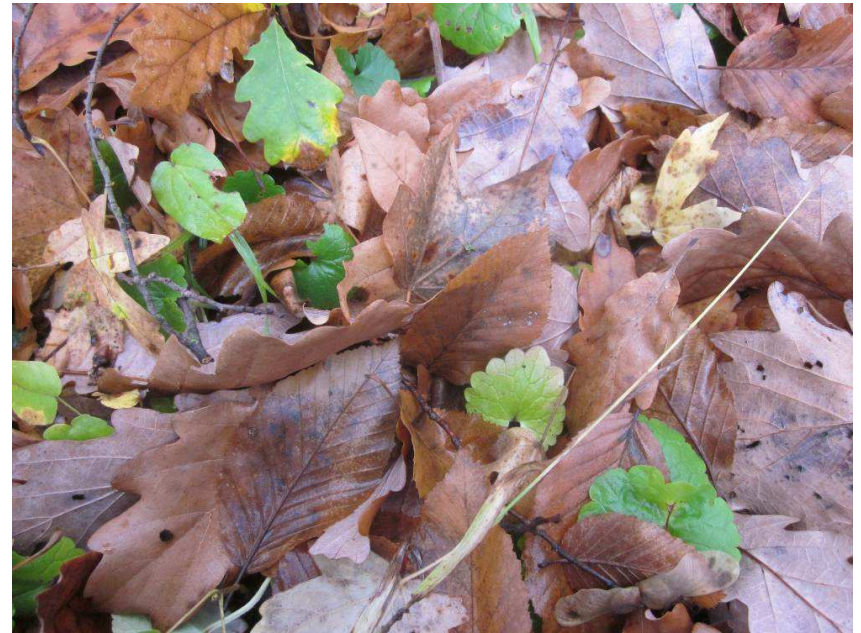


*An den Bäumen welk und matt,
schwebt das letzte Laub zur Neige,
niedertaumelt Blatt für Blatt
und verhüllt die Waldessteige.*

Der November

*Blick in die Tiefe – Rückverbindung – nach vorne schauen Zeit
Stirb und werde*



Windmond – Nebelmond – Schlachtmond - Schneemonat

Der NOVEMBER ist der elfte Monat im gregorianischen Kalender und hat 30 Tage. Im julianischen Kalender war er der neunte Monat des Jahres, deswegen wurde er November genannt (lat. novem = neun).

Alte Namen für den November sind Wintermonat, Neblung, Nebelmond, da die Nebel dicht über dem Land hängen. Schlachtmonat oder Schlachtmond, weil in ihm einst das Schlachten der Schweine für den Wintervorrat üblich war.

Früher hieß es, dass im November Wotan mit seinem Heer der verstorbenen Seelen über den Himmel tobt und Frost, Kälte, Eis und Schnee mit sich bringt und die Erde erstarren lässt.

Das Sterben lädt uns ein sich mit seinem Mysterium des Lebens zu befassen.

Der November ist ein Monat der Einkehr, Besinnung, Innenschau. Des Gedankens an die Verstorbenen und Gefallenen. Er zählt zu den Geisterstunden des Jahres und lädt ein seine persönlichen Schattenthemen zu betrachten und sich damit auseinanderzusetzen.

So haben wir die Möglichkeit Altes und Vergangenes in uns „Sterben“ zu lassen, um Neuem Platz zu machen. Wir haben die Möglichkeit uns tief in unserem Inneren zu wandeln und uns neu auszurichten, Neues erfahren zu können – alles in Verbindung und Anbindung an und mit der göttlichen Quelle in uns.

Zu Asche werde ich, in die Tiefe steige ich hinab, aus der Asche erhebe ich mich in das Licht des neuen Morgens.

Besondere Tage im November:

<i>01. November</i>	<i>Allerheiligen</i>
<i>02. November</i>	<i>Allerseelen</i>
<i>03. November</i>	<i>Neujahrsfest (gälisch)</i>
<i>11. November</i>	<i>Martinstag</i>
	<i>Karnevalsbeginn um 11.11 Uhr</i>
<i>2. Sonntag vor dem 1. Advent</i>	<i>Volkstrauertag</i>
<i>Mittwoch vor dem 23. November</i>	<i>Buß und Betttag</i>
<i>Letzter Sonntag vor dem 1. Advent</i>	<i>Totensonntag</i>
<i>31. Oktober bis 2. November</i>	<i>Samhain, Halloween,</i>



Samhein-Halloween:

Ist ein Fest, das der Erde geweiht ist. Es ist der Beginn des neuen keltischen Jahres. Die Bedeutung des Wortes Samhain, lässt sich mit „Ende der Sommerzeit“ übersetzen. Das Licht wird von der Dunkelheit abgelöst, der Winter regiert.

Leben und Tod, Tag und Nacht, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen miteinander. Die Ahnen und die Verstorbenen werden zu diesem Fest besonders eingeladen. Früher waren die Ahnen eine Quelle der Inspiration, des Beistandes und der Kraft. In diesen Tagen stand das Tor zur Anderswelt weit offen.

