

Meditation

«Die 12 Heiligen Nächte und eine Nacht ...»

Nach altem Wissen wird in der Zeit zwischen dem Heiligabend und dem 6. Januar, der Vorhang zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt transparenter. Das Geheimnis, das in den Tagen und Nächten zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag verborgen ist, offenbart sich in der Stille.

In der Seele bereitet sich das Neue Jahr vor, so, wie sich in den Wintermonaten der nächste Frühling in der »schlafenden« Erde vorbereitet. Im Zusammenspiel mit den Sternwelten und dem Tierkreis werden die Stimmungen der 12 Monate des kommenden Jahres in uns spürbar. Man sagt schon seit Urzeiten, dass der Himmel in diesen Nächten offen und weit ist, um Menschen, die »guten Willens sind« zu inspirieren und sie in der Seele und in ihrem Geist zu stärken.

Der Segen dieser 13 Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag schreibt sich in die Seele ein, sodass diese Schwingung in den kommenden Wochen und Monaten in den Herzen der Menschen wachgerufen werden kann. Die innere Ruhe wirkt als ein bestärkender Boden unter den Füßen; der Blick zum Himmel vermittelt in sternklaren Winternächten Wärme und das Gefühl von Andacht und Zugehörigkeit.

Die Raunächte, Glockennächte oder Weihenächte werden in frühen Schriftstücken erstmals im 16. Jahrhundert erwähnt. Sie entspringen dem germanischen Mondkalender. Der Begriff »Raunacht« entstammt vermutlich dem Weihrauch, da in den Tagen und Nächten zwischen Weihnachten und dem Neuen Jahr Rituale mit verschiedenen Kräutern gefeiert wurden, um die »bösen Geister« zu besänftigen und zu vertreiben. In den Heiligen Nächten durchlaufen wir die Urwoche, die mit der Osterwoche, mit dem Mysterium von Golgatha, eng verwoben ist. Jedes Jahr, je nachdem, auf welchen Tag der Heilige Abend fällt, erleben wir durch die Wiederholung der Wochentage eine seelische und geistige Vertiefung der Urwoche.

In jedem Jahr bereitet sich eine stille, menschheitliche Entwicklung vor, die sich in den Tagen und Nächten zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag in ihren Gesetzmässigkeiten offenbart und in den Herzen der Menschen aufleuchtet.

Von den Inspirationen dieser Tage und Nächte bis zur Epiphania, der Lichtoffenbarung, erzählt auch das Traumlied von Olaf Asteson, das frühmittelalterlichen Ursprungs, im 19. Jh. in verschiedenen Regionen Norwegens zusammengetragen wurde. In eindrücklichen Bildern wird der »lange Schlaf« der 12 Heiligen Nächten dargestellt. Olaf Asteson überschreitet die Brücke zwischen den Welten und begegnet wilden Tieren, verstorbenen Seelen und erlebt das strahlende Licht.

In unserer Zeit werden wir aus dem Seelenschlaf wachgerüttelt, um die reichen Kräfte der eigenen Innenwelt und den Zugang zur himmlisch-geistigen Welt individuell und bewusster zu entwickeln. Dabei sind und bleiben die Menschen frei, sich zu der spirituellen Sehnsucht, die in jedem Menschen angelegt ist, zu bekennen: eine grosse He-

rausforderung und eine Liebeserklärung an die eigene Seele, an unsere Menschlichkeit und an unseren Planeten Erde.

Gerade in den Winterwochen wird das Bedürfnis nach innerer Heimat, Sicherheit und Geborgensein immer drängender. Wie kann es gelingen, dass die erwachte Seele aufatmet und sich das Friedvolle in ihr weitet? Wie kann es gelingen, dass sich die inneren Werte in die Aussenwelt einleben und in ihr wirksam werden?

Der innere Frieden will mit Liebe gewollt sein. Wenden wir uns meditativ der eigenen Innenwelt zu, stellen sich wichtige und sehr hilfreiche Fragen: Wie gestalte ich meine äussere Struktur? Wieviel Aufmerksamkeit und Respekt gebe ich meiner inneren Struktur? Wie nehme ich die gegenseitige Wechselwirkung zwischen innen und aussen wahr? Welche Struktur ist für mich wichtiger? Weshalb?

