

Lum Letter

Ausgabe 29 ~ Sommer 2016

Urlaub in den Niederlanden

40 Tage Achtsamkeit

Keltisches Orakel

Mondphasen

Rezept



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
Rezept: Couscous Salat	Seite 4
Rezension: 40 Tage Achtsamkeit	Seite 5
Reisebericht Holland	Seite 7
Das keltische Tierorakel	Seite 10
Mondphasen	Seite 14
Geburtstage	Seite 15
Impressum	Seite 16

Hallo meine lieben Leser und Leserinnen!

Der Sommer ist schon hier und dort mit viel Sonnenschein unterwegs und etwas verspätet gibt es unsere Sommerausgabe des Lumletters. Leider dieses Mal ein wenig kürzer als gewöhnlich, da unsere Redaktion nur noch gering besetzt ist und wir alle ganz ordentlich eingespannt sind zur Zeit.

Trotzdem haben wir wieder einige Artikel für Euch zusammengestellt und hoffen, dass sie Euch gut gefallen und vielleicht sogar mal anregen als Gastautor/-autorin tätig zu werden. Besonders ein paar Erfahrungsberichte von anderen Leuten als immer nur der Mitglieder der Redaktion würden unser Herz erfreuen.

So starten wir in den Sommer mit einem frischen Salat Rezept, einem Reisebericht aus den Niederlanden, einer Rezension und der Vorstellung eines tollen Orakels. Ich hoffe ihr habt viel Freude beim Lesen und seid ja vielleicht auch ein wenig inspiriert von unseren Artikeln.

Eure Wyldhuntress

Rezept: Couscoussalat

Zutaten Gemüse:

3 Paprika rot
1 Bund Blatt Petersilie
2 Tomaten entkernt
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
ca. $\frac{3}{4}$ Liter Wasser
160 g Tomatenmark
320 g Couscous oder Bulgur Instant
1 Gurke entkernt
1-2 TL Dill

Zutaten Soße:

20g Olivenöl
2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Zitronensaft
3 TL Salz
3 Prisen Pfeffer
1 TL Paprikapulver Edelsüß
1 gestr. TL Chilipulver
Paprikawürzmittel

Zubereitung:

- Zuerst sollte man das Gemüse in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch natürlich noch feiner als den Rest.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Pfanne oder dem Topf im Olivenöl andünsten. Dann mit Wasser und Tomatenmark ablöschen und ca. 6 Minuten köcheln lassen.
- Linsen und restliche Brühe dazugeben und ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.
- Tomaten dazugeben und mit Tomatenmark andicken.
- Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- Nudeln abgießen, dazugeben und servieren.

Buchrezension:
40 Tage Achtsamkeit – Impulse für eine etwas andere Fastenzeit

Jedes Jahr an Aschermittwoch beginnt die christliche Fastenzeit. Heutzutage entscheidet jeder Mensch selber, wie er diese Zeit begehen möchte. Der eine verzichtet bewusst auf bestimmte Nahrungsmittel, der andere raucht weniger oder trinkt in dieser Zeit kein Alkohol. Ich verbrachte die Fastenzeit in diesem Jahr mit dem Buch, welches ich euch in dieser Ausgabe vorstellen möchte.

Christa Spannbauer lädt uns in ihrem Buch „40 Tage Achtsamkeit – Impulse für eine etwas andere Fastenzeit“ dazu ein, die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostersonntag mit Achtsamkeit zu begegnen. Das Buch ist im Jahr 2015 beim Herder Verlag erschienen und umfasst 104 liebevoll gestaltete Seiten. In ihrem Buch beschreibt die Autorin, die unter anderem als Journalistin und Filmemacherin arbeitet und eine eigene Zen- und Achtsamkeitspraxis betreibt, Möglichkeiten, jeden der vierzig Tage bewusst zu erleben.

An jedem Tag gibt sie neue Impulse zur Achtsamkeit, die viele Lebensbereiche umfasst. Die Schwierigkeit variiert von leicht und schnell umsetzbar bis hin zu anspruchsvolleren Aufgaben. Die meisten sind in kurzer Zeit durchführbar, so dass auch Menschen mit begrenzter Freizeit gut damit zurechtkommen können. Am Sonntag gibt es keine neue Aufgabe, er ist ein sogenannter „übungsfreier Tag“.

