

Spurensuche Oktober - Zeit des Abschieds und des Loslassens

dankend lassen



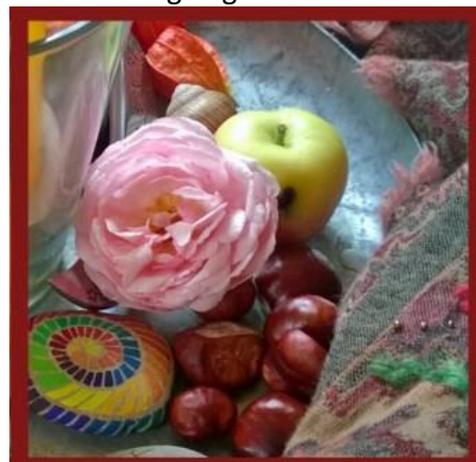
Bei uns im Garten gibt es nur noch wenig zu ernten – saftige Brombeeren und Rosen. Auch Äpfel - üppig und köstlich. Feinstes Zwetschgenmus, stundenlang köchelnd, trägt den Geschmack dieses Sommers IN sich. Göttlich! Wenn ich jetzt im Garten etwas tue, dann ist es aufräumen – abschneiden – verabschieden. Abgeblühte Blumenstauden, fallende tiefrote Weinblätter. Beharrlich verströmen die Rosen ihren Sommerduft. In der Kühle der Abendstunden erfreut heißer Tee – der Rückzug der Natur birgt den Rückzug in unsere Häuser, bringt den Impuls des Rückzugs in sich selbst. Wir sammeln Energie, konzentrieren uns auf Weniges.

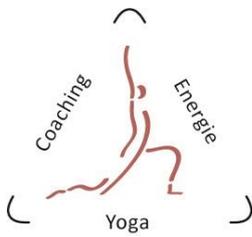
Die Natur hält nun „Vorratsfutter“ bereit: Nüsse, Kartoffeln, Maronen, Bucheckern, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Zwiebeln. Letzte üppige Geschenke der Sonne, von Erde, Wind und Regen

der vergangenen Monate. Wir dürfen sammeln, ernten, pflücken, konservieren, ernten. Der Oktober markiert den Übergang von Fülle zu Kargheit.

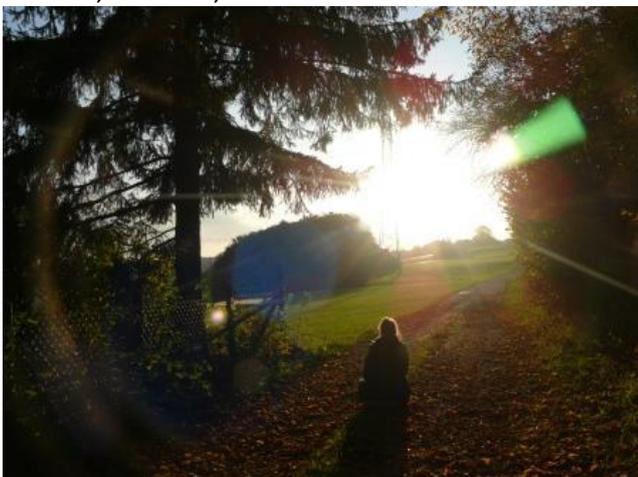
Ein Hauch von Melancholie liegt nun in der Luft – Abschied von der Pracht des Sommers, Abschied von der Fülle – die Felder sind nun abgeerntet, liegen nackt und brach. Dieser Tage ist als letztes der Mais dran – das Land weitet sich. Mitunter spüren wir die Vorboten des Winters, Nebel ziehen auf, es wird spürbar frisch zur Nacht. Die Bäume stehen in bunten Kleidern und lassen Tag für Tag etwas davon ab. Es wird stiller – die Insekten verstummen, viele Vögel sind schon fortgezogen. Der Geruch nach feuchter Erde, Waldboden und Pilzen liegt in der Luft. Jetzt müssen die Energiereserven überprüft werden. Die Tiere legen Vorräte an, in Höhlen, am Leib, errichten ihre Winterquartiere. Wir Menschen pflanzen fürs Frühjahr, dazu gehört ein Plan, ich muss heute wissen, was im Frühjahr blühen, wachsen soll. Die Zeit der Ruhe beginnt. Die Energien, die Kräfte der Natur ziehen sich vom Außen zurück, nach Innen, hinein in die Erde.

