



# Mabon

## HERBST TAG & NACHTGLEICHE

Mit dem Fest Mabon feiern wir das zweite der drei Erntefeste im Jahreskreis, und auch die Herbst Tag und Nachtgleiche, die das Gegenstück zum Fest Ostara im Frühling, die Frühlings Tag und Nachtgleiche ist. Beide Feste bezeichnen wir als Schwellenfeste. Es ist die perfekte Balance zwischen Helligkeit und Dunkelheit. Es zählt zu den Sonnenfesten und ist ein Wendepunkt in die dunklere Zeit des Jahres. Zwischen dem 20. und 23. September hält die Erde noch einmal kurz den Atem an, bevor es in die dunkleren und längeren Nächte geht. Aber der September ist wie ich finde einer der schönsten Monate im Jahr, die Sonne zeigt tagsüber noch oft ihre Kräfte, dafür sind die Nächte schon etwas kühler und laden ein zu einem gemütlichen Abend am Kamin. Die letzten Früchte werden geerntet, die Blätter färben sich bunt und langsam erkennt man den Rückzug der Natur. Wir nehmen Abschied von der sommerlichen Leichtigkeit und wenden uns immer mehr nach innen. Die satten Farben des Sommers weichen warmen hellbraunen Tönen. Der Übergang zum nächsten Jahreszyklus ist schon spürbar. Wir leben noch einmal intensiv den Sommer, vielleicht verreisen wir, entspannen und genießen die lauen Sommerabende.

Es ist die Zeit, in der wir ein Resümee ziehen, ob wir einen fruchtbaren Samen gelegt hatten und diesen auch genügend genährt haben. Jetzt haben wir die Früchte unserer Schöpfungen geerntet, und wir sehen, ob sie sich als Vorrat für die Zukunft eignen. Alles was noch etwas dürrtig ist, muss überprüft werden, ob es genügend Gehalt hat, den Winter zu überleben. Bei der Betrachtung der Ergebnisse dieses Jahres im Beruf, Partnerschaft, Freundschaften und spirituelle Entwicklung dürfen wir lernen, was zu weiterem Wachstum führen kann oder wo wir im nächsten Jahr etwas korrigieren sollten.

Für die Konzentration auf Unzufriedenheit sollte jetzt nach Möglichkeit kein Raum bleiben, denn es haben uns viele Menschen, Naturwesen und Mutter Gaia selbst durch das Jahr begleitet und reich beschenkt.



Die Mutter der Erde ist im Westen **Gefion**, die alles - gebende. Sie ist **Erda**, die uns die Erkenntnis des richtigen Zeitpunkt, die Erdung und das Verwurzelte sein schenkt. Sie ist **Nerthus**, die Göttin der Moore und Sümpfe, deren heiliges Gesetz ein friedliches Miteinander ist, die uns Gefährten und Nahrung schenkt und die uns auffängt wenn wir stolpern. Sie ist **Mokosch**, die feuchte, sinnliche, fruchtbare Erde und **Tamarfana**, die Göttin der Ernte. Ihre Gaben sind Wachstum und Manifestation.

Die Mutter der Erde ist die Göttin dieses göttlichen Planeten, auf dem wir leben. Braun-, Orange - und Beerentöne sind ihre Farben, der Herbst ist ihre Jahreszeit und die Tag und Nachtgleiche ihr Festtag. Die Buche ist hier heiliger Baum, ihre Himmelsrichtung ist der Westen. Alle Geschöpfe, die in ihrer Erde wohnen, sind ihre: etwa Fuchs und Dachs und der Igel, der sich jetzt seine Fettschicht anfrisst, bevor er sich im Laub ihre Herbstbäume sein Quartier zum Winterschlaf einrichtet. Auch alle Würmer und Insekten, die den Erdboden durchgraben, sind **Erda** heilig, denn erst sie machen durch ihre Bewegung und ihre Verdauung den Boden fruchtbar. Ihre mythologischen Geschöpfe sind die Gnome, Trolle, Erddrachen, Kobolde, Wichtel und alle anderen Erdgeister.