Aussteigen aus den polarisierenden Energiefeldern, die uns beeinflussen, verlangt Geistesgegenwärtigkeit. Wollen wir uns dem inneren Frieden zuwenden, braucht es das Wahrnehmen und die Akzeptanz unserer Ambivalenz. Die inneren Saboteure kämpfen gegeneinander – hin- und her- und bauen eine Mauer des Widerstandes, einen Schutz, um der eigenen inneren Strukturlosigkeit auszuweichen. Der Kampf befriedet sich, wenn ich erkenne, dass sich meine Lebensenergie in diesem unnützen Kampf erschöpft. Diese Erkenntnis erleichtert. Aus Respekt vor meinem inneren göttlichen Wesen werde ich bereit und fähig, meine seelischen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Und ihnen durch meine Gestaltungskraft Raum in meinem Alltag zu schenken. Die Eigenliebe gewinnt an konkreter Struktur, die von innen nach aussen weich fliegend und rhythmisch in meinem Leben wirksam wird.

Die Botschaften, die sich in den Tagen der Ur-Woche, in der Heiligen Zeit, zeigen, wirken durch Meditationen unterstützend und stärkend.

Der Segen dieser Tage und Nächte schreibt sich in unsere Seele ein, so dass wir sie in jeder kommenden Woche des neuen Jahres in uns wachrufen können. Der innere Frieden wirkt wie ein bestärkender Boden unter den Füßen und der Blick zum Himmel vermittelt uns in sternklaren Winternächten das Gefühl von Andacht und Zugehörigkeit.

**Das Licht aus Geistestiefen
Nach aussen strömt es sonnenhaft.
Es wird zur Lebenswillenskraft
Und leichtet in der Sinne Dumpfheit.
Um Kraft zu entbinden,
Die Schaffensmächte aus Seelentrieben
Im Menschenwerke reifen lassen.**

Aus dem Seelenkalender von Rudolf Steiner

Die morgendliche Meditation begleitet Dich durch den Tag und hilft Dir, immer wieder die innere Ruhe zu finden, auch wenn es im Aussen hektisch ist.

Sonntag: Die seelisch-geistige Neugeburt

In diesem Jahr fällt der Heilige Abend auf einen Sonntag. Der Zauber der Heiligen Nacht bereitet uns innerlich auf die Geburt des göttlichen Kindes vor, auf das Seelenkind in uns selbst.

Das göttliche Kind ist geboren und ist in Windeln gewickelt: »Fürchtet Euch nicht, denn heute ist Euch ein Kind geboren...« Es ist an Dir, das göttliche Kind, das Seelenkind in Dir, zu lieben und das, was in Dir schlummert, bewusst zu entwickeln und reifen zu lassen. Das Bild: »Erkenne Dich selbst. Entwickle dich!« Die Kraft der wahren Worte erschafft ein tiefes, gutes Gefühl, dass Du bei Deinem Namen gerufen bist und dass Du gemeint bist. Du gehörst in diese Zeit, in diese Welt und Dein Dasein wirkt in das Weltenbewusstsein, das Dich mit allen Menschen dieser Erde und den himmlischen Wesen verbindet. Fühle, wie Dich diese Tatsache durch alle Erschütterungen des Lebens hindurchträgt.

Lausche nach innen und lass Dich den Klang der Weihnachtsbotschaft empfangen: ein stiller, innerer Frieden, der Deine Seele lichtvoll erfüllt.

Die Liebe wird neu geboren. Sie wirkt und bewirkt, dass wir einander respektieren und würdigen.

Farbe Weiss, Laut AU

Meditation am Morgen: Die seelisch-geistige Neugeburt

Wende Dich nach innen. Ruhe in Deinem Herzen. Spüre Deinen Atemrhythmus.

Dein Herz ist wie eine Sonne in Dir. Lass die wärmenden Sonnenstrahlen von Deinem Herzen in jede Zelle Deines Körpers fließen. Werde Dir bewusst: Ich bin!

