

10. Rauhnacht: 2./ 3. Januar – steht für Oktober 2019

1. Tagebuch

Fülle dein Tagebuch wieder mit deinen Träumen oder deinen Gefühlen und auch deinen Gedanken beim Aufwachen.

Am Abend des 3. Januars notiere dir bei Kerzenlicht wieder die Geschehnisse des Tages. Lass bewusst den Tag nochmals vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Anregung „Apfelschalenorakeln“

Man schält einen Apfel spiralförmig und an einem Stück. Dann wirft man die Schale über die Schulter hinter sich und liest aus der Art, wie sie am Boden liegt, den Anfangsbuchstaben des zukünftigen Liebsten.

3. Meditation

Stelle einen Wecker auf 10 Minuten oder auch gerne länger. Du kannst deine Meditation wieder mit einem Duft begleiten: Für die heutige Meditation bietet sich **Balance** an. Dieser Duft steht für Erdung und Harmonie.

Nimm deine aufrechte Sitzhaltung ein und beginne, deinem Atem zu lauschen und mehr und mehr zu dir zu kommen. Spüre die Atemzüge in deinem Körper. Wenn du merkst, dass du ruhiger wirst und das Wirrwarr deiner Gedanken sich auflöst, beginne in Gedanken dich mit folgenden Fragen auseinander zu setzen: **„Welche Konflikte herrschen gerade in mir und in meinem Umfeld? Wo braucht es Kompromisse und wo kann Harmonie durch einen Konflikt entstehen?“**. Sei offen und neugierig für die Antworten, die auf diese Frage aus dir heraus auftauchen. Sei neutral und bewerte die Antworten nicht.

Abschluss:

Schließe deine Meditation mit tiefen Atemzügen ab – atme tief durch die Nase ein, und durch den Mund aus.

Notiere nach der Meditation deine Antworten. Vielleicht magst du diese Konflikte nun angehen, vielleicht bedarf es noch ein wenig Zeit. Verliere sie jedoch nicht aus den Augen, denn sie belasten dich.