

Vorwort zur Neuausgabe von Jeanne Ruland	5
Einleitung	7
Dank.....	20

I. Teil Vorbereitung

Die Ebenen des Jahreskreises	21
1. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für die vier Himmelsrichtungen, die vier Elemente und die Mitte	21
2. Ebene: Der Jahreskreis als Abbild des Jahres mit den vier Jahreszeiten und den acht Jahreskreisfesten.....	22
3. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für einen Tag	24
4. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für die Lebensphasen des Menschen.....	25
5. Ebene: Der Jahreskreis als Heimat aller zwölf Tierkreiszeichen ...	27
6. Ebene: Analogien und Entsprechungen im Jahreskreis aus dem Mineral-, dem Pflanzen- und dem Tierreich	30
7. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für die Veränderungen der alltäglichen Lebensthemen.....	32
8. Ebene: Der Jahreskreis als Darstellung der unterschiedlichen Göttinnenaspekte.....	33
9. Ebene: Der Jahreskreis als Rahmen für Atem- und Bewegungsübungen, Tänze und Fantasiereisen	36
Aufbau der Kapitel zu den Jahreskreisfesten	38
Einen Jahreskreis sinnlich erfahren	42
Der Kreis	47
Einen Ort für die tägliche Meditation gestalten	49
Einen persönlichen Rückzugs- oder Meditationsplatz einrichten	49
Jeden Tag Zeit für mich selbst.....	50
Die Gestaltung Ihres Rückzugsortes	51
Mit Düften in andere Welten reisen	52

Stille und entspannende Klänge.....	52
Besondere Kleidung.....	53
Ein wiederkehrender Ablauf des Rückzugsrituals	54
Den Meditations- oder Rückzugskreis eröffnen	55
Den Meditations- oder Rückzugskreis schließen.....	57
Anregungen zur Gestaltung der acht Jahreskreisfeste	58
Vorbereitung I:	
Drei Tage sich selbst und die Umwelt bewusst wahrnehmen.....	59
Vorbereitung II: Ein Jahreskreisritual vorbereiten	59
Die Mitte.....	60
Ein Jahreskreisfest wird zum Ritual.....	62
Die Durchführung eines Jahreskreisrituals.....	65
Die Erfahrung der Frauen im Laufe des Jahres	69

II. Teil: Die Reise durch das Jahr

Die Zeit um Brigid – 2. Februar.....	71
Die Zeit um die Frühlingstagundnachtgleiche – 21. März	98
Die Zeit um Beltane – 1. Mai	126
Die Zeit um die Sommersonnenwende – 21. Juni	153
Die Zeit um Lammas – 2. August	182
Die Zeit um die Herbsttagundnachtgleiche – 21. September.....	208
Die Zeit um Samhain – 1. November	235
Die Zeit um die Wintersonnenwende – 21. Dezember.....	263

Anhang

Überblick über die acht Jahreskreisfeste	294
Göttinnen und Götter	298
Quellennachweis.....	300
Musikempfehlungen.....	303
Bildnachweis	304