Und dann möchte ich dich einladen: Empfange In deinem Herzensinnenraum dein Seelenkind. Lass es einfach geschehen, du musst nichts tun. Einfach dich öffnen, bereit sein im Bewusstsein: In meiner Herzenswärme wohnt mein Seelenkind. Und mit und in deiner Herzenswärme darf es sich entwickeln, so wie es für dich stimmt, so wie es leuchtet und dir innere Wärme schenkt.

Erlaube, dass sich diese Schwingung, die du jetzt in deinem Herzensinnenraum spürst, ausstrahlen darf, fließen darf, in jede Zelle von deinem Körper. Jede Zelle in deinem Körper wird durchlichtet und erwärmt mit der Schwingung von deinem Seelenkind.

Nimm die Wärme Deines Seelenkindes in Dir mit in den Tag.

Montag: Der Schritt von der Vergangenheit in die Gegenwärtigkeit

Dieser Tag ist den Mondenkräften zugeordnet. Es ist der Tag, an dem wir innere Klarheit schaffen: Wir trennen in unseren Gedanken »Spreu vom Weizen«: Wir beginnen innerlich Ordnung zu schaffen. Wir nehmen mit dem Herzen an, was jetzt ist. Nicht mehr adäquate Muster können erkannt und benannt werden. Wir lassen sie bewusst gehen und bereiten uns für eine innere Neugeburt vor, indem wir uns dem inneren Kind, dem göttlichen Kind in uns zuwenden. Mit den klaren Gedanken ist der Tastsinn angesprochen, der ein »Gottesgefühl« vermittelt. Wir schöpfen aus der »Heiligsten Quelle« und können uns dessen bewusst werden.

Farbe Violett, Laut EI

Meditation am Morgen: Die klaren Gedanken

Werde still. Werde Dir bewusst, dass die Luft, die Du atmest, der Himmel ist, der Dich mit der Sternenvelt verbindet und dass die Erde unter Deinen Füßen ein lebendiger Organismus ist, der Dich trägt. Fühle die Geborgenheit und lass diese Schwingung in Deine Zellen fließen.

Bitte Deinen Engel oder Deine innere Weisheit, dass Du alles, was Du nicht mehr brauchst, gehen lässt. Werde Dir bewusst, wie die Himmelskräfte in Dich hineinfließen und die Liebe der Erde in Dich hineinströmt. Lenke Deine innere Aufmerksamkeit auf Deine Wirbelsäule, die Dich innerlich aus- und aufrichtet.

Deine Ich bin-Kraft stärkt Dich.

Wende Dich Deinem göttlichen Kind zu und wiege es in Deinen Armen.

Dienstag: Das gute Gefühl

Dieser Tag wird den Marskräften zugeordnet. Es sind die vorwärtstreibenden Kräfte. Das Bild: »Erkenne Dich selbst. Entwickle dich!« Die Kraft der wahren Worte erschafft ein tiefes, gutes Gefühl, dass Du bei Deinem Namen gerufen bist und dass Du gemeint bist. Du gehörst in diese Zeit, in diese Welt und Dein Dasein wirkt in das Weltenbewusstsein, das Dich mit allen Menschen dieser Erde und den himmlischen Wesen verbindet. Fühle, wie Dich diese Tatsache durch alle Erschütterungen des Lebens hindurchträgt.

Lausche nach innen und lass Dich den Klang dieser Tage, in denen sich der Himmel weit öffnet, empfinden: ein stiller, innerer Frieden, der Deine Seele lichtvoll erfüllt.

Mit dem Fühlen ist der Hörsinn angesprochen.

Farbe Rot, Laut E

Meditation am Morgen: Das gute Gefühl

Wende Dich nach innen. Ruhe in Deinem Herzen. Deinem Atemrhythmus fließen lassen. Frage Deine Engel oder Deine innere Weisheit: Was möchte in mir im nächsten Jahr neu geboren werden? Lausche nach innen und lass Dir ein Bild, ein Symbol, einen Impuls für das Zukünftige schenken. Nichts tun wollen, geschehen lassen. Einwilligen in das, was geschieht. Bleibt es still, dann könnte es sein, dass Dich die Stille ruft.

