

*Weil ich nicht vor mir selber weglaufen muss
 Sondern **sein darf** mit meiner Geschichte*

*Die Kraft des Neuanfangs **auskosten**
Schweigend unterwegs sein
 Ausgelassene **Lebensfreude** wecken
 Die danach mit Leib und Seele gefeiert wird*

*Der Kraft des Neuanfangs Gewicht geben
 Belastende Erfahrungen in Beziehungen
 Nicht mehr länger nachtragen
 Sondern jedem Menschen **Verwandlung**
 zugestehen*

Dies **WeiheNachten weitertragen**, weiterleben.
 Bedeutet für mich jedes, Jahr, jeden Monat, Tag,
 Stunde, Minute – zu verinnerlichen,
 dass Freud und Leid so nahe
 beieinander stehen, dass
 immer Rhythmus da ist, immer
 Bewegung. Meine, unsere Sehnsucht
 weitertragen, indem wir das
 göttliche Licht jeden Tag in allen
 Dingen suchen, ertasten, feiern.
 Das Göttliche in



allem zu entdecken, in mir, in dir, in allen, der
 Schöpfung, dem Kosmos – welch köstliche,
 spannende Aufgabe! Dann werden daraus
 Weihe-Tage, die sich entfalten im Weihe-Leben.

Farben

Weiß – für den Anfang, das neue unbekannte
 Land, Reinheit. Weiß – Nicht-Farbe = die
 Möglichkeiten, die noch schlummern und die es
 zu entdecken gilt – nach und nach.

Silber – Mondlicht, verzaubernd, zum Spiegel
 werdend

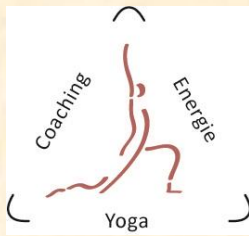
Bergkristall – durch seine Klarheit verhilft er zur
 klaren Wahrnehmung und gutem Gespür, für das,
 was im Moment die wirklich wichtigen Dinge
 sind; sich selbst klarer zu sehen, zu erkennen;
 Er gibt Energie, vitalisiert, belebt energetisch
 unterversorgte Regionen, ist kühlend; in der
 Nähe der Sonne am Fenster wird er gleich
 gereinigt und positiv aufgeladen;

Spirituell – energetisch

Der Januar ist der Monat des Neuanfangs. Zeit für
 Pläne. Doch der Januar ist geprägt von Kälte, dass
 was in den Zwiebeln der Natur noch ruht,
 sammelt all seine Kraft, erspinnt sich seine
 Träume, um zu passenderer Zeit nach außen zu
 gehen. Sich zu öffnen für das Neue, das Leben. Es
 ruht schon, ist DA!

Es ist eine Konzentration aufs Wesentliche, blank
 jedes Blattwerks zeichnen sich die Konturen der
 Bäume scharf ab. KLARHEIT ist die
 Grundstimmung des Januars. Wer jetzt weiß, was
 er will, der kann viel erreichen. Es gilt sich zu
 üben, diese AnfangsQualität zu kultivieren. Die
 Natur als Lehrmeister hilft dabei. Sie ruht nur
 scheinbar – bizarre Raureifkrusten, Eisskulpturen,
 schwarze Nächte, blaue Tage, der Himmel so nah,
 zugefrorene Seen – sie vibriert vor Wachheit. Das
 Lernfeld heißt „Struktur“. So wie der Garten jetzt
 geplant wird, jetzt betrachtet wird und erträumt,
 so ist auch in uns eine passende Zeit um Träume
 und Visionen zu entspinnen.

Nun steht die **Erneuerung der Natur im Inneren**
an. Ähnlich wie unser regelmäßiger Schlaf, der
 erfrischt, so erneuern sich die Kräfte des Lebens
 im Januar. Die Wandlung vollzieht sich im Innern
 der Erde. Nur scheinbar ist das äußere Leben zum
 Stillstand gekommen. Dem sehenden Auge
 verborgen finden Prozesse der Heilung und
 Erneuerung statt. Wir verstehen sie nur in
 Ansätzen, da sie auf der energetischen Ebene
 stattfinden. Im Rückzug, in der Rückbesinnung
 auf den **Ursprung kann Heilung und Wandlung**
 stattfinden. Erst wenn die Erneuerung im Inneren



stattgefunden hat, kann sie auch langsam nach außen treten und sich sichtbar manifestieren. Den richtigen Zeitpunkt abwarten.

Wie interessant den Januar-Auftrag der Natur hier zu lesen – **Geduld aufbringen**. Und das in unsrer schnellen Zeit! Bevor im Frühling das Leben wieder saft- und kraftvoll sprießen kann, braucht es den Winterschlaf in Stille und Dunkelheit der Erde. Der Keim wartet in Ruhe und Geborgenheit den richtigen Zeitpunkt ab.

