



Leseprobe

Valentin Kirschgruber

Den Tag segnen

Rituale von Sonnwend bis
Rauhnacht, die jeden
Moment bedeutsam machen

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 29. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

VALENTIN KIRSCHGRUBER

DEN
Tag
segnen

Rituale von Sommwend bis Ruhnacht,
die jeden Moment bedeutsam machen



kailash

Inhalt

Warum jeder Tag heilig ist	6
Wie Sie dieses Buch nutzen können	8
Frühling	18
Einkehr	20
Wandlung	25
Liebe	30
Dankbarkeit	35
Gesundheit	40
Neu geboren werden	45
Freundschaften pflegen	50
Das Vergangene anerkennen	55
Das Dunkle loslassen	60
In Bewegung kommen	66
Wachstum geschehen lassen	71
Seinen Weg finden	76
Rückbesinnung auf das Frühjahr	81
Sommer	86
Einkehr	88
Wandlung	93
Liebe	98
Dankbarkeit	103
Gesundheit	108
Ruhe finden	113
Das Sein genießen	118
Tun und Lassen ins Gleichgewicht bringen	123
Das Licht in sich aufnehmen	129
Sich dem Fluss anvertrauen	134
Nichts tun müssen	139



Auf seinem Weg bleiben	144
Rückbesinnung auf den Sommer	149
Herbst	154
Einkehr	156
Wandlung	161
Liebe	167
Dankbarkeit	172
Gesundheit	177
Die Freiheit wählen	182
Freude empfangen und ausstrahlen	187
Du selbst sein	192
Lehren und Lernen	197
Gefühle willkommen heißen	202
Vergeben	207
Seinen Kurs korrigieren	213
Rückbesinnung auf den Herbst	219
Winter	224
Einkehr	226
Wandlung	231
Liebe	237
Dankbarkeit	243
Gesundheit	248
Die Zeit anhalten	253
Kreativ sein	258
Das Große im Kleinen sehen	264
Der Wahrheit treu sein	270
Stille zulassen	276
Mut entwickeln	282
Achtsam sein	288
Rückbesinnung auf den Winter	294
Zum Abschied	300



Warum jeder Tag heilig ist



Oft verrinnen die Tage und wir wissen nicht, wohin. Aus Tagen werden Jahre und schließlich ein ganzes Leben. Und viele Menschen wissen auch dann immer noch nicht, wohin sie ihre Lebensreise führte.

Woher komme ich? Wohin gehe ich? Warum bin ich auf dieser Welt? Wie soll es weitergehen? Die meisten von uns stellen sich wohl dann und wann eine dieser Fragen. Doch diese Fragen sind zu groß. Die Antworten sind zu vage, zu allgemein, zu unbefriedigend. Und nur zu oft sind sie zu abstrakt und haben kaum Bedeutung für unser tägliches Leben.

Anstatt nach dem Sinn des ganzen Lebens zu fragen, täten wir besser daran, unsere Gedanken und Gefühle auf das zu richten, was sehr viel näher liegt:

- Was ist für mich der Sinn dieses Tages?

- Was habe ich heute gelernt? Und hat diese Erfahrung mich wachsen lassen?
- Für was möchte ich heute dankbar sein?
- Wie kann ich diesen Tag auf eine Art und Weise beenden, die mich gelassen und hoffnungsvoll stimmt?

In meinen beiden Büchern »Das Wunder der Rauhnacht« und »Von Sonnwend bis Rauhnacht« habe ich bereits auf die große Bedeutung hingewiesen, die Bräuche und Rituale in unseren Dorfgemeinschaften im Allgäu hatten. Es war vor allem meine Großmutter, bei der ich lernen durfte, dass christliche und auch heidnische Traditionen immer wieder aufs Neue mit Sinn erfüllt werden können und sollten. In meiner Kindheit – in einer Zeit, lange bevor es Handys oder Computerspiele gab – gehörte es ganz selbstverständlich dazu, heilige Tage etwa durch Bräuche und Orakel zu feiern, ein Tischgebet zu sprechen oder den Abendsegen zu sprechen. Inzwischen wird mir immer klarer, wie wichtig diese Augenblicke des Innehaltens und der Besinnung mitten im Alltag auch in anderen Kulturen sind, deren Rituale ich in den letzten Jahren mehr und mehr kennengelernt habe.

