

*Nimm den Duft des Sommers tief in Dir auf.  
Er wird in der dunklen Jahreszeit die Sonne in Dir scheinen lassen.*



## *Der Juli*

*Zeit der Sonne und des Reifens*

*Zeit der Fülle*

*aus dem vollen Schöpfen*

## *Der Sommer*

*Wachstum und Reife sind die Symbole des Sommers. Die Natur steht in vollem Glanz, hat ihr Ziel erreicht und kann sich in all ihrer Pracht zeigen. Wenn die eine Blüte verwelkt ist, kündigt die nächste schon ihre Schönheit an. Alles passt sich an, ohne Eile, Schritt für Schritt. Alles wächst und reift.*

*Wachstum äußert sich nicht mehr in der Größe, sondern in der Reife. Dadurch zeigt sich auch der natürliche Zustand von Menschen und Dingen. Das gibt Kraft und Vertrauen. Und das Selbstvertrauen, das hilft dir, die richtigen Entscheidungen zu treffen*

*Alles steht in vollem Licht, auch die weniger harmonischen Dinge. Vielleicht hast du hie und da überstürzt gehandelt und kannst daraus etwas lernen.*

*Text aus der Zeitschrift Happiness*

*Tue was dich glücklich macht, und verbringe so viel Zeit wie möglich mit deinen Lieben.*

*Der Juli ist der siebte Monat im gregorianischen Kalender und hat 31 Tage. Der Name Juli ist benannt nach dem römischen Staatsmann Julius Caesar. Der Juli ist Urlaubszeit, Reisezeit, Badezeit.*

*Im Juli können wir aus dem vollen Schöpfen. Wasser, Sonne, kühle Getränke, Eis. Warme Sommernächte, Glühwürmchen, Grillenzirpen. Zeit zum Träumen, Auszeit vom Alltag, die Seele baumeln lassen, Erholung.*

*Erkenne den Reichtum und die Fülle die in dir ist und die dich umgibt.*

*Besondere Tage im Juli:*

*02. Juli: Maria Heimsuchung, Fest der werdenden Mütter*

*04. Juli: Ulrichstag*

*Beginn der Sommerferien in Bayern*

*Maria Heimsuchung:*

*An diesem Tag hat Elisabeth ihre schwangere Verwandte Maria besucht.*

*Ulrichstag:*

*Dieser Tag ist dem hl. Ulrich geweiht. Man sagt, wenn es an diesem Tag donnert, fallen die Nüsse vom Baum.*

*Regen am Ulrichstag macht die Birnen wurmstichig.*



*In unserem Jahreskreis begrüßen wir ein Fest, das nicht so bekannt ist:*

### *Schnitterfest- Lughnasad am 31. Juli/1. August*

*Es ist das Fest des ersten Kornschnittes, oder auch Fest des ersten Brotes, da aus dem frisch geschnittenen Korn das erste „neue Brot“ gebacken wurde.*

*Unsere Vorfahren weihten dieses Fest dem Kornkönig Lugh. Von der Aussaat bis hin zur Ernte lag Zeit der schweren, körperlichen Arbeit für Mensch und Tier. Angst, dass Augustgewitter und Hagelschauer die Ernte noch zerstören können.*

*Am Tag des Schnitterfestes wurden Feuer zum Wettersegen entzündet, Kränze aus Ähren und Blüten gebunden, um die Menschen und das Haus zu schmücken und die Fülle des Sommers zu ehren.*

*Räucherpflanzen sind und waren: Alant, Mariengras, Rose, Wermut und spezielle Wetterpflanzen die Beifuß, Johanniskraut, Rainfarn und Wetterkerze.*

*Wissenswertes über die Natur im Juli:*

*Im Juli riechen wir den intensiven Duft von frischem Heu und blühenden Lindenbäumen. Auf den Wiesen gauckeln Schmetterlinge von Blüte zu Blüte und die Grillen zirpen uns am Abend ihr Lied vor. Die Sonnenstrahlen, die bislang von der Erde gespeichert wurden, werden nun von ihr wieder abgestrahlt. Die Lichtintensität nimmt bereits wieder ab und die Tage werden kürzer, aber jetzt erst „sollte die eigentliche Hitze des Sommers erfolgen“, die sog. Hundstage.*

*Sie Sommerhitze lässt Samen und Körner reifen, und die reifen Samen und Körner werden von der Mutterpflanze abgestoßen und sich in der Erde einen neuen Platz zum Keimen zu suchen. Golden stehen die Halme des Getreides auf dem Felde. Sanft wiegen sie sich im Wind, wie in einem Meer der Unendlichkeit. An den Bäumen reifen die Früchte und im Garten steht eine reichliche Ernte bevor. In der Natur bzw. im Garten gilt es jetzt die wachsenden Pflanzenkinder zu versorgen, die zu gießen, Unkraut zu jäten, Verblühtes zu entfernen, Hecken und Stauden zurückzuschneiden, Beeren und Obst zu ernten.*

*Wir hegen und pflegen, doch gedeihen tut es von allein.*

*Erde - die es uns gebracht, Sonne - die es reif gemacht, Pflanzen - die es uns geschenkt, Tiere - die es uns gegeben, Menschen - die es uns bereitet, DANKE allen für das Leben*

*Geerntet werden im Juli:*

*Obst und Beeren, Erdbeeren, Bohnen, Kohlrabi, Salat, Kirschen, Tomaten, Rhabarber...*

*Aussaat und Pflanzung im Juli:*

*Salat, Sommerblumen (2-jährig), Spinat, Rüben, Fenchel.....*

*Pflanzen-Heilpflanzen im Juli:*

*Augentrost, Thymian, Frauenmantel, Kamille, Lindenblüten, Ringelblumen, Walnussblätter*



