

*Menschenkind, es ist deine Zeit,
ziehe in die Einsamkeit, lausche in der Stille,
werde leise, öffne dich für neue Kreise.
Altes vergeht, Neues kann kommen,
hast du die Zeichen der Zeit vernommen?*

Der Januar

Januar - Eismond oder Wolfsmond

Januar - Zeit der Neustrukturierung

Januar - Zeit der Einkehr, der Vergangenheit, der Zukunft, des Kräftesammelns

Der Januar mit seinen 31 Tagen ist nach dem römischen Gott Janus benannt. Er war der Gott, der in die Vergangenheit und in die Zukunft blicken konnte.

Der Januar schenkt uns besondere Tage

01. 01. Neujahr

06.01. Heilig Drei König



Am Dreikönigstag ziehen die Sternsinger durch die Straßen und segnen die Häuser mit den Buchstaben C+M+B, Christus mansionem benedicat, was bedeutet „Christus segne dieses Haus“.

Tore und Türen werden geweiht, Haus, Hof und Stall geräuchert, gesegnet, gesäubert. Der Segen für das neue Jahr wird in Haus, Hof und Stall gebracht.

Räuchermischungen aus Salbei, Myrrhe, Kampfer, Weihrauch... werden dazu verwendet.

Im germanischen Glauben begann das Leben mit drei Frauen. Im Zuge der Christianisierung wurden dann aus den drei Frauen die heiligen drei Könige aus dem Morgenland, die dem Jesuskind huldigten.

Der Januar steht symbolisch für den Efeu und die Raute.

Im Januar werden Feldsalat, Winterlauch, Rosenkohl geerntet und Wurzelrinden, Weiden- und Eichenrinden gesammelt.

Der Januar ist die Zeit der sättigenden und wärmenden Speisen, die Kraft geben und ein Polster gegen die Kälte aufbauen wie z.B. geräuchertes Fleisch, Speck, Wurzelgemüse, Kohl, Käse, Brot, warme Getränke, Samen und Körner.

Samen und Körner geben uns Energie, versorgen und wärmen uns. Sie haben das Licht der Sonne gespeichert, da sie in der Sonne gereift sind. Samen und Körner wirken positiv auf den gesamten Organismus.

Da gibt es Hirse, Amaranth, Kürbiskerne, Leinsamen, Hafer, Reis, Sesam, Sonnenblumenkerne, aber auch die Hagebutte gehört dazu, als wertvoller Vitamin C Spender.

Samen und Körner symbolisieren den immerwährenden Kreislauf des Lebens vom Vergehen bzw. Sterben zum Werden bzw. Neuem Leben.

*Dank sei für der Erde Zyklen und Jahreszeiten,
für das Erwachen des Frühlings und den sich ausbreitenden Sommer,
für des Herbstes Fülle und die verborgenen Tiefen des Winters.*

*Dank sei für die Lebenskraft der Saatkörner, verborgen im Erdreich, die grün hervorbrechen,
Früchte tragen und zur Erde fallen.*

*Für den zweiten Abschnitt von der Wintersonnenwende bis zu Maria Lichtmess am 1./2. Februar möchte ich
Euch einige Gedanken mitgeben.*

Die Symbolik der Natur macht uns deutlich:

- ♦ *Im Außen gibt es Nichts zu tun.*
- ♦ *Die Natur ist auf ihre wesentliche Struktur reduziert.*
- ♦ *Die Natur liegt (sollte liegen) unter Schnee und Eis begraben.*
- ♦ *Klare Luft und Eiskristalle funkeln in der nun wieder langsam aufsteigenden Sonne.*
- ♦ *Klarer Sternenhimmel, der zum Greifen nah erscheint.*
- ♦ *Im Laufe des Januars beginnen die Säfte in den Bäumen sich wieder zu regen und manchmal lässt sich ein ganz winziger Hauch von Frühling erahnen.*
- ♦ *Die Natur regt sich ganz langsam, wenn auch für das menschliche Auge unsichtbar.*
- ♦ *Kühle und Klarheit stehen für diesen Monat.*
- ♦ *Das Tierkreiszeichen „Wassermann“ beginnt am 21. dieses Monats.*