Ebenso wie die Jahreszeiten ist auch jeder einzelne Tag es wert, gefeiert und bewusst begangen zu werden. Indem wir uns besinnen, was dieser eine Tag für uns bedeuten kann, heben wir ihn aus dem endlosen Meer der Lebenszeit heraus. Wir segnen und heiligen den Tag. Und indem wir dem Kleinen in unserem Leben mehr Beachtung schenken, entdecken wir den Sinn schließlich auch im Großen.



Wie Sie dieses Buch nutzen können



Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die Ihnen dabei helfen können, Ihren Tag zu gestalten und diesem – und damit sich selbst – einen festen Rahmen zu geben. Durch einfache Reflexionen, Meditationen, Gebete oder Rituale können Sie jeden Tag in das verwandeln, was er immer ist: in einen ganz besonderen, einmaligen Tag Ihres Lebens.

Das ist in unserer heutigen Zeit vielleicht wichtiger als je zuvor. Eine Unzahl von Anforderungen, Terminen und anstehenden Erledigungen erzeugen eine Menge Unruhe und lassen unsere Tage wie im Sturzflug vergehen. Oder Routine und Gleichförmigkeit führen dazu, dass unsere wertvollen Tage sich in grauen Alltag verwandeln. Und so wird die uns geschenkte Lebenszeit zu etwas, was »erledigt« oder gar »totgeschlagen« werden muss. Es ist sehr bedauerlich, dass wir das,

wenn überhaupt, erst in der Rückschau erkennen können. Bis wir uns der vielen versäumten Möglichkeiten bewusst werden, ist es dann meist schon zu spät.

In diesem Buch werden Sie Vorschläge finden, die Sie ganz konkret nutzen können, um sich zu »be-sinnen« und Ihre Tage wieder mit Sinn zu erfüllen. Oft wird es dabei nur darum gehen, etwas Ruhe zu finden, abzuschalten oder sich mitten im Alltagsstrott wieder mit sich selbst zu verbinden. Doch einige Übungen können durchaus auch große Veränderungen bewirken; sie können Sie auf den richtigen Kurs bringen.

Ebenso wie jeder Tag, so unterliegt auch das Jahr natürlichen Rhythmen. Am deutlichsten zeigt sich das in den vier Jahreszeiten, die wir in unseren Breiten intensiv erleben können – Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Jede Jahreszeit wirkt sich auf die Qualität der einzelnen Tage aus, und sie beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Gefühle und unseren Geist.

Das Buch ist entsprechend in vier Hauptkapitel gegliedert und folgt der Sonne durch den Jahreslauf. Beginnend zur Sommersonnenwende im Frühjahr führt es Sie durch die Jahreszeiten bis mitten hinein in die Rauhnächte zum Jahresende. Natürlich können Sie jederzeit in die Praxis einsteigen: Betreten Sie den Jahreskreis einfach an der Stelle, an der Sie im Moment stehen – wenn also gerade Winteranfang ist, dann beginnen Sie getrost auch dort zu lesen und zu üben.

In jeder Woche des Jahres möchte ich Sie dazu einladen, mit einer bestimmten Qualität zu arbeiten oder besser gesagt,

ein bestimmtes Thema auf sich wirken zu lassen. Neben einigen erläuternden Worten, die Sie dazu anregen werden, darüber nachzudenken, welche Chancen und Entwicklungsschritte sich in jeder Phase Ihres Lebens bieten, finden Sie in jedem Abschnitt Bauernregeln und Geburtstage sowie den Morgen- und Abendsegen und ein Nachtgebet.