Und während das äußere Leben abstirbt, sucht die Lebenskraft einen neuen Ort in ihrer eigentlichen Heimat, der Erde. Sucht die Rückbindung, die Heilung und Erneuerung bringt. Vom üppigen Sommerbaum bleibt nur der Stamm und die Äste, reduziert auf das Wesentliche, das Zentrum, mit all seinen gewachsenen Verzweigungen. Mit den strahlenden Farben des Abschieds wird sichtbar, spürbar – auch in der letzten Reife und im Abschied liegen große Schönheit.





Ein Leuchten geht übers Land – alles ist erfüllt vom Gold des Herbstes: Blätter, Ranken, Früchte, Blumen, die Luft, der Himmel, die Sonne selbst. Fern des materiellen, fern des Verdienstes – ist dies GOLD Verwandlung. Oktober ist die Quintessenz des Jahres. Er vereint Klarheit und Vielschichtigkeit. Die Weite der Landschaft schafft Weite, der Wind weht Altes fort, legt Strukturen frei, er ist der Atem der Natur. Und am Ende, mit dem Fallen der letzten Blätter, zeigt uns die Natur ihren „Hintergrund“. Zeigt was an Struktur bleibt, zeigt das Wesentliche, lässt tiefe Einblicke zu. Wie nach einem schönen Fest – die Gäste sind gegangen, Kerzen brennen langsam nieder, Gläser funkeln auf der leergegessenen Tafel. Innehalten bevor man abräumt – es war SCHÖN, ein Fest, Golden.



So lädt uns der OKTOBER ein in **RESONANZ** zu gehen mit der Natur, mit all dem, was da ist. Es ist dieses Mitschwingen, was wir über unser Erleben mit der Natur in so vielen Bereichen

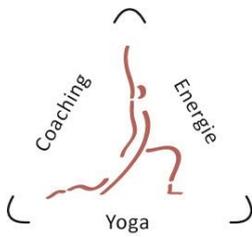
wieder finden. Am deutlichsten, hörbarsten in der Musik – Instrumente die mitschwingen und ich sie IN mir spüre. So bringt ein Ton die Umgebung in Schwingung. Mit was möchtest du mitschwingen – erspüre für dich – was dir dabei gut tut, dir gute Gefühle macht. Und auch – was darf dich SO tief berühren, dass es in dir nachschwingt, dich beschwingt, dich berührt und bewegt. Achte darauf- DU kannst darüber entscheiden!

Es ist einfach eine wunderbare Zeit, die Rhythmen der Natur IN UNS zu spüren. Im außen TagundNachtGleiche, ErnteDank, abgeerntete Felder, volle Speicher. Säen und Ernten gehören zusammen – und findet gleichsam in uns, auf geistiger Ebene statt. Wir säen täglich Gedanken, Gefühle, Taten und ernten, was wir ausgebracht, gepflegt, genährt haben. Aus diesem Zusammenhang heraus –WAS will ich denn ernten?

Der **DANK** wird groß geschrieben in diesen Tagen. Damit werden wir auch in den YogaStunden „spielen“. Dankopfer – aus dem Überfluss, weil die Speicher jetzt voll sind? Oder als Ausdruck der Dankbarkeit und Freude? Oder ein Opfer dass wir der Gier widerstehen? Wirklich noch ein sehr wichtiger Aspekt – nimm nicht alle Früchte, alle Tiere- dies raubt sonst die Lebensgrundlage. Geistig: nicht wahllos alles annehmen, aufnehmen (Bilder, Worte, Essen, Begegnungen, Gedanken) – kläre – tut es mir gut?

Du erinnerst dich an diese Geschichte: Eine alte Indianerin saß mit ihrer Enkelin am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden, das Feuer knackte, die Flammen zügelten zum Himmel. Die Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ „Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“, fragte das Mädchen. Bedächtig antwortete die Alte: „Der, den ich füttere.“ *Verfasser unbekannt*





Eine ruhige, tiefe, gereifte FREUDE liegt in diesen Wochen. Ja, wir gehen in die dunkeln Tage des Winters, und- unser Herz weiß – inmitten der Dunkelheit wird wieder ein Licht aufgehen und schließlich Leben, Wärme, Helligkeit wiedergeboren.

