deine Küche schmücken und dort natürlich auch genutzt werden.

Kleine Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Willkommen also zu deiner Reise im Rhythmus der Jahreszeiten! Dieses Buch ist mehr als nur Seiten und Worte. Es ist ein lebendiger Begleiter, der dich durch die Wunder der Natur führt und dir hilft, dich mit ihr zu verbinden. Die Seiten hier sind wie Pforten, die dich in die verschiedenen Jahreszeiten und Monate entführen. Jeder Monat bietet dir eine neue Perspektive auf die Natur und gibt dir Anregungen, wie du dich tiefer mit ihr verbinden kannst.

Dieses Buch ist für alle Menschen gedacht, die sich von ihm angesprochen fühlen, unabhängig von Wohnort, Familienkonstellation oder Vorerfahrung in Bezug auf die Natur. Ob du in einer Stadtwohnung lebst oder einen eigenen Garten hast, ob du allein lebst oder in einer Familie – die Natur ist für dich da. Du kannst die Rituale allein durchführen oder sie mit deinen Liebsten teilen. Viele der Rituale und Impulse lassen sich auch mit Kindern erleben.

Es gibt keine festen Regeln dafür, wann oder wie du dieses Buch genießen sollst. Es ist für alle Jahreszeiten und Tageszeiten geeignet. Ob du es am Morgen in der Stille des Sonnenaufgangs liest oder am Abend, wenn die Sterne den Him-

mel schmücken – die Natur ist immer präsent. Du kannst dieses Buch in deinem Lieblingssessel lesen, im Garten, auf einer Parkbank unter einem Baum oder in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit. Die Wahl liegt bei dir und die richtigen Impulse werden sich aus dem Moment heraus zeigen.

Die Kapitel sind vollgefüllt mit Ideen, Anregungen und Impulsen, mit Rezepten, Ritualen und Meditationen. All das kannst du auf deine Weise nutzen, um die Natur tiefer zu erleben und dich immer entspannter zu erden. Die Natur nimmt dich so an, wie du bist. Du kannst daher mit den Anregungen hier auch keine Fehler machen. Intention und Achtsamkeit sind die Schlüssel.

Du brauchst auch keine spezielle Ausrüstung – lediglich deine Sinne und die Bereitschaft, dich auf die Natur einzulassen. Wenn du die vorgeschlagenen Rezepte ausprobieren möchtest, findest du immer eine Liste der benötigten Zutaten.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und dass dich dieses Buch dazu inspiriert und anregt, deine Erfahrung mit der Natur zu vertiefen. Es ist ein Weg, um die Melodie der Jahreszeiten in deinem eigenen Leben zu erkennen und in Harmonie mit der Natur und dir selbst zu leben.

Alles Liebe für dich
Deine Rebecca





FRÜHLING

Die Bedeutung des Frühlings zum Verinnerlichen

Mit dem Erwachen des Frühlings öffnet sich die Tür zu einer Welt voller Wunder und voller Schönheit. Es ist, als ob die Natur aus einem tiefen Schlaf erwacht, um uns mit neuer Vitalität zu verzaubern. Die ersten wärmeren Sonnenstrahlen kitzeln die Erde und die Welt um uns herum beginnt zu blühen. Wir können förmlich spüren, wie die Energie des Frühlings alles durchdringt. Die Bäume recken ihre Äste neu gen Himmel und zarte Blütenblätter entfalten sich in den unterschiedlichsten Farben und Formen. Dieses Fest der Sinne bereichern auch die Vögel, die aus ihren Winterquartieren zurückkehren und die Luft mit ihrem fröhlichen Gesang erfüllen.

Wir können uns dem Zauber des Frühlings kaum entziehen. Er ist mehr als nur eine Jahreszeit, er ist ein Symbol für Erneuerung und Wachstum. Ähnlich wie die Natur sich von ihrem grauen Wintergewand befreit hat und nun frisches Grün hervorbringt, dürfen auch wir uns von Altlasten befreien und Platz für Neues schaffen. Es ist die Zeit des Neubeginns, in der wir unsere Träume und Ziele neu ausrichten können. Der Frühling ist nicht nur eine äußere Verwandlung, sondern auch eine innere.