Das Buch regt unter anderem zum achtsamen Essen an, ebenso wie zur Beobachtung der eigenen Gefühle. Auch ein urteilsfreier Umgang mit seinen Mitmenschen ist eine der täglichen Aufgaben. Manche Übungen sind klar christlichen Ursprungs, lassen sich aber auch auf andere Glaubensrichtungen anwenden.

Die Sprache, die die Autorin verwendet, ist leicht verständlich und verzichtet auf hochtreibende Worte. Zu Beginn gibt sie eine kurze Einführung in das Thema Achtsamkeit und geht dann direkt in die Tagesimpulse über. Jedem Impuls geht ein passendes Zitat voran und wird nach einer Erklärung um Tipps zur Umsetzung ergänzt. Die übungsfreien Tage beinhalten im Buch Platz für eigene Notizen und Reflexionen, sofern man in das Buch hineinschreiben möchte.

Das Thema „Achtsamkeit“ ist aktueller denn je. Immer wieder tauchen in Zeitschriften und im Internet neue Artikel zu diesem Thema auf, so dass das Buch den Geist der Zeit wieder spiegelt. Auch der Lumletter behandelte in der 25. Ausgabe (Sommer 2015) dieses Thema.

Meiner Meinung nach handelt es sich um ein sehr gutes Buch, das viele interessante und schöne Ideen zur Achtsamkeit bietet. Die Fastenzeit konnte ich so einfach mal anders erleben. Nächstes Jahr werde ich es definitiv wieder

hervorholen und die Impulse jeden Tag aufs Neue umsetzen. Ich kann es jedem wärmstens empfehlen, der auf der Suche nach Ideen zum achtsamen Leben ist. Unabhängig davon, ob er die Fastenzeit bewusst erleben möchte, bietet dieses Buch eine gute Sammlung an Anregungen.



„40 Tage Achtsamkeit – Impulse für eine etwas andere Fastenzeit“ von Christa Spannauer

erschienen im Herder Verlag
Preis: gebundenen Ausgabe 10,- Ebook 7,99
ISBN: 978-3451315749

Autorin: violet

Reisebericht Holland



Letztes Wochenende durfte ich mit meinen Lieben ein Wochenende in Holland verbringen. Ich hatte es meinem Mann zu seinem Geburtstag geschenkt und endlich ist die Zeit gekommen. Es war meine erste Reise nach Holland und ich war sehr gespannt, ob die Geschichten über Käse, Fahrräder und Tulpen alle stimmen.

Donnerstags ging es los, von uns aus fuhren wir 5 Stunden, an Amsterdam vorbei an die Küste in das kleine Örtchen Aerdenhout, wo ich ein Zimmer in einer B&B Unterkunft gefunden hatte. Das Haus war ganz zauberhaft, reetgedeckt mit tollem Garten. Unser Zimmer war sehr schön, gepflegt, mit großer Badewanne und Dusche. Unsere Vermieter waren sehr nett, hilfsbereit und gaben uns gute Tipps zu Wanderwegen und Ausflugszielen. Auch wenn die Zeitangaben nicht so genau stimmten.

Das Frühstück bekamen wir aufs Zimmer gebracht, da mein Mann ganz gerne lange schläft. Und ich sage euch, das Frühstück war fantastisch. Es gab alles, was das Herz begehrt; mit frischem Croissants, Brot, Brötchen, Ei, Obst... wundervoll. Unser Hund wurde auch sehr nett aufgenommen



und stellte kein Problem dar. Wenn ihr Interesse habt, gebe ich euch gerne die Adresse der Unterkunft.



Wir verbrachten natürlich sehr viel Zeit am Meer in Zandvoort. Ich fand es sehr angenehm, dass noch nicht so viel los war, aber trotzdem waren die Strandbars schon geöffnet und gut besucht. Wir konnten dort toll sitzen und einen Cocktail schlürfen. Am Strand gibt es bestimmte Zeiten, an denen die Hunde angeleint sein müssen. Und es gibt Hundestrände, dort können sie immer frei laufen. Wir hatten das Gefühl, dass die Holländer das aber nicht so ernst nehmen, denn alle Hunde, die wir trafen, waren abgeleint – und wirklich entspannt. Überhaupt finde ich, dass auch die Menschen weniger angespannt wirkten als bei uns in Deutschland. Und ja, es gibt dort viele, viele Fahrräder! Man muss wirklich als Autofahrer etwas aufpassen. Und es sieht so toll aus, wenn die Mädels so elegant von ihren Rädern steigen, das hat einfach Charme.

