

Mabon – Die Herbst Tag und Nachtgleiche

Diese Woche feiern wir die Herbst Tag- und Nachtgleiche. Das bedeutet, dass Tag und Nacht gleich lang sind und ab jetzt die Nächte länger sind, als die Tage. Draußen gewinnt die Dunkelheit immer mehr an Raum und wir zünden drinnen die Lichter an.

Wie können wir dieses alte Fest und diese Zeit bewusst gestalten?

Zu dieser Jahreszeit ist die meiste Ernte bereits eingebracht und früher, als es noch keine ganzjährig gefüllten Supermärkte gab, begann man damit ,Vorräte anzulegen, einzukochen ect., damit die Familie über den Winter kam.

Es ist also eine Zeit der Vorbereitung auf die kalte und dunkle Jahreszeit. Gleichzeitig bezeugt man seine Dankbarkeit an Mutter Erde für die Fülle an Nahrung, die sie dieses Jahr wieder bereit gestellt hat. Dass das Vorhandensein von Nahrung nicht selbstverständlich ist, haben die meisten von uns leider vergessen, deshalb ist das Mabon-Fest eine gute Gelegenheit uns daran zu erinnern.

In diesem Text beschreibe ich keine traditionellen Rituale, sondern teile lediglich meine ganz eigenen Gedanken zu diesem Thema. Ich finde es nicht nur schön, sondern auch wichtig, dass wir die Feste unserer Vorfahren wieder beleben, denn das stärkt unsere Wurzeln und unsere Verbindung mit den Ahnen und der Natur.

Leider ist es schwierig heraus zu finden, wie die Feste früher genau gefeiert wurden. Und wenn man Anhaltspunkte findet, sind diese teilweise kaum mehr in die heutige Zeit zu übertragen. Deshalb habe ich angefangen, mir meine eigenen Gedanken dazu zu machen und zu schauen, was das Fest heute für mich bedeutet und wie ich es in meiner heutigen Situation umsetzen kann. Diese Gedanken möchte ich hier mit dir teilen und vielleicht ist die eine oder andere Anregung für dich dabei.

Erntedankfest

Mabon ist zunächst einmal ein Erntedankfest. Wir dürfen uns der reichlichen Gaben von Mutter Natur erfreuen und ihr dafür danken. Also warum nicht ein paar gute Freunde einladen und etwas besonders Schönes aus regionalem Gemüse kochen?

Anstatt sich über Banalitäten des Alltags zu unterhalten, kann in dieser Runde jeder mal sagen, wofür er oder sie dieses Jahr dankbar ist – sicherlich nicht nur für Nahrung.... Ich bin gespannt was für eine Unterhaltung daraus entsteht!

Ein weiterer Punkt des Festes ist das Opfern. Früher wurden Mutter Erde Opfer in Form von Getreide, Gemüse oder Fleisch gebracht, um sich zu bedanken und sie auch für das nächste Jahr gnädig zu stimmen. Mit so etwas kann ich persönlich heutzutage nicht mehr viel anfangen.

Aber um was geht es bei diesem Brauch? Es geht darum, dass wir etwas zurück geben. Und das geht auch ohne dass wir Steaks im Wald aufhängen.

Meine Dankbarkeit für die Natur zeige ich, indem ich in der kalten Jahreszeit Vogelfutter raus hänge und eine Igel-Hütte im Garten aufstelle. Die Teelichter und Kerzen, die jetzt wieder im Verbrauch steigen, besorge ich mir in nachhaltiger Qualität aus Biomasse und ohne Aluminium oder Plastik.

Wo es geht verzichte ich auf Plastik und achte auf nachhaltige Rohstoffe und faire Herstellung. Und da das automatisch teurer ist, als billiger Plastik-Kram, habe ich gleichzeitig eine Geldspende gemacht. Hinzu kommen Öko-Strom, öfter Fahrrad als Auto und dass in meinem Haus keine Tiere getötet werden – auch keine Spinnen oder Mücken.

Natürlich hat jeder hier je nach Lebenssituation und Kontostand unterschiedliche Möglichkeiten, aber jeder kann etwas tun!

Natürlich gibt es auch einige Menschen in meinem Leben, für die ich sehr dankbar bin. Für jeden einzelnen überlege mir, wie ich ihr oder ihm eine Freude bereiten kann. Dass das ein Teil meines persönlichen Erntedankfestes ist, müssen sie gar nicht wissen und es muss auch nicht unbedingt zu diesem Zeitpunkt sein.

Weiterhin bin ich dankbar für meine Gesundheit. Also schaue ich, was ich meinem Körper gerade Gutes tun kann und wie ich vielleicht sogar einen Betrag zur Gesundheit anderer Menschen leisten kann.

Dann hat jede/r von uns ganz besondere Talente und Fähigkeiten mit denen die göttliche Mutter uns ausgestattet hat. Wie können wir uns dafür erkenntlich zeigen? Ganz klar: indem wir sie benutzen und mit anderen teilen. Damit machen wir unserer Schöpferin die größte Freude und uns und allen anderen auch.

Dies sind alles nur Anregungen. Du kannst dir deine eigene Liste machen von Dingen, für die du dankbar bist und anschließend überlegen, wie du deine Dankbarkeit für jeden Punkt individuell ausdrücken kannst. So hauchst du deiner Dankbarkeit Leben ein und bringst sie direkt in die Welt.

Vorbereitung auf die Dunkelheit

Ein weiterer Aspekt der Herbst Tag- und Nachtgleiche ist die Vorbereitung. Wahrscheinlich werden die Wenigsten von uns Obst einkochen, Schinken und Kräuter trocknen, Vorräte anlegen und Holz hacken.

Aber du kannst dir Gedanken darüber machen, was es für dich bedeutet nun in die Dunkelheit zu gehen. Wie können Haus und Hof vorbereitet werden? Wie ändert sich mein Alltag? Vielleicht braucht es auch gar keine tatsächliche Aktion, sondern lediglich ein bewusstes Einstimmen.

Die Dunkelheit steht auch für unsere Schatten und gerade in den letzten knapp zwei Jahren kommen diese besonders stark an die Oberfläche. Der Winter ist die ideale Zeit um nicht nur räumlich nach Innen zu gehen, sondern auch geistig nach Innen zu schauen.

Was sind meine Schatten? Wo will ich nicht hin schauen? Was beschwert mich? Wo ist im Inneren Dunkelheit? Und dann ganz bewusst das innere Licht hier hin lenken, die Dinge beleuchten, heilen und sich befreien.

Ich wünsche dir ein schönes Mabon Fest!

Ein Blogartikel von Gauri Daniela Reich

www.8steps2yoga.de