

Zeit der Stille und Einkehr

In den alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat, wie es im Märchen heißt, lebten die Menschen mit den Rhythmen der Natur und pflegten die Verbindungen zu den unsichtbaren Welten und den darin verborgenen Kräften durch Brauchtum und Rituale. Die Zeit zwischen den Jahren lädt uns ein, der alten Tradition der Raunächte gemäß die Betriebsamkeit der Vorweihnachtszeit hinter uns zu lassen und Einkehr zu halten.

Dabei sind Zeiten des Innehaltens und Verweilens so wichtig, um uns immer wieder zu zentrieren und auf uns selbst zu besinnen, still und ruhig zu werden. In früheren Zeiten war Stille vermutlich der Normalzustand. Ein Geräusch, das die Stille durchbrach, zog die Aufmerksamkeit sofort auf sich. Heute ist die Stille das Besondere geworden, das uns »aufhorchen« lässt. Stille ist immer da, selbst unter dem lauten Geräuschteppich der Großstadt liegt eine unendliche Stille.

Das Mysterium der Raunächte

Die Tage von der Wintersonnenwende bis Dreikönig sind seit alters eine Zeit des Innehaltens und des Lauschen: Welche Energien bestimmen unser Leben? Welche neuen Impulse keimen in uns? Raunächte – allein in dem Begriff weht uns schon ein Raunen aus grauer Vorzeit an, als man die Zeit noch in Nächten maß und nicht in Tagen. Vielerorts werden sie auch *die Zwölften* genannt, weil diese zwölf heiligen Nächte die Brücke zwischen den zwölf Monden des Mondjahres und den 365 Tagen des Sonnenkalenders bilden. Indem sie nicht mehr so recht zum alten aber auch noch nicht zum neuen Jahr gehören, sind die Zwölften Schwellenzeit, Zeit außerhalb der Zeit, in der die gewohnten Regeln des Alltags ausgesetzt sind.

Die wichtigsten Raunächte – Winter-sonnenwende, Weihnachten, Silvester und der Vorabend von Dreikönige – gelten seit jeher als besonders geeignet, um einen Blick hinter den Schleier und in die Zukunft zu werfen. »Das Mysterium der Raunächte« von *Nayoma de Haën* begleitet uns durch diese wichtige Zeit, diese dunkelste Zeit des Jahres, gewissermaßen die Mitternacht des Jahreskreises. Erst wenn die Raunächte vorüber sind, ist der Übergang ins neue Jahr vollendet. In dieser Schwellenzeit fließen alle Polaritäten ineinander: Altes und Neues, Dunkelheit und Licht, Hektik und Stille, materielle Welt und spirituelles Sein. Wenn wir es wagen, uns auf diese Dunkelheit einzulassen, hat es Auswirkung auf das kommende Jahr. Insofern hilft uns das Buch mit seiner Mischung aus Besinnlichem, Informativem und Meditativem, Einkehr zu halten und uns wieder neu auszurichten.

Daniel Dietl

»Es gibt so wunderweiße Nächte, drin alle Dinge silbern sind ...«

Rainer Maria Rilke

»Sei einfach still. Lass nur den Geist in die Stille fallen. Das genügt.«

Sri H. W. L. Poonja

»In der Stille kommst du nach Hause.«

Joachim-Ernst Behrendt



Nayoma de Haën erforscht als Landschaftsplanerin, Shamanic Practitioner und Kommunikationstrainerin seit 30 Jahren die Zusammenhänge zwischen Mensch, Natur und Spiritualität und wie uns diese in unserem Streben nach einem friedvollen, zukunftsfähigen Miteinander unterstützen können. Im Koha-Verlag erschien von Nayoma de Haën auch »Memoria. Das Spiel für Gedächtnis und Intuition«.

BUCHTIPP:



NAYOMA DE HAËN Das Mysterium der Raunächte

Buch und CD mit Meditationen und Traumreisen

Koha-Verlag
112 Seiten, Taschenbuch
7,99 € (Buch)
12,99 € (CD)
ISBN 978-3-86728-204-8