DIE SCHRIFT DES OFFENEN KREISES



Das Ritualbuch der freien Flamme

Bund der freien Flamme

Zu dieser Ausgabe

Ein Begleitband zum Buch der freien Flamme. Persönliche Glaubenspraxis im Zeichen von Selbstbestimmung, Erkenntnis und Verantwortung.

Ein neu verfasstes Glaubensbuch. Satan und die Hölle bilden seine religiöse Bildwelt. Seine Erzählungen sind bewusst geschaffene Mythen; seine Grundsätze stehen zur Prüfung offen.

> Mein Wille ist frei.
> Die Freiheit anderer ist mir heilig.
> Mein Handeln trage ich selbst.

Erste Ausgabe · November 2026
Text und Gestaltung mit Unterstützung künstlicher Intelligenz.

Inhalt

Die Schwelle · Wie du dieses Buch verwendest 4

Die Vorbereitung · Der Ort der freien Flamme 5

Ritus I · Die persönliche Widmung 6

Ritus II · Das morgendliche Entzünden 7

Ritus III · Die abendliche Glut 8

Ritus IV · Die Schwelle des Widersachers 9

Ritus V · Das Setzen einer Grenze 10

Ritus VI · Der Spiegel des Schattens 11

Ritus VII · Verantwortung und Wiedergutmachung 12

Ritus VIII · Der gemeinsame offene Kreis 13

Ritus IX · Die Nacht der Masken 14

Ritus X · Die Nacht der Glut 15

Ritus XI · Gedenken und Abschied 16

Ritus XII · Erneuerung oder freier Abschied 17

Das letzte Blatt · Eine Praxis, die leben darf 18

DIE SCHWELLE

Wie du dieses Buch verwendest

Dieses Ritualbuch begleitet den Bund der freien Flamme. Es gibt seinen Bildern eine persönliche Praxis: Satan als Widersacher blinden Gehorsams, die Hölle als Raum der Selbsterkenntnis und die Flamme als Zeichen von Wille und Verantwortung.

Die folgenden Riten sind neu geschaffene religiöse Formen. Sie versprechen keine übernatürliche Wirkung. Du kannst ihre Worte wörtlich glauben, symbolisch verstehen oder nach deinem Gewissen verändern.

Ein Ritual gewinnt Bedeutung durch deine Aufmerksamkeit und durch das Handeln, das ihm folgt. Seine genaue Uhrzeit, eine fehlerfreie Aussprache oder ein bestimmter Gegenstand entscheiden nicht über seinen Wert.

Der gemeinsame Rahmen

Jeder Ritus hat fünf Teile: Ankommen, Absicht, Handlung, Stille und Abschluss. Lies den Ablauf vor Beginn. Lege nur bereit, was du wirklich brauchst. Plane anschließend etwas Zeit für den Übergang in den Alltag ein.

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Du darfst kürzen, auslassen oder abbrechen. Ein versäumtes Ritual erzeugt weder Schuld noch eine Verpflichtung zur Wiederholung.

Die Grenzen der Praxis

Verwende vorzugsweise ein LED-Licht. Eine echte Kerze gehört standsicher auf eine feuerfeste Unterlage und bleibt beaufsichtigt. Papier, Stoff und Haare bleiben vom Feuer entfernt. In diesem Buch wird nichts verbrannt.

Blut, Verletzungen, Atembeschränkung, berauschende Mittel, Fastenzwang und Schlafentzug gehören nicht zu diesen Riten. Kein Lebewesen wird geopfert. Rituale ersetzen keine Behandlung und keine konkrete Hilfe.

Wenn eine Übung dich stark belastet, beende sie. Sieh dich im Raum um, spüre den Boden und wende dich einer vertrauten Tätigkeit oder einer unterstützenden Person zu. Du musst belastende Erinnerungen weder aufrufen noch öffentlich erzählen.

DIE VORBEREITUNG

Der Ort der freien Flamme

Ein einfacher Altar

Ein Tisch oder ein freies Stück Regal genügt. Lege die Sigille oder eine eigene Zeichnung in die Mitte. Stelle ein Licht dahinter. Ein Stein kann Standfestigkeit, ein Schlüssel Entscheidung und ein leeres Blatt Offenheit verkörpern.

