

## 03.01.2024:10.Rauhnacht: Ins Handeln kommen



### **Beheimatet im Leben**

Wenn ich den Segen von der Liebe her denke, dann wünsche ich Dir ein Herz, in dem Heimat und Reise zueinanderfinden, Hände, in denen sich Zittern und Aufbruch vereinen, und ein Denken, in dem das Fremde immer einen Platz findet wie ein alter Freund. (G.Wedde)

**Begrüßung:** Herzlich Willkommen zur „Zwischenzeit“ in der 10. Rauhnacht. Schön, dass du wieder dabei bist.

**Impuls:** Langsam, aber stetig nähern sich die Weisen, die Magier der Krippe von Bethlehem. Die heutige 10. Rauhnacht erinnert an

Melchior, dessen Gabe der Weihrauch war. In vielen Religionen gehört Weihrauch zur spirituellen Praxis. Er steht u.a. für Wandlung. Sein aufsteigender, duftender Rauch erinnert an die Opfer in alten Zeiten. Aber der Begriff des Opfers muss nicht ausschließlich an getötete Opfertiere erinnern – opfern, das kann auch heißen: Wofür setze ich mich ein mit meiner Zeit und Lebensenergie? In den orthodoxen Kirchen unterstützt der Weihrauch auch die Fürbitten im Gottesdienst und trägt sie zum Himmel – vor G`TT.

Und schließlich gibt es auch die Idee, dass unser Handeln sich wandelt in aufsteigenden Rauch. Und entweder stinkt es dann zum Himmel – oder es duftet wie Weihrauch.

**Übung/Ritual/Segen:** Vielleicht magst du heute ganz bewusst mit Weihrauch räuchern. In deiner persönlichen „Zwischenzeit“ kannst du dir wieder eine Zeit des ganz bewussten Atmens nehmen und dich fragen: Wofür setze ich meine Lebensenergie ein? Ist das gut so? Wo wünsche ich mir Wandel? Was gibt mir Kraft und Energie und was raubt sie mir? Wofür möchte ich meine Energie einsetzen in diesem neuen Jahr – und wofür nicht mehr?

### **Unsere Sehnsucht weitertragen**

Folge dem Stern  
traue deiner Intuition  
die dich entschiedener werden lässt

Folge dem Stern  
der dich zusammenführt mit andern  
die die Menschenfreundlichkeit Gottes

in allen Dimensionen des Lebens suchen

Folge dem Stern  
der deine dunklen Seiten erhellt  
im wohlwollenden Blick der Verwandlung

Folge dem Stern  
der Menschen verschiedener Kulturen  
zur Begegnung beim Essen und Trinken führt

Folge dem Stern  
der deinen Hunger und Durst nach Gerechtigkeit  
weiterträgt in dein soziales Engagement

Folge dem Stern  
der dich an deine königliche Würde erinnert  
sie entlastet dich davon  
dir und anderen etwas beweisen zu müssen:  
Du darfst sein wie du bist

(P.Stutz)