

The background of the entire image is a dark, atmospheric scene. A large, bright orange full moon hangs in the upper center. Below it, a bonfire of sticks and branches burns brightly, with sparks and embers rising into the air. The scene is framed by the dark, silhouetted branches of bare trees. The text is overlaid on two horizontal, torn-edge style banners. The top banner is a dark reddish-brown color, and the bottom banner is a lighter, more ashy brown color. Both banners have a rough, torn paper texture.

# LILITH RITUALBUCH

ZEIT DER  
INNEREN WANDLUNG

# LILITHS FEUER ÜBUNG ZUR BEFREIUNG

*Ein Ritual- und Reflexionsjournal für dein  
wildes, wahres Selbst*

## **Die Rückkehr der Ungezähmten**

Lilith ist kein Mythos – sie ist ein uraltes Prinzip  
in deiner Seele.

Sie steht für das Unbeugsame, das  
Unangepasste, das Unverfälschte in dir.

Dieses PDF lädt dich ein, die Fesseln zu  
sprengen, die du (noch) aus Schuld, Angst oder  
Prägung trägst –

und in deine wahre, ungeschminkte  
Seelenkraft zurückzufinden.

Erlaube dir, ehrlich zu sein.

Erlaube dir, wild zu sein.

Erlaube dir, frei zu sein.

# ÜBUNG I

## DIE FESSEL ERKENNEN

Nimm dir Zeit für dich - dein Seelen Journal und einen ruhigen Ort wo du ganz in deine Seelen-Weisheit eintauchen kannst

### Frage dich selbst:

Was schränkt dich ein, obwohl du weißt, dass du bereit für mehr bist?



Wo passt du dich an, obwohl du innerlich aufschreiben möchtest?



Wo hältst du deine Größe noch klein um nicht zu erfolgreich oder zu viel zu sein?

✍️ Schreibe alles nieder, ohne Rücksicht auf Regeln, Form oder Erwartung.

Dies ist dein Raum für radikale Ehrlichkeit.

### Achtung

Die Welt wird sich erst ändern - wenn du dich änderst - die Zeit ist gekommen bewusst zu agieren - als immer nur zu reagieren - Zeit die Verantwortung für dein Sein zu übernehmen

# ÜBUNG 2

## DER INNERE RUF

Finde wieder deinen inneren heiligen Raum - dort, wo dein wahres Sein darauf wartet endlich frei wieder gelebt zu werden - jenseits der Zwänge, die uns klein und machtlos halten

### Schreibe auf:

Wenn Lilith in dir sprechen könnte – was würde sie dir sagen?



Welche Kraft oder Wahrheit will endlich durch dich leben?



Was will nicht mehr versteckt werden - wo willst du dich nicht mehr wegducken und schweigen

Notiere einen inneren Monolog. Oder schreibe einen Dialog zwischen dir und deinem Lilith-Anteil.

### Optional:

Du kannst auch in den Spiegel schauen und mit dir selbst diesen Dialog führen - sei mutig genug dir dabei bewusst in die Augen zu schauen - kannst du das?

# ÜBUNG 3

## DAS FEUER ENTZÜNDEN

Nimm ein neues Blatt.

Der Lilith Prozess geht weiter - die Schale bricht auf und dein Dornröschen-Sein erwacht um endlich das Ur-Weib zu sein, welches du schon immer in dir getragen hast

**Es gibt kein Zurück, wenn die Welt sich  
wandeln soll**

Welche Entscheidung brennt in dir?



Was brauchst du, um sie endlich zu treffen?



Was brauchst du um dich stark zu fühlen



Was brauchst du um endlich für dich einzutreten?

Erstelle eine symbolische Liste von „alten Ketten“ – und verbrenne sie (wirklich oder energetisch).

Lass los, was dich klein macht – und formuliere eine neue Selbstverpflichtung an dich selbst.

# ABSCHLUSS & AFFIRMATION

Stelle dich aufrecht hin.

Sprich mit aller Klarheit

Breite deine Arme aus und sei laut:

**„Ich muss mich nicht erklären.  
Ich muss mich nicht beweisen.  
Ich bin die, die ich bin – frei, ganz  
und ungezähmt.“**

Schließe die Augen.

Atme.

Spüre, was sich verändert hat.

Lilith wurde zu lange unterdrückt - zu lange wurde uns erzählt wir waren Sünde, wir wären schuld, wie seien das Übel - schau dir die Welt an - sie braucht mehr denn je die Lilith Frauen um endlich wieder in die Balance gehen zu können.