Danke Corina für DIESEN Text , passend zu den wilden LebensTänzen der letzten Wochen:

Im Herbst sammelte ich alle meine Sorgen und vergrub sie in meinem Garten. Und als der April wiederkehrte und der Frühling kam, die Erde zu heiraten, da wuchsen in meinem Garten schöne Blumen, nicht zu vergleichen mit allen anderen Blumen. und meine Nachbarn kamen, um sie anzuschauen, und sie sagten zu mir: Willst du uns, wenn der Herbst wiederkommt, zur Saatzeit, nicht auch Samen dieser Blumen geben, damit wir sie in unseren Gärten haben?
Khalil Gibran

Farben

Orange – aus der Vereinigung zwischen gelb des Frühling und rot des Sommers. Steht für Wärme und Freude, Optimismus und Selbstbewusstsein, Kürbisse leuchten und das Herbstlaub ist ein Farbenreigen.

Herbstgefunkel –braun-gelb-grün-rot-orange – im Sonnenlicht ein Feuerwerk!

Edelsteine – Karneol – unterstützt die schöpferischen Kräfte. Hilft gerade jetzt wo der letzte Schub Reifung nötig ist. Fördert Mut, Tatkraft und gute Laune.

Bernstein – greifbar gewordenes Sonnenlicht. Das versteinerte Harz soll ein sonniges Gemüt schenken, das Vertrauen in sich selbst stärken.

Spirituell – energetisch

*Es knospt unter den Blättern-
das nennen sie Herbst. Hilde Domin (1909-2006)*

*Aus den Träumen des Frühlings
wird im Herbst Marmelade gemacht
Peter Bamm*

Um die Oktoberenergie zu nutzen – macht es Sinn, sich zurückzuziehen aus der Welt der

Äußerlichkeiten, **Schutzhüllen und Masken fallen lassend**, wie das Herbstlaub.



Abstreifen – all die Identitäten, all das Gefällige, Verzierende - um uns zu besinnen, was unseren Kern, unsere Persönlichkeit ausmacht.

Mit allen Kanten, Irrtümern, Ecken – auch seinen Lebenslügen stellen – der Wahrheit ins Gesicht sehen.

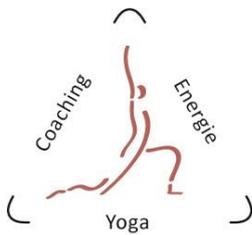
- Was wurde aus den Visionen und Ideen, den Träumen und konkreten Projekten, die ich ins Leben rufen wollte?
- Wie viel konnte ich von dem umsetzen, was mir wirklich wichtig war?
- Habe ich mich ernst genug genommen und genug geliebt, um nach den eigenen Regeln und Träumen zu leben?

Bilanz ziehen – Oktober lehrt die Fähigkeit der Unterscheidung in **Brauchbares und Unbrauchbares**, die Grenzen und Einschnitte erkennen, erspüren – die uns Halt und Klarheit geben.

- Wer oder was hat mich auf meinem Weg unterstützt, gestärkt, genährt oder auch – im Negativen – als Stachel in Bewegung gesetzt?
 - Wer oder was hat mir gut getan?
- Das ist die **Saat des nächsten Jahres**.

- Wer oder was hat mich stattdessen behindert, gebremst, abgelenkt und verunsichert, hat mir Kraft geraubt und geschwächt?

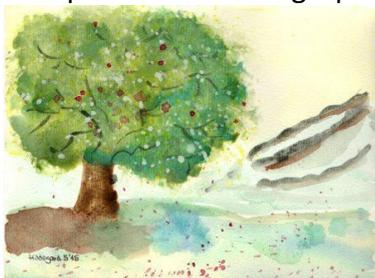
Entscheiden, was wir wirklich brauchen – und damit die **Verantwortung für unsere Energie** übernehmen.



Das große Hergeben

Um im **energetischen Gleichgewicht** zu leben – für die Fülle des Sommers – für das was das Leben bereithält – etwas Angemessenes zurückgeben. Wie in einem Fluss führt ein Stau der Energien dazu, dass entweder nichts mehr Nachfließen kann oder eine Überschwemmung zur Katastrophe führt. Früher waren Opfer selbstverständlich. Geben und Nehmen. Gleichgewicht. Auch im Wissen – nichts ist selbstverständlich. Heute – fällt es uns schwer, etwas herzugeben, was uns ans Herz gewachsen ist. Doch hergeben, verschenken, opfern – kann so erleichternd sein, loszulassen, unbeschwert zu sein. Ende Oktober, Anfang November spüren viele Menschen eine große Trauer in sich – der Tod rückt nah an uns. Und erleben im Leben viele kleine „Tode“ – üben den Abschied – von Menschen, Ansichten, guten oder schlechten Zeiten. Jeder Atemzug ist ein kleiner Tod – ich atme ein – öffne mich der reichen Energie – erlebe den Reichtum der Atemfülle – beginne auszuatmen – lasse los – gebe hin – und verweile einen Moment in der Atemleere – im kleinen Tod – und - da ist er- der neue Atemzug, das neue Leben.