Pflanzen und Bäume strecken ihre Wurzeln tief in Erdas Körper hinein, finden Halt und Nahrung in ihr. Der frühe Abend ist ihre Tageszeit. Kristalle sind die Talismane der Erde, die tief in ihrem Leib Jahrtausende lang im Verborgenen wachsen und erst dann ans Tageslicht kommen, wenn sie bestimmt, dass der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Wir ernten ihre Früchte erst wenn sie im Herbst reif sind. Erda lehrt uns, *den richtigen Zeitpunkt für alles abzuwarten* und dass es nicht nötig ist, ungeduldig oder unzufrieden zu sein. Erda ist immer bei uns und um uns, im Land, im Wetter, selbst in unserem Körper. Erde ist das dichteste der vier Elemente und unsere Seelen manifestieren sich nur vorübergehend in einem Körper hier auf der Erde, der nach unserem Tod wieder ein Teil von ihr wird, so wie unsere Seele immer Teil der Göttin sind.



## ERNETEMOND

Da dieser Vollmond zu einer Zeit am Himmel erscheint, wenn noch Früchte auf den Feldern stehen, er früh aufgeht und seine Helligkeit es den Bauern erlaubt, die Ernte für morgens und spät abends ein zu fahren, wird er auch Gerstenmond/Traubenmond (in unserer Gegend) genannt. Sein kräftiger Schein erhält den Himmel und ist zum Wohl für die Herbsternte geworden. Der Ernte Mond ist die ideale Zeit, seinen Standpunkt im Leben zu überdenken, zu reflektieren, was Du bisher alles erreicht hat und was als Nächstes erledigt werden soll. Die Energie des Vollmond eignet sich ausgezeichnet für einen Neubeginn und ist die perfekte Zeit, um reinen Tisch zu machen und neu anzufangen!

## ERNTEMONDZAUBER ZUM ABLEGEN SCHLECHTE GEWOHNHEITEN

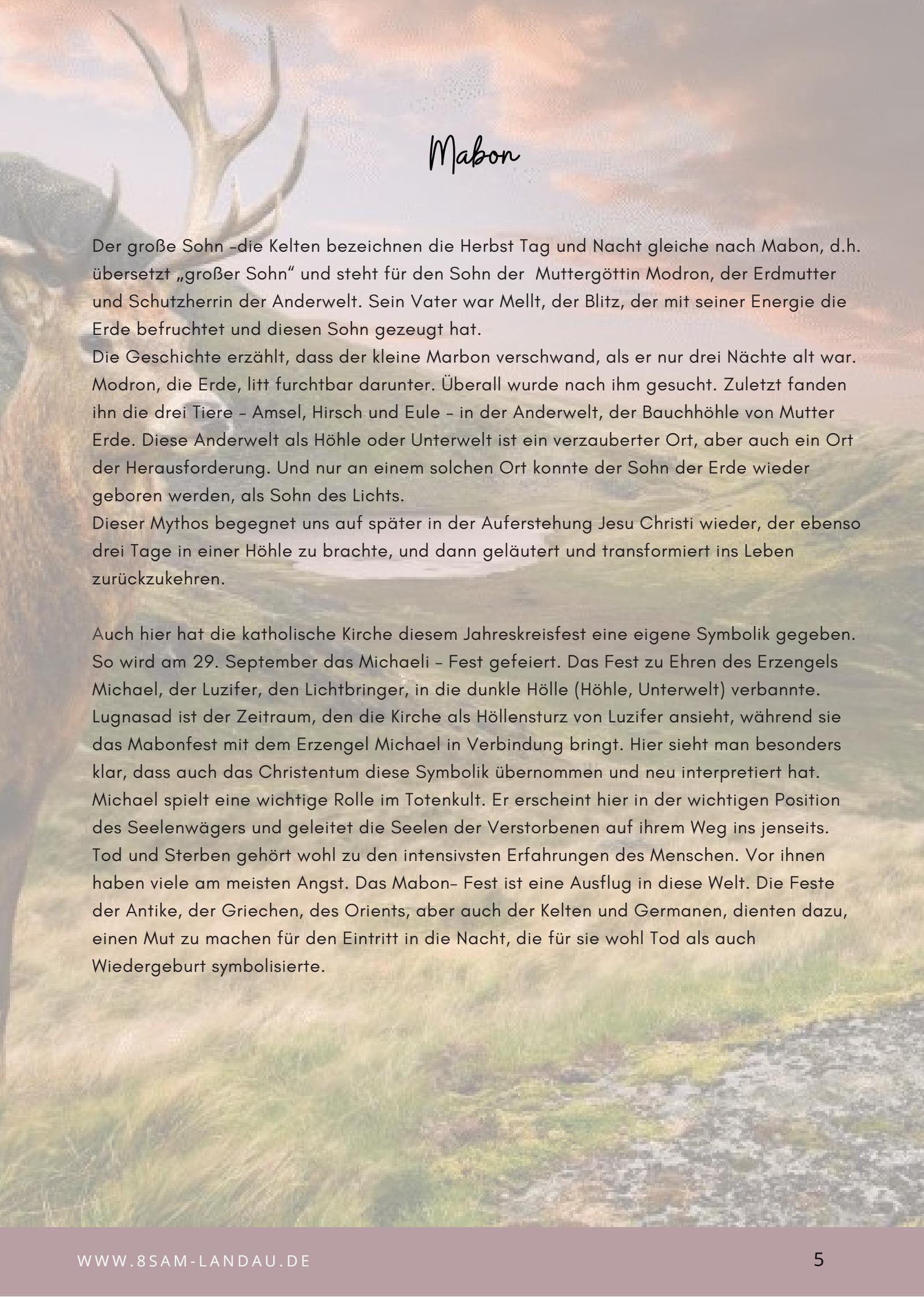
Jetzt ist eine gute Zeit, um alte Verhaltensmuster los zu werden, die dir nicht gut tun.

