

Ritual für Hoffnung und Licht



Confidus-Healing



Setze dich an einen ruhigen Ort.
Zünde eine Kerze an – eine einfache, weiße oder goldene.
Spüre, wie ihr Licht langsam den Raum erhellt.

Lass deinen Atem weicher werden ... und erlaube dir, für ein
paar Minuten einfach still zu sein.

Das Ritual

1.) Atem & Ankommen

Atme tief ein ... und langsam aus.
Mit jedem Atemzug atmest du Ruhe ein – und Schwere aus.
Spüre, wie du dich im Hier und Jetzt verankerst.

2.) Licht & Symbolik

Betrachte die Flamme vor dir.
Sie ist klein – und doch stark.
Sie tanzt, flackert, bewegt sich – und bleibt doch immer Licht.
So wie dein inneres Vertrauen: Es kann wanken, aber niemals
ganz verlöschen.

3.) Affirmation des Lichts

Sprich leise (oder denke in deinem Inneren):

**„Ich bin Licht – auch in der Dunkelheit.
Ich trage Hoffnung – selbst wenn ich sie noch nicht sehe.
Ich vertraue – das Leben hält mich.“**

4.) Hoffnung nähren

Denke nun an etwas, das du dir von Herzen wünschst – etwas, das Heilung, Vertrauen oder Freude in dein Leben bringen darf.

Schreibe diesen Wunsch auf einen kleinen Zettel.

Lege ihn neben die Kerze und lass das Licht ihn segnen.

(Wenn du möchtest, kannst du später den Zettel verbrennen oder in einem Glas mit Kräutern aufbewahren – z. B. mit Rosenblüten, Lavendel oder Thymian – als Symbol für wachsende Hoffnung.)

5.) Dankbarkeit & Abschluss

Bedanke dich bei dem Licht.

Bedanke dich beim Leben – dass es dich trägt, führt und nährt.

Schließe mit den Worten:

„Möge mein Licht leuchten – für mich und für die Welt.“

