

Advent:

Ist die Zeit, in der man das vergangene Jahr reflektiert und Zyklen abschließt. Das bedeutet vor allem geistig, dass man mit sich und anderen ins Reine kommt und sieht, was war gut und wert, es in der Zukunft beizubehalten, was sollte sich ändern. Dabei spiegeln die vier Wochen vor der Wintersonnwende (21.12.), also NICHT die vier Adventswochen christlicher Definition, die vergangenen vier Jahreszeiten wieder. Die erste Woche (23.-29.11.) steht also für den vergangenen Winter, die zweite (30.11.-05.12.) für das vergangene Frühjahr, die dritte (06.-13.12.) für den vergangenen Sommer und die vierte (14.12.-20.12.) für den vergangenen Herbst. Am 20.12. holt unsere Rückschau dann die Gegenwart ein. Ihr werdet, wenn Ihr jetzt reflektiert, was sich in dieser Zeit abgespielt hat an Stimmungen, Lebensthemen und auch konkreten Ereignissen entdecken, dass sich tatsächlich das vergangene Jahr darin spiegelt. So schneit es ja auch meist Ende November, während es danach wieder wärmer wird. Wir haben hier also die Möglichkeit, unseren Frieden zu finden mit dem, was war. Daher auch der Begriff „besinnlicher Advent“.

Unterstützt wird dieser geistige Prozess durch das Adventsfasten, auch das „Ausfasten des alten Jahres“ genannt. Dabei enthält man sich bewusst bestimmter gewohnter Dinge (Essen, vielleicht auch nur bestimmter Nahrungsmittel, Süßigkeiten, Rauchen, Alkohol, Fernsehen, Kartenspielen, Sex, was auch immer: Es sollte üblicherweise gern getan werden und das „Fasten“ schon etwas Überwindung kosten) Durch diesen „Entzug“ bleibt man in der Adventszeit bewusster (jedes Mal, wenn man etwas bewusst NICHT tut, fällt einem ja ein, warum) und man sammelt Kraft. (aus Überwindung erwächst immer Kraft), so dass man zur Sonnwende das neue Jahr mit einer ganz anderen Power beginnt.

Sonnwende

Am 21.12 ist dann Sonnwende. Jetzt wird gefeiert, zwar besinnlich, aber richtig. Alle Fasten-Tabus sind vorbei und nun geht's drei Tage in die Vollen: Es wird geschlemmt, gefeiert, alles Sinnliche genossen und dabei viel Licht entzündet: Der Lichterbaum brennt, viele Kerzen, es beginnt nun der Wiederanstieg des Lichts.

Die 3 Tage des Sonnwendfestes sind schöne Tage, an denen man sich mit allem beschäftigt, was das innere Licht entzündet und erhellt: Familie, Freunde, Erfüllung tiefer Wünsche (daher auch das Schenken), Briefe schreiben, Gespräche, Spaziergänge, alles, was sich und andere glücklich macht.

Jedes der großen Jahresfeste wurde früher drei Tage gefeiert, da man wusste, dass ein neuer Eindruck eine halbe Woche braucht (3 ½ Tage), bis er sich gegen die alten Gewohnheiten / Stimmungen durchsetzt. Daher ist der 24.12. der Tag, an dem das Aufsteigen des Lichts endgültig spürbar wird.

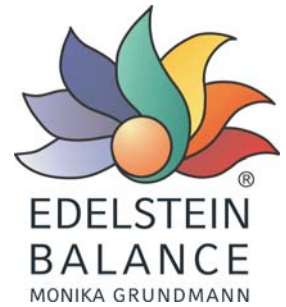
Heiligabend

Vom 24.12. ab beginnt nun die Vorschau auf das kommende Jahr. Am 24.12. spiegelt sich das gesamte kommende Jahr wieder. Was man an diesem Tag tut, programmiert in gewissem Sinn die kommenden 12 Monate. Es ist also ein Tag, der bewusst begangen werden sollte, vor allem sollte man nur mit Menschen Weihnachten feiern, denen man sich von Herzen verbunden fühlt und mit denen man im kommenden Jahr auch Gemeinschaft teilen möchte. Der 24.12. ist der Tag der Einkehr und der Segenssprüche für sich und andere.