Stärke, heile und segne deine Wurzeln, deine Ahnenkräfte, damit du wachsen kannst.

Der Ausdruck Halloween = All Hallows Even bedeutet soviel wie der Abend vor Allerheiligen. Gefeiert wurde es ursprünglich in Irland. Von dort aus gelangte es nach Amerika, wo es ein wichtiges Volksfest ist. Seit den 1990er-Jahren wird es auch in Europa gefeiert.

Allerheiligen:

Allerheiligen ist vielerorts ein Feiertag. Die Kirche gedenkt an diesem Tag all ihrer Heiligen. Es ist ein guter Tag die geistige Welt um Schutz und Führung zu bitten und auch dafür zu danken.

Allerseelen:

Allerseelen ist ein Gedenktag für alle Verstorbenen. An die Gräbern werden Lichter entzündet und Blumen niedergelegt.

Martinstag oder St. Martin:

Laternenfest. Der hl. Martin teilte mit seinem Schwert seinen Mantel und gab eine Hälfte einem frierenden Bettler. Er soll uns daran erinnern, unser Brot und unsere Wärme mit Anderen zu teilen, Gutes zu tun was deine Mitmenschen erfreut und sei es nur ein kleines Lächeln, ein Lob oder ein aufmunterndes Wort.

Volkstrauertag:

Der Volkstrauertag ist ein staatlicher Gedenktag. Man gedenkt der Kriegsoffer und der anderen Menschen, die gewaltsam ums Leben gekommen sind.

Buß- und Bettag:

Am Buß- und Bettag geht es nicht darum für seine Verfehlungen Buße zu tun, sondern seine eigene Einstellung zu ändern und sich mehr und mehr nach seiner eigenen göttlichen Quelle und dem Geistigen auszurichten.

Totensonntag:

In der evangelischen Kirche wird er als Totensonntag, in der katholischen Kirche als Christkönigssonntag begangen.



Wissenswertes über die Natur im November:

Die Natur wirft jetzt alles ab, was überflüssig geworden ist. Es gibt für uns nicht mehr viel zu tun. Die Vorratskammern sollte regelmäßig kontrolliert werden, Futter für die Tiere draußen sollte bereit gestellt werden, z.B. ein Vogelhäuschen aufhängen.

Früher pflegte man zu Monatsbeginn die Herden von der Weide heimzutreiben. Der Martinstag galt als Beginn der Winterzeit und man pflegte Vertragsabschlüsse auf diesen Tag zu legen. Das geschah sehr oft in den Spinnstuben, denn sie waren ein wichtiger geschäftlicher wie gesellschaftlicher Treffpunkt. Sie hatten zusätzlich eine symbolische Bedeutung: Neues und Beständiges wurde gesponnen und gewebt, das sollte sich auch positiv auf abgeschlossene Verträge auswirken.

Die meisten Bäume haben im November schon ihre Blätter verloren. Die Natur wirkt kahl und durchsichtig und leer. Die ursprünglichen Formen der Bäume und Sträucher werden sichtbar, was vorher durch die Blätter teils verborgen war. Die Bäume scheinen wie Gerippe im Nebel und in unserer Fantasie nehmen sie manchmal gespenstische Formen an. Selbst die Dunkelheit der immergrünen Bäume wie Eiben, Tanne, Kiefern und Stechpalmen wirken jetzt bedrückend und dunkel.

Still herrscht der Nebel, fern ist die Ahnung des Lichtes und der Sonne.

In der Natur zieht in seiner Schwere und Nässe alles nach unten. Nebel, heftige Stürme, Regen und auch schon die ersten Schneeschauer ziehen über das Land. Der nasskalte Wind fegt die letzten Blätter von den Bäumen. Das Leben spielt sich jetzt im Unterirdischen, um Unsichtbaren ab. Manchmal erscheint und die Natur draußen als bedrückend und starr. In uns entsteht eine Sehnsucht nach innerer Wärme und Geborgenheit, Schutz und geistiger Heimat.

Die Natur bereitet sich auf die Wintersonnenwende vor. Das Rotkehlchen, als erster Sänger im November, singt schon ein kleines Lied von der wiederkommenden Sonne. Es singt bei jedem Wetter, selbst wenn alle andern

*Vögel schweigen. Die Kraniche ziehen nachts über Felder und Wälder und sind die letzte Nachhut des Herbstes.
Die letzten Zugvögel fliegen nach kurzer Rast weiter gen Süden.*

*Mürrisch braust der Eichenwald, aller Himmel ist umzogen
Und dem Wanderer rau und kalt, kommt der Herbstwind
angeflogen.*

*Wie der Wind zur Herbsteszeit hinaus in den Wäldern,
weht mir die Vergangenheit von des Glückes Stoppelfeldern.*

*Immer dichter fällt das Laub, will den Reisepfad mir
verderben,
dass ich lieber halte still, gleich am Orte hier zu sterben.*

(Nikolaus Lenau)



Geerntet werden im November:

Winterlauch, Endivien, Feldsalat

Aussaat und Pflanzung im November: Ende der Feldarbeit, Ruhe für die Erde und Beginn der Winterruhe im Garten und Feld

Heilpflanzen im November:

Alles was noch Wurzeln in der Erde hat, z. B. Beinwell, Löwenzahn, Angelikawurz....

