

## 2. Rauhnacht: 25./26. Dezember – steht für Februar 2019

### 1. Tagebuch

Notiere dir in dein Tagebuch deinen Traum, deine Träume der Nacht oder dein Gefühl, deine Gedanken beim Aufwachen.

Am Abend des 26. Dezembers notiere dir beispielsweise, wie die Stimmung heute war, was du gelesen hast, was dir Besonderes aufgefallen ist, welche Menschen deinen Weg gekreuzt haben, welche Botschaften du empfangen hast. Vielleicht zündest du dir dabei eine Kerze an und lässt bewusst den Tag nochmal vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

### 2. Meditation

Stelle einen Wecker auf 10 Minuten oder auch gerne länger. Ich benutze gerne hierfür eine App: Insight Timer. Du kannst deine Meditation auch mit einem Duft begleiten: Für die heutige Meditation bietet sich **Basilikum** an – es steht für Erneuerung.

Beginne dann in einem aufrechten Sitz mit (halb-)geschlossenen Augen. Du kannst hierfür auf einem Stuhl sitzen, dann lehn dich nicht an. Oder du kannst kreuzbeinig oder mit untergeschlagenen Beinen auf einem Meditationskissen oder auf dem Boden sitzen. Mach es dir bequem, so dass du dich für die Meditationsdauer nicht mehr bewegen musst. Verspürst du während der Meditation jedoch ein unangenehmes Kribbeln oder einen Schmerz, so verändere deine Sitzposition, damit du wieder in Ruhe weitermeditieren kannst. Beginne dann, deinem Atem zu lauschen und mehr und mehr zu dir zu kommen.

#### Teil 1:

Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf deine Atmung, nimm sie bewusst wahr. Spüre die Atemzüge in deinem Körper.

Wenn du merkst, dass du ruhiger wirst und das Drumherum immer unwichtiger wird, beginne folgende Frage immer wieder gedanklich zu wiederholen: **Welche Gewohnheiten möchte ich ändern?** Und sei wieder ganz neugierig wie ein Kind, welche Antworten in dir dazu auftauchen. Sei offen und lass diese Antworten einfach stehen.

## Teil 2:

Wenn du das Gefühl gewinnst, alle unliebsamen Gewohnheiten benannt zu haben und keine mehr irgendwo tief versteckt noch schlummert, beginne dich mit der Frage auseinanderzusetzen, was dich daran hindert, diese unliebsamen Gewohnheiten loszulassen. Dafür rezitiere gedanklich nun immer wieder wie ein Mantra die Frage: **Was hindert mich daran, unliebsame Gewohnheiten loszulassen?** Sei ganz neugierig, welche Antworten in dir auftauchen. Nimm diese Antworten ganz wertfrei wahr und lass sie so stehen, wie sie in dir auftauchen.

## Abschluss:

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

Notiere nach der Meditation, welche Gewohnheiten und Hinderungsgründe in dir aufgetaucht sind und lass sie einfach so stehen. Vielleicht magst du zu einem späteren Zeitpunkt die Liste nochmals lesen und beginnst abzugleichen, ob sich die eine oder andere Gewohnheit schon verändert hat oder ob ein Hinderungsgrund schon verschwunden ist.