

Carla
Kuhlmann



SACRED DAILY RITUALS

Tiefe Momente
zum Ankommen

unum

Die Welt der Rituale 4

Über mich und meine Welt der Rituale	6
Die Grundlagen und die Bedeutung von Ritualen	8
Wie Rituale uns verwandeln	14
Rituale in Liebe, Hingabe und Achtung	18

Meine Rituale für dich 22

Magische Momente im Alltag 24

Morgenritual: Die ersten Samen des Tages säen	26
Ritual mit Kaffee, Tee oder Kakao: Den Tag beginnen	32
Abendritual: Den Tag loslassen, die Nacht empfangen	38
Ritual für Food Blessing: Achtsam und in Dankbarkeit essen	44
Ritual für die Ausrichtung des Herzens: Was würde dein Herz jetzt sagen?	50

Rituale für Selbstliebe 56

Ritual der liebevollen Selbstannahme: Dich sehen und ehren	60
Ritual für die Heilung des inneren Kindes: Die Wunden heilen	66
Ritual der Herzöffnung: Ein Liebesbrief an dich selbst	72
Ritual der Selbstumarmung: Den Körper in Liebe annehmen	78
Special Ritual mit Rose: Zärtlichkeit und Selbstliebe erblühen lassen	84

Rituale für Sinnlichkeit, Intimität und sexuelle Lust 92

Brustmassage: Ritual für das Öffnen in der Intimität mit dir	96
Ritual der sexuellen Heilung: Yoni-Räucherritual für Reinigung	102
Yoni Cupping & Mapping Ritual: Geborgenheit mit dir selbst	108

Ritual der Liebe in Partnerschaften: Die Verbindung stärken	114
---	-----

Special Ritual Blauer Lotus und Yoni-Ei: Für Sinnlichkeit und Heilung	120
---	-----

Rituale für die Kraft des Zyklus 128

Menstruationsritual: Das Blut als Beginn des Zyklus ehren	132
Menstruationsritual: Entspannung und Hingabe im Blutfluss	138
Menstruationsritual: Rückverbindung mit deinem Zyklus und der Natur	144
Menstruationsritual: Rauch als Bote deiner Zyklen	150
Gruppenritual für Frauenkreise: Im Rhythmus der Zyklen verbunden	156
Special: Ritual mit Kakao: Herzöffnung im Rhythmus der Zyklen	162

Rituale für Transformation und Wachstum 170

Ritual des Loslassens: Masken ablegen, neuen Raum öffnen	174
Ritual des Neubeginns: Den frischen Wind des Neuen einladen	180
Ritual der Trauer: Vom Wasser gehalten, von der Erde verwandelt	186
Ritual für Umgang mit den Schatten: Die Akzeptanz von Gefühlen	192
Keltisches Ritual für Klarheit: Entscheidung im Spiegel der Natur	198
Special: Ritual mit Butterfly Pea Flower: Für innere Kraft und Visionen	204

Rituale im Rhythmus der Natur 212

Ritual im Licht der Vollmondin: Reinigung & Aufladung	214
Ritual in der Dunkelheit der Neumondin: Ausrichtung & Manifestation	220
Ritual im Kreis der Elemente: Luft, Erde, Feuer, Wasser und Raum	226

Dein persönliches Ritual gestalten 232

Danke	238
-------------	-----



Die Welt der Rituale

»In Ritualen tanzen wir zwischen Vergangenheit und Zukunft, während wir uns in Hingabe der Gegenwart öffnen. Radikale Präsenz. Raum entsteht. Ein Raum ohne Masken, fernab von Identitäten unseres Alltags. Es fühlt sich an wie ein Verlangsamen des Moments, ein Erinnern, eine sanfte Umarmung, durch die wir zu uns selbst zurückkehren.«

– Carla

Ein Ritual mag aus einer Abfolge von Handlungen bestehen, doch erst deine persönliche, intime Intention, mit der du in dem Ritual sitzt, erweckt es zum Leben. Sie ist entscheidend für die Wirkung. Jedes Ritual trägt eine allgemeine Ausrichtung in sich, aber erst deine eigene Absicht macht es zu einem lebendigen, individuellen Ausdruck von dir.

