

## 21. Dezember – Wintersonnenwende



### Das Licht wird neu geboren

Der heutige Tag der Wintersonnenwende und auch die folgenden Tage (zwischen den Jahren) laden uns ein, uns zurück zu ziehen und in die Tiefen unserer Seele zu tauchen, um uns selbst wieder neu zu begegnen.

In der tiefsten Dunkelheit (der längsten Nacht des Jahres) wird das Licht neu geboren. Und so möchte diese lange dunkle Nacht dir Hoffnung geben. Auch wenn für uns der Winter jetzt erst beginnt, so werden nun die Tage wieder länger und das Licht bahnt sich seinen Weg.

Genauso wie die Samen in der Dunkelheit der Erde liegen und in ihnen nun ganz langsam das neue Leben zu keimen beginnt, dürfen wir uns der Dunkelheit anvertrauen und sie und uns fragen, was in uns keimen und wachsen möchte.

Setze dich in Stille hin, vielleicht ist dein Rückzugsort ja schon fertig ... Stell eine Kerze bereit, aber noch nicht anzünden!

Wenn du magst schalte auch noch das Licht aus, um so die Dunkelheit besser auf dich wirken zu lassen. Bleibe eine Weile im Dunkeln sitzen und spür in die Dunkelheit hinein. Dann erst zünde die Kerze an.



Was macht das Licht mit dir? Welches Gefühl löst es in dir aus?

Vielleicht magst du auch das untenstehende Gedicht lesen. Schau in die Flamme deiner Kerze und werde still, lege die Hände auf dein Herz und spüre deinen Atem.

### Zeit der Stille in der längsten Nacht

Tiefe Stille sich ausbreitend  
in der Dunkelheit der Nacht  
Dich zu führen, dich zu leiten  
dir zu zeigen deine Macht.

Ganz tief in dir  
in deines Herzens Grund  
Du findest das Licht  
Du findest den Bund  
Tiefe des Herzens  
Tiefe der Nacht  
Lass dich drauf ein  
und halte Wacht.

Folge dem Ruf, der leis erschallt  
Und in dir sanft widerhallt.  
Der in dir tönt und dich bewegt  
Der dich erinnert, zu gehen den Weg.  
Zu finden den Stern in dunkelster Nacht  
Zu finden den, der alles gemacht.

Der dich erhält und beschützt  
Der mit dir geht und der dich stützt  
Der deine Gaben dir zeigt  
Und der dich in Liebe weiht  
Zu gründen auf das was war  
und was ist.  
Zu wachsen und zu erneuern.  
Denn es gibt kein zurück.

Dunkel der Nacht  
Bist du bereit  
Zu gehen in diese neue Zeit?

Vielerorts ist der 21. Dezember der Beginn der Rauhnächte. Die Rauhnächte sind eine ganz besondere **Zeit der Einkehr und Transformation**. Schon als Kind liebte ich diese Zeit "zwischen den Jahren". Die Magie von Weihnachten, morgens in der Früh alleine vor dem Weihnachtsbaum zu sitzen während alle anderen noch schliefen und diese heilige Zeit zu genießen ...

Gefühlt verging die Zeit auch irgendwie langsamer. Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr kamen mir oft wie zwei Wochen vor und ich habe es sehr genossen, dass wir als Familie viel Zuhause waren. Es wurde gespielt, gelesen und gesungen, wir saßen gemütlich beieinander und irgendwie war der Alltag ein anderer. Heute weiß ich, dass die Zeit vom **24.12. bis zum 06.01.** tatsächlich eine andere Qualität und Energie hat.

Ich öffne und hüte einen **geschützten Raum**, einem Raum, in dem **Wunder** möglich sind. Gemeinsam tauchen wir ein in die Magie dieser Zeit und verbinden uns mit dem **alten Wissen** unserer Ahnen, um es für uns in ein **neues Bewusstsein** zu wandeln.

### Die Zeit zwischen den Jahren

Seit jeher gelten die Rauhnächte eine Zeit außerhalb der Zeit. Man sagt, dass wir in den **13 Nächten** ab dem 24. Dezember empfänglicher sind für die Welt jenseits des Sichtbaren und des Unbewussten. Die Schleier zu den unsichtbaren Welten sind dünner und wir können leichter mit der Welt der **Mystik und Magie** in Verbindung treten.

Wir können diese Zeit "zwischen den Jahren" für uns nutzen, um das Alte zu würdigen und das, was uns nicht länger guttut, zu verabschieden. Gleichzeitig dürfen wir uns auf das Neue ausrichten und dabei die besonders transformative Energie der Rauhnächte nutzen.

Heute beginnt meine *Rauhnachtsbegleitung*. Hier begleite ich 13 Tage/Nächte lang in dieser magisch-mystischen Zeit. Wenn du noch dabei sein möchtest, schau [hier](#) und melde dich noch an.

Ich begleite dich in der Zeit vom **21.12.22 – 06.01.23** mit **täglichen Inspirationen und Impulsen per E-mail**, sowie **Meditationen** und mehreren **Live-Treffen** in der Gruppe per Zoom.

Danke für deine Zeit. Ich wünsche dir von Herzen eine schöne Weihnachtszeit, alles Liebe

Deine Ramona

[www.herzens-raum.info](http://www.herzens-raum.info)

[www.naturheilpraxis-ramonawagener.de](http://www.naturheilpraxis-ramonawagener.de)