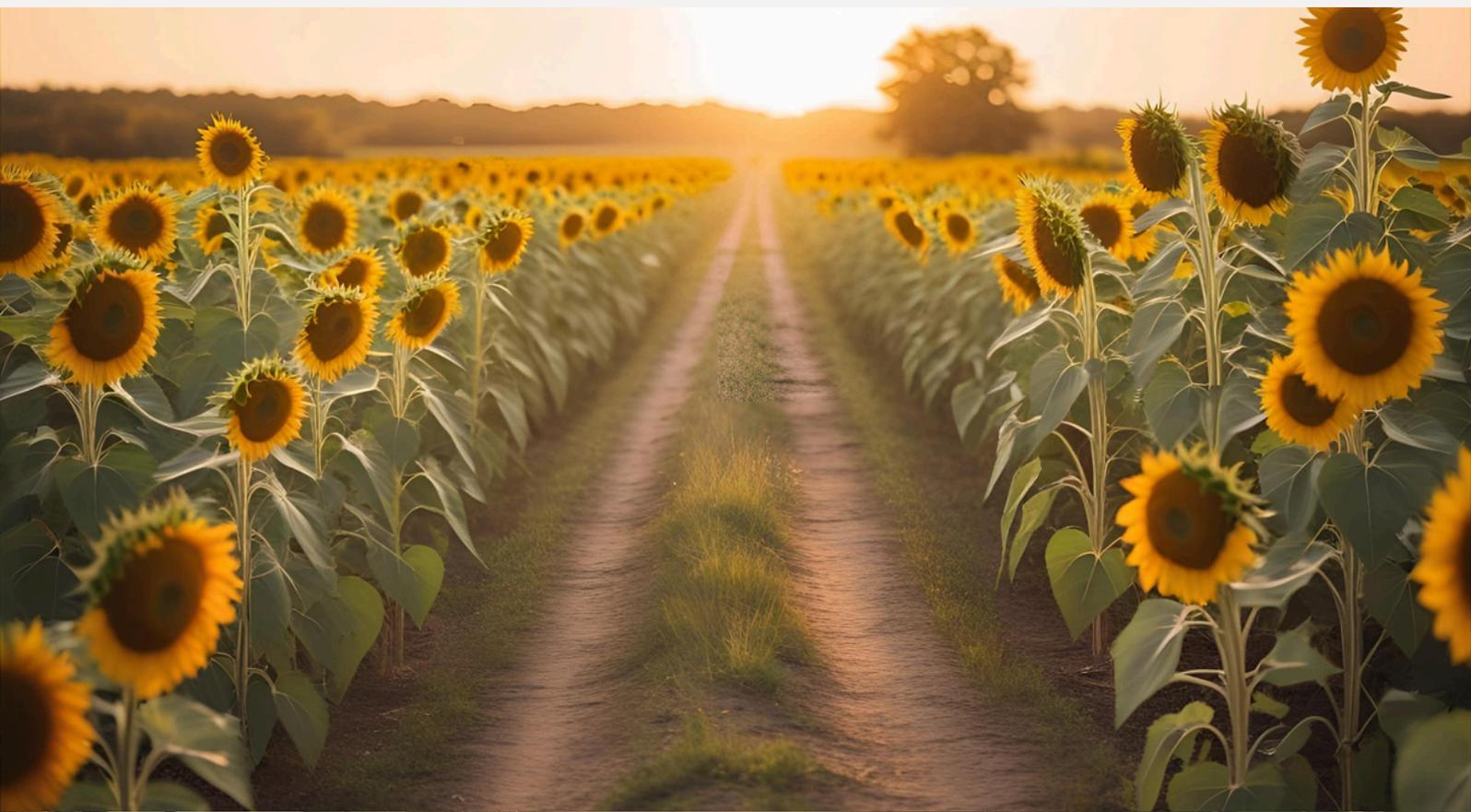


Cio fluas

Monatsjournal für Frauen



September

Die weibliche Energierese durch das Jahr

www.ciofluas.de

Inhalt

- 3 **Gedanke des Monats**
- 4 **Dein Monat**
- 5 **Im Jahreskreis**
- 6 **Brauchtum, Legenden, Rituale & Magie**
- 9 **Begrüße die Göttin**
- 10 **Boten der Natur**
- 11 **Alle Elemente in uns**
- 12 **Inspiration des Monats**
- 15 **Ausblick**

Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto* und bedeutet **“alles fließt”**, aber vor allem bedeutet es für mich, eine Hommage an meinen Großvater, der nicht nur die Sprache, sondern vielmehr auch die Philosophie des Esperanto vertrat.

Geboren 1901 hatte er beide Weltkriege bewusst erlebt und vielleicht auch gerade wegen der drohenden Repressalien den idealistischen Gedanken einer neutralen und einfachen Sprache weiterverfolgt.

In seinem Beruf als Förster fand er auch seine Berufung. Hier konnte er seine freie Lebensphilosophie und die Liebe zur Natur zusammenbringen. Das einfache und natürliche Leben war das, was er uns gelehrt hat.