Bauernregeln und Geburtstage

Was macht diesen Tag zu einem besonderen Tag? Wenn es uns gelingt, diese Frage für uns zu beantworten, wird es uns leicht fallen, den Tag zu segnen – ihn also aus der vermeintlichen Banalität zu heben und ihn in eine gesegnete und reiche Zeit zu verwandeln. Sehr inspirierend kann ein Blick auf die Geschichte sein: In jedem Abschnitt finden Sie die *Bauernregeln*. Dabei handelt es sich um Wetterbeobachtungen, die über viele Generationen weitergegeben wurden und die sich teilweise bis in das Altertum zurückverfolgen lassen. Die meist in Reimform verfassten Sprüche zeigen, welche wichtige Rolle die Beobachtung jedes einzelnen Tages schon vor Jahrhunderten spielte und wie sehr das Überleben der agrarischen Gesellschaft von der Natur und dem Wetter abhing. Übrigens haben statistische Auswertungen der Aufzeichnungen von Observatorien ergeben, dass die alten Erfahrungswerte auch heute noch häufig zutreffen. Unter den Bauernregeln wird gelegentlich auf sogenannte Schwendtage hingewiesen – »Schwendtage« oder »verworfenene Tage« sind Tage, die für Unternehmungen aller Art als äußerst ungünstig gelten. An die-

sen Tagen sollten Sie möglichst nichts Neues beginnen und auch nicht verreisen.

Weiterhin finden Sie *Geburtstage* von Menschen, die diesen Tag im Rückblick zu einem außergewöhnlichen Tag machen. Ebenso wie die Bauernregeln können auch die Taten oder Gedanken wichtiger Persönlichkeiten uns inspirieren und uns Impulse geben, für die wir uns Tag für Tag öffnen können. Welche Menschen, die an diesem Tag Geburtstag hatten, können uns auch heute noch durch ihre Handlungen oder Worte inspirieren? Wenn Sie tief in sich hineinhorchen und kreativ mit diesen Fragen umgehen, kann dies oft zu kleinen oder auch großen Geistesblitzen führen.



Der Morgensegen

Der *Morgensegen* bietet eine schöne Möglichkeit, den Tag bewusst zu beginnen. Bei dieser einfachen Praxis geht es darum, schon vor dem Aufstehen, während Sie also aus der Welt der Träume in die Welt der Wirklichkeit wechseln, einige Segensworte auszusprechen. Durch das kleine Ritual der bewussten und kraftvollen Bejahung, wird es Ihnen leicht fallen, sich positiv auf den Tag einzustimmen. Auch wenn der Morgensegen in der Regel nur aus wenigen Sätzen besteht, kann es sinnvoll sein, sich diese am Vorabend zu notieren. So haben Sie sie beim Aufwachen parat, ohne das Buch zur Hand nehmen zu müssen. Sie können die Worte leise flüstern oder sie innerlich aussprechen – wichtig ist nur, dass Sie sie entspannt, langsam und im Rhythmus Ihres Atems wiederholen.



Der Abendsegen

Der *Abendsegen* dient dazu, den Tag bewusst abzuschließen, was besonders wichtig ist, wenn der turbulent war. Alle Belastungen des Tages, die Sie nicht loslassen können, tragen Sie nämlich mit in die Nacht und oft noch in die nächsten Tage und Wochen hinein. Im Laufe der Zeit kann diese Last dann im wahrsten Sinn des Wortes unerträglich werden. Deshalb ist es so wichtig, das Abschließen und Loslassen nicht auf die ferne Zukunft oder den nächsten Urlaub zu verschieben. Nur wenn wir lernen, die Tür für das Alte Tag für Tag zu schließen, wird es uns gelingen, sie auch jeden Tag wieder für das Neue in unserem Leben zu öffnen.