Hole dir auch nochmal den **September Brief** – **DANKEN** ist immer noch mittendrin und wird im September stark angesprochen.



TRENNEN

In der Weisheit des Ostens symbolisiert das Element METALL den Herbst. Es steht für das Trennende, die Klinge, das Messer, die Sichel, die Schere. Im Übergang vom Erdelement (Fülle) hinein in die Kargheit des Novembers. Es gilt die Spreu vom Weizen zu trennen, dann weiß ich, was ich habe, worauf ich mich verlassen kann. Mit scharfen Augen fällt das leichter – hilfreich sind daher bewusste **Übungen für die Augen** aus dem Yoga.

Mythen, Bräuche -

Bei **Kelten und Germanen** – dunkle finstere Götter in dieser Zeit – die nie böse- sondern immer als notwendiger Teil des Daseins erlebt werden.

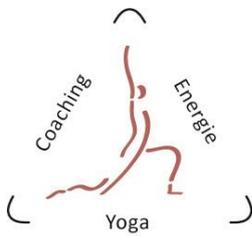
4. Okt. Fest Hl. Franz von Assisi – Herr mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens

16. Okt. Heiliger Gallus – Lostag

21. Okt Hl. Ursula – geht zurück auf die alte Bären Göttin Ursa – Inbegriff des kämpferischen, die ihre Kinder schützt und behütet
Viele Opferbräuche

ERNTE DANKFEST als Nachfolger des Herbst-Opferfestes der Germanen; DANK heißt Wertschätzung. Wer dankt, weiß, dass er beschenkt wurde. Wer beschenkt wird, wird geliebt. Die Schönheit des Oktobers ist charismatisch, denn sie ist tief. Sie birgt das Wissen um die Vergänglichkeit. Der Zauber der Verwandlung ist die Poesie des Oktobers.

Halloween – Samhain vom 31.10. auf den 1.11. – altes keltisches Fest. Hier endete bei den Kelten der Sommer und er Winter begann. Diese Grenze trennt die irdische und die jenseitige Welt – wie alle Wandelzeiten sehr kraftvolle Tage. Den „Grenzgängern“ begegnete man mit Lichtern – um sie zu grüßen oder auch um sie mit Kürbisfratzen abzuschrecken. Der momentane Hype mit Halloween greift dieses Brauchtum auf.



Was jetzt gut tut:

Ausgedehnte **Spaziergänge** - Farben, Elemente, Sonne, Früchte aufnehmen. Kastanien für die Jacken-Hosen-tasche. Auf Sachenfindetour gehen.

„**In Schale werfen**“ - wärmendes Kleidungsstück nähen, stricken. Drei Knäuel schöne Wolle und einen herrlichen neuen Schal stricken. Da freuen sich Kinder, Freunde, Enkel.. und ich selber auch!

Platz i.d. Wohnung – Jahreszeitenecke – erdbraunes Tuch, Kastanien, Äpfel, Nüsse, Fundstücke, Laub, Kürbis, Kostbarkeiten.

Wohnung misten (Schränke, Schubladen, Deko, Keller) – ordnen, wegräumen was nicht mehr passt, nicht mehr meins ist; Sommerkleidung weg – Wärmenderes hervor holen. Was kann ich tauschen, abgeben, was umnähen? Platz schaffen für mich; spüren wie der Lebensfluss damit gewinnt → ausprobieren!

Eine **Herbstschatzkiste** für sich erstellen: was tut mir in diesen Tagen besonders gut. Was möchte ich ausprobieren, wobei geht mir das Herz auf? Vielfältig wie all die bunten Blätter im Wald. Auf kleine Zettel schreiben, rollen oder falten, und in eine Schale oder Glas legen. Bei Bedarf eines ziehen – TUN und genießen. Den Herbst, das Leben, DICH! HEUTE! JETZT!

Alles was DIR wohl tut: mit den Wolken um die Wette laufen, die Natur, die Jahreszeit mit ihrer speziellen Qualität SPÜREN – hautnah – mittendrin – in allen Zellen. Ausreichend trinken, energievoll Essen, ruhen und bewegen....