Sein Geist ist immer noch Bestandteil von mir und meiner Familie.

Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die Liebe zur Natur und ihre Lehren ist geblieben.

„Por mia familio kun amo kaj kun granda dankemo!”

Für meine Familie in Liebe und mit großer Dankbarkeit!



*Eine leicht erlernbare Sprache, für die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Länder...
(Ludwik Zamenhof 19. Jhrd.)

September, Zeit der Balance und des Dankes

Bereits mit der Sommersonnenwende haben sich die Nächte wieder verlängert, und die Tage werden langsam kürzer. Mit dem 1. September beginnt meteorologisch der Herbst.

Zu **Mabon**, der **Herbst-Tagundnachtgleiche** zwischen dem 21. und 23. September, steht die Sonne senkrecht über dem Äquator, dem Äquinoktium. Spürst du, wie die Dunkelheit das Licht sanft umarmt? Dies ist der Beginn einer wundervollen Wandlungsphase, in der wir unser inneres Gleichgewicht finden und unsere Kräfte in Harmonie bringen.

Die Natur zeigt sich in ihrer schönsten Farbenpracht: Gelb, Gold, Rot, Orange und Braun. Es ist der zauberhafte Sonnenuntergang des Jahres. Der September ist wie ein sanfter Abschied, der uns mit seinen Morgennebeln und dem frischen Wind dennoch sanft umhüllt. Die Kraft der Sonne lässt nach, und nun verspüren wir die Magie des Altweibersommers, der uns mit seiner warmen Umarmung weiter hinaus in die Natur lockt.

Mutter Erde beschenkt uns mit köstlichen, nahrhaften Früchten und wir spüren, dass jede Ernte, die wir in unseren Händen halten, das wunderbare Ergebnis harter Arbeit und Hingabe ist. Ernten, jeglicher Art, verkörpern die Energie all derer, die daran beteiligt waren. Während die Ernte auf den Feldern und in den Gärten, langsam dem Ende entgegengeht, ist es nun an der Zeit, aufzuräumen und zu reflektieren. Lassen wir los, schaffen wir Ordnung und widmen uns dem, was wirklich zählt um, um Platz für Neues zu schaffen.



Gedanke des Monats

Ich bin voller Neugier, Freude und Dankbarkeit.

Ich entdecke die Einzigartigkeit in allem und lasse meine eigene Schönheit neu erblühen!

Mein Leben ist voller Wärme und Liebe.

Sei dankbar für die Fülle und all das, was du erreicht hast. Es gibt jeden Tag etwas, wofür du aus tiefstem Herzen dankbar sein kannst. Wenn du dir dessen jeden Tag bewusst wirst, wird sich nicht nur dein Herz öffnen. Du wirst auch deinen Weg finden. Den Weg, der dich sicher durch dein Leben trägt.

Zu Zeiten unserer Großeltern war es ganz normal, für alles dankbar zu sein. Vor allem unsere Ahnen, die auf dem Land lebten und eine starke Verbindung zu Mutter Erde hatten, waren sich bewusst, dass sie es ist, die uns nährt.

Wir dürfen uns wieder daran erinnern, dankbar zu sein und diese Gefühle jeden Tag in unser Leben fließen lassen.



Mein September 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Das habe ich von mir gelehrt:

Dafür bin ich dankbar:

Das lasse ich ab jetzt einfach sein!

Im Jahreskreis Fest - & Gedenktage



8.

Mariä Geburt: Dieses christliche Fest würdigt die Geburt der Jungfrau Maria. Es steht für eine Zeit der Reflexion und Dankbarkeit. Oft wird der Tag begleitet von festlichen Gottesdiensten und familiären Zusammenkünften, die das Wesen von Liebe und Geborgenheit hervorheben.

11.

9/11 Patriot Day: Dieser Tag wird in vielen Ländern als Gedenktag begangen, insbesondere in den USA. Er erinnert an die Anschläge vom 11. September 2001, bei denen zahlreiche Menschen ihr Leben verloren. An diesem Tag wird allen Gewalttat - Opfern gedacht. In vielen Städten finden Gedenkveranstaltungen und Zeremonien statt, bei denen Frieden und die Sicherheit in den Vordergrund stellen.

22.

Mabon, Herbst-Tagundnachtgleiche, Alban Elued. Der Tag markiert das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkel. Wir sind dankbar für die Fülle der Ernten. An diesem magischen Punkt des Jahres, an dem Tag und Nacht gleich lang sind, bewegen wir uns in eine Zeit der inneren Balance und des Wandels. Es ist ein Moment, um über die persönlichen Ernten nachzudenken: Welche Lehren und Erfahrungen haben wir im Licht des vergangenen Sommers gesammelt?

29.

