

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Was ist ein Temazcal?

Ein heiliger Raum für Reinigung, Verbindung mit den Elementen und die Erinnerung an überliefertes Wissen.

Der Temazcal ist ein heiliger Raum, der den Schoß von Mutter Erde symbolisiert. Er ist eine Zeremonie der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Reinigung. Er verbindet mit den Elementen und mit überliefertem Wissen. Die leitende Person und ihr Team halten den Raum mit Respekt, Liebe und Klarheit und begleiten den Prozess sicher.

Vorbereitung und Begrüßung

Vorbereitung des Altars

- Wasser: Gefäß mit Pflanzen.
- Feuer: Platz zum Erhitzen der „Großmütter“ (Steine).
- Luft: Räucherwerk, Copal, Palo Santo und Tabak.
- Erde: Blumen, Samen, Mais usw.
- Instrumente: Trommel, Maracas und Rasseln.

Begrüßung

- Redekreis: Jede Person stellt sich vor und teilt ihre Intention.
- Es wird eingeladen, aufzuschreiben, was losgelassen und dem Feuer übergeben werden soll.
- Kurze Meditation.

Der zeremonielle Ablauf

Einführende Erläuterung

- Ursprung des Temazcal.
- Symbolik als Schoß.
- Die vier Türen.
- Nutzen und Wirkungen laut Vorlage.

Gruppenübung

Gestalten eines Mandalas aus Blumen und Samen in Verbindung mit den vier Elementen.

Vorbereitung von Feuer und „Großmüttern“

- Rituelles Entzünden des Feuers mit einem Gesang.
- Gaben und Opfergaben.
- Jede teilnehmende Person bringt ihre Intention ein.

Die vier Türen

- Kindheit: Eröffnungsgesang und tiefe Atmung. Intention: zum Ursprung zurückkehren und reinigen.
- Jugend: freudiger Gesang und emotionales Loslassen. Intention: emotionale Erinnerungen lösen.
- Reife: Pagamento, Gesang und Stille. Intention: geistige Klarheit und Ausrichtung.
- Wiedergeburt: Abschlussgesang. Intention: Transformation und spirituelle Erneuerung.

In der Vorlage genannte Wirkungen

Körperlich

- Entgiftung.
- Anregung des Immunsystems.
- Verbesserung von Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gewebes.
- Entspannung von Muskeln und Gelenken; Linderung von Schmerzen und Verspannungen.
- Unterstützung der Atmung.
- Regulierung des Stoffwechsels und Unterstützung beim Gewichtsverlust.
- Reinigung der Haut.

Emotional und psychologisch

- Lösen von Spannungen, Ängsten und gespeicherten emotionalen Erinnerungen.
- Ausdruck zurückgehaltener Emotionen.
- Gefühl von Leichtigkeit, Frieden und Klarheit.
- Unterstützung bei Trauer, Abschlüssen und Lebensübergängen.
- Stärkung von Selbstwert und Selbstvertrauen.

Spirituell und energetisch

- Symbolische Wiedergeburt im Schoß von Mutter Erde.
- Reinigung des energetischen Feldes.
- Verbindung mit den Elementen.
- Öffnung von Intuition, Vision und Spiritualität.
- Arbeit mit persönlicher und gemeinschaftlicher Intention als lebendigem Gebet.
- Erfahrungen von Einheit, Gemeinschaft und Verbundenheit.

Gemeinschaftlich und sozial

- Stärkung des gemeinschaftlichen Gefüges durch den geteilten Kreis.
- Zuhören, Empathie und gegenseitiger Respekt.
- Räume für Vertrauen und gemeinschaftliche Heilung.
- Wiederentdeckung überlieferten Wissens und der Verbindung zur Erde.

Begleitung

Die Vorlage beschreibt den Temazcal als eine angeleitete Praxis, die von einem Team mit Respekt, Liebe, Klarheit und Sicherheit begleitet wird.

UTIBUNNA & ZAKU KWARIWAN

utibunna.com