Ob es darum geht, alte Wunden zu heilen, Intimität mit dir selbst oder einem:r Partner:in einzuladen, eine Veränderung in dein Leben einzuladen oder dich selbst zu ehren: Rituale sind ein kraftvoller Weg, deine Intention zu fokussieren und Wirklichkeit werden zu lassen.

Mehr als eine Gewohnheit

Einen Tee am Morgen zu trinken, kann zwar ein Ritual sein, oft ist es jedoch eher eine Routine oder Gewohnheit. Nicht jede Handlung, die wir regelmäßig wiederholen, ist automatisch ein Ritual. Entscheidend ist die Intention, mit der du eine Handlung gestaltest.

Ein **Routine** strukturiert unseren Alltag. Sie besteht aus regelmäßig wiederholten Handlungen, wie zum Beispiel Zähneputzen. Eine **Gewohnheit** führen wir oft automatisch aus, ohne bewusstes Nachdenken, wie beim wiederholten Fahren derselben Strecke. Ein **Ritual** ist ein bewusst, mit klarer Intention ausgeführter Akt. Rituale beginnen oft mit etwas Materiellem: einem bewussten Atemzug, dem Entzünden einer Kerze, einer Berührung oder einem kleinen Handgriff. Diese Handlungen öffnen Türen zu Herz und Geist.

Ein Ritual verwebt wie ein Faden alles miteinander. Durch das bewusste Tun erfahren wir, dass Materie und Spirit nicht getrennt sind, sondern die physische Handlung ein lebendiger Ausdruck des Unsichtbaren sein kann. Ein Räucheritual, das zunächst die Sinne anspricht, kann Erinnerungen und Gefühle im Herzen wecken. Eine sanfte, achtsame Berührung wird zur Meditation. Wiederholte, bewusste Handlungen verwandeln sich in Portale für Stille, Präsenz und tiefe Verbundenheit. Indem wir unseren Körper bewusst einbeziehen, öffnen wir zugleich Räume für unsere innere Weisheit und höhere Ebenen des Bewusstseins.

Der Altar als Ort, an dem du dein Herz auslegst

Früher hatte ich ein eher seltsames Empfinden gegenüber Altären und verband sie mit Kirche. Mit der Zeit habe ich verstanden: Ein Altar an sich ist frei von starren Regeln und religiösen Dogmen. Er ist einfach dein Ort, an dem du dein Herz auslegst.

Er ist ein Spiegel deiner inneren Welt, ein sichtbarer Ausdruck deiner Spiritualität, deiner Werte, Wünsche und Sehnsucht nach Verbindung. Er ist dein bewusst gewählter und gestalteter Platz, an dem du innehalten und dich verbinden kannst.

Traditionell werden Altäre in vielen Kulturen genutzt. Schamanismus, Tantra, Christentum, Buddhismus, sie alle verfolgen dasselbe Prinzip: das Unsichtbare sichtbar machen und das Alltägliche ins Heilige verwandeln. Ein Altar kann klein sein. Ein Tuch, ein Stein, eine Kerze reichen bereits.



Morgenritual

Die ersten Samen des Tages säen

Starte deinen Tag bei dir, mit dir in Präsenz. Nutze dieses Ritual, um den neuen Tag in deiner Energie zu begrüßen und dich für die Möglichkeiten, die der neue Tag dir schenkt, zu öffnen.



Dauer und Ort

15–20 Minuten
ein bequemer Platz an einem ruhigen Ort

Deine Begleiter

- eine Unterlage für Bewegung – z. B. ein Teppich oder deine Yogamatte
- eine Kerze
- dein Journal und dein Stift
- optional: ein Edelstein, der dich stärkt – z. B. Bergkristall für Klarheit oder Citrin für Energie)

Vorbereitung zum Ritual

Wichtig: Dein Handy bleibt im Flugmodus!

Schaffe dir einen bewussten Raum. Zünde dir eine Kerze an oder öffne dein Fenster, um frische Morgenluft hereinzulassen. Spüre, wie der neue Tag sich sanft entfaltet und du dich mit ihm verbindest.