Michaelstag: Gedenktag des Erzengels Michael, dem Beschützer und Kämpfer gegen das Böse. Er erinnert uns an die Fähigkeit des ewigen Geistes, der in uns wohnt. Michael bedeutet: "Wer ist wie Gott". Er, Gott, ist das Gericht. Im Mittelalter fanden zu dieser Zeit die **Thing-Tage**, Versamlungs- und Gerichtstage statt.

Erntedank: Am ersten Sonntag nach dem 29. September feiern wir in den christlichen Gemeinschaften Dankgottesdienste für die Gaben der Ernte, die wir in diesem Jahr erhalten haben.

Frieden- & Freiheitsfeste: Unabhängigkeitsfeiern der lateinamerikanischen Länder, Friedens- und Wohltätigkeitsfeste.

Die September Feste laden dazu ein, innezuhalten, dankbar zu sein, zu geben und die Verbindung zur Natur sowie zu unseren Mitmenschen zu feiern.

Brauchtum, Legenden, Rituale & Magie



Mabon, Alban Elued & Erntedank

Die **Herbst-Tagundnachtgleiche** ist das zweite Äquinoktium im Jahreskreis, der Tag, an dem sich Sonne und Mond im Gleichgewicht befinden. Ab jetzt siegt die Dunkelheit über das Licht, die Nächte werden länger und die Tage kürzer. Die Einkehr nach innen beginnt.

Mabon ist das mittlere der drei Erntedankfeste im Jahreskreis. Sein Name bedeutet im Keltischen „großer Sohn“ – Maonos ist der Gott der Jugend. Seine Mutter, Mordon, ist uns als Morrigan bekannt, die Beschützerin der „Anderswelt“ und der lebendigen Kräfte der Erde.

Schon von Geburt an war Mabon von großer Bedeutung. Der Legende nach wurde er in seiner frühen Kindheit entführt. Seine Mutter litt sehr darunter und suchte lange Zeit nach ihm. Da sie ihn nicht finden konnte, wurde er für sie zu einer mystischen Figur, die durch Tiere in der Unterwelt symbolisiert wurde. Sie glaubte, er sei in Hirschen, Eulen oder Amseln gefangen. Doch Mabon konnte sich selbst aus der „Bauchhöhle“ von Mutter Erde befreien.

Auf der Suche nach dem magischen Hirsch, der für die Wiederherstellung des Gleichgewichts in der Natur steht, stellte er sich vielen Gefahren und bewies Mut, Kraft, Entschlossenheit und Klugheit.

Mabon ist das Fest des Übergangs, ein verzauberter Augenblick, ein Tor zwischen den Welten, ein Ort der Herausforderung und der Eingang in die inneren Welten. Nun können wir die Kraft finden, die uns durch die dunkle Jahreszeit begleitet.



Alban Elued ist das Fest der Druiden. Der Name bedeutet „Licht des Wassers“. Es ist das zweite Erntefest der Druiden und markiert das Ende der Erntezeit, eine Zeit der Reflexion und des Loslassens.

Die Geschichte erzählt von einem weisen, alten Druiden, der die Dorfbewohner zu einer Erntefeier einlud. Sie versammelten sich um ein großes Feuer, um das Licht zu feiern, das auch in den kommenden dunklen Tagen strahlen würde. Der Druiden sprach von der Essenz des Lebens und des Todes und davon, dass es notwendig sei, Altes loszulassen, um Raum für Neues zu schaffen. In der Nacht von Alban Elued strahlte der Mond hell, und die Sterne funkelten am Himmel. Die Dorfbewohner erzählten sich gegenseitig Geschichten von ihren Erlebnissen und davon, wie die Natur sie nährte. Sie erinnerten sich auch an ihre Ahnen und die Weisheit, die in den Wäldern und Hügeln lebte.

Alban Elued war nicht nur eine Erntefeier, sondern auch eine Anerkennung der Zyklen des Lebens. Es war eine Zeit, in der man sich für die Gaben der Erde bedankte und sich auf die dunkleren Monate vorbereitete. Die Menschen sahen dies als eine Möglichkeit, das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkelheit in ihrem eigenen Leben zu verstehen.



Erntedank, so sind uns die Feste nach der Christianisierung bekannt. Sie werden auch heute noch mit vielen der alten Bräuchen begangen. Vielleicht danken wir auch noch mit den selben Worten:

*„Danke für alle guten Gaben,
danke für jeden neuen Tag,
Danke, das ich all meine Sorgen auf die werfen darf.“*





Brauchtum, Legende, Rituale & Magie

Magie, Dank und Erntegaben zu Mabon

Dankgebet an Mutter Erde: [Gebetsgesang \(Englisch\)](#)

Oh, jetzt ist die Zeit der Ernte!
Da wir uns dem Jahresende nähern,
jetzt ist die Zeit von Mabon.
Der Herbst ist die Zeit der Einkehr.

Die alte Frau wartet geduldig auf uns,
an der Schwelle des Labyrinths in ihrem Inneren.
Sie reicht uns ihre Hand, damit wir verstehen,
die Schätze, die uns am Ende der Reise erwarten.