Du brauchst keine teuren Gegenstände. Deine Einrichtung darf unauffällig bleiben und nach jeder Feier wieder verschwinden.

Den Raum eröffnen · 3 Minuten

Räume eine kleine Fläche frei. Stelle Benachrichtigungen nach Möglichkeit stumm. Setze oder stelle dich bequem hin. Lass deinen Atem in seinem natürlichen Rhythmus kommen und gehen.

Schalte das Licht ein und sprich:

> Ich gebe dieser Zeit einen Anfang.
> Ich komme mit meinem Willen und meinen Fragen.
> Was ich erkenne, werde ich prüfen.
> Was ich entscheide, werde ich verantworten.
> Der Kreis bleibt offen.

Benenne deine Absicht in einem Satz. Etwa: „Heute möchte ich eine Grenze verstehen.“ Halte einen kurzen Moment inne und beginne den gewählten Ritus.

Den Raum schließen · 2 Minuten

Sprich nach dem jeweiligen Abschlusstext:

> Diese Handlung ist beendet.
> Ich nehme mit, was mir dient.
> Was offenbleibt, darf offenbleiben.
> Ich kehre in meinen Alltag zurück.

Schalte das Licht aus. Lege deine Gegenstände zurück. Trinke bei Bedarf etwas und orientiere dich an der nächsten gewöhnlichen Aufgabe.

RITUS I

Die persönliche Widmung

Zweck und Vorbereitung

Dieser Ritus markiert deine freiwillige Entscheidung, den Weg der freien Flamme zu erproben. Er bindet dich an keine Person und bleibt widerrufbar. Dauer: 15 bis 20 Minuten. Bereitliegen dürfen Licht, Sigille, Papier und Stift.

Lies vorab die sieben Grundsätze. Notiere zu jedem ein Beispiel aus deinem Alltag. Wähle anschließend einen Grundsatz, dem du in den kommenden Wochen besondere Aufmerksamkeit schenken möchtest.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Lege deine Hand neben die Sigille oder betrachte sie einfach. Sprich:

> Ich wähle diesen Weg aus eigenem Willen.
> Ich behalte mein Urteil und meine Stimme.
> Ich gewähre anderen die Freiheit, die ich für mich beanspruche.
> Ich verspreche Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft.
> Keine Lehre erhält Besitz an mir.

Lies deinen ausgewählten Grundsatz laut oder still. Schreibe darunter eine kleine Handlung, die du innerhalb einer Woche umsetzen kannst. Eine konkrete Form wäre: „Ich frage nach, bevor ich eine Erwartung als Zustimmung deute.“

Bleibe zwei Minuten in Ruhe. Prüfe dabei: Fühlt sich meine Entscheidung freiwillig an? Welche Zweifel möchte ich ausdrücklich behalten?

Abschluss und Nachklang

> Ich beginne, ohne mich für immer festzulegen.
> Mein Ja darf wachsen und sich verändern.
> Mein Gewissen begleitet meinen Weg.

Schließe den Raum. Bewahre das Blatt auf, wenn du möchtest. Prüfe nach einem Monat, ob die Praxis hilfreich ist. Es gibt keinen Rang, der mit dieser Widmung erworben wird.

RITUS II

Das morgendliche Entzünden

Zweck und Vorbereitung

Ein kurzer Beginn für den Tag, besonders wenn du dich zwischen Aufgaben verlierst. Dauer: 5 bis 8 Minuten. Du brauchst nur ein Licht; ein Zettel ist optional.

Der Ablauf

Schalte das Licht ein. Nimm wahr, wie du heute tatsächlich da bist. Benenne ohne Bewertung einen körperlichen Eindruck und ein Gefühl: etwa müde und zuversichtlich oder angespannt und neugierig.

Sprich:

> Freie Flamme, erinnere mich an meinen Anteil an diesem Tag.
> Ich muss nicht alles beherrschen.
> Ich kann meinen nächsten Schritt bewusst wählen.

Wähle eine Aufgabe, eine Grenze und eine Form der Fürsorge. Halte jede Antwort kurz. Beispielsweise: eine Rechnung prüfen; keine neue Zusage ohne Blick in den Kalender; nach Feierabend zehn Minuten Ruhe.

