

*Die Freude kommt nicht von Außen
Sie ist in Dir, was immer dir geschieht
Das Licht kommt nicht von Außen
Es ist in Dir, wann immer Du es leuchten lässt*

Der Dezember

Dezember - Julmond oder Christmond

Dezember - Ankunft des neuen Lichts

Dezember - Zeit der Wiedergeburt, Zeit der Besinnlichkeit, Zeit des nach Innenschauens, Zeit des Rückzuges

Der Dezember mit seinen 31 Tagen ist der letzte Monat im gregorianischen Kalender.

Der Dezember schenkt uns besondere Tage:

Die 4 Adventssonntage 4 Kerzen - mit jedem Entzünden einer Kerze kommt das Licht und somit die Freude und die Hoffnung ein Stück näher

<i>06.12.</i>	<i>Nikolaus</i>
<i>20./21.12.</i>	<i>Wintersonnwende, Julfest</i>
<i>24. bis 26.12.</i>	<i>Weihnachten</i>
<i>25.12. bis 06.01.</i>	<i>Rauhnächte</i>
<i>31.12.</i>	<i>Silvester</i>



Der Dezember ist die Zeit der „immergrünen Pflanzen“. Buchsbaum, Eibe, Efeu, Fichte, Tanne... entfalten ihre heilenden und schützenden Kräfte.

Der Dezember ist die Zeit der Plätzchen und Lebkuchen, der Nüsse, Mandeln und Orangen, die Zeit der heißen und wärmenden Getränke, der Gewürze wie Anis, Zimt und Nelken.

Der Dezember ist die Zeit der Vorfreude auf Weihnachten, auf die Geburt des Lichtes, die Zeit der Träume und Märchen vom Christkind, von Elfen, Feen, Wichteln, Zwergen und anderen Waldwesen, die wir Erwachsenen oft nicht mehr in unseren Herzen tragen. Es liegt Geheimnisvolles in der Luft. Alles erstrahlt im Kerzen- und Lichterglanz und es duftet nach Plätzchen.

Es ist eine dunkle und kalte Zeit und dennoch liegt ein Schimmer von Wärme und Licht und Geheimnis darin.

So ist es vielleicht auch noch ein Geheimnis, das wir Menschen seit jeher tief mit der Natur und ihren Rhythmen, mit dem Wechsel der Jahreszeiten verbunden sind.

Doch oft übergehen, übersehen wir diese Verbindung. Teils unwissend, teils bewusst, weil sie in unserem Alltag, in unserem Leben keinen Platz und keine Zeit findet.

So möchte ich Euch einladen, Euch auf den Weg zu machen und wieder einen Zugang, eine Verbindung zu der Natur und ihren Rhythmen, zu den Wechseln der Jahreszeiten zu finden.

Ein Leben im Einklang mit der Natur

Ein Leben in Einklang mit sich selbst

Das Jahresrad

Es beginnt mit dem Fest am

<i>31. Oktober / 1. November</i>	<i>Allerheiligen/Allerseelen</i>
<i>21. Dezember</i>	<i>Julfest oder Wintersonnenwende</i>
<i>1. / 2. Februar</i>	<i>Maria Lichtmess oder Imbloc</i>
<i>20. – 23. März</i>	<i>Frühlings-Tag -und Nachtgleiche oder Ostara</i>
<i>30. April / 1. Mai</i>	<i>Walpurigs oder Beltane</i>
<i>21. Juni</i>	<i>Sommersonnenwende</i>
<i>31. Juli / 1. August</i>	<i>Schnitterfest oder Lughnasad</i>
<i>20. – 23. September</i>	<i>Herbst-Tag-und Nachtgleiche oder Erntedank</i>

Für den ersten Abschnitt von Allerheiligen bis zur Wintersonnenwende möchte ich Euch einige Gedanken mitgeben.