O Große Mutter, du hast uns deinen Körper gegeben!
Wir danken ihr für ihre Früchte und ihr Getreide.
Dann räumen wir die Felder, damit die nächste Ernte
wieder reich und üppig ausfällt.

Die alte Frau führt uns durch die Dunkelheit.
Unsere älteste und vertrauteste Freundin.
Sie trägt das Licht der spirituellen Erkenntnis
und führt uns zu unserer Weisheit zurück.

Während wir durch die Dunkelheit wandern
und weiter hinabsteigen,
lernen wir, alles loszulassen, was unsere Seele trübt
und am Ende unser wahres Wesen wiederzuentdecken.



Meditation: Die Tore der Anderswelt: [Meditationsmusik Youtube](#)

Wir befinden uns jetzt im Übergang von der hellen in die dunkle Jahreszeit. Es ist nun sinnvoll, sich mithilfe einer Meditation oder schamanischen Reise mit der Frage: "Welche Kraft begleitet mich jetzt in der dunklen Jahreszeit?" zu beschäftigen.

Mache einen Spaziergang durch die Natur und nimm die Kräfte in dich auf. Kannst du die Pforten der Anderswelt entdecken? Das können Astlöcher, Höhlen, Tierbauten, Brunnen oder Quellen sein. Suche dir einen Eingang und beobachte, was dort alles passiert und was ein- und ausgeht. Zurück zu Hause entzünde ein Licht und suche dir einen Ort, an dem du eine Weile ungestört bist.

Schließe die Augen und stell dir nun vor, du gehst durch den Eingang hinunter in eine andere Welt. Auf der anderen Seite steht ein Haus. Dort wartet deine innere Führung auf dich. Vielleicht ist es ein Engel, ein hilfreicher Ahne, ein Tier oder ein anderes Naturwesen. Frage dich, was dir helfen wird, gut, sicher und stabil durch die dunkle Zeit zu kommen. Höre auf den Rat deines inneren Führers. Vielleicht bekommst du von ihm einen Gegenstand geschenkt, der dich durch diese Zeit begleitet – einen Stein, eine Feder oder auch nur einen Gedanken. Befolge den Rat, denn er ist zu deinem Besten.

Du bist geborgen und wirst durch die geistige Welt geschützt.

Brauchtum, Legende, Rituale & Magie

Thing-Tage, Ausgleich & Gerechtigkeit



Die energetische Kraft des Septembers wird durch das Gleichgewicht der Kräfte bestimmt. In diesem Monat stehen Licht und Dunkel im perfekten Ausgleich. Dieses Naturprinzip ist ausschlaggebend für die komplexen Wandlungen, denen wir und alle Lebewesen unterliegen.

Für unsere germanischen Vorfahren hatte dieser Zustand des Gleichgewichts eine grundlegende Bedeutung. Das harmonische Zusammenspiel der Kräfte stellte das Grundprinzip dar, auf dem das große Netz des Lebens beruhte, das von den Schicksalsfrauen, den Nornen, gewoben wurde. War ein Mensch, eine Familie oder ein Clan im Gleichgewicht, also „heil“, war das Wachstum und Gedeihen aller Lebewesen – Menschen, Tiere und Pflanzen – möglich.

So glaubte man, dass Verstöße gegen das Gleichgewicht in der Gemeinschaft oder der Natur unweigerlich zu „Unheil“ führten. Um den harmonischen Zustand wiederherzustellen, waren gezielte Maßnahmen erforderlich. Deshalb galt die Rechtsprechung als „heilig“, weil sie zur „Heilung“ beitrug. Gerechtigkeit und das Einfordern des eigenen Rechts können Heilung und Gleichgewicht bringen, wenn nicht Rache, sondern der Ausgleich das Ziel ist.

In den Übergangszeiten, insbesondere zur Zeit der **Tagundnachtgleichen**, fanden im Mittelalter die Gerichtstage, die sogenannten **Thing-Tage**, statt. Das Wort „Thing“ stammt aus dem altnordischen und bedeutet Versammlung.

Diese Versammlungen bestanden aus freien Männern, die das Recht hatten, an den Beratungen und Entscheidungen der Herrschenden teilzunehmen. Sie diskutierten nicht nur Rechtsfragen, sondern besprachen auch wichtige gesellschaftliche Angelegenheiten. Oft wurde ein Vorsteher oder Schiedsrichter bestellt, der die Verfahren leitete und für einen geordneten Verlauf der Diskussionen sorgte.

Die Verfahren waren in der Regel öffentlich und ermöglichten eine breite Teilnahme der Gemeinschaft, was das Gefühl der Zusammengehörigkeit stärkte und den sozialen Zusammenhalt förderte. Die auf den Thing-Tagen getroffenen Entscheidungen hatten häufig weitreichende Folgen und konnten das persönliche Schicksal der Beteiligten beeinflussen. So wurden auf diesen Versammlungen bedeutende Entscheidungen bezüglich Kriegs und Frieden, Allianzen oder Ressourcenverteilung getroffen.