Frage dich, ob diese drei Vorhaben zu deiner heutigen Kraft passen. Verkleinere sie, wenn nötig.

Abschluss

> Heute handle ich mit der Kraft, die mir zur Verfügung steht.
> Ich darf nachfragen, anhalten und neu entscheiden.

Lösche das Licht. Beginne mit dem kleinsten praktikablen Schritt. An einem erschöpften Morgen reicht der Satz: „Heute bewahre ich meine Kraft.“

RITUS III

Die abendliche Glut

Zweck und Vorbereitung

Ein Rückblick, der den Tag abschließt, ohne dich vor ein inneres Gericht zu stellen. Dauer: 10 bis 15 Minuten. Bereite Licht und ein Blatt vor.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Schreibe drei Überschriften: Was mich getragen hat; Was schwierig war; Was ich morgen beeinflussen kann.

Notiere unter jeder Überschrift höchstens drei kurze Sätze. Beschreibe konkrete Situationen. „Ich habe eine Nachricht nicht beantwortet“ ist genauer als „Ich versage immer“.

Sprich:

> Ich sehe diesen Tag mit seinen Grenzen.
> Ich würdige, was gelungen ist.
> Ich erkenne, was meiner Aufmerksamkeit bedarf.
> Für diese Nacht darf die Arbeit ruhen.

Wähle höchstens eine offene Sache für morgen. Falls dir nichts einfällt, lass das Feld leer. Lege das Blatt mit der Schrift nach unten.

Abschluss

> Der heutige Tag ist gelebt.
> Ich muss ihn in dieser Stunde nicht vollenden.
> Die Glut darf ruhen.

Schließe den Raum. Wenn das Schreiben in Grübeln übergeht, beende den Rückblick früher. Das Ritual darf auch aus einem einzigen dankbaren oder ehrlichen Satz bestehen.

RITUS IV

Die Schwelle des Widersachers

Zweck und Vorbereitung

Eine Prüfung einer Forderung oder Überzeugung. Dauer: 15 bis 25 Minuten. Wähle eine überschaubare Frage; grundlegende Lebensentscheidungen brauchen gegebenenfalls mehr Zeit und Beratung.

Der Ablauf

Eröffne den Raum und schreibe die Forderung möglichst genau auf: „Ich muss …“ oder „Von mir wird erwartet …“.

Sprich:

> Satan, Gestalt des aufrechten Fragens,
> begleite meinen Widerspruch mit Klarheit.
> Ich will verstehen, bevor ich zustimme.
> Ich will prüfen, bevor ich mich widersetze.

Beantworte fünf Fragen: Wer erhebt die Forderung? Welche Gründe sprechen dafür? Welche dagegen? Welche Folgen hätte Zustimmung? Welche Folgen hätte Ablehnung?

Trenne Tatsachen von Befürchtungen. Markiere Informationen, die dir fehlen. Schreibe auch auf, welche Verantwortung du bereits freiwillig übernommen hast.

Formuliere eine vorläufige Antwort: zustimmen, ablehnen, verhandeln oder erst Informationen einholen. Widerspruch ist keine Pflicht; eine begründete Zustimmung bleibt eine freie Entscheidung.

Abschluss

> Ich muss meine Freiheit nicht durch Trotz beweisen.
> Ich darf aus Einsicht zustimmen und aus Gewissen widersprechen.

Schließe den Raum. Notiere einen Termin zur erneuten Prüfung, falls die Frage offenbleibt.

RITUS V

Das Setzen einer Grenze

Zweck und Vorbereitung

Eine Grenze erkennen und in verständliche Worte fassen. Dauer: 15 Minuten. Lege einen Schlüssel oder Stein vor dich. Bei einer bedrohlichen Situation hat praktische Unterstützung Vorrang vor einer direkten Aussprache.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Beschreibe eine konkrete Situation und ihre Wirkung auf dich. Vermeide es, dir erst eine Berechtigung zum Unwohlsein beweisen zu wollen.

Nimm den Gegenstand in die Hand, wenn das angenehm ist. Sprich:

> Mein Körper und mein Gewissen haben eine Stimme.
> Ich darf benennen, was ich möchte.
> Ich darf verweigern, was ich nicht tragen kann.

