24. Dezember 2015 – Heiliger Abend – Vaternacht

Für mich schwingt der Heilige Abend männlich. Wir ehren das Männliche. Die Wintersonnwende schwingt weiblich für mich. Wir feiern beide Feste, denn es ist die Vereinigung von Mutter Erde und Vater Himmel, die einen neuen Lebenszyklus zeugt. Das Licht ist geboren für mich an der Wintersonnwende in der Mutternacht. Die geweihte Zeit danach vergleiche ich gerne mit dem Wochenbett. Im Wochenbett half mir mein Mann sehr fest und unterstützte mich, wo er konnte.

Was wir jeweils am 24. Dezember erleben, habe ich hier beschrieben.

Meine Tochter schmückt den Baum. Die Kerzen zünden mein Mann und ich an. Die Kinder lieben es, im Zimmer auf die Bescherung zu warten. Ihnen ist klar, dass wir die Geschenke hinlegen.

Je älter die Kinder werden, umso länger kann ich mit ihnen das Festessen geniessen.

Die Nastuchmandalas schmücken vielfältig unseren Tisch.

Zwischen Hauptgangteller und Salatteller liegt ein Nastuchmandala.

Kerzen brennen in einer Kristallschale. Das Nastuchmandala erstrahlt.

Dieser Artikel wurde am 24. Dezember 2015 veröffentlicht.

---

23. Dezember 2015 – Rauhnächte

Das Feuer von der Wintersonnwende tragen wir nach Innen. Damit entzünden wir am Abend der Wintersonnwende die erste Rauhnachtkerze. Sie brennt für die Träume der ersten Rauhnacht. Neben meinem Bett liegen Stifte und mein Traumbuch

bereit. Ich bitte vor dem Einschlafen, dass ich mich an den Traum erinnern kann. Am Morgen oder manchmal auch in der Nacht, wenn ich erwache, schreibe ich mir den Traum auf.

Am Morgen nach der Wintersonnwende entzünden wir unsere Geburtskerzen und die erste Rauhnachtkerze. Sie brennt im Jahreskreis für den Januar. Wir ziehen alle eine Karte für den Januar. Diese Karten legen wir zur ersten Rauhnachtkerze.

Die gezogenen Kärtchen nach der ersten Rauhnacht leben wir zum Januar.

Die Januarkarten werden uns im Januar begleiten.

Am Abend zünden wir zwei Kerzen an. Die erste für den Januar und die zweite für den Februar. Die 2. Rauhnacht beginnt. Die zweite Kerze brennt für die Träume der zweiten Rauhnacht.

Hier klicken, um zu erfahren, was wir am 23. Dezember 2014 erlebten.

Dieser Artikel wurde am 23. Dezember 2015 veröffentlicht.

---

22. Dezember 2015 – Wintersonnwende – Mutternacht

Die Wintersonnwende ist für mich die Geburt des Lichtes. Eine Geburt schwingt weiblich. Die Wintersonnwende ist für mich die Mutternacht. Zur Wintersonnwende ehren wir das Weibliche. Mutter Erde und Vater Himmel vereinten sich. In der längsten Nacht wird ein neuer Lebenszyklus aus der Dunkelheit geboren. Diese Geburt feiere ich mit meiner Familie.

Mit der Wintersonnwende beginnt der Winter und die Hälfe der dunklen Jahreszeit ist erreicht. Die Tage werden nun wieder länger und die Nächte wieder kürzer.

Die längste Nacht des Jahres ist bei uns die erste Nacht der zwölf Rauhnächte. Für dieses Ritual in der geweihten Zeit bereiten wir unseren Jahreskreis vor.

Wir lassen Altes los, übergeben es dem Feuer und öffnen uns für die Rauhnächte.

Bei Sonnenschein bereiten wir unseren Feuerplatz für das Wintersonnwendfeuer vor.

Wir legen eine Spirale, die von aussen zur Feuerschale führt.

Drinnen bereiten wir unseren Jahreskreis vor. Die Hauptfeste sind die Sonnwenden und die Tag-und-Nacht-Gleichen.

Die Monate finden ihren Platz auch auf unserem Rauhnachtplatz.

Mit der Ahnenkerze, die wir zum Todestag meiner Mutter im Oktober anzünden, beginnt unser Ritual. Dieses Jahr schreiten wir spiralförmig zur Feuerschale.

In der Mitte am Wendepunkt der Spirale entzünden wir die Finnenkerze. Symbolisch wird das Licht geboren.

Es ist spannend zu beobachten, wie und wann die Zettel Feuer fangen.

Ins Feuer werfen wir die Zettel mit dem, was wir loslassen und transformieren möchten.

Drinnen entzünden wir die Adventskerzen, die für die Himmelsrichtungen stehen. Jedes Familienmitglied entzündet mit einer Kerze aus der Mitte die eigene Geburtskerze.

Aus der Mitte nehmen wir das Feuer mit und tragen es entlang der Spirale ins Haus.

Ich habe meine Geburtskerze im März. Bei jeder Geburtskerze liegen die Karten für die Rauhnächte. Die erste Rauhnacht kann beginnen.