- Gestehe dir die Wahrheit über deine Angewohnheiten und Verhaltensmuster ein. Wie fühlst du dich mit ihnen? Sei mutig und erstelle eine Liste all der Dinge, die du dir gerne abgewöhnen würdest.
- Verbrenner diesen Zettel in der Nacht des Erntemondes dieses Jahr am 29.09.
- Vergrabe die Asche in ein wenig Erde und sage: „ich gebe euch in Liebe frei“.

*Im Nebel ruhet noch die Welt,  
Noch träumen Wald und Wiesen:  
Bald siehst du wenn der Schleier fällt,  
den blauen Himmel unverstellt,  
Herbst kräftig die gedämpfte Welt  
Im warmen Golde fließen.*

Septembormorgen  
Eduard Mörike





# Mabon

Der große Sohn –die Kelten bezeichnen die Herbst Tag und Nacht gleiche nach Mabon, d.h. übersetzt „großer Sohn“ und steht für den Sohn der Muttergöttin Modron, der Erdmutter und Schutzherrin der Anderwelt. Sein Vater war Mellt, der Blitz, der mit seiner Energie die Erde befruchtet und diesen Sohn gezeugt hat.

Die Geschichte erzählt, dass der kleine Marbon verschwand, als er nur drei Nächte alt war. Modron, die Erde, litt furchtbar darunter. Überall wurde nach ihm gesucht. Zuletzt fanden ihn die drei Tiere – Amsel, Hirsch und Eule – in der Anderwelt, der Bauchhöhle von Mutter Erde. Diese Anderwelt als Höhle oder Unterwelt ist ein verzauberter Ort, aber auch ein Ort der Herausforderung. Und nur an einem solchen Ort konnte der Sohn der Erde wieder geboren werden, als Sohn des Lichts.

Dieser Mythos begegnet uns auf später in der Auferstehung Jesu Christi wieder, der ebenso drei Tage in einer Höhle zu brachte, und dann geläutert und transformiert ins Leben zurückzukehren.