Schreibe eine Grenze in drei Teilen: „Wenn … geschieht, möchte ich … . Falls das nicht möglich ist, werde ich … .“ Die letzte Handlung muss in deinem Einfluss liegen, etwa eine Pause zu machen oder ein Gespräch zu verlassen.

Lies den Satz einmal. Kürze unnötige Rechtfertigungen. Übe alternativ einen einfachen Satz: „Das möchte ich nicht.“

Abschluss und Anwendung

> Ich darf klar sein und respektvoll bleiben.
> Die Grenze des anderen verdient dieselbe Achtung.

Entscheide nach dem Schließen des Raums, ob, wann und auf welchem Weg du die Grenze mitteilen willst. Das Ritual verpflichtet dich zu keiner riskanten Konfrontation.

RITUS VI

Der Spiegel des Schattens

Zweck und Vorbereitung

Einem schwierigen Gefühl mit Verantwortung begegnen. Dauer: höchstens 15 Minuten. Ein Spiegel ist nicht erforderlich. Wähle eine gegenwärtige, handhabbare Situation statt deiner belastendsten Erinnerung.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Vervollständige vier Sätze: „Ich fühle …“, „Ich wünsche mir …“, „Ich befürchte …“, „Ich entscheide mich jetzt für …“.

Sprich:

> Im Feuer der Erkenntnis darf sichtbar werden, was ich empfinde.
> Ich kann es benennen, ohne ihm jede Handlung zu erlauben.
> Ich bleibe verantwortlich für meinen nächsten Schritt.

Unterscheide den ersten Impuls von einer tragfähigen Handlung. Vielleicht möchtest du im Zorn eine verletzende Nachricht senden. Eine andere Handlung kann sein, den Entwurf ungesendet abzulegen und später eine klare Bitte zu formulieren.

Frage: Welches Bedürfnis könnte hinter dem Gefühl stehen? Welche harmlose Handlung könnte diesem Bedürfnis Raum geben? Du brauchst keine endgültige Erklärung.

Abschluss

> Ich muss mich heute nicht vollständig verstehen.
> Ich habe hingesehen und wähle einen verantwortbaren Schritt.

Schließe den Raum. Wende dich anschließend bewusst etwas Alltäglichem zu. Wiederhole die Übung nicht zwanghaft, um ein vollkommen reines Gefühl zu erreichen.

RITUS VII

Verantwortung und Wiedergutmachung

Zweck und Vorbereitung

Einen eigenen Fehler anerkennen und eine konkrete Veränderung vorbereiten. Dauer: 20 Minuten. Dieses Ritual findet zunächst allein statt und ersetzt keine Entschuldigung oder notwendige Hilfe.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Beschreibe sachlich, was du getan oder unterlassen hast. Trenne deinen Anteil von dem anderer Beteiligter.

Sprich:

> Ich halte meinen Blick auf meinem Handeln.
> Ich werde meine Absicht erklären, ohne die Folgen zu verdecken.
> Ich werde Verantwortung übernehmen, ohne Vergebung zu verlangen.

Notiere: Welcher Schaden ist bekannt? Was weiß ich noch nicht? Was muss sofort aufhören? Welche Wiedergutmachung kann ich anbieten? Welche Veränderung verhindert eine Wiederholung?

Formuliere eine mögliche Entschuldigung: „Ich habe … getan. Das war mein Anteil. Ich erkenne … als Folge. Ich möchte … anbieten und werde … verändern.“

Prüfe, ob Kontakt erwünscht ist. Bestehende Kontaktgrenzen bleiben gültig. Die betroffene Person muss dir weder antworten noch beim Verarbeiten deiner Schuld helfen.

Abschluss und Nachprüfung

> Meine Worte erhalten Gewicht durch mein weiteres Handeln.

Schließe den Raum. Notiere einen realistischen Termin für den ersten Schritt und einen späteren Zeitpunkt zur Überprüfung. Ein Ritual spricht dich nicht von Verantwortung frei.