Wir erfahren dies auch in unserem Leben: Veränderungen geht immer eine Zeit des äußeren Stillstands voran, eine Zeit der erzwungenen Ruhe, in der einfach (scheinbar) nichts geschieht, so dass man manchmal verzweifeln möchte. Das Alte ist zu Ende gegangen, doch das Neue liegt noch in unbekannter Ferne. Stillstand ist zentraler Bestandteil des Wandlungsprozesses.

Echte Veränderung beginnt immer Innen, im Wesen der Dinge, bevor sie eine materielle Form findet. Es gilt also, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten, bevor man aktiv und handelnd in sein Leben eingreift. Es mag schwer fallen diese Ungewissheit in einer Umbruchsituation auszuhalten, doch ist hier der Blick auf die Natur hilfreich. Dann gönnen wir uns die Zeit des Rückzugs, in der wir wieder zu uns selbst finden, spüren, was wir brauchen, um nun die künftige Richtung unseres Weges zu ermitteln. Abwarten, vielleicht auch die Natur „machen zu lassen“, verbunden mit den tiefsten Schichten unseres Bewusstseins. Gesetze des Wandels annehmend. Inmitten des Eises scheint es ein Wunder, dass genau hier in einem halben Jahr alles blüht und wächst. Den allumfassenden Kreisläufen von Werden und Vergehen ist alles unterworfen, von der kleinsten Zelle bis hin zu den Sonnensystemen – zuverlässig. Im Januar guter Zeitpunkt, sich wieder bewusst einzubinden in die uralten Zyklen, die verlässlich Heilung, Verwandlung und Erneuerung bringen. Indem ich diese akzeptiere, mit ihnen, statt gegen sie arbeite, mutig ein Stück Kontrolle aufgebend – gebe ich mich in den Rhythmus des Wandels

hinein, vertraue mich an. Gehalten und getragen im großen Netzwerk, in dem alles, was geschieht, eine Bedeutung hat.



So mag der Monat des Janus (Hüter der Tore, des Eingangs und des Ausgangs, öffnet die Tore der Macht), des Zwillingsgottes, mit seiner AnfangsQualität uns immer wieder einladen – ANZUFANGEN. Jeder Tag ein neuer Tag, jeder Augenblick rein Anfang, jeder Atemzug ein Neuer. Mit der Neugier, der Bereitschaft, sich ganz und gar darauf einzulassen. Das Jahr ist noch ein Kind, entdecke den Abenteurer des Lebens in dir: neugierig, bereit zu staunen, bereit zu leben, bereit zu lieben.

Mit der Janus Qualität ziehe Resümee und schmiede Pläne. Es ist eine gute Zeit die Landschaft des Lebens zu überblicken.

Wie sieht sie aus?

Wo stehst du?

Und stehst du gut?

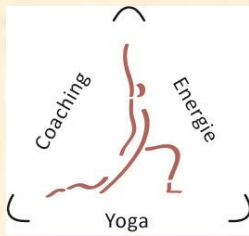
Oder ist dein Weg zu eng, zu steil, zu steinig?

Könnte es anders besser sein? Oder brauchst du, suchst du neue Herausforderungen, Aufgaben?

Mythen/Brauchtum

6. Jan. Höhepunkt der Raunächte – bereits in uralten Kulturen finden wir die Segenspendende Göttin von Licht und Dunkelheit.

Dreikönigstag – Weise aus dem Osten, die magische Zahl Drei – Entstehung des Neuen, aus der Verbindung der zwei Gegensätze entsprungen; hier manifestiert sich der Prozess der Veränderung und Verwandlung; an diesem Tag einander an die königliche Würde erinnern; im Entdecken und Entfalten unserer Gaben; 20-C+M+B-13 – der Segen über alle Menschen die hier leben;



Interessant für mich: die Bilder der dreifaltigen Götter/innen in verschiedensten Kulturen. In vielen Mythen tauchen sie auf. Oft als jungfräuliche Kriegerin, mütterliche Königin und Weise, die alte Todesbotin.

Januar-Segen – heute gebracht von den Sternsängern – Zeichen für Schutz und Segen an den Haustüren anbringend; wie gut in dieser Nacht zum 6. das ganze Haus singend, betend zu räuchern;

Was jetzt gut tut:

Tu **langsam** mit all den **guten Vorsätzen** – eigentlich bedarf es noch etwas Rückzug. Warte mit zu vielen äußeren Aktivitäten. Tanke im **Jungbrunnen Traum**, Tag wie Nacht, erträume dir dein Leben und dann schau, was du davon umsetzen kannst und auch willst.

Nimm dir Zeit für eine kleine **Meditation**, Zeit der Stille, des Rückzugs, der Begegnung mit DIR – jeden Tag!