Die Symbolik der Natur will uns lehren:

Der Januar bringt alles Wachstum zum Stillstand. Die Kräfte der Natur sind nach innen gezogen, um zur Ruhe zu kommen. Aus dieser Ruhe, aus diesem Kräftesammeln heraus, entstehen neue Kräfte für den Frühling. Kälte, Frost und Schnee, die bleiche Sonne am Himmel, sternenklare Nachthimmel sind Zeichen der Ruhe, Stille und des Kräftesammelns. In der Natur geht in dieser Zeit nichts schnell von statten und wir Menschen tun gut daran es gleich zu tun.

In der Ruhe liegt die Kraft und aus der Ruhe kommt die Kraft.

Das Kräftesammeln und „nichts zu tun“ fällt uns Menschen schwer. Die stillstehende Natur lädt uns ein ihrem Beispiel zu folgen. Der Januar lädt uns ein zu dem Nullpunkt des äußerlichen, sichtbaren Tuns und dem Höhepunkt der inneren Sammlung, der Fantasie und dem Rückzug in unser Inneres, zu unserer Seele. Die Qualität und die Schaffenskraft eines Jahres findet im Winter ihren Anfang und ihren Erfolg.

Vorschläge zum „Kräftesammeln“:

- ♦ *Nimm Dir für alles mehr Zeit*
- ♦ *Tue die Dinge die getan werden müssen langsam, bedacht und bewusst.*
- ♦ *Nimm Dir Zeit zum Lesen, zum Musikhören, zur Stille im Kerzenschein*
- ♦ *Überlege gut, ob alle Termine und Dinge heute und jetzt gleich sein müssen*

Denke nicht, du bist arm, nur weil sich deine Träume noch nicht erfüllt haben.

Arm sind die Menschen die keine Träume haben

Marie von Ebner-Eschenbach

In der Zeit bis zu Maria Lichtmess ist Platz und Zeit für Stille, Langsamkeit, Ausruhen, Kräftesammeln. Das Alte noch einmal bewusst loslassen und abgeben.

Das Neue ist schon da, doch manchmal besteht die Gefahr, daß es vom Alten noch einmal überlagert wird.

Lade das Neue Jahr mit Freude in dein Herz und in dein Haus ein.

Meditationsvorschlag:

Suche Dir einen ruhigen Platz, an dem Du eine zeitlang ungestört sein kannst und zünde dir eine Kerze an. Im Sitzen oder Liegen beobachtest Du Deinem Atem, wie er kommt und geht, und kommst langsam zur Ruhe. Dann richte deinen Atem auf dein Wurzelchakra, am Ende deiner Wirbelsäule. Dort ist deine Basis, deine Verbindung zur Erde. Du kannst dir einen roten Lichtstrahl vorstellen, der dein Wurzelchakra stabilisiert, stärkt und sich ausbreiten lässt.

Möge das Jahr dich mit seinen Geschenken beglücken:

Mit den Veilchen des Frühling

Mit dem Bienengesumme des Sommers

Mit den rotwangigen Äpfeln des Herbstes

Der Winter aber schenke dir die Früchte der Stille für die Seele

Buchtipp:

*Der Wind ist meine Mutter – Bear Heart
Leben und Lehre eines indianischen Schamanen*

Aktuelles:

Im Februar beginnen wieder die „Achtsamkeitsspaziergänge „ - Schönheit des Waldes - Näheres dazu auf meiner Internetseite. Ich würde mich freuen, mit euch zusammen die erwachende Natur zu begrüßen und die Wunder zu bestaunen.

Licht- und klangvolle Grüße

Agathe