

## 5. Rauhnacht: 28./29. Dezember – steht für Mai 2019

### 1. Tagebuch

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

Am Abend des 29. Dezembers notiere dir bei Kerzenlicht wieder die Geschehnisse des Tages. 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 wieder mit einem Duft begleiten: Für die heutige Meditation bietet sich **Wild Orange** an – es steht für Fülle und Reichtum.

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: **Was gibt mir Sicherheit?** 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 Antworten 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 Sicherheitsaspekten auseinander zu setzen.