Die Things stärkten nicht nur die Gerechtigkeit, sondern auch das Band der Gemeinschaft. Meist endeten sie mit Feierlichkeiten, die den Erfolg des Tages feierten.

In den Erinnerungen unserer Ahnen blieben die Gerichtstage nicht nur als Tage der Entscheidungen, sondern auch als Tage der Zusammenkunft und des Miteinanders lebendig.



Fokus aus der Rauhnacht



Geduld



Liebe dich selbst!

Dankbarkeit ausdrücken und sie wirklich zu fühlen, bringt dich ins **Gewahrsein** und verändert dein Leben.

Im wogenden Zeitgeschehen bilden sich Strukturen, die unser zukünftiges Leben tragen.

Begrüße die Göttin in dir

Der Wechsel der Jahreszeit hin zum Herbst steht für alle Göttinnen der dreigestaltigen Einheit (**Trinity**) im Archetyp der **Mutter**, die das Zepter bzw. die Rute der weiblichen Reife trägt.

In der keltischen Mythologie übernahm **Modron** (auch Morrigan genannt) den Kraftstab von ihrer Tochter **Brigid** und legte ihn unter einen Holunderbusch, damit er zur Reife und Fülle gelangt und für die kalte, dunkle Jahreszeit bereit ist. An Samhain wird Modron die Zauberrute wieder unter einen Holunderbusch legen und sich durch Waschen in **Cailleach**, die alte Frau, verwandeln. Damit beginnt der dunkle, karge und zerstörerische Winter der Großen Göttin, bis sie an Kraft verliert und der Kreislauf von vorne beginnt.

Die Dreiheit der Großen Göttin – Jungfrau, Mutter und alte Weise – gibt und gab es in jeder Kultur. In der griechischen Mythologie entstammt **Demeter**, die Mutter **Persephones**, der Muttergöttin **Rea**, die auch **Gaia** genannt wird und als die Große Erdgöttin gilt.

In der germanischen Mythologie wird die Trinität durch die Schicksalsfrauen, die **Nornen**, symbolisiert. **Urd, Verdani und Skuld** stehen für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!

Bleibe bei dir!

Es ist immer hilfreich, zu Beginn einer Veränderung kleine Rituale zu etablieren.

Es wird einfacher, wenn du diese bewussten Rituale mit Alltagsroutinen verknüpfst. Dann wirst du auch Zeit dafür haben. Etabliere einen kleinen Moment der täglichen Selbstliebe. Er kann nur wenige Augenblicke dauern, aber versuche bitte, ihn jeden Tag mehr zu fühlen, bis du das Gefühl immer spürst. Ein paar Ideen sind:

- Lege vor dem Schlafengehen eine Hand auf dein Herz und sage: »Ich liebe dich.«
- Schau in den Spiegel und sage dir laut: »(Dein Name), ich liebe dich!«
- Schreibe dir Zettel mit guten Dingen für den Tag. Ziehe jeden Tag einen Zettel, während du dein erstes Getränk des Tages genießt.





Boten des Himmels

7. September – Vollmond, mit einer “Finsternis”:

Der tiefrote Maismond, fällt mit einer totalen Mondfinsternis zusammen. Er gilt als Symbol für Transformation, das Loslassen alter Energien und das Erreichen von Höhepunkten.

21. September – Neumond:

Er ist besonders kraftvoll, da sein Höhepunkt kurz vor Mabon erreicht wird. Die Energien verbinden sich und senden uns außergewöhnlich starke, erdende Schwingungen. Diese Nacht ist ideal, um sich mit den harmonischen Kräften der Natur zu verbinden.

Jungfrau (bis 22.9.): Struktur und Klarheit, helfen dir deine neue Richtung einzuschlagen. Achte auf alle Perspektiven!

Waage (ab 23.9.): Dich erwartet, eine Zeit in der du deine innere und äußere Balance gewinnst. Lege alles in die Waagschalen und lasse los.

Krafttier des Monats

Alles kommt zur richtigen Zeit!

Der Schwan schwimmt in dein Leben und bringt dir Ruhe, Geduld, Ausdauer, Selbstvertrauen und Selbstliebe.

Du hast jetzt die nötige Ausdauer, um deine Essenz auszubrüten. Nimm dir diese Zeit. Bald schlüpft alles wie von selbst, nämlich dann, wenn es überlebensfähig ist. Brüte und kümmere dich um dich selbst. Mehr gibt es jetzt nicht zu tun.

Ruhe dich aus, denn brüten ist anstrengender als gedacht. Bleib bei dir und erwarte immer das Beste. Jetzt ist alles für dich bereit.

Du spürst dann den Moment, wenn deine Gaben schlüpfen wollen. Halte dann nichts mehr zurück und folge deinen Impulsen.

Warte ab. Gehe sorgsam mit dir um und liebe dich.