Hier klicken, um den letztjährigen Beitrag der Wintersonnwende zu lesen.

Dieser Artikel wurde am 22.12.2015 veröffentlicht.

---

21. Dezember 2015 – Los-Lass-Meditation

Dieses Jahr ist die Wintersonnwende am 22. Dezember. Deshalb werde ich morgen über unser Wintersonnwendritual berichten. Heute ist der letzte Tag im Herbst. Ich schaue auf einen warmen, bewegten, intensiven und bunten Herbst zurück. Die Laubbäume haben ihre Blätter verloren. Ihr geäste ist sichtbar. Mich berühren die nackten Bäume. Ich nehme heute bewusst Abschied vom Herbst. Dies mache ich mit einer Los-Lass-Meditation. Gerne gebe ich diese hier weiter. Ich wähle dafür die Du-Form.

Los-Lass-Meditation

- Stell dich hin und spüre die Füsse fest auf dem Boden.
- Schliesse die Augen.
- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Lasse gedanklich aus deinen Füssen Wurzeln in die Erde wachsen.
- Strecke deine Arme in die Höhe, als ob sie Äste wären.
- Bewege dich im Wind, der sanft deine Äste bewegt. Spüre dabei deine Wurzeln.
- Stell dir noch einige Blätter an deinen Ästen vor. Auf jedes Blatt schreibst du gedanklich einen Lebensumstand, ein Gedanke, eine Sorge, einen Menschen, eine Situation oder ein Gefühl, das du loslassen möchtest.
- Bedank dich bei den Blättern. Ohne Blätter wäre ein Baum nicht lebensfähig. Für den Winter lässt der Laubbaum jedoch seine Blätter los. Er braucht sie nicht mehr.
- Schüttle dich und lass dankend deine Blätter los. Die Mutter Erde wird sie transformieren.
- Spüre, dass der Baum ganz nackt ist und bereit für den Winter.
- Lass deine Arme nach unten hängen.

- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Kehre ganz in deinen Körper zurück.
- Öffne deine Augen.

Die Weide ist nun 14-jährig. An meinem 30. Geburtstagsfest schlug sie Wurzeln. Sie zügelte mit uns mit als wir den

> Wohnort wechselten. Unsere Nachbarn erlaubten uns, sie stehen zu lassen, obwohl sie zu nahe an ihrem Grundstück steht. Seit 14 Jahren beobachte ich jeden Herbst wie sie ihre Blätter loslässt.

Los-Lass-Rituale gehören für mich zum Herbst. Hier beschreibe ich eine weiter Möglichkeit für ein Los-Lass-Ritual.

Heute verlor meine Tochter ihren 8. Milchzahn. Ganz einfach liess ihr Körper den Milchzahn, den sie nun nicht mehr braucht, los.

Heute erscheint auf dem Blog von Marys Freie Bildung mein Gastbeitrag mit dem Titel Geweihte Zeit. Viel Spass beim Lesen.

Dieser Artikel wurde am 21.12.2015 veröffentlicht.

---

20. Dezember 2015 – Authentizität – 4. Advent

Es sind Menschen, die mich inspirieren und mich lehren. Es ist der Austausch von Gelebten, was mir gefällt. Es sind Geschichten von Menschen, die mich berühren. Es ist meine Familie, die mich täglich herausfordert an mir zu arbeiten. Tipps wie ich meine Kinder erziehen soll oder unerziehen soll, nehme ich immer weniger ernst. Es sind für mich immer mehr

Theorien, die für mich in der Praxis nicht realisiert werden können und wollen. Das, was ich meinen Kindern gebe ist Liebe zu mir selber und deshalb uneingeschränkte Liebe zu ihnen. Ich vertraue ihnen und ihrem Weg. Ich vertraue dem Leben und keiner Theorie. Der Schlüssel für mich ist Authentizität.

Ich bin deshalb allen Menschen dankbar, die mir begegnen und mich lehren. Jede Begegnung mit Menschen ist für mich lebendiges Lernen. Ich mag Beziehungen in jeder Art und Weise. Ab heute bis zum Jahresende nehme ich mir immer wieder Zeit, um persönlich in Kontakt zu treten mit Menschen. Das kann ein Telefonat, eine E-Mail oder ein Brief sein.

Danken möchte ich an dieser Stelle, allen die meinen Blog lesen und mich begleiten.

4. Advent

Zuerst entfachen wir die erste 1. Adventskerze mit dem dazugehörigen Text. Gefolgt wird die 1. Adventskerze von der zweiten Adventskerze. und von der dritten Adventskerze. Am vierten Advent zünden wir eine blaue Kerze an. Dabei singen wir das Adventslied. Wir haben den Text jedoch angepasst:

> Advent, Advent die vierte Kerze brennt.
> Advent, Advent die vierte Kerze für den Westen, den Herbst und das Element Wasser brennt.
> Advent, Advent die vierte Kerze brennt.
> Advent, Advent die vierte Kerze dieses Jahr für Authentizität brennt.

Hier klicken, um unsere Aktivität am 20. Dezember 2014 zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 20.12.2015 veröffentlicht.