Auch hier hat die katholische Kirche diesem Jahreskreisfest eine eigene Symbolik gegeben. So wird am 29. September das Michaeli – Fest gefeiert. Das Fest zu Ehren des Erzengels Michael, der Luzifer, den Lichtbringer, in die dunkle Hölle (Höhle, Unterwelt) verbannte. Lugnasad ist der Zeitraum, den die Kirche als Höllensturz von Luzifer ansieht, während sie das Mabonfest mit dem Erzengel Michael in Verbindung bringt. Hier sieht man besonders klar, dass auch das Christentum diese Symbolik übernommen und neu interpretiert hat. Michael spielt eine wichtige Rolle im Totenkult. Er erscheint hier in der wichtigen Position des Seelenwägers und geleitet die Seelen der Verstorbenen auf ihrem Weg ins jenseits. Tod und Sterben gehört wohl zu den intensivsten Erfahrungen des Menschen. Vor ihnen haben viele am meisten Angst. Das Mabon- Fest ist eine Ausflug in diese Welt. Die Feste der Antike, der Griechen, des Orients, aber auch der Kelten und Germanen, dienten dazu, einen Mut zu machen für den Eintritt in die Nacht, die für sie wohl Tod als auch Wiedergeburt symbolisierte.

## LOSLASSEN & DANKBARKEIT

Bin ich mit dem Jahr zufrieden ?

---

---

An welche Erlebnisse des Jahres denke ich gerne zurück?

---

---

Für was bin ich dankbar?

---

---

Welche Erfolge konnte ich ernten und was trägt nun Früchtet?

---

---

Bei welchen Themen im Leben bedarf es einen Ausgleich?

---

---

Wer oder was darf gehen?

---

---

Wo gibt es einen Wendepunkt im Leben?

---

---

Welche seelischen Themen stehen an?

---

---



## ALTWEIBERSOMMER

*Noch ist der Boden warm, und der „Altweibersommer“ gegen Ende des Monats ist die letzte Schönwetterperiode. Sie kann bis in den Oktober anhalten. Das macht den September auch zum Monat der Wanderer.*

*Typisch für den Altweibersommer sind die Spinnenfäden in der Luft. Sie stammen von jungen Wolfsspinnen, die sich mit ihrer Hilfe durch die Luft tragen lassen. Seinen Namen erhielt der Altweibersommer von den spinnenden „alten Weibern“, Aus der germanischen Mythologie. Mit „weiben“ wurde im Altdeutschen das Knüpfen von Spinnenweben bezeichnet, also ist das Weiben dem Weben sehr nahe.*

*Den Spinnerinnen des Schicksals, die nun, am Ende des Sommers, die Lebensfäden so vieler Tiere, Pflanzen und Menschen durch trennen.*

*So geht es auch jetzt für uns nochmal darum, Dinge einzuweben in unsere Leben.*

- *Wie das Gleichgewicht ( Tag und Nachtgleiche)*
- *Ausgleich und Gerechtigkeit ( Geben und Nehmen)*
- *Annehmen und Danken ( Erntedankfest)*



## PflanzenKraft zu Mabon

### Goldrute:

Sie stärkt und heilt das Nierengewebe und baut es neu auf. Er kann bei allen Blasen- und Nierenleiden getrunken werden.

### Thymian:

Ist ein stark reinigendes Kraut und daher gut zum Räuchern geeignet. Es wirkt sehr erdend und zentrierend. Thymian stärkt deine Ausdauer und deinen Mut.

Thymian bringt Licht und Lebensfreude zurück.

### Eiche:

Man nennt die Eiche auch König der Bäume. Ein König, der für sein Land sorgt. Der Eiche wird zugesprochen: Fürsorglichkeit, Stabilität, Vitalität, Stärke, Kraft und sie ist mit der Gegend tief verwurzelt. Man findet sie oft als Symbol in Stadtwappen oder auch als Baum in der Dorf Mitte. Beim Räuchern verbindet sie dich tief mit Mutter Erde und deinen eigenen Wurzeln, klärt den Verstand, um ruhig zu werden und den Überblick zu behalten.

### Eberesche:

Man sagt es sei ein guter Wächter Baum für Haus und Hof, eine Beschützerinnen vor Blitz und Donner, außerdem wehrt sie Geister und allen bösen Zauber ab. Er wird auch als Lebensbaum benannt da seine immunstärkende Kraft im Sprachgebrauch „jeden Toten wieder aufweckt“.

