

Herbst-Tag- und Nacht-Gleiche

Der Sommer verabschiedet sich, um dem Herbst langsam Platz zu machen.

Die Tag- und Nachtgleiche ist der besondere Zeitpunkt im Frühling und Herbst, an dem Tag und Nacht nahezu gleich lang sind und Licht und Dunkelheit symbolisch im Gleichgewicht stehen.

Dies ist ein markanter Wendepunkt im Jahr. Die Felder sind bereits abgeerntet und alle bereiten sich auf die kommende kühle Jahreszeit vor. Es darf nun alles stiller, langsamer und geordneter werden. Um diese Zeit finden auch grosse Erntedankfeste statt und man geniesst die Zeit mit der Familie.

Die harte Arbeit ist getan und «Mabon» steht für Reichtum und Überfluss.

DIE BOTSCHAFT DIESER ZEIT

Achte auf die kleinen Dinge, die dich in Balance bringen, die kleinen Pausen zwischendurch, die kleine Aktivität in der Entspannungsphase. Alles ist Teil des Ganzen. So gibt es kein «Gut» oder «Schlecht», kein «Hell» oder «Dunkel», kein «Heiss» oder «Kalt». Alles ist richtig, alles hat seinen Raum. Auch du kannst nun wieder in die eigene Balance zurückfinden und dich wieder mehr auf dein Inneres besinnen.

DEIN REZEPT FÜR MONDWASSER

Mondwasser fängt die maximale Lichtenergie des Vollmonds ein. Nutze es zum Trinken, für Rituale, zum Giessen von Pflanzen oder für ein magisches Bad.

ZUTATEN

Ein sauberes Glasgefäss (Flasche oder Karaffe) und frisches Quellwasser oder gefiltertes Wasser. Vorbereitung: Räuchere das Glasgefäss mit einem Räucherstäbchen aus und fülle es am Abend des Vollmonds mit Wasser.

LADEN

Stelle das Gefäss nach Sonnenuntergang nach draussen oder auf ein Fensterbrett, wo das Mondlicht es direkt berührt.

Einholen: Hole das Wasser am nächsten Morgen möglichst vor dem ersten Sonnenstrahl wieder herein.

TIPP

Platziere einen Bergkristall neben das Gefäss, um die Energie des Mondes zu verstärken.



DEIN 15-MINUTEN-AUFRÄUM-RITUAL

Aufräumen macht den meisten Menschen keinen Spass, auch wenn man sich danach leichter und entspannter fühlt. Da ein Häufchen, dort eine Schublade, schnell fühlt man sich nicht mehr so wohl. Doch die Motivation, gleich alles auf einmal aufzuräumen, ist meistens nicht sehr hoch.

Deswegen mach ein kleines, tägliches Aufräum-Ritual daraus.

Stell dir im September täglich den Wecker für 15 Minuten und dreh deine Lieblingsmusik laut auf.

Wirble für 15 Minuten durch dein Zuhause, verräume deine Häufchen, sortiere aus und bringe so Stück für Stück Angesammeltes an seinen Ort zurück.

TIPP

Stell dir eine Kiste parat, in die du Dinge legst, die du nicht mehr benötigst. Ende Monat bringst du sie ins Brocki oder verschenkst es. Das befreit enorm und bringt Leichtigkeit in dein Leben. Denn wie sagt man so schön: Weniger ist oftmals mehr. ;)