Doch wie schließen wir den Tag bewusst ab? Ganz einfach: Indem wir abends oder am späten Nachmittag, mindestens einige Minuten lang, kurz innehalten und währenddessen von aller Geschäftigkeit ablassen. Dazu dienen die einfachen Meditationen und Rituale, die ich Ihnen vorschlage – wohlge-merkt nicht als etwas, das Sie tun *sollen*, sondern als etwas, das Sie tun *können*, wenn es sich für Sie gut anfühlt. Bei allen Übungen geht es im Grunde um etwas sehr Einfaches, nämlich darum, einmal ganz auf die Stimme des eigenen Herzens zu hören – gerade auch inmitten aller Turbulenzen.

Ritualisierte Übungen haben nichts mit Leistung zu tun – ganz im Gegenteil: Statt uns einzuengen, geben sie den Blick auf neue Räume frei und erweitern unser Erleben. Auch geht es nicht darum, eine große Sache daraus zu machen: Gerade durch die tägliche Wiederholung, den vertrauten Wortlaut

und Rhythmus der Segensworte, werden auch ganz einfache, kleine Rituale ihre Wirkung innerhalb der Woche entfalten und Sie mit sich selbst verbinden. Ob der Abendsegen nun aus einer Sitzmeditation, einer Achtsamkeits- oder Körperübung, der Durchführung eines Orakels oder eines Rituals besteht – er schafft einmal täglich eine heilige Zeit, indem er Sie über das weltliche Einerlei hinaushebt. Dabei lassen sich die Begriffe »Meditation« und »Ritual« nicht klar voneinander abgrenzen, denn jede Meditation folgt einem ritualisierten Ablauf, während jedes Ritual meditativen Charakter hat. Im Grunde geht es dabei immer um achtsam durchgeführte, strukturierte Handlungen und darum, sich der Bedeutung des Augenblicks bewusst zu werden.



Hinweise für die Praxis

Gleichgültig, ob Sie nur eine kleine Meditation oder ein längeres Ritual ausführen, Sie sollten dabei vor allem auf das »Wie« achten. Die äußere Ausführung ist gar nicht so wichtig – viel wesentlicher ist es, dass Sie die Übungen in einer würdevollen Haltung und einer feierlichen Stimmung ausführen. Hier sind einige einfache Hinweise, die Ihnen das Üben erleichtern:

Entscheiden Sie sich bewusst dazu, sich wenigstens einmal am Tag etwas Zeit für sich selbst zu nehmen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von den äußeren Ereignissen ab und auf Ihr Inneres hin. Befreien Sie sich so gut es geht von allen Sorgen und Nöten des Alltags. Wenn sich belastende Gedanken auf-

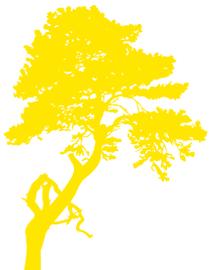
drängen, können Sie sie oft schon mit einem innerlich gesprochenen »Nicht jetzt« verbannen. Die Übungen werden Ihnen zudem helfen, mehr innere Ruhe zu entwickeln.

- Erwarten Sie keine Wunder: Wenn anfangs nicht alles klappt, ist das ganz normal. Meditationen und Rituale werden erst dann ihre volle Wirkung entfalten, wenn Sie sie regelmäßig wiederholen.
- Natürlich wäre es sehr günstig, wenn Sie jeden Tag einige Minuten erübrigen könnten, um »zu sich zu kommen«. Doch oft lässt unser Alltag das nicht zu. Dann ist es wichtig, sich wenigstens einige Male in der Woche auf das zu besinnen, worum es im Leben wirklich geht – um Ihre Entwicklung, Ihre innere Sehnsucht, um die Kraft Ihrer Seele. Wenn Sie auch nur fünf Minuten erübrigen können, sorgen Sie durch eine kleine Meditation schon für mehr innere Ruhe. Und wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie auch ein richtiges Ritual daraus machen. In diesem Buch werden Sie viele Anregungen finden, doch nur Sie entscheiden, welche davon am besten in Ihren Tagesablauf passt.
- Beim Abendsegen kommt es vor allem auf die Absicht an: Im Wesentlichen geht es immer wieder darum, das Alte abzuschließen, sich für das Neue zu öffnen und Chancen, die sich bieten, zu erkennen. Eine klare Intention hilft Ihnen, sich auf das auszurichten, was für Ihr Leben wichtig ist.
- Wo auch immer Sie üben – achten Sie darauf, dass Sie ungestört sind. Wählen Sie einen Ort, an dem Sie sich