Spüre die Freude des Vertrauens, dass Du auf Deinem Lebensweg geschützt und begleitet bist. Nimm das Vertrauen in dich selbst mit in diesen Tag und gib den latenten Fragen in Dir Raum.

Mittwoch: Liebe & Wille vereinen sich in Dir

Dieser Tag wird den Merkurkräften zugeordnet: Dies bedeutet Fortschritt und Vertiefung der eigenen Entwicklung. Man erkennt die Polaritäten, in die man tagtäglich eingespannt ist, zum Beispiel zwischen dem inneren Antreiber im Hamsterrad und dem radikalen Aussteiger, der aufgibt. Es ist die Mitte der Woche und es geht darum, die eigene innere Mitte zu finden, den Raum, in dem man die seelischen, geistigen und die körperlichen Bedürfnisse mit dem Herzen wahrnimmt. Es ist alles vorbereitet, um bewusst zu wählen: Den inneren Frieden, der im göttlichen Funken in jedem Menschen geborgen ist und die Kraft, die den Segen von Weihnachten im eigenen, stillen »Kämmerlein« erfahrbar macht. Wenn man sich an das Bild erinnert: Judas, der Christus für ein paar Silberlinge verrät und Maria Magdalena, die andächtig und tatkräftig liebt. Jede Wahl, die geistige Tiefe hat und Richtung gebend nachhaltig wirkt, ist aus dem Herzen geboren. Diese Qualität erweckt den schöpferischen, liebenden Willen, den LiebeWille, der nicht aufgibt, auch dann nicht, wenn sich Widerstände zeigen oder grosser Herausforderungen an den Menschen herantreten.

Es ist gut, sich des Unterschiedes zwischen Erinnerungen und Erlebnissen bewusst zu werden: Vieles, das man erinnert, hat man nicht wirklich im Gemüt erlebt. Und Vieles, was man erlebt hat, kann man nicht sofort in Gedanken abrufen, obwohl man deutlich von einer Stimmung erfasst wird. Die seelisch erlebte Empfindung wirkt so stark, dass sich die Gedanken, durch die Seele erwärmt, wie von selbst einstellen und sich als Herzensgedanken leicht in die Perlenkette des Lebens einordnen. Auch wenn man dies oder das vergessen hat, das Erlebte ist in der Seele lebendig. Dort bleibt es in jeder Zelle gespeichert. In der Stimmung der Andacht, in der Ruhe und Hingabe blitzt das Erlebte auf – Sterne, die vom Himmel auf die Erde kommen. Heute bist Du bereit, das in der Seele Erlebte wieder aufleben zu lassen.

Farbe Gelb, Laut T

Meditation am Morgen: Die Kräfte des schöpferischen LiebeWille

Wende Dich nach innen. Ruhe in Deinem Herzen. Lass Deinen Atemrhythmus fließen. Spüre ein Erlebnis, das Dich in diesem Jahr erfüllt und glücklich gemacht hat. Vielleicht eine Begegnung, eine Erkenntnis, ein Entschluss? Erlaube, dass dieses Erlebnis in Deiner Seele lebendig wird und in Deinem Herzen leuchtet. Lass diese Schwingung in jede Zelle Deines Körpers fließen und in Deine feinstoffliche Hülle um Dich herum. Was möchtest Du im Neuen Jahr in die Tat umsetzen? Was brauchst Du dazu? Bitte Deinen Engel oder Deine innere Weisheit um einen Impuls.

Nimm die Freude Deiner Erlebnisse und Deinen Mut, etwas Begonnenes zu Ende zu führen oder etwas Neues zu beginnen, mit in den Tag. Werde Dir bewusst, dass sich Dein Herz mit Deiner Willenskraft verbindet. Es wird Dir warm ums Herz, Du fühlst Dich bereit, die Kraft und den Entwicklungsmut der Weihnacht zuzulassen: Das göttliche Wesen in Dir fühlt sich gesehen und erkannt. Du bist nicht allein. Nimm den lichtvollen Gedanken, dass Du Dein inneres Wesen wahrnehmen kannst, mit in den Tag.