Am zweiten Tag entdeckten wir einen wunderschönen Park, in dem Rehe frei laufen und auch gar keine Scheu vor den Menschen haben. Wir sind viel gewandert und haben viel und lecker gegessen. Samstags waren wir in Haarlem, weil ich die Windmühle dort anschauen wollte. Unser Vermieter sagte uns, es seien nur 20 Minuten zu Fuß und wir könnten ruhig mit dem Auto fahren, denn es läge dort alles sehr nah zusammen. Also sind wir los marschiert. Es



Lum Letter

war ein toller Weg, auf dem wir sehr viel entdeckten, aber wir sind 3 Stunden und insgesamt 11 km gelaufen.



Haarlem fand ich auch sehr schön, mit kleinen Gassen und kleinen Shops. Eine gemütliche Stadt. Den letzten Tag verbrachten wir dann nochmal am Meer, leider spielte das Wetter nicht mehr so mit, es war stürmisch und kalt. Insgesamt war es wirklich ein toller Urlaub und diese Ecke von Holland ist echt zu empfehlen.



Das keltische Tierorakel von Philip und Stephanie Carr-Gomm

Orakel gibt es reichlich auf der Welt und alle sind sehr unterschiedlich. Sie können aus Steinen, Hölzern, Karten oder anderen Materialien bestehen. Ein, wie ich finde, sehr schönes Kartendeck möchte ich euch in dieser Ausgabe vorstellen. In der 26. Ausgabe des Lumletters (Herbst 2015) schrieb ich über das „Keltische Pflanzenorakel“ von Philip und Stephanie Carr-Gomm. Das Tierorakel ist das Gegenstück dazu.

Das Orakel gibt es in einer stabilen Pappbox zu kaufen. Es enthält 33 liebevoll gestaltete Tierkarten sowie 2 Leerkarten. Letztere sind dafür gedacht, dass man entweder seine eigenen Karten entwirft, mit zum Beispiel Tieren, die im Deck nicht vorkommen, oder, dass man diese so deutet, dass derzeit keine Antwort gegeben werden kann. Alternativ können die Leerkarten auch einfach herausgenommen werden und nicht in die Legung einfließen. Die Box enthält neben den Karten ein Buch mit Deutungsmöglichkeiten und ein gestaltetes Tuch für die Legung.



Lum Letter



Auf den Karten, die von Bill Worthington illustriert wurden, ist das jeweilige Tier zu sehen. Darüber hinaus sind in den Bildern viele Details zu erkennen. Alle Karten sind von einem Rahmen umgeben, das viele verschiedene Blätter zeigt. Eine Ausnahme stellen die vier Karten der Elementedrachten dar. Hier zeigt der Rahmen verschiedene Symbole zu allen Elementen, unabhängig jenes Elements, welches dem Drachen zugeordnet ist. Unter den Karten steht der deutsche Name des Tieres. Die Rückseiten der Karten, die in blau gehalten sind, zeigen in Silber das Awen, einem druidischen Symbol. Die Karten sind mit denen des Pflanzenorakels kombinierbar, so dass mehr Antwortmöglichkeiten für eine Fragestellung erfolgen können.



Lum Letter

Das Buch hat einen festen Einband, welches ebenfalls in blau gehalten ist. Die Seiten sind klassisch in weiß mit schwarzer Schrift und mit schwarz-weißen Bildern gestaltet. Es untergliedert sich in verschiedene Kapitel. Nach einer allgemeinen Einführung erklären die Autoren die Krafttiere im Druidentum, begleitet von einer ausführlichen Deutungsmöglichkeit jeder Karte. Diese Deutungen sind als Angebot zu verstehen. Wem eigene Assoziationen in den Sinn kommen, sollte diese unbedingt benutzen.

