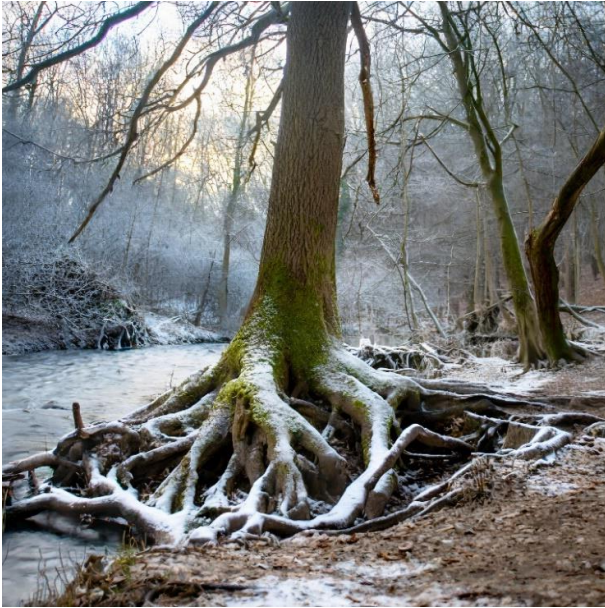


25. 12. 2023: 1. Rauhacht – In der Stille ankommen und die eigenen Wurzeln ehren



Ich lerne wortlos zu sein,
nicht nur mit meinem Mund,
sondern mit meinem ganzen Wesen.
Still wie die Winterzweige,
die die Schwere des Laubs vergessen haben. (G.Wedde)

Begrüßung: Herzlich willkommen, liebe „Zwischenzeit“-
Reisende. Schön, dass du dir selbst diese Zeit schenkst und
dich auf diesen besonderen Weg durch die Rauhächte
machen willst.

Impuls: Die nächsten 11 Tage und 12 Nächte füllen einen
Zwischenraum: Das Mondkalenderjahr zählt 354 Tage, das
Sonnenkalenderjahr 365 Tage. 11Tage und 12 Nächte, die
aus der gewöhnlichen Zeit fallen, 12 heilige Nächte. In der

christlichen Tradition umfassen sie die Zeit von der Geburt Jesu im Stall von Bethlehem bis zur Ankunft der
Magier aus dem Morgenland.

„Ich empfinde diese besondere Zeit als die „12 heilenden Nächte“ und ich erkenne darin die Aufforderung,
die Zeit vor und nach dem Jahreswechsel mit Achtsamkeit und Entschiedenheit zu gestalten. Heilende
Nächte und Tage erwarten uns, wenn wir die Zeiten der Stille nach Weihnachten bewusst in unserem
Leben entfalten. Da erhält die Sehnsucht, die uns durch den Advent begleitet hat und die wir an
Weihnachten gefeiert haben, ihre lebensfördernde Ausrichtung, ihre Kraft der Verwandlung.“ (P.Stutz)

Die Erde ist zur Ruhe gekommen. Es ist, als hole sie Atem. Viele Tiere halten Winterschlaf. Auch uns
Menschen tut es gut, uns zu verlangsamen. Das ist die Einladung der Rauhächte.

Übung/Ritual/Segen: Such dir einen stillen Platz: mit Blick aus dem Fenster oder im Garten – vielleicht
findest du auch beim Spaziergang einen Baum, an den du dich mit dem Rücken anlehnen kannst, deine
Füße zwischen seinen Wurzeln. Schließ die Augen. Nimm die Erde unter deinen Füßen bewusst wahr. Sie
trägt dich. Lass deine Füße wie Wurzeln in die Erde hineinspüren.

Nimm deinen Atem wahr. Er kommt und geht ohne dein Zutun. Die Erde, die dich trägt und ernährt, der
Atem, der kommt und geht – Geschenke an dich. Lass ein paar Atemzüge kommen und gehen – ohne
Gedanken. Einfach nur beobachten, wie es in dir atmet - ein und aus. Zum Schluss nimm ein paar tiefe
Atemzüge und sprich in Gedanken ein DANKE aus.

Du kannst über deine eigenen Wurzeln nachdenken – deine Ahninnen und Ahnen, Menschen, die dich auf
deinem Weg begleitet haben, dir geholfen haben, Wurzeln zu schlagen im Leben.

Zünde eine Kerze an – ganz bewusst und achtsam - in Gedanken an diese Menschen. Nimm dir Zeit, die
Flamme still anzuschauen. Wofür bist du dankbar? Was braucht Heilung? Vergiss beim Nachdenken das
Atmen nicht – ein und ganz bewusst und achtsam aus.

Wenn Du willst kannst du deine Gedanken in dein Rauhacht-Tagebuch schreiben.

Gesegnet seist du
in deinen Schritten der Achtsamkeit,
die dich immer mehr du selber werden lassen. (P.Stutz)