Wie immer gäbe es noch viele Pflanzen zu nennen ( Schöllkraut, Englewurz, Aster..) vertraue da auf deine Intuition.

Gehe raus und lass dich führen, was lenkt deine Aufmerksamkeit auf sich, lausche was die Pflanze dir zu sagen hat.

## HEILSTEINE

Zu Mabon (Element Wasser) unterstützen uns Steine in den Farben Blau, Grün, Ocker-gelb

### Sodalith:

Er unterstützt bei der Suche nach der Wahrheit und stärkt die Treue zu sich selbst – so gestärkt, kann bewusst wahrgenommen werden, welche eingefahrenen Verhaltensweisen überwunden werden müssen und wie gewonnene Überzeugungen auch nach außen vertreten werden können

### Labradorit:

Er ist ein Illusionskiller. Er führt uns unsere Ziele und Absichten deutlich vor Augen, so dass wir die Realität erkennen können. Er hilft uns vergessenen Erinnerungen wieder hervor zu holen, und fördert Ideen Fülle und Begeisterung, stärkt Intuition und Fantasie.

### Jade:

Fördert die geistige Beweglichkeit, stärkt den Mut und die Persönlichkeit und kann sehr gut Ängste, sowie Beklemmungen lösen. Außerdem fördert der grüne Jadestein das Talent zur Deutung von Träumen, Einsichtigkeit und Selbsterkenntnis.

## TIERKRAFT ZU MABON

### Schlange:

Sie ist ein Symbol für die Überlebenskraft, die Schöpfungskraft und die Kraft der Verwandlung. Sie verbindet die unterschiedlichen Seiten in uns, männliche und weibliche Elemente, und führt uns zu Frieden, Harmonie und Heilung.



### Eichhörnchen:

Das Eichhörnchen ist ein kraftvolles Helfer Tier, von dem wir Vorsicht, aber auch Schnelligkeit und Ausdauer lernen können. Es steht für das rechtzeitige sammeln von Vorräten und Vorsorge.



### Hirsch:

Er ist ein Symbol für den Kreislauf der Natur, da er jedes Jahr sein Geweih abwirft und für Abschied und auch Neubeginn steht. Er steht auch für deine männliche Seite, deine Stärke, Kampfeslust und auch deine Fähigkeit zu Führen.

Als Krafttier symbolisier er deinen spirituellen Führer. Du bist auf dem richtigen Weg. Sei stolz auf dich und habe Selbstvertrauen.



**WEITERE FRAGEN DIE DU DIR STELLEN KANNST:**

In welchem Lebensbereich sehne ich mich nach mehr Ordnung?

Habe ich das Bedürfnis, Dinge anzusammeln und immerzu behalten ?

Womit muss ich meine „Speicher“ füllen, um gut durch die kommende Zeit zu kommen?

Welche meiner Ideen, Projekte können nun einmal getrost ruhen ?

## RITUALE FÜR ZU HAUSE

- ein Naturmandala legen
  - Koche etwas ein für den Vorrat( Marmelade, Soßen,...)
  - Wurzeln sammeln und trocknen
  - Gesalte dein eigenes Ernte-Dank Ritual
  - Deinen Altar schmücken
- 
- Ritual-Fuß oder Vollbad mit Eichen



### Du benötigst folgendes

- \*eine Hand voll schöner Eichenblätter
- \*eine große Eichel mit Hütchen
- +Meersalz
- \*Kerze

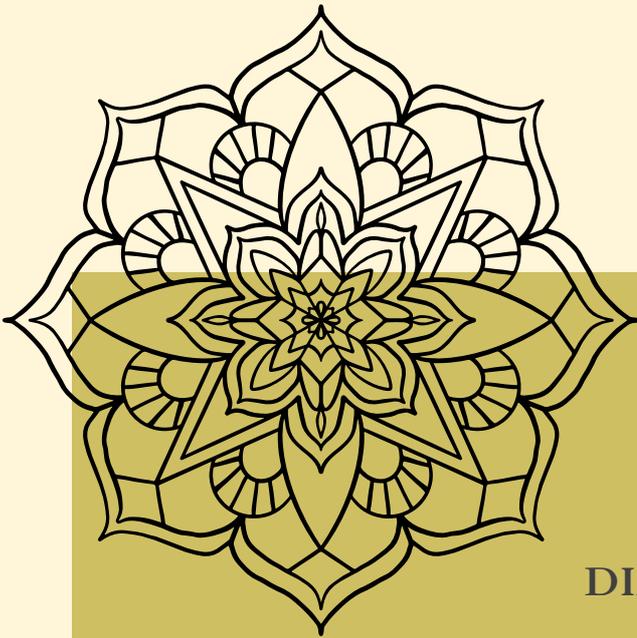
### Durchführung:

