

9. Rauhnacht: 1./ 2. Januar – steht für September 2019

1. Tagebuch

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

Am Abend des 2. Januars notiere dir bei Kerzenlicht wieder die Ereignisse des Tages. Lass dazu bewusst den Tag nochmals vor deinem geistigen Auge vorüberziehen.

2. Anregung „Nachtspaziergang“

Genieße einen Spaziergang bei Nacht in der Natur. Geh in Ruhe und genieß die Nacht in ihrer Schönheit und Erhabenheit.

3. Meditation

Stelle einen Wecker auf mindestens 10 Minuten. Als Duft bietet sich für die heutige Meditation **Rosmarin** an. Rosmarin steht für Klarheit.

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: **„In welchen Bereichen meines Lebens herrscht noch Unordnung - wo möchte ich aufräumen?“** 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 erscheinen dir manche Antworten noch keinen Sinn zu machen oder andere Antworten auch dir genau das zu verdeutlichen, was du schon lange spürst. Du selbst entscheidest über das, was dich belastet, niemand anders.

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft,
zu leben.“*

Hermann Hesse