Beginne dein Ritual

- Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und lege die Hände auf dein Herz oder deinen Bauch. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Spüre bei jedem Einatmen das Einladen des neuen Tages, mit jedem Ausatmen ein tieferes Ankommen.
- Wecke deinen Körper mit einigen sanften Dehnungen oder intuitiven Bewegungen auf. Lass die Bewegungen von innen kommen und deinen Atem den Rhythmus bestimmen.
- Komm zurück ins Sitzen. Stelle dir vor, wie ein goldenes Licht durch deinen Scheitel in dich hineinfließt und deinen ganzen Körper erfüllt, bis durch deine Geschlechtsorgane in die Erde fließt und von dort wieder nach oben. Du bist zentriert. Richte dich auf deinen Tag aus. Welche Energie möchtest du heute verkörpern? Was möchtest du für Samen säen?

- Schreibe in deinem Journal drei Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist. Ergänze eine Intention für deinen Tag, die dich begleitet und erinnert, wie du heute leben möchtest.
- Optional: Halte deinen Stein oder einen Gegenstand in der Hand, während du deine Intention wiederholst. Stelle dir vor, wie er die Energie speichert und dich über den Tag begleitet.
- Beende dein Ritual, indem du dich bei dir selbst dafür bedankst, dass du dir diese Zeit genommen hast. Lösche die Kerze. Atme tief ein, öffne die Augen und beginne deinen Tag in Authentizität und Präsenz.





Dein Zyklus ist immer für dich da

Ich möchte dich daran erinnern: Jede weiblich gelesene Person trägt einen Zyklus in sich. Unabhängig davon, ob sie ihre Periode schon hat, sie gerade ausbleibt oder nach den Wechseljahren nicht mehr blutet. Dieser Zyklus lebt in uns, er fließt mit der Natur, atmet mit der Mondin und erinnert uns, dass wir Teil des Rhythmus der Erde sind.

Ein Zyklus ist so viel mehr als nur Blutung. Er zeigt sich in unseren inneren Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst, Winter – die wir auch ohne Blut erleben können. Manchmal spüren wir ihn in unserer Energie, unserer Kreativität, in Träumen oder in dem Wunsch, uns zurückzuziehen. Wenn die Blutung fehlt, kannst du dich auch an der Mondin orientieren: die Neumondin als Einladung, nach innen zu gehen, und die Vollmondin als Entfaltung nach außen. Die Neumondin kannst du als Hinweis auf innere Menstruation, die Vollmondin als Hinweis auf Ovulation sehen.

Viele Frauen fühlen Scham, wenn die Periode ausbleibt – sei es aufgrund von Stress, Krankheit oder der hormonellen Umstellung. Doch bitte erinnere dich: Du bist vollkommen. Dein Zyklus ist immer da, auch wenn er sich gerade unsichtbar zeigt.

Du darfst diese Rituale also natürlich auch dann zelebrieren, wenn du nicht blutest. Das heißt nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt oder dass du weniger wert bist. Ich selbst hatte einmal, als ich 23 Jahre alt war, meine Blutung für zweieinhalb Jahre verloren, und ich habe sie durch tiefe innere Arbeit wieder zurückbekommen. Diese Erfahrung hat mich gelehrt: Die Kraft unseres Zyklus ist eine Begleiterin, die uns führt, ob sichtbar oder unsichtbar.

ENTDECKE DIE MAGIE TÄGLICHER RITUALE

Carla Kuhlmann praktiziert Rituale seit vielen Jahren als natürliche Sprache des Lebens. In *Sacred Daily Rituals* verbindet sie uralte tantrische und schamanische Weisheit mit moderner Spiritualität und lädt dich ein, deinen Alltag mit Präsenz, Leichtigkeit und Tiefe zu erfüllen.

Carla zeigt dir ...

... Rituale für **Selbstliebe und innere Sanftheit**,
die Körper und Herz verbinden.

... Rituale für **Sinnlichkeit und Intimität**,
die dir Heilung und Lebendigkeit schenken.

... Rituale im **Rhythmus von Natur und Zyklus**,
die Verbundenheit und Ausrichtung stärken.

**Erlebe einzigartige Rituale, die deinen Alltag
von Grund auf verwandeln und die Magie
von Intuition, Sinnlichkeit und weiblicher Kraft
in dir erwecken.**

www.gu.de

€ 23,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0004-4