sicher und wohl fühlen. Im Haus zu üben hat den Vorteil, dass Sie ein Energiefeld aufbauen können, sofern Sie immer im selben Zimmer meditieren. Wichtig ist dazu jedoch, dass Sie die Atmosphäre des Raums bewusst gestalten: Lassen Sie frische Luft in das Zimmer, stellen Sie Kerzen auf, sorgen Sie für angenehmes Licht und dafür, dass es warm genug ist. Wenn Sie im Freien üben, hat das den Vorteil, dass Sie die Energien der Natur hier besser aufnehmen können.

- Beginnen und beenden Sie die Meditation beziehungsweise das Ritual bewusst und achtsam. Zünden Sie als Signal zu Beginn eine Kerze an, die Sie am Schluss wieder löschen. Auch können Sie am Anfang und Ende einen Gong, ein Glöckchen oder eine Klangschale ertönen lassen.
- Wenn es hilfreich für Sie ist, können Sie um kosmische Hilfe für Ihre Zeit der Besinnung bitten. Anrufungen werden in Ritualen seit je eingesetzt. Meist genügt ein einfacher Satz, den Sie aus Ihrem Herzen sprechen. Ob Sie dabei Gott, das Universum, die Energie der Elemente oder die Quelle Ihrer inneren Weisheit ansprechen, ist allein Ihre Entscheidung.
- Da Meditationen meist im Sitzen durchgeführt werden und ich Wiederholungen vermeiden möchte, will ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Ihre Sitzhaltung vor allem bequem und zugleich aufrecht sein sollte. Auf dem Boden zu sitzen hat Vorteile; ein Meditationskissen oder



-bänkchen kann hier wertvolle Dienste leisten. Doch auch das Sitzen auf einem Stuhl ist eine gute Möglichkeit, nach innen zu gehen. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich nicht anlehnen. Der Rücken sollte aufrecht, aber nicht steif sein. Sitzen Sie würdevoll und mit einem Lächeln auf den Lippen. Achten Sie vor allem darauf, Schultern, Gesicht und Bauch zu entspannen. Der Atem sollte immer frei und leicht fließen können.

Das *Nachtgebet* ist meine persönliche Art, den Tag zu beenden. Ich spreche die Worte, die meist in Versform verfasst sind, kurz bevor ich ins Bett gehe oder auch erst direkt vor dem Einschlafen. An dieser Stelle will ich aber noch einmal betonen, dass die Übungswege in diesem Buch allesamt Vorschläge sind, die immer nur als Anregung verstanden werden sollten. Nicht alles liegt jedem, doch ohne Zweifel kann jeder Wege finden, die zu ihm oder zu ihr passen.

Bei den Nachtgebeten handelt es sich nicht um Gebete im klassischen Sinn, sondern um kraftvolle Gedanken, Einsichten und Weisheiten, die wie Samen im Unterbewussten wirken und positive Veränderungen bewirken können. Auch wenn ich selbst ursprünglich einer christlichen Tradition entstamme, so sind es doch keine christlichen Gebete. Sie können diese Worte unabhängig davon, welcher Religion Sie angehören, anwenden. Ebenso wie die Meditationen und Rituale des Abendsegens stellt auch das Nachtgebet eine Form der Besinnung dar, die dazu dient, die Weisheit unseres Herzens zu er-

wecken – und das hat sehr viel mehr mit Spiritualität als mit Religion zu tun.