Neben dem deutschen Namen des Tieres findet sich im Buch auch der gälische Name. Drei kurze Stichworte geben einen ersten Hinweis auf die Deutung. Zunächst wird kurz erörtert, was auf der jeweiligen Karte zu sehen ist. Die anschließende Deutung bezieht sich auf die Ziehung der Karte und unterscheidet Karten die aufrecht und umgekehrt gezogen wurden. Ein Zitat, geschichtliches und eine Erklärung, wie das Tier im druidischen Glauben gesehen wird, runden die Beschreibung ab.



Das Buch gibt in den letzten Kapiteln u.a. Anleitungen zur Verwendung der Karten mit Legemuster und einer kleinen Deutungsübersicht nach Themenschwerpunkt. Eine Beispiellegung ist ebenfalls enthalten. Auf den erste zwei und den letzten zwei Seiten findet sich darüber hinaus noch eine Kurzübersicht zu den Karten mit einer kurzen Beschreibung. Die Übersicht



vorne im Buch ist chronologisch nach Seitenzahl sortiert, hinten im Buch ist sie alphabetisch angeordnet. Abgerundet wird das Buch mit einer (annähernden) Aussprache der gälischen Namen und weiterführender Literatur.

Philip Carr-Gomm ist Leiter des Order of Bards, Ovates und Druids (OBOD). Er ist Diplompsychologe und verfasste mehrere Bücher über das heutige Druidentum. In Europa und den USA gibt er regelmäßig Workshops. Seine Frau Stephanie Carr-Gomm studierte Kunst und absolvierte eine Ausbildung zur Bühnenmalerin und ist als freischaffende Künstlerin tätig. Im OBOD ist sie Verantwortlich für die Organisation des Trainingsprogramms. Bill Worthington ist Illustrator und Mitglied im OBOD.

Ich persönlich arbeite sehr gerne mit dem Tierorakel, immer in Kombination mit dem Pflanzenorakel. Mich sprechen die Bilder sehr an, zumal ich selber OBOD-Mitglied bin und aktuell noch in der Ausbildung zum „ersten Druidengrad“, dem Barden, bin.

Das keltische Tierorakel - Philip und Stephanie Carr-Gomm

ISBN: 978-89901-428-0

AURUM Verlag

176 Seiten

Mondphasen



Lupo / pix

Juni

20.06. Vollmond
21.06. abnehmender Mond

Juli

04.07. Schwarzmond
05.07. Neumond
06.07. zunehmender Mond
20.07. Vollmond
21.07. abnehmender Mond

August

02.08. Schwarzmond
03.08. Neumond
04.08. zunehmender Mond
18.08. Vollmond
19.08. abnehmender Mond

September

01.09. Schwarzmond
02.09. Neumond
03.09. zunehmender Mond

Geburtstage



Klaus Steves / pixelio.de

Juni

- 18. Willow
- 20. Ronya
- 21. ElderCat
- 23. Avalon
- 28. Epomira und Schritte

Juli

- 01. Anjali
- 02. Sera
- 03. Ariella
- 13. Aney und Ela1hexe
- 18. DarkAngelSam
- 19. Melissa
- 20. Lyssia
- 23. Sonnenblume
- 26. Saphira
- 27. Sanjamoon
- 29. Blackdragon und Margaret
- 30. Miriko und Christina

August

- 01. Nikita und amber
- 02. Ayleen, Nyx und Sunray
- 04. Mondtänzerin und Riveda
- 08. Ophelia
- 09. Roxy
- 14. Shshla78 und Rabenherz
- 23. Morna
- 24. flora
- 27. zauberfee278
- 30. peddy3008
- 31. eifelfee

September

- 04. Ankri
- 05. Eveliina und Ria
- 09. Saskia

Alle Bilder sofern nicht anders vermerkt wurden von den Autoren selbst gefertigt.

Die Buchquellen sind bereits bei den Artikeln ausführlich erläutert.

Impressum:

Erscheinungsdatum: 15.07.2016

Herausgeber: Lumnettahexen

Chefredaktion: Violet

Layout: Wyldhuntress

Redaktion: Rabenherz, Wyldhuntress, Kalei, Aki, Mellifera, Ronya, Violet

Korrekturleser: Kalei, Mellifera, Lona, Sima

freie Autoren: Melissa, Galahad, Tahira

Coverbild: Wyldhuntress