

Dorothea Neumayr

**Rituale
& Rezepte**
für innere
Ruhe

Advent,
Weihnachten
und Raunächte
besinnlich erleben

Die Heilkraft der Stillen Zeit

nymphenburger

Dorothea Neumayr

Die Heilkraft der Stillen Zeit

Advent,
Weihnachten
und Raunächte
besinnlich erleben

Für meine Mutter und meinen Herzensfreund Bruder David Steindl-Rast
in inniger Dankbarkeit für all die Inspiration, die sie mir schenken

nymphenburger

Inhalt

Zum Geleit

Die Stille Zeit im Jahreskreis	6
Rituale – heilige Handlungen	7
In den Rhythmus finden	7
Heilsamer Rauch	8
Ein Ort für Deinen täglichen Rückzug	10
Jeden Tag Zeit für Dich selbst	11
Für DICH ...	13

Herbst – Zeit der Ernte

Fülle und Dankbarkeit leben	18
Abschied nehmen vom Sommer	22
Goldene Momente atmen	31
Erntesege teilen	32
Ich bin dankbar	33
Heimischen Waldweihrauch sammeln	39
November – Zeit der Transformation	41
Alle Heiligen und Samhain	43
Wege nach innen	46
Mit anderen teilen – die Legende vom Heiligen Martin	53
Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte	53

Advent – heilsame Zeit, Weihe-Zeit

Dezember – die stillste Zeit im Jahr	60
Innenschau halten	61
Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ... erst eins ...	61
Barbaratag – 4. Dezember	64
Meine Adventszeit	66
Wenn ich schlafe, dann träume ich ...	67
Frautragen	72
Gegrüßet seist Du Maria	72



... dann zwei, dann drei, dann vier ...	74
Die Sonne feiern	75
Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen	78
... dann steht das Christkind vor der Tür	80



Raunächte – Zeit des Übergangs

Heilige Nächte	87
Raunächte sind <i>eine</i> Zeitqualität des Jahres	90
Die zwölf Heiligen Nächte und ihre Essenz	94
Wurzeln und weibliche Kraft – 25. Dezember	94
Der inneren Führung vertrauen – 26. Dezember	97
Öffne Dein Herz und lass Wunder zu – 27. Dezember	98
Auflösen und Transformieren – 28. Dezember	100
Selbstliebe und Freundschaft – 29. Dezember	102
Zur Erinnerung	107
Bereinigen und Altes abschließen – 30. Dezember	107
Das Alte gut zu Ende bringen – 31. Dezember	109

Neujahr bis Mariä Lichtmess

Januar – und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...	114
Willkommen Neues Jahr – 1. Januar	116
Geduld und Muße – 2. Januar	120
Vergeben, versöhnen und Frieden schließen – 3. Januar	123
Dankbar sein – 4. Januar	127
Tag der Gnade, Nacht der Wunder – 5. Januar	129
Wenn das neue Jahr sich langsam zu bewegen beginnt	130
Dem Stern folgen – 6. Januar	131
Dein Freund, der Baum, im Winter	134
Mittwinter	135
Die »Stille Zeit« geht zu Ende	137
Mariä Lichtmess – 2. Februar	140
Ausklang	142



Freude am
Schauen
und Begreifen
ist die schönste Gabe
der Natur.

Albert Einstein
1879-1955

Zum Geleit

In der Stille angekommen
gehe ich in mich,
stehe ich zu meinen Stärken und Schwächen,
liegen mir mein Leben und die Liebe
am Herzen.

In der Stille angekommen
sehe ich mich,
Dich, Euch und die Welt mit anderen Augen,
mit den Augen des Herzens.

In der Stille angekommen
höre ich auf mein Inneres,
spüre ich Geborgenheit,
lerne ich Gelassenheit,
tanke ich Vertrauen.

– Ernst Ferstl –

Die Stille Zeit im Jahreskreis

Zu allen Zeiten orientierten sich die Menschen am Stand von Sonne und Mond und am Lauf der Gestirne. Sie erlebten den Wechsel der Jahreszeiten und ihre Wandlungsphasen ganz bewusst und übernahmen den immerwährenden Zyklus der Natur auch für ihr Leben.