Sie können die Worte der Nachtgebete innerlich oder auch äußerlich sprechen. Wichtig ist nur, dass Sie Ihre Konzentration auf die Macht der Worte richten und diese langsam und bewusst sprechen. Und natürlich können Sie die Verse auch mehrmals wiederholen – hier gibt es keine Regeln.

Sollten Sie keinen Zugang zu dieser Form, den Tag abzuschließen, finden, möchte ich Ihnen eine Alternative ans Herz legen: Statt die letzten Minuten des Tages vor dem Einschlafen mit Fernsehen oder am Computer zu verbringen, können Sie spirituelle, religiöse oder philosophische Schriften lesen, die Ihre Seele erheben und Ihre Stimmung besänftigen, sodass Sie nicht nur besser schlafen, sondern auch kraftvoll in den neuen Tag starten werden.





Einkehr

Der Winter nimmt Abschied. Unser Jahreslauf beginnt mit dem Frühling, dem neuen Erwachen. Die Tage der ersten Frühlingswoche sind dem Thema »Einkehr« gewidmet. An diesen Tagen wollen wir in uns gehen und uns darauf besinnen, was uns wirklich ausmacht, was uns antreibt und bewegt.

Das Frühjahr beginnt mit der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche: Am 20. oder 21. März sind Tag und Nacht zwölf Stunden lang – auf der ganzen Welt! Die Tage werden von jetzt an länger als die Nächte sein. Bis zur Sommersonnwende, wenn sie wieder kürzer werden, bis sie schließlich am Tag der Herbst-Tagundnachtgleiche mit den Nächten gleichgezogen haben. Danach werden die Tage bis zur Wintersonnwende immer kürzer – schließlich werden die Tage wieder länger, bis Tag und Nacht gleich lang sind. So schließt sich der Kreis.



Bauernregeln

20./21.03. WIE SICH DIE SONNE ZUM FRÜHJAHR
WENDET, SO AUCH DIESER SOMMER ENDET.

23.03. WEHT KALTER WIND AN SANKT OTTOS TAG,
DAS WILD NOCH VIER WOCHEN EICHELN MAG.

24.03. SCHEINT AUF SANKT GABRIEL DIE SONN',
HAT DER BAUER FREUD UND WONN'.

25.03. MARIÄ VERKÜNDUNG HELL UND KLAR,
IST EIN SEGEN FÜRS GANZE JAHR.

26.03. IST SANKT LUDGER FEUCHT,
BLEIBT DER KORNBODEN LEICHT.



Die Inspiration der Woche

In der zweiten Frühlingswoche, am 21. März 1685 (nach dem neuen gregorianischen Kalender, der heute gilt, allerdings erst am 31. März) wurde Johann Sebastian Bach geboren, einer der bedeutendsten Musiker der Geschichte. Vor allem in seinen Goldberg-Variationen zeigt er uns auf musikalischer Ebene, wie ein Thema auf vielfältige Weise verwandelt werden kann und doch unverkennbar erhalten bleibt. Mit unserem Leben ist es ähnlich: Wir mögen durch Geburt und Schicksal geprägt werden, doch wir bleiben im Innersten immer wir selbst – gerade indem wir uns verwandeln. Indem wir die Tage der Einkehr widmen, spüren wir das in uns auf, was unseren Kern ausmacht.

Ganz im Frühjahr ankommen

Nehmen Sie sich in diesen Tagen etwas Zeit, ganz in der neuen Jahreszeit anzukommen. Allmählich beginnen die Tage heller und wärmer zu werden. Spüren Sie einmal tief in sich hinein: Können Sie vielleicht in sich auch etwas von den Energien des Frühlings spüren? In Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihren Gedanken? Gibt es etwas, was in Ihnen heller und lebendiger werden will?