*Speisen zu dieser Zeit:*

*Alle leichten Speisen wie Obstsalat, Salat, Eis, Beeren, Desserts, Grillgerichte, kühle Getränke, Melonen,*

*Eine besonders heilkräftige Pflanze **des Juli** ist das **Johanniskraut**.*

*Da in diesem Jahr die Natur durch die Wetterlage ca. 2 Wochen später dran ist, kommt auch das Johanniskraut im Juli noch voll zur Entfaltung. Es gehört zu den Sonnenpflanzen und entfaltet seine volle Heilkraft in der lichten, warmen Kraft der Sonne. Es sollte daher an warmen, sonnigen Tagen geerntet werden.*

*In vielen Geschichten über die Sonnenwende spielt das Johanniskraut eine wichtige Rolle. Seine goldgelben, fünfstrahligen Blüten leuchten wie kleine Sonnenräder und die vielen Staubblätter im Inneren strahlen wie Funken. Man sah und sieht darin die eingefangene Kraft der Sonne und der heilenden Kräfte.*

*Wenn man das Johanniskraut zwischen den Fingern verreibt, so tritt ein roter Saft aus. Die Blüten enthalten rotes Öl. Dieses rubinrote Öl ist es, was unserem Körper die Sonnenkraft schenkt und uns hilft, das auch wir uns dem Licht öffnen. Wenn unsere Seele dunkel und schwer ist, wir nur noch „schwarz sehen“, dann kann das Johanniskraut unser Gemüt erhellen. Es gehört zu den bekanntesten anitdepressiva Heilpflanzen.*

*Aber Vorsicht: In Zusammenhang bei der Einnahme mit Johanniskraut besteht erhöhte Lichtempfindlichkeit.*

*Johanniskraut ist ein Nervenmittel und auch ein Wundheilmittel. Das Öl dient zur Heilung bei allem wo Nerven beteiligt sind. (Rheumatische Beschwerden, Schnittverletzungen, Sonnenbrand, Stich- und Quetschwunden, Schürfwunden, Ischias.....).*

*Verwendet wird es als Tee, Öl und als Tinktur, Kräuterkissen.*

*Echtes Johanniskraut erkennt man daran, das der Stiel zweikantig geformt ist (Zischen den Fingern rollen und fühlen). Bei gekauften Tee sollten keine viereckig geformten Stengelteile enthalten sein.*

*Zubereitung von Johanniskrautöl:*

*Man sammelt die Blüten und füllt damit gut 1/3 eines helles Schraubglases und gießt dieses mit kaltgepresstem Oliven- oder Sonnenblumenöl auf. Alle Pflanzenteile müssen gut mit Öl bedeckt sein. Gut verschlossen ca. 3 Wochen an der Sonne stehen lassen, abseihen. In einer dunklen Glasflasche aufbewahren.*

*Das Öl für den Sonnenbrand mit Leinöl anstatt mit Olivenöl ansetzen.*

*Stell dir vor, das Johanniskraut blüht durch dich hindurch, heilt deinen Körper, lässt deine Seele leuchten und schenkt dir die warmen Sonnenstrahlen der Julisonne.*



*Die Symbolik der Natur will uns lehren:*

*Die Besonderheit des Monats Juli ist der Frohsinn und die Leichtigkeit. Dem hellen, sanften Licht des Juni folgt nun die Hitze des Juli. Vielleicht erwacht in uns unser „inneres Kind“. Es freut sich durch Wasserpfützen zu springen, durchs Wasser zu waten, Andere nasszuspritzen, auf Bäume zu klettern, auf einer Wiese zu liegen und in den Himmel zu schauen, die Füße in einen Bach zu halten, mit Freunden und Familie Zeit zu verbringen, sich treiben lassen.....*

*Vielleicht auch an einem Fluß, See oder Teich zu sitzen und den Libellen und Wasserläufern zuzuschauen. Zu sehen, wie das Wasser glitzert und sanft dahinfließt und zu träumen..... von Elfen und Feen, Wassernixen..... Auch ist der Juli die Zeit des Ausruhens, der Sommerkraft schöpfen. Im Jahreskreis liegt der Juli genau gegenüber des Dezembers, wo wir die Winterkraft schöpfen.*

*Vorschläge für die Sommerzeit:*

- ♦ *Ganz viel barfußlaufen*
- ♦ *Viel trinken (Wasserhaushalt-Schwitzen)*
- ♦ *Wenn möglich in der heißen Zeit sich dem Tagesrhythmus anpassen und in der Mittagszeit ruhen*
- ♦ *Frische Beeren – wie schmecken sie? Wie fühlen sie sich im Mund, auf der Zunge, im Gaumen an?*
- ♦ *Einen Ort besuchen oder eine Reise machen, wohin wir schon lange einmal wollten*

*Dein Glücklichein ist das Schönste Geschenk, was du der Welt machen kannst.*

*Meditationsvorschlag*

*Suche dir einen ruhigen Ort und nimm dir Zeit für dich. Jetzt im Sommer, kann es auch ein Ort draußen in der Natur sein, an dem du dich besonders wohl fühlst.*

*Gehe einfach nur ins Lauschen, Fühlen, Wahrnehmen, in die Stille*

*Schau in den Himmel, laß dich berühren, schau mit dem Herzen, was kannst du spüren?*

*Unendlich Weite, Freiheit und Glück, Sonne und Regen, kommen zur Erde zurück*

*Schau auf die Erde, laß dich berühren, schau mit dem Herzen, was kannst du spüren?*

*Geborgenheit, zu Hause, Vertrauen und Glück, Blumen und Bäume, schauen zum Himmel zurück*



*Licht- und klangvolle Grüße*

*Agathe*

klangfluss@yahoo.de