Führe ein **Traumtagebuch**

Zieh dir eine Engelskarte fürs neue Jahr -einen **Losungsspruch** – nimm dir einen Wert(Liebe, Freude, Kraft, Mut, Gelassenheit...) und geh damit durchs Jahr .

Finde **wärmende Orte** für dich – sei's Badewanne, sei's Sauna – oder auch dein kuschliges Bett. Ein gar göttliches Bad aus zwei Handvoll Totesmeer-Salz, Tasse Honig, zwei Litern Milch!

Abends einen Moment unterm **Sternenhimmel** – Erde und Himmel verbinden!

Achtsame **Rituale** schaffen für den All-Tag – die Ermutigung achtsamer, langsamer durch den Tag zu gehen, in Berührung zu kommen mit der königlichen Würde in uns.

HINAUS – warm eingepackt die klare Frische atmen, den Wald erkunden, Durchatmen, Abschalten, Gedankenfreiheit finden. Schnee verzaubert, schafft grafische Meisterwerke, alles scheint sauberer, klarer, neu!

Kulinarische Köstlichkeiten

Hm, Käsefondue und Fladenbrot

Alles lang gekochte – Tomatensugo ala Inge

Eintöpfe

Vitaminreich Essen:

Rote Beete- vitalisieren

Rot-Weißkohl – entzündungshemmend

Feldsalat – reich an Vit C

Karotten - ++ Zink – Immunsystem

Wintergewürze Zimt, Muskat, Kardamom –

fördern Produktion Glückshormon Serotonin

Heiße Schokolade aus Kakao – stimuliert

Nervensystem, blutdrucksenkend, berauschend ;o)



Jahreszeitenplatz

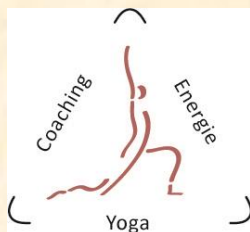
Nach dem „Wegzug“ der Heiligen Familie nach Ägypten räume ich den Krippenplatz. Der klare **Winter zieht ein:** ein weißes Tuch – Wurzeln – Bergkristalle.

Kräuterkraft

Erle – der Baum der Jenseitigen – magisch und mystisch – galt als Verbindungsort zur Feenwelt – Erbkönig – noch im Mittelalter zerbrach man vor Gericht ein Erlenholz über jemanden, von dessen Verwandtschaft man sich los sagte – „den Stab über jemanden brechen“;

Zwiebel – rote – ganz altes Heil- und Stärkungsmittel – desinfizierende Wirkung, lindert Bienen/Wespenstich, wirkt entwässernd, entzündungshemmend, kräftigend für Magen, Darm; fördert Durchblutung, senkt Blutzucker wie Blutdruck

Manchmal schon zu finden:



Winterling – hat keine Angst vor Frost und Kälte. Seine Botschaft: Ausdauer.

Schneeglöckchen mit der Botschaft: mutig in den Neuanfang. Auf die innere Kraft bauend.

Zaubernuss – mit dem wärmenden Feuer der Erde verbunden erblüht im Jan. Kälte hat keine Chance gegen die Wärme des inneren Feuers.

Sanddorn – Ölweidengewächs; reich an Vit E, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, 10x so viel Vit C als die Zitrone, Beta-Karotin, B-Vitamine. 1 Eßl. Sanddornmus oder ein Glas Saft reichen bereits.

Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Übe dich – in pascimot-tan-asana – im loslassen

In der Hingabe – im Rückzug

Vorwärtsbeuge im Sitzen

Sitze mit langen Beinen auf dem Boden. Nimm deine Pobacken zur Seite, spüre deine Sitzbeinhöcker und erkunde deinen stabilen Sitz. Zieh die Zehen zu dir, spüre über deine Sitzbeinhöcker die Verbindung mit der Erde. Komme ganz bewusst in der Haltung an – spüre die tragende Erde, verbinde dich innerlich mit der lebendigen Kraft darin. Richte achtsam deinen Oberkörper auf, erlaube dabei deinen Schultern nach unten und hinten zu sinken und spüre die damit entstehende Weite im Brustraum. Atme mehrere Atemzüge mit ujjayi langsam aus. Führe mit dem Einatem deine Arme nach oben und komme ausatmend mit langem Rücken nach vorn. Achte auf lockere Schultern und Kiefer. Lege deine Hände leicht dort ab wo es passt. Beuge auch deine Knie wenn nötig, dein Bauch darf, sollte sogar auf deinen Oberschenkel ruhen. Öffne den Bereich deines Brustbeins, d.h. die Schultern bleiben weit. Lasse dich in dieser asana von deinem Atem wiegen, mit jedem Ausatem lass all die angespannten Muskeln los, die du in dieser Haltung gar nicht benötigst. Bleibe ca. 5 AZ und nimm die **Affirmation** mit hinein: „Das Vergangene ist wie fruchtbarer Dünger für mein zukünftiges Leben.“