-- Kathrin Sieder -

Alle Elemente in uns

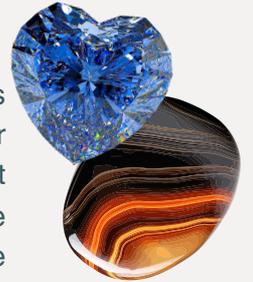


Verbinde dich mit den vier Elementen Wasser, Erde, Luft und Feuer!

Mutter Erde verwurzelt in uns die Dankbarkeit für die Früchte unserer Arbeit. Das Wasser im Fluss des Lebens reinigt uns und befreit uns von Altem, während die frischer werdende Luft unseren Geist mit neuen Einsichten erfüllt und die Erntefeuer in uns die Leidenschaft zur Veränderung entfacht.

Mineralien & Farben:

Saphir und **Lapislazuli** stehen für den September. Der Saphir schenkt uns Klarheit, Weisheit, Loyalität und Nobilität, während der Lapislazuli für unser Selbstbewusstsein, innere Wahrheit und Balance steht. Auch der für Stabilität und Erdung bekannte **Achat** ist jetzt ein guter Begleiter und gibt uns auch die Farben des Monats: Braun, Orange-, Gold- und Rottöne spiegeln die verbleibende Naturkraft wieder.



Pflanzen & Kräuter:

Keine andere Pflanze als die freundliche **Sonnenblume** repräsentiert den September besser. Sie bringt Lebensfreude in unsere Herzen. Aber auch die geduldigen **Astern** und die **Chrysanthemen**, die in leuchtenden Farben Freude und Lebensmut verströmen, schenken uns ihre Kraft für die nun beginnende dunklere Zeit.

Düfte & Räucherwerk:

In der Zeit des Übergangs, zu Mabon hilft uns **Patchouli**, unsere Verbindung zur Natur zu stärken. **Sandelholz** und **Zimt** schaffen eine entspannte Atmosphäre und helfen uns, unsere innere Ruhe zu finden. Die Mischung aus den Herbstkräutern **Thymian**, **Salbei** und **Rosmarin** stimmt uns auf die dunkle Jahreszeit ein.



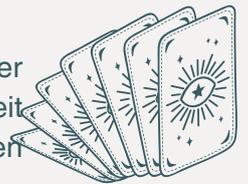
Monatsrunen - der alte Pfad:

Isa: Entschleunige, sei im Moment und finde deine innere Zentriertheit. Bringe deine Entwicklung auf den Punkt.

Algiz: Schützt dich, indem du den Raum um dich freihält und dir energetische Ruhe für deine Entwicklung gibst.

Tarot:

Der Eremit: Er symbolisiert Selbstreflexion, Einsamkeit und innere Suche. Der September kann eine Zeit der Rückkehr zu sich selbst sein, in der man sich Zeit für Meditation und Selbstfindung nimmt. Es ist wichtig, sich von äußeren Ablenkungen zurückzuziehen und die eigene innere Weisheit zu erkunden.



Wir stehen in Verbindung mit den Elementen der Natur - sei es durch Pflanzen, Mineralien, Farben oder anderer Symbolen und Symboliken.

Mit welchen fühlst du dich verbunden?

Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden.

Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?



Tun und Lassen - die Kraft der Selbstliebe

Loslassen ist Selbstliebe!

Was möchtest du schon lange loslassen?
Gibt es Dinge, die du nicht mehr tun willst?
Wo fühlst du Widerstand, weil du glaubst,
es nicht ändern zu können?



Selbstliebe ist ein Wort, das wir mittlerweile überall hören. In der Werbung und in den vielen Zitaten, die in den Sozialen Medien gepostet werden, heißt es, dass es wichtig ist, sich selbst zu lieben.

Aber was bedeutet es konkret und wie praktizieren wir es?

Zunächst ist wichtig zu verstehen, dass Selbstliebe nichts mit Egoismus oder übertriebener Ich-Bezogenheit zu tun hat. Vielmehr ist sie eine essentielle Fähigkeit, um ein erfülltes Leben zu gestalten. Sie bedeutet, sich selbst zu akzeptieren, zu respektieren und zu lieben – unabhängig von Fehlern, der Meinung anderer oder Unvollkommenheiten. Um sie zu entwickeln, müssen wir uns von alten Mustern und Glaubenssätzen lösen – nicht, weil jemand von uns verlangt, es zu tun, sondern weil es für unser eigenes Wohl wichtig ist.

Diese innere Arbeit befreit uns von den Ketten der Vergangenheit und bringt uns wieder in Fluss. Sie hilft dem stagnierten Wasser in uns, das mit alten Gedanken und Gefühlen gefüllt ist, wieder frei zu fließen. Stelle dir vor, wie das fließende Wasser den Schlamm negativer Gedanken und Gefühle einfach herauspült. In unserer komplexen Welt ist es herausfordernd, den eigenen Weg klar zu erkennen. Der langsame Wandel im September von außen nach innen hilft uns dabei, unsere Balance wiederzufinden.