Donnerstag: Die stärkende Haltung

Heute leuchten die Jupiterkräfte in die Dunkelheit. Es ist der Tag der Weisheit – lichtvoll gewordene Liebe. Eine innere Initiative wird geboren, die richtungsgebend sein kann für das Zukünftige; eine Gestaltungskraft, die sich in den wahren Worten und in bewussten Handlungen manifestiert.

Den innerlich sich zentrierenden Kräften und der Strahlkraft des Jupiters Raum zu geben, ist eine Einladung, diese Kräfte in unsere Mitte zu bringen und mit Herzenswärme zu empfinden und in die Welt auszustrahlen.

Farbe Orange, Laut O

Meditation am Morgen: Mein Rückhalt

Wende Dich nach innen. Ruhe in Deinem Herzen. Der Atem fließt. Werde Dir bewusst, dass Du die Wahl hast, wie Du mit der Lebenssituation, in der Du Dich befindest, umgehen willst.

Lenke Deine innere Achtsamkeit auf Deine Wirbelsäule und spüre wie Du Dich innerlich aus- und aufrichtest. Du spürst den Energiefluss – Deine Ich-Bin-Kraft. Du spürst Deinen Rückhalt, das Gehaltensein im Rücken. Du bist ganz gegenwärtig. Werde Dir bewusst: »Ich muss gar nichts...« sondern »Ich wähle und tue das, was jetzt angebracht ist, weil ich es tun will.« Bitte Deinen Engel oder Deine innere Weisheit um Vertrauen und Tatkraft im Neuen Jahr.

Spüre die Kraft der Selbstermächtigung. Sie erschliesst in Deiner Seele neue Ressourcen, die unter dem Druck und der Hektik von aussen unterdrückt wurden. Nimm die Freude Deiner inneren Entschlusskraft in den Tag. Spüre die Kraft der Selbstermächtigung. Sie erschliesst in Deiner Seele neue Ressourcen, die unter dem Druck und der Hektik von aussen unterdrückt wurden. Nimm die Freude Deiner inneren Entschlusskraft in den Tag.

Freitag: Lieben lernen

Freitag ist der Tag der Venuskräfte – der Liebe, die Offenbarung der Weltenliebe.

Ich würdige mich selbst aus ganzem Herzen und ich ehre und achte die anderen, die anders sind als ich. Mir werden Reichtum und Schönheit der Vielfalt bewusst und die Tatsache, dass wir Menschen, die Pflanzen, die Tiere und die ganze Schöpfung miteinander verbunden sind. Meine innere Wertehaltung und meine Taten wirken ins Kollektiv. Werde Dir der Verantwortung bewusst.

Farbe Grün, Laut A

Meditation am Morgen: Lieben lernen

Wende Dich nach innen. Ruhe in Deinem Herzen. Den Atem fließen lassen: Lang und tief ausatmen, einen Moment innehalten und das nächste Einatmen geschehen lassen. Spüre Deinen Atemrhythmus.

Erlaube, dass sich alle Deine Sinne und Nerven nach innen wenden: Dein Gehörsinn, Dein Sehsinn, der Geruchssinn, dein Geschmackssinn und Dein Tastsinn. Alle Deine Sinne und Nerven ruhen in Deinem Herzen. Werde Dir bewusst: Ich bin in göttlicher Liebe gehalten und getragen und ich vertraue in die Entwicklung *meines* Lebens. Ich vertraue in die Entwicklung *des* Lebens. Spüre die Wärme der Liebe und des Vertrauens in Deinem Herzen.

Samstag: Der Tag der inneren Sammlung

Samstag ist der Tag der Saturnkräfte, die Tiefe und Form in das in der Woche Gedachte, Gefühlte und Gelebte geben. Die Impulse, die Inspirationen, die man empfangen hat oder auch die Stimmungen, die man tief empfunden hat, vertiefen sich in der Seele und führen in ein geistiges Bewusstsein. Das Erlebte wird zu Klarheit und stärkt die Ich Bin-Kraft, die eigene Präsenz und verhilft zu einem klaren Standpunkt ohne Härte oder Kampf. Die Konzentration der innigsten Sammlung wird mit der Dunkelheit gleichgesetzt: Die Sonne versinkt jeden Abend in der Dämmerung und erwacht an jedem neuen Tag. Die Gewissheit, in den ewigen Kreislauf des Lebens eingebettet zu sein, verwandelt die Ängste: Ein

hingebungsvolles Vertrauen schläft im Wesenskern und wird im eigenen Rhythmus erwachen und erblühen.

