

## 7. Rauhnacht: 30./ 31. Dezember – steht für Juli 2019

### 1. Tagebuch

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

Am Abend des 31. Dezembers notiere dir bei Kerzenlicht wieder die Geschehnisse des Tages. Lass bewusst den Tag nochmals vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

### 2. Übungen

Silvester sollte man im Kreis seiner Lieben verbringen – geliebte Menschen geben Geborgenheit und Schutz. Gemeinsam das Jahr 2018 Revue passieren lassen und schauen, welche Vorsätze und Wünsche sich erfüllt haben. Gleichzeitig gemeinsam in die Zukunft schauen und gute Vorsätze für das Jahr 2019 fällen.

Silvester ist der Tag, an dem man durch Räuchern die bösen Geister aus dem Haus vertreiben kann. Räuchert man erst am Neujahrstag, dann könnte man schon das neue Glück wieder hinausfegen.

### 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 **Myrrhe** an – es steht für Geborgenheit.

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 immer wieder die Frage zu wiederholen: **Was gibt mir Geborgenheit?** Sei neugierig und offen für die Antworten, die aus deinem Inneren auftauchen.

#### Abschluss:

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

Notiere nach der Meditation, was dir Geborgenheit gibt. Und vor allem dann, wenn du dich einsam, verlassen und unsicher fühlst, schau wieder auf die Liste und umgebe dich mit dem, was du notiert hast.