

12. Rauhnacht und Ausklang: 4./ 5. Januar – steht für Dezember 2019

1. Tagebuch

Nimm dein Tagebuch wieder zur Hand und fülle es mit deinen Träumen, Gefühlen und Gedanken beim Aufwachen.

Bei Kerzenlicht notiere dir am Abend des 5. Januars wieder die Geschehnisse des Tages, vergiss auch nicht das Wetter der 12. Rauhnacht zu notieren. Lass bewusst den Tag nochmals vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Anregung

- Vielleicht möchtest du dir zur letzten Rauhnacht nochmals besonders viel Ruhe und meditative Zeit gönnen – male dein eigenes Mandala:
 - Nimm ein unifarbenes Blatt und mit Hilfe eines großen Tellers, den du ummalst/ umkreist, stelle die Grundform des Mandalas her.
 - Anschließend unterteile mit Hilfe eines Geodreiecks und Lineals den großen Kreis in zwölf gleichgroße Teile.
 - Nun kannst du beginnen dein Mandala zu gestalten. Die Hilfslinien geben dir Anhaltspunkte, wenn dein Mandala symmetrisch sein soll.
- Umgib dich vielleicht irgendwann auch noch in der 12. Rauhnacht bewusst mit vielen Kerzen und Feuer. Beantworte für dich die Frage, was für dich der Sinn der Erkenntnisse der letzten Nächte gewesen ist.

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 **Weihrauch** an. Dieses Öl, dieser Duft steht für die **Wahrheit**.

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 Gedankenwirrwarr sich auflöst, beginne in Gedanken dich mit folgenden Fragen auseinander zu setzen: „**Was bereichert mein Leben wirklich?**“. Sei offen 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.