RITUS VIII

Der gemeinsame offene Kreis

Zweck und Vorbereitung

Eine Feier der Verbindung für zwei oder mehr freiwillig Teilnehmende. Dauer: 20 bis 30 Minuten. Vereinbart vorab Dauer, Thema und das Recht, jederzeit zu schweigen oder zu gehen. Berührung ist kein Bestandteil, sofern sie nicht ausdrücklich gewünscht wird.

Der Ablauf

Eine Person schaltet das gemeinsame Licht ein und spricht:

> Wir geben dieser Begegnung Zeit.
> Jede Stimme gehört dem Menschen, der sie trägt.
> Niemand muss mehr offenlegen, als er möchte.

Reihum kann jede Person sagen: „Heute bin ich …“, „Heute wünsche ich mir …“, „Meine Grenze für diese Begegnung ist …“. Ein einfaches „Ich passe“ genügt.

Die Zuhörenden unterbrechen nicht und deuten keine Gefühle. Nach jeder Runde wird gefragt, ob Rückmeldungen gewünscht sind. Ratschläge folgen nur auf Einladung.

Wählt eine kleine gemeinsame Handlung: eine Mahlzeit vorbereiten, eine Unterstützung vereinbaren oder einen stillen Moment teilen. Zusagen müssen ausdrücklich bestätigt werden.

Abschluss

Leitung: „Was nehmen wir mit?“ Jede Person kann einen Satz sagen.

> Wir danken für das freiwillig Geteilte.
> Wir lassen dem Ungeteilten seinen Raum.
> Der Kreis öffnet sich; unsere Grenzen bleiben bestehen.

Schaltet das Licht aus. Vereinbart, welche persönlichen Inhalte vertraulich bleiben. Schweigen über Gewalt oder Bedrohung darf dabei niemals verlangt werden.

RITUS IX

Die Nacht der Masken

Zweck und Vorbereitung

Eine Jahresfeier am 31. Oktober oder an einem selbst gewählten Abend. Dauer: 30 bis 45 Minuten. Bereite drei Karten vor: Rolle, Schutz und Veränderung. Eine Maske ist optional.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Sprich:

> In dieser Nacht betrachte ich die Gestalten, in denen ich der Welt begegne.
> Ich danke dem, was mich geschützt hat.
> Ich prüfe, was ich heute noch brauche.

Schreibe unter „Rolle“ eine Erwartung, die du häufig erfüllst. Unter „Schutz“ notierst du, wovor dich diese Rolle bewahrt. Unter „Veränderung“ steht eine kleine Möglichkeit, künftig freier zu handeln.

Lege die dritte Karte näher ans Licht. Eine vorhandene Maske kannst du neben die Karten legen. Du musst nichts abnehmen, was dich gegenwärtig schützt.

Lies deinen Veränderungssatz. Formuliere ein begrenztes Vorhaben für die nächste Woche. Wähle etwas wie eine ehrliche Absage statt einer umfassenden Enthüllung deiner Person.

Abschluss und Festmahl

> Ich darf bestimmen, wem ich mich zeige.
> Ehrlichkeit und Privatheit dürfen zusammen bestehen.

Schließe den Raum. Eine warme Mahlzeit oder Musik kann die Feier abrunden. Bewahre die Karten auf oder entsorge sie gewöhnlich; verbrenne sie nicht.

RITUS X

Die Nacht der Glut

Zweck und Vorbereitung

Eine Feier zur Wintersonnenwende oder an einem dunklen Winterabend. Dauer: 25 Minuten, zuzüglich einer möglichen Mahlzeit. Bereite Licht, ein warmes Getränk und sieben kleine Papierstücke vor.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Ordne die Zettel locker um das Licht. Jeder steht für einen Grundsatz. Lies die sieben Sätze langsam: Dein Wille gehört dir. Prüfe jede Lehre. Trage die Folgen deiner Entscheidungen. Achte Grenzen. Erkenne deinen Schatten. Schütze das Verletzliche. Bewahre deine Flamme.

Wähle zwei Zettel: einen für etwas, das dich im vergangenen Jahr getragen hat, und einen für etwas, das künftig Pflege braucht.

Sprich:

> In der langen Nacht ehre ich die Glut.
> Ich erinnere mich an empfangene Fürsorge.
> Ich erkenne meine begrenzte Kraft.
> Ich werde Wärme teilen, wo ich es vermag.