Speisen im November:

Wurzelgemüse wie Rüben und Möhren, Kartoffeln, Kohlgerichte, Suppen und warme Getränke, wärmende Speisen und Gewürze

Wissenswertes über den Kürbis:

Der Kürbis gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und es gibt über 800 Speise- und Zierkürbissorten.

Er stammt ursprünglich aus Mexiko und wurde von Kolumbus nach Europa gebracht. Für uns ist der Kürbis ein typischer Herbstbote. Er steht symbolisch für das ewige Leben, die Wiederauferstehung der Toten und die Fruchtbarkeit.

Kürbiskerne sollen die Fruchtbarkeit fördern bei Inkontinenz helfen.

Die Symbolik der Natur will uns lehren:

Blick in die Tiefe – Rückverbindung – nach vorne schauen Zeit – stirb und werde sind die Themen des Oktobers. Innere Einkehr, Besinnung, nach innen schauen, Schattenthemen betrachten und aufarbeiten, um dann Neues entstehen zu lassen. Rückzug in die Stille, die eigene Mitte und Stabilität neu zu finden.

Draußen in der Natur, bei Wind und Regen fühlt man sich eingebunden in den Kreislauf des Lebens, geschützt und geborgen auch im Sturm der Zeit. Es ist keineswegs ein Monat der „Trauer“, sondern auch ein Monat der Freude über Neues, was entstehen kann. Traurigkeit und Freude stehen sehr eng nebeneinander, Abschiednehmen und Neubeginn, auch ein Wechselbad der Gefühle, das bewusst durchlebt werden will, immer in Anbindung an die göttliche Quelle in mir. Verwurzelt in der Erde – angebunden im Himmel.

Rückzug und Sammlung – wir tun gut daran, unsere Kräfte mehr nach innen zu richten. Zum einen durch die Stille, die wir aufsuchen und zum anderen durch die Wärme in unseren Stuben, wo wir es und gemütlich einrichten mit Kerzenlicht, Kaminfeuer usw.

Vorschläge für die Novemberzeit:

- ♦ *Ein warmes Vollbad nehmen (event. Zum Entsäuern und Reinigen Natron dazugeben, 2 Beutel/Bad, Badedauern mind. ½ Stunde, dabei immer wieder mit einem Schwamm o.ä. die Haut abreiben).*
- ♦ *Duftbäder mit Zimtöl*
- ♦ *Einen Spaziergang durch Nebel und Regen, langsam, dem eigenen Atemrhythmus folgend*
- ♦ *Warme Unterwäsche und dicke Socken tragen, das der Organismus nicht auskühlt*
- ♦ *Ein heißes Fußbad*

*Geduldig mit sich selbst umgehen, den unser Körper, der ganze Organismus stellt sich um auf „Winterzeit“
Viel Schlaf und Ruhe sollte man sich gönnen
Bewusstes umgehen mit dem elektrischen Licht
Wärmende Tees trinken*

*Um die kleinen, stillen Dinge wahrzunehmen, werde selbst still.
Das bedarf großer Aufmerksamkeit.
Sei stille, schaue, höre, lausche.
Sei ganz gegenwärtig.*

Meditationsvorschlag:

Suche dir einen ruhigen, stillen Platz an dem du ungestört bist. Zünde eine Kerze an, und wenn es für dich bequem ist setze dich in die Meditationshaltung.

Atme tief ein und aus und beobachte deinen Atem, Mit jedem Atemzug wirst du mehr und mehr zur Ruhe kommen.

Stell dir eine Lichtverbindung zwischen Himmel und Erde vor, die durch deine Wirbelsäule fließt. Diese Lichtverbindung ist in der Erde und im Himmel fest verankert. Schaue und spüre ob diese Lichtverbindung eine bestimmte Farbe für dich hat. Konzentriere dich auf diese Verbindung und fühle einfach. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz, wo deine göttliche Quelle sitzt. Atme dorthin und fühle dich verbunden mit Himmel, Erde und der Göttlichen Quelle in dir. Vielleicht hast du eine schöne ruhige Musik, die du dabei hören möchtest.



Dank sei 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.

Ich möchte lernen von den Zyklen der Erde was es heißt mit der Natur und den Jahreszeiten zu leben, zu lernen, zu fühlen, zu hören was sie mir zu sagen haben.

Mich einzuordnen in diesem Jahreskreis und Eins zu werden mit allem was uns verbindet.

Licht- und klangvolle Grüße

Agathe

klangfluss@yahoo.de