Du brauchst Zeit, Aufmerksamkeit und eine unterstützende Struktur, um dir den Überblick zu verschaffen. Die nun längeren, kühleren Abende bieten dir die perfekte Gelegenheit, dich intensiver mit deinem Inneren zu beschäftigen und es zu erkunden.

Nutze diese Zeit zur Selbstreflexion und entdecke die positiven Veränderungen, die in dir stattfinden können. Vertraue auf den Prozess und sei dankbar für jede noch so kleine Veränderung.

Du bist bereit für diese Reise!

Zulassen - Weglassen - Loslassen

„**Loslassen, ist die größte Lektion des Lebens und der Schlüssel zum Glück**“, so Buddha. Schau doch endlich nach vorne! Das ist doch alles schon so lange her!

Frag dich einmal: Was möchtest du schon lange loslassen? Gibt es Dinge, die du nicht mehr tun oder sein lassen willst? Wo fühlst du Widerstand, weil du glaubst, es nicht ändern zu können?

Diese Fragen sind manchmal gar nicht so einfach zu beantworten. Nicht alle Bereiche unseres Lebens lassen sich aktiv gestalten, und doch ist das Loslassen ein kraftvoller Schritt, der Geduld erfordert. Du hast sicher schon gehört: „**Wer loslässt, hat die Hände frei.**“

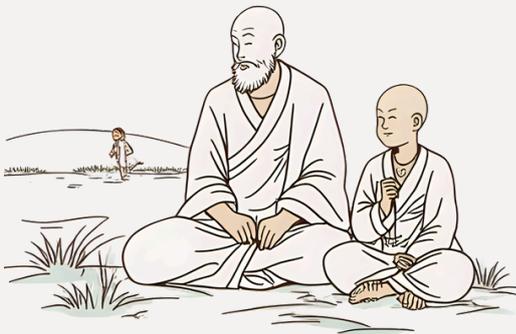
Diese Erkenntnis könnte dir Raum für neue Inspirationen und Dankbarkeit schenken. Kannst du durch das Loslassen Leichtigkeit und Befreiung finden? Ist es Gewinn oder Verlust für dich?

Gewinne Klarheit über die veränderbaren und die unveränderbaren Bereiche deines privaten und beruflichen Lebens. Finde die Spielräume, in denen du dich bewegen und weiterentwickeln kannst. Erkenne die Umstände, um das Unveränderbare annehmen zu können.

Schau dir die vier Geschichten aus dem Zen an und erkenne dich in der einen oder anderen Situation wieder. Markiere deine neuen Wege mit kleinen, realistischen Zielen.

Veränderbare Welt

Ich erkenne meinen Handlungsspielraum und wende mich aktiv dem Thema zu.



“Ich gestalte aktiv!”

Loslassen, was gesehen ist.

Unveränderbare Welt

Ich weiß um den langsamen Prozess und habe die Geduld, ihn zu durchlaufen.



“Ich akzeptiere und lasse los!”

Loslassen, womit man sich im Leid verstrickt.



“Ich setze Grenzen oder lasse los!”

Loslassen, was ich zu sehr will.



“Ich halte aus und klage bewusst!”

Loslassen, was man zu wissen glaubt.

Zulassen - Weglassen - Loslassen Geschichten aus dem ZEN



Loslassen, was geschehen ist

Ein junger und ein alter Mönch laufen einen Pfad entlang. Sie kommen zu einem Fluss mit starker Strömung. Als sie sich bereit machen, ihn zu überqueren, sehen sie eine hübsche junge Frau, die nicht ans andere Ufer gelangt. Sie bemerkt die Mönche und bittet sie um Hilfe. Der alte Mönch nimmt sie auf die Schulter und trägt sie über den Fluss. Sie bedankt sich und geht ihrer Wege. Der junge Mönch ist sauer. So richtig sauer. Stunden später ist er noch immer sauer. Der alte Mönch fragt ihn, was los ist. „Als Mönche ist es uns nicht erlaubt, junge Frauen anzufassen! Wie konntest Du sie über den Fluss tragen?“. Der alte Mönch antwortet: „Ich hab die Frau vor Stunden am Ufer gelassen, aber wie's aussieht, trägst Du sie noch immer mit Dir herum.“

Was geschehen ist, ist geschehen. Was nützt es, die Last allzu lang auf den Schultern zu lassen, oder in unseren Gedanken?



Loslassen, was man zu sehr will

Ein Schüler geht zu einem Meister. Er sagt, er wolle unbedingt dessen Kampfkünste lernen. Und fragt, wie lange das wohl dauern würde. „Zehn Jahre“, antwortet der Meister. Der ungeduldige Schüler ist nicht zufrieden mit dieser Antwort. Das muss doch schneller gehen, denkt er. Also betont er, er wolle es wirklich schneller schaffen und sei bereit, jeden Tag mindestens 15 Stunden hart daran zu arbeiten, ach was, Tag und Nacht, wenn's sein muss, wirklich unbedingt wolle er das. Wie lange es denn in diesem Fall dauern würde? „Zwanzig Jahre“, antwortet der Meister. „Ich verstehe nicht, Meister“, sagt der enttäuschte Schüler, „warum es dann noch länger dauern soll?“ „Es ist Dein übermäßiges Wollen, das Dir Kraft entzieht. Wenn Du ein Auge auf dem Ziel hast, kannst Du nur noch mit einem Auge auf den Weg schauen.“

Wie oft machst oder hast du dir Druck gemacht um “mit aller Gewalt” etwas zu erreichen? Stecke dir nicht so viele Ziele und sitz auch mal Unwegsamkeit aus, oder löse dich davon.



