

6. Rauhnacht: 29./30. Dezember – steht für Juni 2019

1. Tagebuch

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

Am Abend des 30. Dezembers notiere dir bei Kerzenlicht wieder die Geschehnisse des Tages. Lass bewusst den Tag nochmals vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Übung

Zünde heute für jedes liebe Wesen in deinem Leben ein Licht an und sage ihm in Gedanken, was du ihm schon immer sagen wolltest - und vielleicht dich noch nie getraut hast zu sagen oder dazu auch keine Gelegenheit mehr hast.

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 **Lavendel** an – es steht für Kommunikation.

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 Wirrwarr deiner Gedanken sich auflöst, beginne in Gedanken ein Gespräch mit einem Wesen zu führen, das du immer schon mal treffen wolltest oder wieder treffen möchtest. Führe dieses Gespräch mit allen Facetten, die du ansprechen möchtest.

Abschluss:

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

Notiere nach der Meditation den Gesprächsverlauf, beschreibe die Emotionen der Gesprächspartner, die Gesprächsinhalte. Ist das Gespräch so verlaufen, wie du es dir vielleicht immer schon mal vorgestellt hast? Bist du zufrieden mit dem Gesprächsverlauf? Sei offen und ehrlich mit dir.