

*Man kann einen seligen, seligsten Tag haben,
ohne etwas anderes dazu zu brauchen
als blauen Himmel und grüne Erde.
(Jean Paul)*

Der März

Öffnung Aufbruch Neubeginn

*Zeit der knospenden Bäume, der neuen Visionen
Zeit der Lebensfreude und der bunten Farben*



Der Frühling ist wie die Morgendämmerung des Jahres; neu, frisch und voller Lebensfreude.

März - Lenzmond oder Lenzing

März - Lenz

Der März ist der dritte Monat im gregorianischen Kalender und zählt 31 Tage. Der Monat März ist dem römischen Kriegsgott Mars geweiht und der erste Monat im römischen Kalender.

Der Frühling wird auch Lenz genannt. Das Wort hat seinen Ursprung im Wort „lengzo“ und weist auf das allmähliche Längerwerden der Tage hin.

Der März schenkt uns besondere Tage:

- 01.03. meteorologischer Frühlingsbeginn*
- 08.03. internationaler Frauentag*
- 09.03. Fest der Aphrodite (griechische Fruchtbarkeitsgöttin)*
- 20./21.03. astronomischer Frühlingsbeginn*
- 21.03. Ostara, Frühjahrs- und Nachtgleiche, Frühlingsanfang*

Internationaler Frauentag

Erste Impulse für den internationalen Frauentages entstanden bereits 1858. Es ist weltweit der Tag der Solidarität für gleiche und bessere Arbeits- und Lebensbedingungen von Frauen, für Frieden, Freiheit und soziale Gerechtigkeit.

Fest der Aphrodite

Die griechische Göttin Aphrodite war im eigentlichen die Göttin des Wachsens und des Entstehens. Später wurde aus ihr die Göttin der Liebe und der Schönheit.

Frühjahrs- und Nachtgleiche

An diesem Zeitpunkt sind Tag und Nacht gleich lang. Das Licht siegt nun endgültig über die Dunkelheit, ab da sind die Tage länger wie die Nächte.

Ostara

Eostre und Aurora ist die große germanische Frühlingsgöttin, die Göttin des Wachstums, der Auferstehung, der Fruchtbarkeit und der Morgenröte. Sie bringt Leichtigkeit und Freude. Das Tier, das man ihr zuordnet, ist der

Hase. Ihr Symbol ist der Mond und das Ei. Der Hase und das Ei sind allerorts Symbole für die Fruchtbarkeit und die Hoffnung auf die Erneuerung des Lebens. So schenkte und versteckte man zu Ostern bemalte Eier, um sich gegenseitig Wohlstand, Fruchtbarkeit und eine gute Ernte zu wünschen. Früher wurden Quellen und Wasserheiligtümer aufgesucht um sich zu reinigen und das frische Wasser zu trinken. Osterwasser galt und gilt als Heilwasser (im christlichen Brauchtum das Weihwasser, das in der Osternacht geweiht wird).

Ostern

Ist die christliche Variante dieses Festes. Dazu wurden das Leiden, Sterben und die Auferstehung Jesu Christi in diese Zeit gelegt. So feiert man mit der Auferstehung Jesu auch im Christentum das neue Leben, die neue Hoffnung, das neue Licht.

An Ostern endet die 40-tägige Fastenzeit. Die Karwoche (die Woche vor Ostern) beginnt mit dem Palmsonntag, an dem die Christen Jesu Einzug in Jerusalem feiern. Man nimmt auch die geweihten Palmzweige als Symbol des Friedens mit nach Hause. Dort werden sie im „Herrgottswinkel“ bis zum nächsten Osterfest aufgehängt. Das Andenken Jesu an das letzte Abendmahl wird dann am Gründonnerstag begangen, das Gedenken an Jesu Tod am Kreuz am Karfreitag, die Grabesruhe am Karsamstag, die Auferstehung Jesu am Ostersonntag. In dieser Nacht werden vielerorts die Osterfeuer entzündet, die Osterkerzen und das Wasser geweiht. Am Osterfeuer wird auch die Osterkerze entzündet, die man dann feierlich und unter Gesängen in die dunkle Kirche trägt. Licht symbolisiert Leben. Jesus ist auferstanden und bringt Hoffnung, Wahrheit und Liebe in das Dunkel.

Brauchtümer zu Ostern sind:

Über das Osterfeuer springen, Ostereier suchen, die Räume von Haus und Hof mit geweihtem Wasser besprengen und somit segnen, der österliche Segen; Eier, Brot, Schinken und Salz werden geweiht und nach dem Ostergottesdienst verspeist. Räucherungen mit Alant, Engelwurz, Thymian und Lavendel, Myrrhe, Rose und Weihrauch.

Energie und Kraft in die Wurzeln der Bäume und Pflanzen und in das Herz von Mutter Erde senden.