Farbe Blau, Laut U

Meditation am Morgen: Die innere Gestaltungskraft

Wende Dich nach innen. Ruhe in Deinem Herzen. Spüre Deinen Atemrhythmus. Lass vor Deinem inneren Auge die vergangenen Tage an Dir vorbeiziehen. Was hat Dir Mühe gemacht? Vielleicht hast Du Wut oder Trauer gespürt? Lass es zu. Bitte Deinen Engel oder Deine innere Weisheit um Hilfe. Und wenn Du bereit bist, lege sinnbildlich Deine Erlebnisse, Deine Gefühle und Deine Gedanken in eine Liebesschale; diese Liebesschale ist ein Symbol für die Tatsache, dass Du alles loslassen kannst und dass alles in Licht und in Liebe getragen ist und sich wandelt. Nimm das Vertrauen in den Tag, das alles Deiner Entwicklung dient.

Gehe weiter mit den Meditationen vom Sonntag bis zum nächsten Samstag, dem 6. Januar, der dieses Jahr auf den Tag der Saturnkräfte fällt. Es ist möglich mit innerer Ruhe und einem tiefen Vertrauen in die Entwicklung des Lebens in die Zukunft zu blicken, mit einer neuen, inneren Initiative zu beleben. Diese Kräfte wirken in dem leuchtenden Stern, der Epiphanie, einer inneren Gestaltungskraft, die aus der eigenen Individualität geboren wird. In jedem Mensch ist die Spiritualität angelegt. Sie wartet uns entgegen: Wir entwickeln unser Bewusstsein, das sich entfaltet, wenn die Zeit dazu reif geworden ist.

Wie zutreffend ist dies im Neuen Jahr 2024. Es fordert uns auf, dem Leben bewusst, klar und mutig Antwort zu geben und dementsprechend zu wählen und zu handeln – mit dem Blick auf das Gemeinwohl.

Nach der Wintersonnenwende ist nun die »Jahressonne« neu geboren. Sie gibt den Raum und den Weg frei, so dass die »Sonne um Mitternacht« in diesen Heiligen Tagen und Nächten aufleuchtet und den Menschen innerlich verjüngt.

Der 6. Januar war bei vielen Völkern der höchste Feiertag des Jahres. Man blickte nochmals auf das vergangene Jahr zurück, um mit der Epiphania, der Lichterscheinung vom Himmel, in die Zukunft zu schauen. In der Mythologie wurde im Namen des Gottes Osiris der Götterdämmerungsmythos als »Stern der Liebe« geehrt: Die Gewissheit, dass Osiris auferstehen wird, nämlich dann, wenn der Stern der Liebe, der noch in höheren Welten glänzt, sich zur Erde begibt. Dies ist ein Hinweis darauf, dass alle Menschen den Adel der himmlischen Liebe empfangen werden.

Im Christlichen wurden die drei Heiligen Könige aus dem Morgenland von dem Stern zu der Geburtsstätte einer ganz besonderen Art geführt: zu dem göttlichen Christuskind. Dies ist das Sinnbild dafür, dass jeder Mensch in einem grösseren kosmischen und geistigen Zusammenhang eingebettet ist und von einem »guten Stern« geführt wird.

Essenzen

Vielleicht möchtest Du Dir ein Tagebuch »Die Heiligen Nächte 2023/2024« einrichten, in dem Du die Essenzen der Heiligen Tage und Nächte für Dich aufschreibst. Damit bündelst Du die Energien, so dass sie Dich tiefer und klarer durch das Neue Jahr begleiten. Wenn Du Lust hast, male ein Bild zu jedem Tag.

Beobachte, was sich wie in den kommenden Monaten entwickelt. Sei Dir bewusst, dass Herausforderungen und Krisen stärken und Dich auf Deinem Lebensweg reifen lassen.

*Angelika U. Reutter,
im Dezember 2023*