

8. Rauhnacht: 31. Dezember/ 1. Januar – steht für August 2019

1. Tagebuch

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

Am Abend des 1. Januars notiere dir bei Kerzenlicht wieder die Geschehnisse des Tages. Lass bewusst den Tag nochmals vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Anregung „Neujahrsspaziergang – Mit den Ahnen gehen“

Gehe spazieren und werde dir der unendlichen Kette von Menschen bewusst, die hinter dir stehen. Jeder dieser Menschen hat das Leben weitergegeben, damit jeder Einzelne von uns heute hier gehen kann.

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 **Melisse** an. Melisse steht für das Licht, die Selbstverwirklichung.

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 folgende Frage immer wieder mantraartig zu wiederholen: „**Was wünsche ich mir wirklich für mich?**“. Sei offen und neugierig für die Antworten, die auf diese Frage aus dir heraus auftauchen. Sei neutral und bewerte die Antworten nicht.

Abschluss:

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

Notiere nach der Meditation deine Antworten. Vielleicht magst du deine Wunschliste für das Jahr 2019 jetzt nochmals anpassen.