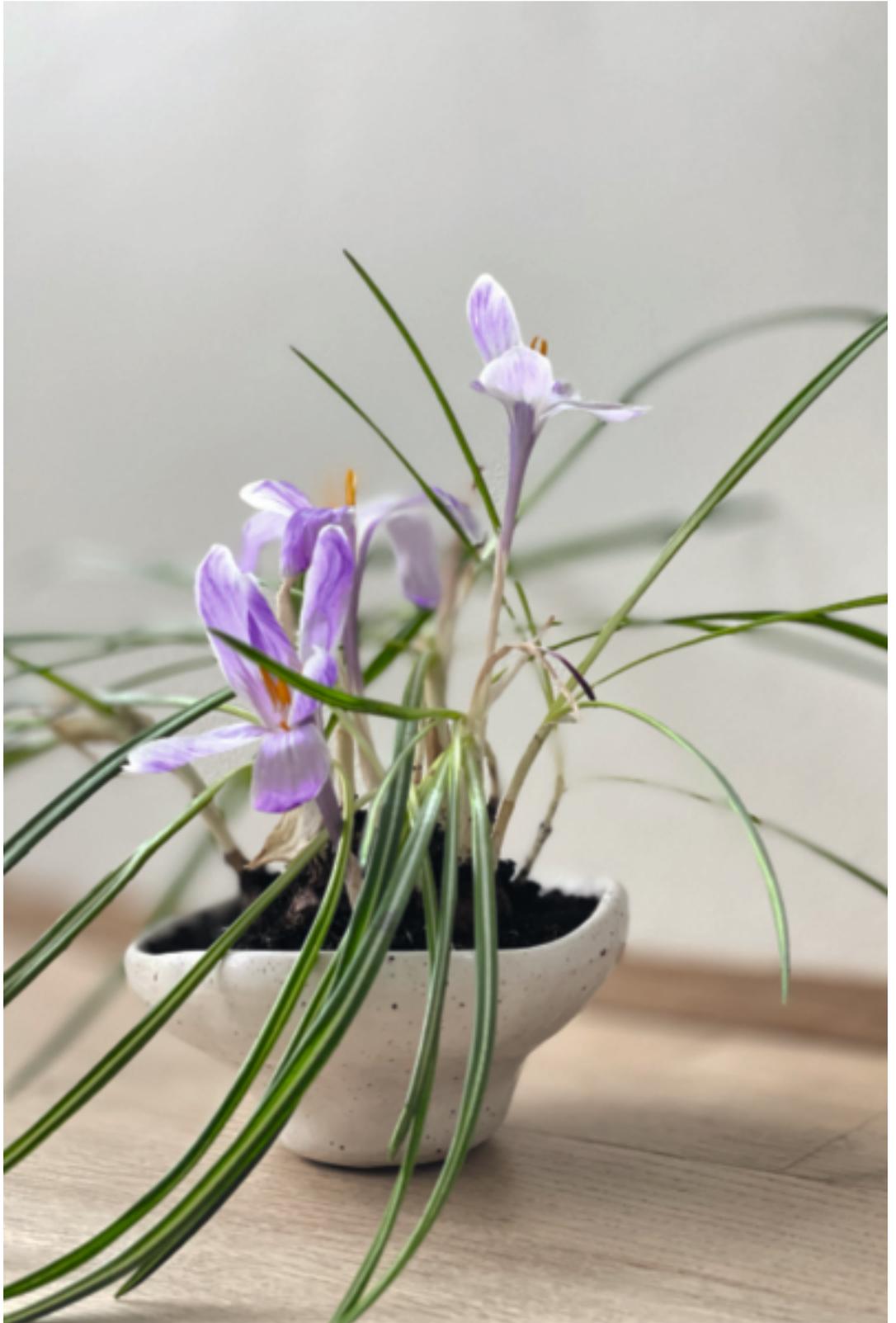
Wie die Wurzeln der Bäume tief in die Erde drängen, um Nahrung und Wasser aufzunehmen, dürfen auch wir uns mit Mutter Erde verbinden. Das schenkt uns Stabilität und Kraft, genau wie die Wurzeln einen Baum im Wind halten. Wir dürfen uns aber auch mit den Steigkräften der Erde verbinden und vielleicht mal unser Ohr an einen Baumstamm legen – wenn du gut lauschen kannst, hörst du das Wasser nach oben schießen. Ich probiere es gern an Birke oder Ahorn an den ersten warmen Frühlingstagen.