Notiere eine Erinnerung an Unterstützung und eine mögliche fürsorgliche Handlung. Sie darf dir selbst gelten. Trinke in Ruhe einen Schluck und würdige die gewöhnlichen Dinge, die deinen Alltag tragen.

Abschluss

> Die Nacht darf dunkel sein.
> Wir dürfen einander Wärme geben.
> Die kleine Flamme genügt.

Schließe den Raum. Wenn du allein feierst, kannst du später freiwillig Kontakt zu einem vertrauten Menschen aufnehmen.

RITUS XI

Gedenken und Abschied

Zweck und Vorbereitung

Ein persönlicher Rahmen bei Verlust. Dauer: 10 bis 30 Minuten. Wähle ein Foto, einen Namen oder einen Gegenstand. Dieses Ritual soll keine Botschaft von Verstorbenen herbeiführen.

Der Ablauf

Eröffne den Raum. Benenne, wem oder was dein Gedenken gilt. Halte einen Moment Stille. Schreibe eine konkrete Erinnerung auf; sie darf schön, widersprüchlich oder traurig sein.

Sprich:

> Du gehörst zu meiner Geschichte.
> Ich bewahre, was mir kostbar ist.
> Ich darf auch das Schwierige erinnern.
> Meine Trauer braucht heute keinen Abschluss.

Wenn du möchtest, schreibe einen ungesendeten Brief: „Was ich dir noch sagen möchte …“. Du entscheidest, ob du ihn aufbewahrst. Eine idealisierte Erinnerung ist keine Pflicht.

Wähle eine kleine Handlung für dein gegenwärtiges Leben: essen, ruhen, spazieren oder Unterstützung suchen.

Abschluss

> Dieses Gedenken ist für heute beendet.
> Meine Verbundenheit darf ihre Gestalt verändern.
> Ich wende mich dem nächsten lebbaren Schritt zu.

Schließe den Raum. Bei starkem Schmerz darfst du vorzeitig aufhören und eine vertraute Person hinzunehmen.

RITUS XII

Erneuerung oder freier Abschied

Zweck und Vorbereitung

Eine ehrliche Prüfung deiner Zugehörigkeit, etwa jährlich oder nach einem Wandel. Dauer: 20 Minuten. Lege zwei Blätter bereit: „Was mich trägt“ und „Was mich einengt“.

Der Ablauf

Eröffne den Raum und fülle beide Blätter ohne Pflicht zur Ausgewogenheit. Frage: Sind meine Beziehungen außerhalb des Bundes frei? Kann ich widersprechen? Habe ich Angst, etwas falsch zu machen? Welche Praxis hilft mir tatsächlich?

Entscheide zwischen Fortsetzen, Verändern, Pausieren oder Gehen. Keine dieser Entscheidungen verleiht dir einen höheren oder geringeren Wert.

Für die Erneuerung sprich:

> Ich wähle diesen Weg erneut in seiner veränderbaren Gestalt.
> Ich bewahre mein Urteil und meine Freiheit.

Für eine Pause oder den Abschied sprich:

> Ich würdige, was mich getragen hat.
> Ich lasse zurück, was mir nicht mehr dient.
> Mein Gewissen geht mit mir.
> Ich trete durch den offenen Kreis.

Abschluss

Schließe den Raum. Du musst niemanden um Erlaubnis bitten und keine Gründe offenlegen. Die Sigille darf behalten, verschenkt oder gewöhnlich weggelegt werden. Es gibt keinen Fluch, keine religiöse Schuld und keine verbleibende Forderung.

DAS LETZTE BLATT

Eine Praxis, die leben darf

Wähle zunächst ein einziges Ritual, das zu deinem Alltag passt. Probiere es einige Male aus und prüfe, ob es dir Klarheit, Ruhe oder Verbindung gibt. Eine tägliche Praxis ist kein notwendiges Ziel.

Notiere nach einem Ritus bei Bedarf: Was war hilfreich? Was war unangenehm? Was ändere ich beim nächsten Mal? Welche Handlung folgt daraus?

> Die Form darf sich wandeln.
> Das Gewissen bleibt wach.
> Der Kreis bleibt offen.