

3. Rauhnacht: 26./27. Dezember – steht für März 2019

1. Tagebuch

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

Am Abend des 27. Dezembers notiere dir beispielsweise, welche Gefühle du heute wahrgenommen hast, welche Gespräche du geführt hast. Zünde dir dabei eine Kerze an und lass bewusst den Tag nochmal vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Meditation

Stelle einen Wecker auf 10 Minuten oder auch gerne länger. Du kannst deine Meditation auch mit einem Duft begleiten: Für die heutige Meditation bietet sich **Lemongras** an – es steht für Reinigung.

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.

Beginne dann, deinem Atem zu lauschen und mehr und mehr zu dir zu kommen. Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf deine Atmung, nimm sie bewusst wahr. Spüre die Atemzüge in deinem Körper. Wenn du merkst, dass du ruhiger wirst und das Drumherum sich auflöst, beginne folgende Frage immer wieder gedanklich zu wiederholen: **Was blockiert mich?** Sei wieder ganz neugierig, welche Antworten in dir dazu auftauchen. Sei offen und lass diese Antworten einfach stehen. 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 Blockaden in dir aufgetaucht sind und lass sie einfach so stehen. Vielleicht magst du zu einem späteren Zeitpunkt die Liste nochmals lesen und beginnen, dich mit deinen Blockaden auseinander zu setzen.