Nicht nur die Bäume, auch die Blumen des Frühlings sind wahre Meisterwerke der Natur. Sie erinnern uns daran, dass aus kleinen unscheinbaren Dingen große Schönheit erwachsen kann. Die Schneeglöckchen, Krokusse und Tulpen – aus simpel wirkenden Zwiebelchen hervorgegangen – sind Boten des Frühlings und zeigen uns, dass das Leben immer neu Blüten treibt. Ihre Farbenpracht und ihre Vielfalt lassen unser Herz aufgehen.

Primeln, Schlüsselblumen, Narzissen und Küchenschellen haben ihre eigene Bedeutung im beginnenden Frühling. Sie sind ebenfalls Symbole für das Erwachen der Natur und die Entfaltung unserer Seele. Diese zarten Blumen ermutigen uns, unser inneres Licht erstrahlen zu lassen und uns zu entfalten.

Der Frühling ist eine Zeit der Schönheit und Fülle. Es ist eine Zeit, in der wir uns auf das Positive im Leben konzentrieren dürfen und unsere Herzen für Neues öffnen können. Wir sind Teil dieser wundervollen Welt und der Frühling erinnert uns daran, dass wir in jedem Moment die Chance haben, zu erblühen und zu wachsen.

Lass dich von der Kraft der Blumen des Frühlings verzaubern. Spüre die Erde unter deinen Füßen und verbinde dich mit ihr, als hättest auch du starke Wurzeln. Nutze diese magische Zeit, um dich zu erden. Der Frühling ist eine Einladung zur Erneuerung – nimm sie an und blühe auf! Du darfst dich mit der Natur verbinden und dich von ihrer Energie und Schönheit beschenken lassen.



MÄRZ: DAS ERWACHEN DER NATUR ERLEBEN

»Ich bin Wachstum«

Der Monat März ist im Besonderen die Zeit, wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und das Leben von Neuem beginnt. Die ersten zarten Pflänzchen sprießen aus dem Boden und die Luft ist erfüllt von einem frischen Duft. Der März ist eine Zeit des Erwachens, der Entstehung, Entwicklung und Entfaltung. Wir können uns dem Zyklus der Natur anschließen und uns jetzt auf unsere eigene Entfaltung konzentrieren.

In der ersten Hälfte des Monats lohnt es sich, nach innen zu lauschen und sich für die eigene Traumwelt zu öffnen. Wir können unsere Durchlässigkeit nutzen und uns auf unsere Visionen und Wünsche konzentrieren. Genau dabei hilft uns die Energie des März.

In der zweiten Hälfte des Monats spüren wir eine neue Energie, die uns nun restlos aus unserem Winterschlaf erwachen lässt. Wir können uns aus einer gewissen Erstarrung des Ich lösen und unsere Sinne für eine größere Wirklichkeit öffnen. Wir erkennen immer mehr, wer und was wir wirklich sind. Dieses Erkenntnis lässt uns tiefer in uns selbst eintauchen und eröffnet uns neue Dimensionen. Wir können uns nicht nur mit der Natur, sondern überhaupt mit den Kräften des Universums verbinden.

