

## 12 Heilige Nächte – die große Pause im Jahreslauf

Im Rhythmus der Natur leben und sein.

Gestaltet von Sonne und Mond. Leider sind uns die Hoch – und Wendezeiten seit der Erfindung des künstlichen Lichts nicht mehr nahe. Wer von uns geht schon zu Bett wenn die Sonne untergeht? Und doch prägen uns die Läufe der HimmelsLichter. Gerade jetzt in diesen Zeiten erleben wir ganz deutlich die Schwellenzeit. Wir sprechen von „zwischen den Jahren“, den heiligen Nächten, Raunächte in alten Tagen. Eine Spanne, in der die Zeit still steht. Es gibt viel Brauchtum, oft regional geprägt. Die große Pause im Rhythmus des Jahres. Eine klasse Zeit innezuhalten, Rückschau haltend, das vergangene Jahr einzusammeln um es dann dankend, segnend loszulassen. Um dann bereit zu sein , geöffnet für das was da kommt. Vorschauen.

Jede Raunacht steht für einen Monat. Es gibt verschiedene BeginnZeiten.

Ich starte mit den 3 Nächten ab ThomasTag am 21.12.. Die längste Nacht, die dunkelste Zeit. Und sie steht wirklich still. Die Sonne geht gleich auf und unter (sonst jeden Tag 1 Minuten mehr oder weniger). 3 Nächte wo es nochmal ganz dunkel wird. Stillhalten, aushalten, im Dunkeln. Noch mal den eigenen dunklen Seiten stellen. Beinahe möchte man verzagen. Doch das Licht siegt in der Weihe-Nacht.

Nutze diese Pause um dich zu sammeln, um Kraft zu schöpfen. Atme durch. Bei Tageslicht mit Spaziergängen, das lange dunkel zur StilleZeit (Meditation), zum Schlaf. Sortiere Gedanken, Gefühle, schmiede Pläne. Und – ja - sei auch fröhlich, feiere das Leben!

Jeden Morgen Innehalten – den neuen Tag bestaunen, erriechen, erspüren mit dem was er bringen mag. Lass den Kopf aus dem Spiel. Sei im Herzen. Spüre dich, deine Energie.

Passend – ein schönes Heft, dein neues Tagebuch als Begleiter.

Notiere was kommt. Halte Rückschau – halte Vorschau. Lade Begleiter ein – Engel, heilsame Symbole... .

### **Rückschau**

An was erinnere ich mich spontan?

Gab es Feste, Begegnungen, einprägsame Erlebnisse?

Was war besonders schön?

Was habe ich „Unschönes“ erlebt?

Streit, Schicksalsschläge, Anstrengendes?

Wem habe ich nicht nicht verziehen?

Möchte ich noch etwas bereinigen?

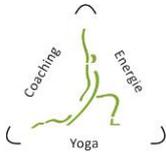
### **Vorschau**

Was habe ich heute geträumt?

Wie war das Wetter, die Stimmung?

Was hat sich ereignet?

Wer oder was ist mir begegnet, an Situationen , Menschen, Tieren, Pflanzen, in der StilleZeit?



		Monat	Thema/Qualität	Datum	Fest/Schwelle
1	21./22.12. ThomasNacht	Januar	ZeitQualität	Rauhnächte	
2	22./23.12.	Februar			
3	23./24.12.	März			
4	24./25.12.	April			
5	25./26.12.	Mai			
6	26./27.12.	Juni			
7	27./28.12.	Juli			
8	28./29.12.	August			
9	29./30.12.	September			
10	30./31.12.	Oktober			
11	31.12./1.1.	November			
12	1./2.1.	Dezember			
	2./3.1.	Nachklang			
	3./4.1.				
	4./5.1.				
	5./6.1.				

Quelle „Raunächte“ Anne Stallkamp, Werner Hartung

**1. Raunacht „Alles hat seine Zeit“**

In der Bibel Prediger 3 ein guter Impuls dazu.

Gemeint sind weder Terminkalender noch Tageszeit, sondern um die Qualität der Zeit. Wofür die Zeit „reif“ ist. Es gilt Gespür zu entwickeln, zu üben, ob etwas günstig ist oder eben nicht.

Hilfreich sind Karten, Ruten, Pendel – doch einfacher ist es, der inneren Intuition zu folgen.

Es geht um ZeitRäume, ZeitFenster. Sein ist Gegenwart. Vergangenes mag uns prägen und oft verengen, zukünftiges uns ängstigen und damit eingrenzen, doch LebensGenuss finden wir nur im Hier und Jetzt. NIMM DIR den Genuss des Lebens, sei dir bewusst, mit wieviel Reichtum du gesegnet bist. Was dir alles geschenkt ist an Erleben göttlicher Liebe und Kraft. Auch wenn die Zeiten „dunkel“ erscheinen. Nimmst du das alles an? Vorbehaltslos?