Zentrum für Edelstein-Balance®
Monika Grundmann
Massagen – Seminare – Kosmetik

Bauhofstr. 14
D-91560 Heilsbronn

Tel.: 0 98 72 / 29 99
Fax: 0 98 72 / 26 06
EMail: info@edelstein-balance.de



Rauhnächte:

Vom 25.12. bis zum 05.01. sind anschließend die Rauhnächte, auch die „Zeit zwischen den Jahren“ genannt. In diesen 12 Tagen (sie werden immer vom Aufwachen an einem bis zum Erwachen am nächsten Morgen gerechnet) spiegeln sich noch einmal die kommenden 12 Monate im Einzelnen wieder: Der 25.12. steht also für den kommenden Januar, der 26.12. für den kommenden Februar, der 27.12. für den kommenden März, der 28.12. für den kommenden April, der 29.12. für den kommenden Mai, der 30.12. für den kommenden Juni, der 31.12. für den kommenden Juli, der 01.01. für den kommenden August, der 02.01. für den kommenden September, der 03.01. für den kommenden Oktober, der 04.01. für den kommenden November, der 05.01. für den kommenden Dezember.

An diesen Tagen kann man an auftretenden Phänomenen erkennen, was im nächsten Jahr so auf einen zukommt und - vor allem! - man kann manches abwenden, sprich löschen. Das betrifft vor allem alles „Negative“, das man schon in dem Moment auflösen kann, in dem es bewusst wird, indem man das Geschehen vor dem inneren Auge dunkel „übermalt“, das Bild also in einer dunklen Fläche verlöschen sieht.

Jeden Abend wird zusätzlich der Tag reflektiert, und alles, was man löschen möchte, in eine linksdrehende Spirale (von außen nach innen im Gegen-Uhrzeigersinn) geschrieben, die in 12 Felder eingeteilt ist. Das äußerste Feld steht für den Januar, das innerste entsprechend für Dezember. In jeden Monat wird nun eingetragen, was man beobachtet hat, und was man löschen möchte.

Dabei gibt es zwei Varianten: Die erste besagt, nur einzutragen, was man als negativ erlebt. Motto: Prüfet alles, das beste behaltet.

Die zweite Variante besagt: Alles eintragen und löschen, um frei zu sein für neues: Motto: Was wirklich zu mir gehört, kann mir sowieso nicht genommen werden. Das kommende Jahr kann dadurch sehr intensiv werden. Alle Prozesse verlaufen schneller, man lebt in diesem Jahr mehr geistige Prozesse auf, als „normal“. Wem´s also zu langsam geht, bitte schön!

Alles eingetragene wird nun mit einer Farbe übermalt, die einem vom Gefühl her für den jeweiligen Tag stimmig erscheint, jene Farbe, die einfach passt, wenn Du alles aufgeschrieben hast. Es wird jeden Tag nur eine sein, keine Sorge! Anschließend wird das Feld komplett eingeschwärzt (bewährt haben sich die Eddings). Die erste Farbe dient dem energetischen Ausgleich (damit man mit dem Tag seinen Frieden hat), das Schwarz anschließend dem Löschen.

Am Abend des 05.01., der letzten Rauhnacht, wird die nunmehr komplett eingeschwärzte Spirale verbrannt. Das war´s! Auf ins neue Jahr

Ich wünsche viel Freude beim Reflektieren und ein gesundes und glückliches neues Jahr.

Monika Grundmann

Zentrum für Edelstein-Balance®
Monika Grundmann
Massagen – Seminare – Kosmetik

Bauhofstr. 14
D-91560 Heilsbronn

Tel.: 0 98 72 / 29 99
Fax: 0 98 72 / 26 06
E-Mail: info@edelstein-balance.de