Jesus spricht: „Ich bin die Auferstehung und das Leben“

Man kann auch schon in seinem Erdenleben im ewigen Licht sein, so wie es Jesus war. Wenn wir im Hier und Jetzt, in unserem Erdenleben nicht unsere Berufung, die Erfüllung und das ewige Licht finden, wann dann? Alles ist bereits in uns. Wie im Himmel so auf Erden, wie oben so unten, wie unten so oben. Jesus ist auferstanden um uns mit seinem Licht der Liebe in unserem Leben zu leuchten, Licht in unsere Dunkelheit zu bringen, die Quelle unseres Seins zu sein.

Der März steht im Zeichen des Segnens, (der Saat, aber auch der Pläne, Wünsche und Träume), und ein nochmaliges Abstreifen und Reinigen des Alten, bevor man durch das Tor des Frühlings geht,

Die Natur bricht durch – es ist die Zeit sich auf die Garten- und Feldarbeit vorzubereiten.

Im März werden die ersten zarten Wildkräuter gesammelt, Löwenzahn, Gänseblümchen, Lungenkraut, Schlüsselblume, Brennnessel, Birkenblätter. In dem jungen Grün stecken ganz viel Mineralstoffe und Vitamine und es ist durchaus wichtig, diese frischen Kräuter zu uns zu nehmen.

Im März spielt auch die Brennnessel eine große Rolle für die Gesundheit des Menschen.

Der Geist dieser Pflanze reinigt unsere Säfte und bringt sie zum Fließen. Sie ist harn- und schweißtreibend, stuhlgangfördernd, schleimlösend und blutreinigend und schwemmt überflüssige Schlacke aus dem Gewebe. Sie enthält wertvolle Nährstoffe wie Eisen, Calcium, Vitamin A und C und viel Eiweiß.

Man kann sie gut als Teekur anwenden im Rahmen einer Frühjahrskur.

Die Brennnessel müsste eigentlich den Menschen ums Herz herumwachsen, denn sie ist wirklich in der Natur draußen, ähnlich demjenigen, was das Herz im menschlichen Organismus ist (Rudolf Steiner).

Die Aussaat und Pflanzung von Bohnen, Dill, Erbsen, Getreide, Kerbel, Schnittlauch, Sellerie, Sommerblumen, Spinat.....wird vorbereitet.

Speisen in dieser Zeit sind: Eierspeisen mit frischen Kräutern, Blechkartoffeln, Kräuterquark, Löwenzahnsalat, Käse, Milch.

Farben und Symbole in dieser Zeit:

Gelb, hellgrün, weiß, hellgelb, hellblau, rosa

Bemalte Eier, Hasen, Hühner, Osterglocken und Tulpen

Der Mensch findet Widerklang im Rest der Welt.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Dankweise ändern, sodass wir in Harmonie leben mit der Natur, statt die Erde zu verwüsten.

Für den vierten Abschnitt im Jahresrad, von der Frühjahrstag -und Nachtgleiche 20./21.03. bis zu Walpurgis-Beltane 30. April/01. Mai möchte ich Euch einige Gedanken mit auf den Weg geben:

Die Symbolik der Natur macht uns deutlich:

- ♦ *Der Keimling ist durch die Erde gestoßen. Er entfaltet seine Keimblätter und genießt das Licht der Sonne. Er braucht jetzt Pflege.*
- ♦ *Die Weiden und Hasel blühen, Veilchen, Huflattich und Schlüsselblumen zeigen sich in ihrer zarten Schönheit.*
- ♦ *Der Winterschlaf der Natur ist beendet, sie erwacht zu neuem Leben.*
- ♦ *Das, was im Inneren von Mutter Erde gehütet wurde macht sich zum Durchbruch bereit um sich in leuchtender Farbenpracht zu zeigen.*
- ♦ *Ein neuer, frischer Duft erfüllt die Luft, das Leben und ein neuer Tanz beginnt.*
- ♦ *Neue Lebensfreude und -lust beginnt sich auszudrücken – fröhlich, offen, spontan.*
- ♦ *Die Zugvögel aus fernen Ländern kehren zurück,*
- ♦ *Machtvoll und präsent strömt die Kraft der Bewegung, die Kraft des neuen Lebens, durch alle Wesen. Unser Herz und unser ganzes Sein sollten sich dieser Kraft öffnen.*
- ♦ *Der Übergang vom Winter zum Frühling ist das beste Beispiel dafür, dass die Kraft aus der Ruhe und der Sammlung kommt. Das sollte auch beim Menschen, der ein Abbild von Mutter Natur in sich trägt, beachtet werden.*

Die Symbolik der Natur will uns lehren:

Im März ist die Zeit neue und frische Entscheidungen zu treffen und Impulse zu setzen. Damit sich unsere Kräfte aber voll und ganz entfalten können sollten wir, nach der winterlichen Speicherzeit, noch einmal bewusst in die Ruhe kommen. Z.B. durch Fasten, Entschlacken und die ganz wichtigen Ruhephasen für Körper, Geist und Seele einhalten. Die Rückkehr zur Einfachheit. Hinausgehen in die erwachende Schönheit der Natur,

bewusste Atemübungen an der frischen Luft, in die Stille und die innere Einkehr kommen, im Hier und Jetzt verweilen.