Während die ersten Blumen zwischen den letzten Schneeflecken und aus dem vermoderten Laub des Vorjahres langsam, aber sicher wieder der Sonne entgegenwachsen, können Sie darüber nachdenken, was in Ihnen zu neuer Kraft erblühen will. Versuchen Sie, das Neue zu erkennen, wenn es erscheint, sei es in Form von Begegnungen, von beruflichen oder privaten Herausforderungen oder auch von globalem Geschehen. Öffnen Sie sich für das Neue, auch wenn es noch unbekannt ist. Öffnen Sie sich für die Möglichkeiten, die vielen jeder einzelne Tag bereithält.

Morgensegen

Beginnen Sie die Tage dieser Woche damit, in sich zu gehen und sich mit einem Segensgedanken auf den Tag einzustimmen. Nehmen Sie sich nach dem Aufwachen ein wenig Zeit, sich zu besinnen. Legen Sie die Hände über Ihr Herz, sehen Sie, was Ihre Gedanken und Gefühle gerade tun. Lächeln Sie, zumindest innerlich, und wiederholen Sie dreimal, ganz langsam, die Segensworte für diesen Tag:





.....
Das, was in mir ist, geht in die Welt. Ich öffne mein Herz, achte auf meine Gedanken und Taten. Möge dieser Tag gesegnet sein.



Nach jeder Wiederholung atmen Sie einmal tief durch. Spüren Sie die Kraft des Segens und freuen Sie sich auf das, was dieser Tag Ihnen bringen wird.

Abendsegens

-
-
- Ziehen Sie sich an einen Ort zurück, an dem Sie ungestört sind. Zünden Sie eine Kerze an. Setzen Sie sich dann aufrecht und entspannt auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen. Schließen Sie die Augen, wenn sich das angenehm für Sie anfühlt.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Herzmitte, nicht auf das physische Herz, sondern auf das spirituelle Herzzentrum in der Mitte Ihrer Brust. Spüren Sie, wie der Atem sanft aus der Weite in Ihren Brustraum strömt, wie sich die Brust beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammenzieht. Versuchen Sie jedoch nicht, den Atem zu vertiefen oder zu verändern. Lassen Sie ihn einfach nur natürlich kommen und gehen.

Wenn Sie etwas zur Ruhe gekommen sind, stellen Sie sich innerlich folgende Fragen:

- Was ist heute alles passiert?« (Lassen Sie den Tag im Schnelldurchlauf Revue passieren.)
- »Welche Gefühle waren vorherrschend? Vielleicht Sorge, Freude, Ärger, Unruhe, Zufriedenheit...?«

– »Gab es heute Möglichkeiten, mich für etwas Neues zu öffnen – beispielsweise Beziehungen, Fähigkeiten oder Herzqualitäten neu aufblühen zu lassen?«

Nehmen Sie sich nach jeder Frage einige Atemzüge Zeit, um Antworten aus Ihrem Inneren zu erhalten. Lassen Sie einfach aufsteigen, was aufsteigen will. Verurteilen Sie weder, was passiert ist, noch, wie Sie gehandelt haben. Es ist in Ordnung, so wie es ist. Versuchen Sie nur zu erkennen, was ist. Sie brauchen nichts zu verändern. Atmen Sie abschließend einmal tief durch und öffnen Sie dann wieder die Augen.

.....

NACHTGEBET

~~~~~

In mir ruht ein Edelstein.

Ich muss ihn nur vom Staub befrei'n:  
ganz ohne Urteil, ohne Hast,  
löse ich mich von meiner Last.

.....



---

# Wandlung



---

»Wandlung« ist das Thema der Tage der zweiten Frühlingswoche. Es kommen Veränderungen auf uns zu – Veränderungen, die wir freudig annehmen können. Die Verwandlung hat zwei Aspekte: Das, was war, verschwindet und das, was im Alten verborgen lag, tritt nun hervor. Das Vergehen und das Kommen des Neuen sollten wir nicht fürchten. In der Natur gibt es natürlich mit der Ankunft des Frühlings überhaupt nichts zu fürchten und wir freuen uns darüber, dass die kalte Jahreszeit vorbei ist. Nun öffnen wir die Augen und sehen, wie in uns und in der Natur um uns alles im Wandel begriffen ist.

