

4. Rahnnacht: 27./28. Dezember – steht für April 2019

1. Tagebuch

Jetzt bist du schon geübt im Notieren deiner Träume oder deiner Gefühle und auch deiner Gedanken beim Aufwachen.

Am Abend des 28. Dezembers notiere dir bei Kerzenlicht wieder die Geschehnisse des Tages. Lass bewusst den Tag nochmal vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Übung

Bevor es zur Meditation über geht oder auch zu jedem anderen Zeitpunkt der 4. Rahnnacht, kommen wir heute zu einer kleinen Übung, um negative Ereignisse der letzten drei Tage zu reinigen.

1. Ruf dir negative Ereignisse, Momente und Gefühle der letzten drei Tage bewusst auf. Hole sie dir in deine Erinnerung zurück.
2. Stell dir vor, du bist die violette Flamme der Reinigung. Du loderst ist großen Flammen um diese negativen Situationen herum und betrachte, wie die violetten Flammen diese negativen Situationen „verbrennen“ und sich in positive, freudige Situationen verändern. Spüre so intensiv wie möglich, diese Freude und Dankbarkeit, die sich mit dem Auflösen des Negativen und Umwandeln in das Positive einstellt.
3. Die Situationen sind bereinigt, es taucht sich alles in weißes, kristallines Licht.
4. Sei dankbar in deiner persönlichen Art und Weise für diese Wandlung und sei dir bewusst, diese Wandlung immer wieder vollziehen können.

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 **Clary Sage** an – es steht für Vision.

Nimm deine aufrechte Sitzhaltung ein und beginne, 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 Wirrwarr deiner Gedanken sich auflöst, beginne folgende Frage immer wieder gedanklich zu wiederholen: **Welche Aufgaben warten auf mich im kommenden Jahr?** Sei wieder ganz neugierig, welche Antworten in dir

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 Aufgaben 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 Aufgaben auseinander zu setzen.