Das kann dir dabei passieren:

- ⇒ Entspannt Organe im Bauchraum
- ⇒ Dehnt unteren Rücken, Beine

- ⇒ Regt Nieren, Leber, Bauchspeicheldrüse an
- ⇒ Fördert Entgiftung
- ⇒ Hilft bei Schlafstörungen
- ⇒ Fördert den Energiefluss im Körper
- ⇒ Länger wie 5 Min gehalten – **erhöht Energieniveau**; hier lass dich vom Atem tragen, EA die sanfte Aufwärtsbewegung, minimal, AA gib dich hin, hinein, lass los.
- ⇒ fördert Hingabe + Geduld

und weils so schön ist:

Sitze im Fersensitz, richte dich ein und auf. Atme aus. Einatmend Wirbelsäule aufrichten, ganz lang werden, als ob der Scheitel gen Himmel strebt. Nächste Einatmung Arme nach oben führen (teste beide Möglichkeiten: über die Seite oder über vorn) verschränke die Finger. Ziehe die Arme weit über dich gerade in den Himmel. „DA WILL ICH HIN, zu meinen höchsten Zielen!“ Halte 10 AZ, gehe zurück zur Erde in die kleine Schildkröte, Yoga Mudra. Stirn zum Boden, Po zu den Fersen, Arme lang nach hinten neben den Beinen. Atme. Erspüre den Rücken wie er sich fein rundet, dehnt. Ruhe. Übe im Wechsel. Spüre im Sitzen nach.

Schöne Gedanken

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

Hermann Hesse

Begrüße jeden Tag mit diesem Blick auf den Zauber der darin liegt!

Geheim Tipp

Nobody is perfect – Klasse Spiel für kreative Köpfe, Lachen garantiert! Macht voll viel Spaß! und sie spielen wieder! Meine Kinder sitzen rund um den Tisch und fiebern, zocken, lachen....!

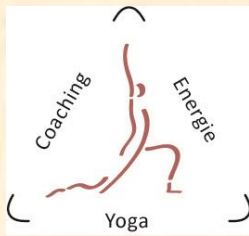
Affirmationen- Saatgedanken

Element Wasser Blasen+Nieren Meridian:

Bl - Ich bestimme selbst über mein Leben.

Bl - Ich habe alle Zeit, die ich brauche, und setze meine Kraft maßvoll ein.

Bl - Ich bin fähig, meine Ziele zu erreichen.



Bl - Ich gehe aktiv und zielstrebig durch mein Leben.

Ni - Ich akzeptiere die Vergänglichkeit meines Körpers und vertraue auf die Beständigkeit meines inneren Wesens.

Ni - Ich pflege und bewahre meine kostbare Lebenskraft.

Ni - Ich bin voller Energie.

Rituale - Segen

Gesegnet seist du
 in deinen Schritten der Achtsamkeit
 aus deiner Mitte heraus
 mitzugestalten an einer zärtlicheren Welt

Gesegnet seist du
 im Verbinden von Erde und Himmel
 in dem du in dir selber
 das Helle und Dunkle verbindest

Gesegnet seist du
 im weitertragen der Sehnsucht
 die dich jeden Tag
 den Geschenkcharakter des Lebens erfahren lässt

Gesegnet seist du
 in diesem Neuen Jahr
 im Sorge tragen zu deinem Leben
 um vermehrt auch
 für andere aufstehen zu können
 darin erfährst du Gottes Wegbegleitung
 jeden Augenblick deines Daseins
Pierre Stutz

Noch eben „eingeflogen“:

*Mitten im Winter habe ich
 erfahren,
 dass es tief in mir
 einen unbesiegbaren Sommer
 gibt.*



*Albert Camus, franz. Philosoph, Schriftsteller
 (1913-1960)*

Ein Impuls für dich Mit den Qualitäten eines Monats ganz bewusst leben. Lass dich ansprechen – es ist ein Satz darin – der nur dich gerade JETZT berührt – lass ihn wirken – schreib ihn auf – spüre ihn – male ihn – finde dich darin.

Schreibe, male deine Wünsche. Lass die Energie dieser Zeit wirken.

DEIN PLATZ – Raum für dich und deine Gedanken -schreibend, malend, singend – Die **Qualitäten des Januar** – DEIN Vertrauen, dein Kräfte**Sammeln** - bring es auf den PUNKT! Dein JA zu dir, zu diesem Jahr, zum Leben! Dann wird ein HerzJa daraus!



Literatur – Inspiration – Texte aus:

„Ein Jahr für die Sinne – Schnitzler-Forster + Schmale Gebhard

„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf

„Der Jahreskreis“ Martina Kaiser

UND: das Leben in Garten, Wald, Familie, das Sternenzelt, Meer, JEDER MENSCH!