

Der Ton eines schwebenden Schweigens

Wie klingt Stille? Was hört man, wenn man in die Stille lauscht? Welchen Ton erzeugt das Schweigen?

Auf den Raunächten, dieser magischen Zeit zwischen dem Heiligen Abend und dem Dreikönigstag, liegt für mich ein heiliger Zauber der Stille. Im Dazwischen, dem Nicht-mehr und Noch-nicht liegt das Geheimnis des Wartens, des Lauschens und Hörens, der Neuausrichtung. In der Stille werden Gedanken und Gefühle laut, entsteht der Raum für innere Bilder, werden die Sinne wacher für Beobachtungen.

Ich lade dich ein, Teil dieser wohltuenden, heiligen Stille zu werden und in ihrem Tönen deinen eigenen Herzschlag zu spüren, deinen ureigenen Rhythmus zu finden, dir selbst zuzuhören und deine Ohren gen Himmel zu richten.

Möge die Zeit, die du mit dir und dem Schöpfer der Stille verbringst, dich in Berührung mit deiner tiefsten Essenz bringen, dich verbinden mit dem Kern deines Wesens, dich ausrichten auf ein liebendes, führendes, schützendes, tragendes und nährendes Gegenüber, das dich an jedem Tag deines Lebens begleitet.

Ich wünsche dir die Begegnung mit dem Einen, der uns im Ton eines schwebenden Schweigens begegnet.

Was du zum Gebrauch dieses Buches wissen solltest:

Jede Raunacht steht symbolisch für einen der kommenden zwölf Monate des neuen Jahres. Jedes Kapitel im Buch steht für eine der zwölf Raunächte. Sie alle haben unterschiedliche Themen, zu denen du eingeladen bist, dich in Wort, Schrift und Symbolik hineinzudenken und sie für dich ganz persönlich zu gestalten.

So enthält jedes Kapitel Platz, um eigene Gedanken niederzuschreiben. Dazu helfen dir die jeweiligen Überschriften sowie Tagesimpulse mit Reflexionsfragen. Die einzelnen Abschnitte führen dich durch die stille Zeit des Tages.

Lass dich von deinen Gefühlen und Eingebungen leiten, und nutze dieses Buch in deinem Sinne. Du musst nicht alle Seiten ausfüllen, nicht jedes Mal vor Kreativität überlaufen und auch nicht alle Tagesaufgaben erledigen, wenn dir die Muße dazu fehlt. Du kannst deine Einkehrmomente auch splitten, wenn dir die Bearbeitung am Stück schwerfällt oder zu lange dauert.

Die Tagesaufgabe dient zur Inspiration und zur Vertiefung des Gelesenen durch das eigene Handeln. Die Rituale und symbolischen Handlungen habe ich so ausgewählt, dass sie deine Spiritualität unterstützen, aber nicht vom Blick in den Himmel ablenken, weil es mir ein Herzensanliegen ist, Menschen nicht nur in Kontakt mit sich selbst, sondern vor allem mit ihrem Schöpfer zu bringen, an den ich aus tiefster Seele glaube. Die Begegnung mit diesem Gott, der sich unabhängig macht von allen unseren Vorstellungen und Erklärungsversuchen, war für mich lebensverändernd in einem sehr lebendigen und spirituellen Sinn, und ich glaube an seine Erfahrbarkeit für jeden Menschen und seine Bereitschaft, uns in der Stille zu begegnen.

Das Ritual der 13 Wünsche

Kennst du das Ritual der 13 Wünsche?

So geht's:

Nimm dir Zeit, um über deine Wünsche für das kommende Jahr nachzudenken. Eine schöne Form kann es sein, dich mit jemandem darüber auszutauschen, der ebenso die Raunächte feiert.

Schreibe dir 13 Wünsche auf, die dir für das kommende Jahr am Herzen liegen.

Tipp: Richte einmal den Blick von materiellen Wünschen weg. Was bewegt dein Herz? Was berührt dich in der Tiefe? Was kannst du dir nicht selbst erfüllen? Wofür brauchst du veränderte Umstände? Worin möchtest du wachsen? Welche Erfahrungen suchst du?

Schreibe deine 13 Wünsche einzeln auf Zettel und falte sie zusammen. Lege sie in eine Box oder einen Umschlag, sodass du sie greifbar an deinem Raunacht-Platz hast.

Zu jeder Raunacht wird einer der Wünsche gezogen.
Es steht dir frei, ihn dir anzusehen oder nicht.

Entzünde die Stumpenkerze und denke einen Moment über deinen Wunsch nach, ganz gleich, ob du ihn dir angesehen hast oder nicht. Bist du bereit, ihn loszulassen? Bist du bereit, anzunehmen, dass er anders in Erfüllung gehen kann, als du es dir ausgemalt hast?