Sammele bei einem Spaziergang eine Handvoll Eichenblätter in verschiedenen Farben und eine besonders schöne Eichel mit Hütchen. Reinige diese zu Hause mit etwas lauwarmen Wasser. Bereite dir das Vollbad oder das Fußbad mit wohl temperierten Wasser, gestalte deinen Raum mit angenehmen Licht und entzündet die Kerze und öffnen damit den heiligen Raum. Streue dann eine Handvoll Meer-Salz und die Eichenblätter in dein Wasser. Nimm die Eichel in deine Hände und sage:

*„Großvater Eiche, so vieles hast du schon gesehen Reinige mein Geist und meinen Körper von allem Unheil und allem was nicht der göttlichen, höchstens Schwingung entspricht. Ich danke dir für deine Unterstützung. Es ist vollbracht! So ist es und so sei es!“*

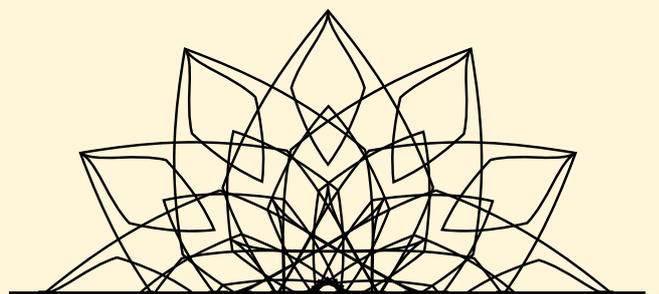
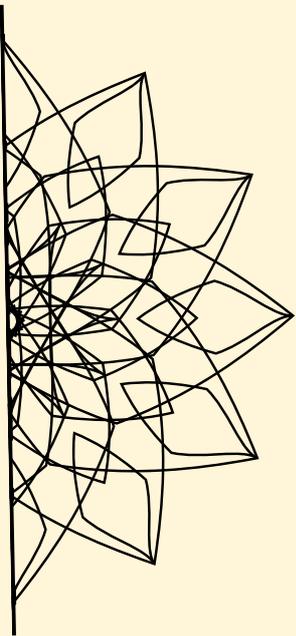
Lege nun die Eichel zu deiner Kerze, steige in das Wasser und genieße. Verbinde dich mit der uralten Eiche die ihre Kraft in das Wasser gibt. Wenn das Wasser erkaltet und du entspannt bist, nehme die Eichenblätter aus dem Wasser und lege sie auf Seite. Steige aus dem Wasser und lass das Wasser ablaufen oder gieße es weg und stell dir dabei vor, wie die schlechten Energien in den Abfluss herunter gezogen werden. Lösche deine Kerze und schließe den heiligen Raum. Die Eichel ist nun dein kräftigender Talisman den du immer bei dir tragen kannst oder dir zur Seite an deinem Bett legst.

Die Eichelblätter gibt Mutternatur zurück.



## DIE BOTSCHAFT

DAS LEBEN BESTEHT AUS VIELEN KREISLÄUFEN, UND IMMER  
WENN SICH EIN KREIS SCHLIESST, BEGINNEN WIR EINEN  
NEUEN.





**Wenn sie sich aufmacht, die  
Verwandelbare, dann kennt sie ihren  
Weg. Sie hat die Erfahrungen vieler  
Leben abgespeichert und sehr wohl ist  
sie sich ihres Auftrags, Dein Schicksal  
zu spinnen, bewusst.**

# Notizen