Die Symbolik der Natur macht uns deutlich:

- ♦ *Die Ähre ist abgestorben, das Samenkorn fällt in die Erde und schläft.*
- ♦ *Alles in der Natur, auch die Tiere verlangsamen ihren Rhythmus.*
- ♦ *Die Lebensäfte- und kräfte der Bäume und Pflanzen ziehen sich in ihre Wurzeln zurück,*
- ♦ *Die Tage werden kürzer, das Licht/die Sonne schwindet mehr und mehr.*
- ♦ *Schnee und Frost hüllen die Natur in ein weißes Kleid, überziehen die Äste der Bäume, mit Schneemützen und Eiskristalle geben den Gräsern und Pflanzen ein glitzerndes Aussehen.*
- ♦ *Eine heilig Stille überzieht das Land. Alles ruht, verlangsamt seine Bewegungen, ist wie erstarrt.*
- ♦ *Zur Wintersonnenwende erreicht die Sonne ihren tiefsten Punkt.*
- ♦ *Es ist die Zeit der längsten Nacht und des kürzesten Tages.*
- ♦ *Das ist die Zeit der geheimnisvollen Wende. In der tiefsten, Dunkelheit und der längsten Nacht wird das immerwährende, göttliche Licht neugeboren.*

- ♦ *Das Samenkorn erwacht ganz langsam und bereitet sich darauf vor zu keimen, es sehnt sich nach dem Licht/Sonne.*
- ♦ *Die Natur scheint nach Außen hin noch zu schlafen, aber ganz unsichtbar beginnen die ersten Bodenorganismen mit ihrer Arbeit.*

Die Symbolik der Natur will uns lehren:

Für uns Menschen soll diese Zeit eine Zeit des Rückzuges in unser Inneres, ein Kürzertreten nach Außen, eine Zeit der Einker und Besinnung, des zur Ruhe Kommens sein.

So wie die Ähre abgestorben ist, das Samenkorn in der Erde liegt und schläft, so ist jetzt eine gute Zeit Dinge abzugeben, loszulassen, die überflüssig sind, die nicht mehr zu mir gehören, die ich ablegen möchte.

Ich darf Altes dankbar ablegen, damit Neues Platz hat.

*Altes darf Erlösung finden
Neues darf Erträumt werden*

In der Zeit bis zur Wintersonnenwende kann ich träumen, Pläne schmieden, mir Gedanken machen was neu geboren werden will, in welche Richtung mein Leben geht.

Aber es ist noch nicht die Zeit Träume, Pläne und Gedanken in die Tat umzusetzen!

Meditationsvorschläge:

Suche Dir einen ruhigen Platz, an dem Du eine zeitlang ungestört sein kannst. Im Sitzen oder Liegen beobachtest Du Deinem Atem, wie er kommt und geht, und kommst langsam zur Ruhe. Schau in Dein Inneres, was du an Altem ablegen, abgeben möchtest und lasse es mit jedem Ausatemzug bewusst los.

Wenn Du möchtest, dann zünde dir am Anfang eine Kerze an, die Du dann ausblasen kannst, um dem Ganzen noch einem symbolischen Wert zu geben.

Zur Wintersonnenwende:

Suche Dir wieder einen geeigneten Ort der Ruhe und Stille, und nimm die für Dich angenehme Meditationshaltung ein. Beobachte Deinen Ein- und Ausatmen und finde dadurch Ruhe in Dir.

Dann stelle Dir vor, über Deinem Kopf ist eine wunderschöne leuchtende Kugel aus goldgelbem Licht. Du atmest in dieses Licht ein und beim Ausatmen durchströmt es deinen ganzen Körper bis in die kleinste Zelle. Es schenkt Dir Wärme und Geborgenheit und hüllt Dich ganz ein.

Das ist das neue göttliche Licht, das zur Wintersonnenwende neu geboren wird.

Wenn Ihr mehr über die Rauh Nächte lesen wollt, kann ich Euch das Buch „Das Geheimnis der Rauh Nächte“ von Jeanne Ruland empfehlen.

Aktuelles:

Am 15.12. um 20 Uhr findet in Langensendelbach im Stockflethaus eine literarische Lesung mit Johannes Heiner statt. Ich darf mit den Klangschalen und den Tönen diese Lesung untermalen. Es ist eine spannende Sache, was man u. a. mit Klängen und Tönen alles machen kann.

Hierzu ganz herzliche Einladung!

Licht- und klangvolle Grüße

Agathe