Verbrenne deinen Wunsch in der feuerfesten Schale,
wenn du dazu bereit bist.

Entzünde ihn an der Kerze und beobachte die Flamme.
Wie verbrennt der Wunsch?

Wie schnell ist er zu Asche geworden, wie entwickelt sich der Rauch, wie hoch und hell lodert die Flamme?

Jeden Wunsch kannst du vor dem Verbrennen mit einem Gebet begleiten, indem du Gott diesen Wunsch anvertraust und ihn danach loslässt. Gott, der alle deine Gebete hört, kann sich besser darum kümmern, als du es für möglich hältst.

**Der 13. Wunsch ist deine ganz persönliche Jahresaufgabe,
die du in Angriff nehmen darfst.**

Du findest auch im letzten Kapitel des Buches Hinweise dazu.

1. Raunacht – 25. Dezember

~ Januar ~

Lass los.

Impuls

Wusstest du, dass Festhalten viel leichter ist, als loszulassen? Rein physiologisch liegt es daran, dass wir mehr Beuge- als Streckmuskeln besitzen, weswegen das Schließen der Hand auch viel kräftiger ist als das Öffnen. Wenn wir unsere Hände zum Loslassen öffnen, müssen wir mehr Muskeln entspannen, als wir anspannen.

Loslassen braucht Öffnung.

Wenn ich meine Hand öffne, gehe ich das Risiko ein, dass mir Dinge aus der Hand fallen. Genauso kann es mir passieren, dass ich Menschen, Gewohnheiten, Sicherheiten, Träume oder Hoffnungen verliere. Aber vielleicht fallen auch Ballast, Sorgen und Groll von mir ab.

Loslassen heißt Mich-Zeigen.

Wenn ich meine Hände öffne, wird sichtbar, was ich bisher festgehalten habe. Vielleicht ist mir manches peinlich und erfordert, dass ich versöhnungsbereit werde, Dinge bereinige, Beziehungen aufgebe oder neu baue.

Loslassen braucht Leichtigkeit.

Wenn ich bereit bin, etwas loszulassen, dann greife ich nicht nochmal nach. Dann lasse ich zu, dass meine Hände leicht werden, und entspanne mich. Ich lasse den Dingen ihren Lauf, ich akzeptiere, was ist, und erkenne an, dass Menschen oder Dinge sind, wie sie sind.

Loslassen bedeutet, leere Hände zu haben.

Erträgst du die Leere in deinen Händen? Kannst du aushalten, nicht beschäftigt zu sein? Loslassen bedeutet: Ich bin. Ich bin da. Einfach nur da. Und dann wird Platz für etwas Neues, für Wert- und Bedeutungsvolles.

Tagesaufgabe – Eine kleine Willkommensmeditation für dich

Dein Duft für heute: Weihrauch, Salbei und Melisse

Hol Atem. Komm an. Hier ist dein Platz, dein Raum, deine Zeit.

Heiße dich selbst willkommen in deinem Kreis, in deiner stillen Ecke, vor deinem Altar.

Zünde die große Kerze an und lass ihr Licht auf dich wirken. Sieh auf ihr Flackern, das Auf und Ab der Flamme, die sich biegt und wieder aufrichtet.

Schau dich um. Hier bist du willkommen. Du kannst deine Kreise ziehen, dir Raum nehmen, innehalten, sein.

Ball deine Hände zu Fäusten, so fest du kannst. Stell dir vor, wie du in sie alles einschließt, was dich schwer macht und dir auf der Seele liegt.

Und dann öffne deine Hände. Lass dich anschauen mit dem, was du mitbringst. Erlaube dir, all das Schwere aus der Hand zu legen oder dir aus der Hand nehmen zu lassen.

Dreh deine Handflächen nach unten, spüre, wie sich löst, was da noch an deinen Handflächen haften will. Spüre, wie es zu Boden fällt und deine Hände leicht werden.

Stell dir vor, jemand wäscht dir die Hände in warmem, klarem Wasser. Aller Schmutz muss gehen, deine Hände sind frei und unbelastet.

Bewege die Finger und fühle die Leere in deinen Händen. Womit möchten sie gefüllt werden?

Halte noch einige Minuten inne und sag Ja zu deinem Jetzt und Hier.

Meine Beobachtungen zum Tag

Wie war das Wetter heute?

Wer oder was ist mir begegnet?

Das war heute bemerkenswert und/oder wertvoll für mich:

Mein Tagesfazit

Hier ist Platz zum Einkleben deiner Tageskarte und kleiner Fundstücke, zum Zeichnen und Malen, zum Gestalten kleiner Collagen, zum Festhalten wichtiger Gedanken, zum Skizzieren von Ideen und für alles, was dir behaltenswert erscheint.

Mein Wunsch für heute:

Wenn du deinen Wunsch ungeöffnet verbrannt hast, lass das Feld frei.