Wie außen, so innen – unsere Vorfahren akzeptierten das Rad des Lebens, das Keimen, Wachsen, Blühen, Reifen und Vergehen, im Wissen, dass auch unser Seelenleben in diesem Rhythmus verwoben ist. Es entstanden Bauernregeln, LOSTAGE und Feste im Jahreskreis, mit ihren besonderen Energien. Dieses alte, über viele Generationen gesammelte Wissen, existiert auch heute noch, wenngleich uns vieles davon gar nicht mehr bewusst ist. Selbst wenn wir gläubig sind, sollte uns klar sein, dass die Feste im Jahreskreis, die Wurzeln unserer Kultur, ursprünglich heidnischer Natur sind.

Alles ist mit allem verbunden. Im Kreislauf des Lebens geht nichts verloren, es wandelt sich nur. Wenn wir das erkennen und uns vertrauensvoll dem natürlichen Rhythmus hingeben, wird die Natur für uns wieder heilig und be-seelt. Durch das achtsame Durchwandern der Stillen Zeit bekommen wir ein gutes Gespür

für unsere eigene Natur und für das Gesamtbild der Schöpfung, in die wir eingebettet sind. Wir lernen Zeichen zu lesen, zu manifestieren, zu wandeln, uns mit der Weisheit unserer Ahnen zu verbinden, Altes abzustreifen, den unsichtbaren Pfaden unserer Seele zu folgen und das Licht des neuen Morgens zu empfangen. So spüren wir bewusster und deutlicher unseren eigenen Rhythmus, der uns durch's Leben trägt. Das Besondere an dieser Reise durch die stille, dunkle Zeit ist, dass sie uns erleben lässt, wie eng unser Fühlen und Erleben, unsere Lebensfreude, unsere Kraftressourcen, unser Schlaf- und Wachrhythmus mit den Veränderungen in der Natur zusammenhängen.

So können wir auch Zugang finden zu den spirituellen Energien, die immer und überall um uns sind. Wir spüren, wie sehr wir beschützt und getragen werden von den göttlichen Kräften, den »Spirits« oder Engeln – gleich-gültig, wie wir sie nennen.

Dieses Buch möchte Dir Anregungen geben, wie Du die Stille Zeit und die Weisheit, die sie in sich birgt, als Spiegelbild innerer Wachstumsprozesse erleben kannst. Es nimmt Dich an die Hand und schenkt Dir mithilfe von Be-

wusstseinsübungen, Impulsen und Ritualen neue, heilsame und stärkende Erfahrungen. Du kannst an das Wissen alter Kulturen anknüpfen, in dem Du überlieferte Rituale und Übungen machst. Du kannst durch Achtsamkeit Kontakt aufnehmen zu den Genien von Kraftorten, Tieren oder den Wesen der Bäume. Die Stille Zeit lädt Dich auf eine Reise in Deine inneren Welten ein, ins Reich Deiner Seele. Du kannst die Zeit der Stille und der Innenschau nutzen, um bestimmte Lebensthemen, wie Bilanzziehen, Abschiednehmen, aber auch Einsamkeit und Loslassenmüssen, neu anzuschauen und zu heilen.

RITUALE – HEILIGE HANDLUNGEN

Der Lauf der Natur sorgt für Balance zwischen der Aktivität im Außen und dem Rückzug nach innen, dem In-die-Stille-Gehen. Da die Erde um die Sonne kreist, erleben wir eine dunkle und eine helle Jahreshälfte. Unsere Ahnen verstanden das Winterhalbjahr als stille Jahresnacht. Dort, wo Licht und Dunkel aufeinandertreffen, ergeben sich immer besondere Momente des Übergangs, die wir bewusst erleben können. Im Kleinen ist es die Dämmerung, die wir oft als magisch empfinden, da sich kurz vor Sonnenaufgang der Zugang zu feinstofflichen Energien lichtet.

Zur Sonnenwende, zum Jahreswechsel und ganz speziell zur Zeit der Raunächte, wird der Schleier zur Anderswelt durchlässiger und erleichtert uns den Austausch mit anderen Ebenen des Seins. Diese wohl mystischste Zeit des

Jahres wurde von unseren Vorfahren mit besonderer Achtsamkeit gelebt. Uns ist ein großes Wissen aus früheren Zeiten erhalten geblieben, das heute noch zur Verfügung steht. Alles, aus dem wir schöpfen und was unser Wesen ausmacht, ist energetisch fest mit unseren Ahnen verbunden. Diese alten Rituale dürfen wir, angepasst an die Anforderungen der modernen Zeit, als Anker in unserem schnelllebigen Alltag neu entdecken und verstehen. Dabei sollten wir uns bewusst machen, dass alte Traditionen und Rituale an Kraft gewinnen, wenn wir uns mit der Zeit verbinden, in der Rituale als heilige Handlungen viel stärker verankert waren als heute.