Fülle des frischen Gemüses geht nun langsam zu Ende. Jetzt die Zeit für **köstliche Pilzgerichte** und Kürbissuppen. **Quitten** und **späte Äpfel**. Und natürlich **Zwiebelkuchen** und **neuer Wein!** Apfelstrudel. Pflaumenmus. Zwetschkuchen.

SCHMAUSEN! 😊

Kräuterkraft und Pflanzenschönheit

Hagebutte – eine der vitaminreichsten Früchte; 1 Eßl. Mus deckt Vit. C Tages Bedarf eines Erwachsenen. Wirkt Harntreibend bei Nierenproblemen, kräftigt Zahnfleisch, hilft bei Mundschleimhautentzündungen.

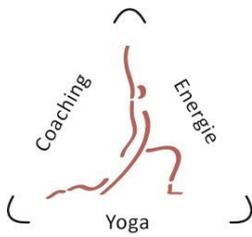
Ihre Botschaft: „Ein Männlein steht im Walde... Ja, das bin ich! Mein roter Mantel ist ein Zauber Mantel, der Heiteres, Lebensfreude hineinzaubert in dein Leben.“

Kürbis – hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren, B-Vitaminen, Wurmmittel. Im Tantra und Ayurveda kommen den Kernen sogar aphrodisische Qualitäten zu. Ich habe ein interessantes Rezept für Kürbis-Apfel-Wein-Marmelade!

Schafgarbe – das heilende Wundkraut – für Verletzungen, Bauchschmerzen, PMS – Gerbstoffe und ätherische Öle desinfizieren und heilen. Zerreiße ihre Blätter bis Pflanzensaft austritt und bestreiche deine Wunde für erstaunlich schnelle narbenfreie Heilung. *Ihre Botschaft:* „Ich heile auch deine unsichtbaren Wunden. Ich helfe dir, deine Mitte zu finden – dort ist der beste Rundumblick möglich. Finde so heraus was du brauchst. Ich helfe dir, stelle dich auf den Kopf, deine Gedanken wandern aus dem Kopf ins Herz – so findest du selbst deine Antworten, Lösungsmöglichkeiten. Mit der Kraft der Beharrlichkeit unterstütze ich dich auf deinem Weg.“

Wein – robust, Tiefwurzler (bis 25 m tief), kann der Weinstock bis zu 600 Jahre alt werden. Mit einer Traubenkur (2 Kilo blaue Trauben am Tag) versorgt mit 400 versch. Substanzen, reinigt das Blut, löst Schlacken, unterstützt dir Nieren, bringt Energie. Aus ihren Kernen wird wertvolles Öl gewonnen.

Ihre Botschaft: „ Sieh mich als Ganzes- aus der Tiefe hole ich Wasser und Kraft, von der Sonne das Feuer für meine Früchte. Meine Berufung ist, Euch gesund und glücklich zu machen.“



Roskastanie – sie leuchtet weithin mit ihrer weichen Schale, erfreut Kinder wie Erwachsene; als Handschmeichler unumtreflich! Wohltat für den Körper als Saft, Salben, Tinkturen bei Husten,



stärkt Venen, schwemmt Ödeme aus, lindert Entzündungen, Rheuma, Krampfadern, Prellungen, Sportverletzungen..
Seine Botschaft: Spüre mich in der Hand und werde frei im Kopf.

Klar. Spüre wie du wach wirst – bereit für das Schöne, Einmalige, Wundervolle. Ich helfe dir jung zu bleiben, flexibel, fröhlich und voller kreativer Ideen!“

Geheim Tipp

OASIS – viel Feines an Tee, Gewürzen – hmmm!!

<http://www.oasis-versand.de>

Herbstspezial

Hörbuch Version von „**Möwe Jonathan**“



Bilderbuch „**Etwas von den Wurzelkindern**“
CD Jonathan Böttcher „**Farben für den Winter**“
MEIN aktuelles LieblingsHörbuch:
„Ich pflanze ein Lächeln“ Thich Nhat Than



Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Eine Übung passend zur Monatsqualität –
danken, verabschieden und loslassen.

Nimm einen stabilen Sitz ein.
Atme ein, atme aus. Hebe EA deine Arme über die Seite nach oben. Sammle ein deinen Reichtum, die Fülle deines Lebens, all den Reichtum, all das was DA ist. Atme ein, atme aus.
Beuge dich AA nach vorn, führe deine Arme zum Boden, Hände liegen flach auf dem Boden – ziehe dich zurück und übergib der Erde was du alles abgeben magst.



Atme ein, atme aus.