Die An- und Verbindung mit unserer Lebens-Kraft-Quelle ist sehr wichtig. Mit seinen Kräften und Energien liebevoll, behutsam und verantwortungsvoll umgehen, damit die neue Lebensenergie und -freude nicht versiegt. Mit seinen Kräften haushalten zum Wohle von Allen und zum Schaden von Keinem.

Vorschläge für die Frühlingszeit:

- ♦ *Sooft wie möglich in der erwachenden Natur spazieren gehen.*
- ♦ *Bewusstes Atmen und zugleich den „Frühling riechen“. Die Frische, das Erdige und Moosige. Die Kalte und doch gleichzeitig schon laue Luft des Tages.*
- ♦ *Sich in die Sonne setzen und ihre Wärme ganz bewusst wahrnehmen, dort wo sie mich berührt.*
- ♦ *Eine Dankbarkeit im Herzen entstehen lassen für alles neue Leben, für alle wunderbaren Farben und Blumen die jetzt zum Geschenk für uns werden.*
- ♦ *Bewußt den Duft der uns umgibt wahrnehmen.*
- ♦ *Freude und Freundlichkeit, ein Lächeln, ein liebevolles Wort verschenken.*

Du bist ein Kind der Sonne, des Mondes und der Sterne

Du bist ein Kind des Himmels und der Erde

Du bist ein Kind des Lichtes und der Liebe

Werde, werde, werde, was du wirklich bist

*In der Zeit bis zu Walpurigs-Beltane ist Platz und Zeit für ganz bewusste Ruhephasen um die Kräfte immer und immer wieder zu sammeln, um sich nicht in den vielen Aktivitäten zu verlieren, die der Frühling mit sich bringt. Frühjahrskur für den Körper. Wege und Ziele anfangen konkret zu planen, sie zu segnen und erste Schritte in Richtung Zielverwirklichung gehen. Vielleicht gerät auch manches ein bisschen aus dem Gleichgewicht, bis sich alles wieder neu geordnet hat(deshalb ist es wichtig, mit seiner Lebensquelle in Verbindung zu bleiben). Geschehen lassen, was geschehen soll.
Lass Dir Zeit für Alles, denn der Frühling dauert immerhin 3 Monate.*

*Wo Platz geschaffen wird, kann Neues wachsen, wo Aufbruch ist geht es dem neuen Ziel entgegen
Hier mal ein kleiner Rückblick auf unser Jahresrad und die Geschehnisse dazu:
Begonnen haben wir das Ganze im*

<i>NOVEMBER</i>	<i>ALLERHEILIGEN/SAMHAIN</i>	<i>Die Ähre ist abgestorben, das Samenkorn fällt in die Erde und schläft. Was brauche ich nicht mehr, was kann ich loslassen um Platz für Neues zu schaffen?</i>
<i>DEZEMBER</i>	<i>WINTERSONNENWENDE/JULFEST</i>	<i>Das Samenkorn erwacht und fängt zu keimen an, es sehnt sich nach dem Licht. Was will von mir geboren werden, was will ans Licht, was habe ich für Träume und Pläne?</i>
<i>FEBRUAR</i>	<i>MARIA LICHTMESS/IMBLOC</i>	<i>Das Samenkorn hat gekeimt und treibt dem Licht entgegen.</i>

Was will bei mir gereinigt werden, welche Träume und Pläne sollen konkret werden? Wie kann ich sie stärken?

MÄRZ

TAG UND NACHTLGEICH/OSTARA

Der Keimling ist durch die Erde gestoßen. Die ersten Blätter entfalten sich, er genießt das Licht und die Sonne. Er braucht jetzt Liebe und Pflege. Wie kann ich meine Träume und Pläne konkretisieren, welche Nahrung, Pflege und Tatkraft braucht es?

Meditationsvorschlag:

Segnen von Menschen, Tieren und neuen Wegen

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.

Du atmest ganz bewusst in dein Herz hinein und stellst dir ein Gefühl der Wärme, der Freude, der Geborgenheit vor. Nimm dir Zeit dafür. Dann stellst du dir vor, dass aus deinen Händen ein goldener Segensstrom fließt, der leuchtet und strahlt. Alles und Jeden, den du segnen möchtest verbindest du jetzt mit diesem Strahl und lässt den Segen des goldenen Lichtes dorthin fließen. Du kannst auch dabei alles was du segnen möchtest laut aussprechen. Lasse diesen Segensstrom so lange fließen wie es sich für dich gut und richtig anfühlt.

Zum Schluß stelle dich selbst in diesen Segensstrom und wisse, DU BIST GESEGNET.

*Möge der Segen Gottes immer mit Dir sein, dich schützend begleiten auf dem Weg durch den Tag.
Vom ersten Hahnenschrei bis zum Aufzug des Mondes, auf dem Weg durch das Jahr,
von Aufblühen der Knospen bis zur Ernte, auf dem Weg durch das Leben, vom Kind bis zum Greis.
(Irischer Segenswunsch)*

Buchtipp:

*„Räuchern mit heimischen Kräutern“ von Marlis Bader.
Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahreskreis*

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