Die Natur ist unsere Lehrmeisterin. Sie zeigt uns, wie sie sich nach dem Winter entfaltet und neu erstrahlt. Wir können im März in vielen Bereichen unseres Lebens einen ersten Schritt wagen, unsere Visionen mit Kraft aufladen und uns auf eine neue Zeit des Miteinanders in unserer Welt einstimmen. Der März ist ein Monat des Wandels und der Transformation, in dem wir uns auf unsere innere Stimme besinnen können. Indem wir uns tief verankern, können wir die Schönheit im Außen in uns aufnehmen.



Die Blumen und Pflanzen, die uns durch den frühen Frühling begleiten, sind unter anderem Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, dazu die zarten Triebe von Melisse und Minze. Sie zeigen uns, dass auch vermeintlich Unscheinbares eine besondere Kraft in sich tragen kann. Verbinden wir uns mit ihrer Energie, kann uns das helfen, uns auf unsere eigene Entfaltung zu konzentrieren.

Die wilden Narzissen, die zu dieser Zeit auf den Wiesen blühen, erinnern uns an die Auferstehung und das Erwachen der Natur, den Neubeginn. Wir können uns von ihnen inspiriert fühlen, um uns von alten Begrenzungen und Mustern zu befreien und uns auf das Neue und Schöne zu konzentrieren. Sie geben uns die Kraft, uns von der Dunkelheit zu lösen und uns auf das Licht auszurichten. Je-

den Tag gewinnen wir durch die zunehmende Helligkeit mehr Kraft und Energie, um unsere Träume in die Tat umzusetzen. Jeden Tag gewinnen wir drei Minuten mehr an Licht, was uns daran erinnert, dass das Wachstum greifbar ist und wir ganz neu beginnen können.

Wir können die Botschaft des Wachsens und Gedeihens erforschen und uns ein Beispiel an der Erle nehmen, die ihre Wurzeln sogar im Wasser bildet und auch dort fest verankert ist. Die Erle wächst wild und frei wie die Natur um sie herum. Auch wir können uns auf unsere Wurzeln besinnen und uns in unserer Freiheit und Individualität entfalten. Dieser Baum gibt uns die Kraft, unsere Visionen zu verwirklichen und uns nicht von äußeren Hindernissen davon abhalten zu lassen. Ein starkes Wurzelwerk gibt uns die Erdung und die Stabilität, die wir brauchen, um unseren eigenen Weg zu gehen.

Die Zeit der Tagundnachtgleiche um den 21. März markiert den Übergang vom Winter zum Frühling ganz konkret und steht für Balance und Gleichgewicht. Der Moment, wenn die Sonne über die sogenannte kosmische Spalte »springt«, ist wie ein Atem-Anhalten – ein Moment der vollkommenen Balance. Ein Moment des Innehaltens, in dem wir uns bewusst machen können, was wir in der Vergangenheit erreicht haben und welche Ziele wir in Zukunft verfolgen wollen.

Die Natur gibt uns zahlreiche Vorbilder für unsere eigene Entfaltung im März: Der Bärlauch, der zu dieser Zeit sprießt, steht für Reinigung und Heilung. Wir können uns von ihm leiten lassen, um alte Blockaden und Ängste loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Die Brennnessel, die zu dieser Zeit ebenfalls sprießt, steht für Durchhaltevermögen und Mut. Sie gibt uns die Kraft, unsere Ziele mit Entschlossenheit und Zielstrebigkeit zu verfolgen. Der Löwenzahn symbolisiert den Mut, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten. Das Gänseblümchen, das jetzt auf den Wiesen blüht, steht für Unschuld und Reinheit. Wir können uns von ihm inspirieren lassen, unsere Herzen zu öffnen und uns auf das Schöne zu fokussieren. Es gibt uns die Kraft, unsere eigenen Werte zu leben und uns nicht von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen. Lass uns also im März den Frühling begrüßen und uns auf eine neue Reise des Wachstums und der Entfaltung begeben!