Loslassen, womit man sich im Leid verstrickt

„Meine Frau hat mich verlassen“, klagt der Mann dem Meister. „Ich bin so wütend auf sie, jeden Tag schmiede ich Rachepläne, und es wird einfach nicht besser. Warum ist das Leben so schwer?“ Da antwortet der Meister: „Wenn wir verletzt werden, ist es, als würde uns ein Pfeil treffen. Das ist Schmerz. Es tut weh. Doch es gibt noch einen zweiten Pfeil, unsere Reaktion auf die Verletzung, unser Zorn, unsere Sehnsucht nach Rache. Dieser zweite Pfeil geht über den Schmerz hinaus. Das ist Leiden.“

Beende das Leiden. Komm von der Geschichte zum Gefühl und von der Verdrängung zum Zulassen. Nimm wahr, was da in dir ist. Gib der Traurigkeit, dem Ärger und der Verzweiflung den Raum, den sie brauchen.

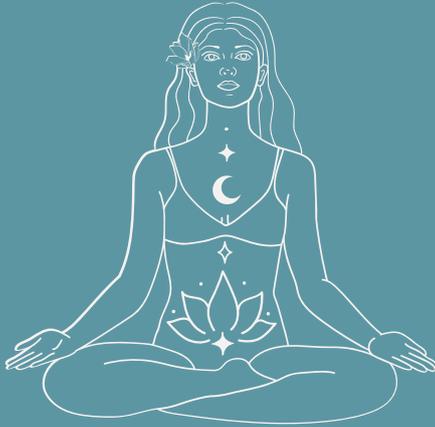


Loslassen, was man zu wissen glaubt

Ein Professor besucht den Meister. Da spricht der Professor über alles, was er über Zen weiß, will diskutieren. Der Meister steht auf und holt eine Kanne Tee. Er gießt Tee in die Tasse seines Besuchers, mehr und mehr, der Tee läuft links und rechts die Tasse herunter, füllt die Untertasse, überschwemmt auch diese. Da kann der Professor nicht weiter an sich halten. „Was tust Du da, es ist längst mehr als voll, da passt doch nichts mehr rein!“ „Wie diese Tasse“, sagt der Meister, „bist Du überfüllt von Deinen Meinungen und Spekulationen. Wie soll ich Dir Zen zeigen, wenn Du nicht zuerst Deine Tasse leer machst?“

Wir können nicht alles wissen. Wir haben viel gelernt. Manche Dinge sind nützlich, andere wiederum nicht. Dazu gehören zum Beispiel unsere Urteile über negativ erlebte Situationen oder andere Menschen, aber auch manche Gedanken über uns selbst, die wir in Erinnerung haben.

Ausblick auf den kommenden Monat



Ruhe

Oktober - Verzeihen und Vergeben.

Es ist die Zeit deine Werte zu verankern.

*Danke für eure Anregungen, die das
Journal von Monat zu Monat besser
werden lässt!*

*Gemeinsam nutzen wir die volle weibliche
Kraft und lassen uns auf unser Leben ein.*

Cio fluas - das Journal

Entdecke die Kraft und Schönheit deiner weiblichen Energien in diesem einzigartigen Journal, das dich durch die wechselnden Monate des Jahres begleitet.

Jeder Monat bringt seine eigenen Rhythmen, Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich – und dieses Journal ist dein persönlicher Raum, um diese Energien zu erforschen und zu feiern.

Lass dich von inspirierenden Reflexionen, kreativen Schreibanregungen und praktischen Übungen leiten, die speziell darauf ausgerichtet sind, deine Intuition zu stärken und deine innere Weisheit zu entfalten. Finde heraus, wie du im Einklang mit den Jahreszeiten leben kannst und lerne, die Zyklen des Lebens zu umarmen.

Ob du dich in der Blüte deiner Kreativität, in der Ruhe der Reflexion oder in der Kraft des Wandels befindest, dieses Journal bietet dir die Möglichkeit, deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen festzuhalten. Erwecke deine innere Göttin, entdecke die Magie der weiblichen Energien und lass dich von der Natur inspirieren, während du deine persönliche Reise durch das Jahr dokumentierst.

Beginne noch heute, deine Geschichte zu schreiben, um die transformative Kraft der weiblichen Energien zu erleben!



Danke, dass du mitmachst.



ciofluas@pikola-richter.de

www.ciofluas.de

+49 1512 2231632

Fotos & Bilder:
Canva.com