Drehe EA deine Handflächen nach oben, nimm diese Haltung als die offene, empfangende wahr.

Atme aus, atme ein.

Und komm mit diesem Atem wieder in den stabilen leichten Sitz zurück. Führe achtsam deine Handflächen vor deiner Brust zusammen.

Alles ist bei dir, es ist gut für dich gesorgt.

Atme aus, atme ein, atme aus.

Einatmend breite deine Arme in Schulterhöhe aus – öffne dich wieder der Spirale des Lebens,

dem ewigen Kommen und Gehen, dem ewigen Fluss. Atme aus, atme ein.

Achte darauf, dass dein Atem dich in die Bewegung führt.

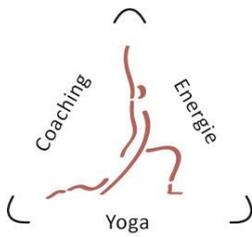
Lebensrhythmus

*Dreifach ist des Lebens Rhythmus –
Nehmend,
gebend,
selbstversunken:*

*Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf,
ausatmend gebe der Welt ich mich hin,
leer geworden leb' ich mich selbst –
lebe, entselbstet und öffne mich neu.*

*Entleert erleb' ich die Fülle,
entformt erfüll' ich die Form.*

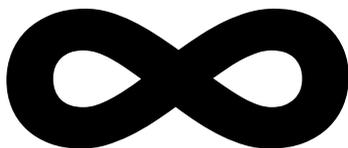
Lama Anagarika Govinda



Symbol für den Oktober:

8. Nach dem alten römischen Kalender war der Oktober der achte Monat – octo. Mit dem heute gültigen gregorianischen Kalender steht er an 10. Stelle, behält jedoch seine innere Energie. Bei den alten Germanen endete das Jahr mit dem Oktober. Mit dem November und damit der Ruhezeit des Winters, begann das Neue. In der Ruhezeit reift das Neue still heran. Die Zahl ACHT ist das Gleichgewicht. Liegend symbolisiert sie die Unendlichkeit, den ewigen Wandel von Werden und Vergehen, Im Schnittpunkt dieser beiden Bewegungen erstrahlt sein Licht.

Idee: Nimm ein großes Blatt, male diese Acht auf und male mit dem Atem deine Linien, 12x, 36 x, 108x.



Und der Text MUSS jetzt einfach noch sein, ich liebe ihn total, und – vertont von Jonathan Böttcher einfach wunderschön - hörensWertkOstbar! In Anlehnung an das Bilderbuch von Leonni „Frederick“.



Ich sammle Farben für den Winter

Ich sammle Farben für den Winter und mal sie auf ein Blatt Papier. Und wird die Welt eines Tages grau und leer, dann schenk ich meine Farben her.

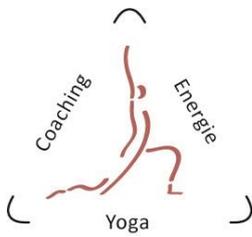
Ich sammle Licht für alle Blinden, die die Schönheit dieser Welt schon nicht mehr sehn, die gerade Wege gehn, ohne sich mal umzudrehn, die immer nur im Schatten stehn.

Ich sammle Lieder für den Tauben, der nur noch seine eigne Stimme hört, der redet und nicht denkt und das, was man ihm schenkt, durch seine Worte nur zerstört.

Ich sammle Mut und Hoffnung für den Stummen, der schweigt und nur das tut, was man ihm sagt, der seine Wut verbirgt, aus Angst dass er verliert, was ihm selber nie gehört.

Ich bin ein Kind, ich bin ein Sammler, ich such das Schöne dieser Welt. Und wenn noch mehr Kinder mit mir sammeln gehen, dann bleibt unsere Welt bestehn.

Ich sammle Farben für den Winter und mal sie auf ein Blatt Papier. Und wird die Welt eines Tages grau und leer, dann schenk ich meine Farben her.



DEIN PLATZ – Raum für dich und deine Gedanken - Probiere etwas von den Ritualen und male danach, schreibe!

*Viel Freude beim Farben einsammeln und bei deinem ganz persönlichen Oktober!
Beim DANKEN und LASSEN!*

***** ** * * * * *

Literatur – Inspiration – Texte aus:

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

„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf

„Der Jahreskreis“ - Martina Kaiser

„Von Sonnwend bis Raunacht“ - Valentin Kirschgruber

UND: das Leben in Garten, Wald, Familie, das Sternenzelt, mehrMeer, meine Yoga Schüler, JEDER MENSCH!