IN DEN RHYTHMUS FINDEN

»Leben ist Rhythmus«, sagte der Anthroposoph Rudolf Steiner. Der wichtigste Rhythmus für uns ist der Atem, aber auch unser Blutkreislauf. Es gibt unzählige, gleichmäßig wiederkehrende Bewegungen in der Natur: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Werden und Vergehen, wir Menschen sind in den Rhythmus der Erde und des Himmels eingebettet.

Wir brauchen die natürlichen Rhythmen als Takt- und Zeitgeber für ein gesundes Leben – ergänzen wir das Potenzial von Rhythmen als Impulsgeber mit der heilenden Kraft von Ritualen, erhöhen wir deutlich unser Wohlbefinden. Rituale sind Handlungen, die einem bestimmten Rhythmus folgen, die in einem bestimmten Raum, in einer festgelegten Zeit und mit einer verlässlichen Struktur ablaufen. Bevor wir uns den großen Rhythmen der Natur

zuwenden, sollten wir allerdings unsere eigenen kleinen Rhythmen und Rituale erkennen und wertschätzen.

Alltägliche kleine Handlungen schenken Sicherheit und Vertrauen und sind nicht nur für Kinder unverzichtbar. So machen Zähneputzen und Händewaschen vor dem Essen die persönliche Hygiene zur Gewohnheit, das Tischgebet fördert die Dankbarkeit und das achtsame Essen, die Gutenachtgeschichte schenkt Geborgenheit für einen guten Schlaf. Ein Ritual unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von einer oberflächlichen Routine des Alltags und besitzt unendlich mehr Kraft. Rituale sind grundsätzlich feierliche, achtsam durchgeführte Handlungen, die nach bestimmten Regeln ablaufen, dabei ist die innere Haltung von großer Bedeutung.

Gleichgültig, ob wir räuchern oder eine Nachtwanderung machen, sollten wir dies immer in einer feierlichen, würdevollen Stimmung tun. Würdevoll heißt mit ganzem Herzen, achtsam, wach und bewusst auf das Ritual fokussiert und nicht als leere äußere Pflichtübung durchgeführt. Heilige Handlungen entfalten auf der Gefühlsebene ihre besondere Kraft und Mystik, sie entziehen sich den Regeln der Logik und bringen uns ins Fühlen und Vertrauen. Alle Rituale helfen uns, uns mit etwas Größerem zu verbinden, uns von der rationalen Ebene in einen veränderten Bewusstseinszustand führen zu lassen, um eine tiefe spirituelle Erfahrung zu machen, die unsere Seele nährt. Nicht das Ritual ist heilig, sondern das, was dahintersteht!

HEILSAMER RAUCH

Das Räuchern gehört wohl zu den ältesten Ritualen. Der duftende Rauch stellt eine Verbindung zu den höheren Mächten her, zwischen Himmel und Erde und unterstützt seit Menschengedenken nicht nur rituelle und sakrale Handlungen, sondern auch erotische Rituale. Ursprünglich wurden Pflanzen, Wurzeln, Rinden, Flechten und Harze aus den Wäldern und Blüten, Blätter und Samen von Pflanzen der umliegenden Wiesen verräuchert. Erst die Kelten brachten aus Persien fremde Harze mit, insbesondere Weihrauch und Myrrhe. Diese waren anfangs so kostspielig, dass sie nur dem Adel und der Kirche vorbehalten waren.

Räuchern ist ein Ritual, das zentriert und nach innen führt, deshalb wird es während der dunklen stillen Zeit des Winterhalbjahres besonders gerne zelebriert. Aber auch während des Jahres kann Räuchern zu jeder Zeit eine alltägliche Handlung in ein effizientes Ritual verwandeln, mit dem wir bewusst den Raum für Neues öffnen, Altes und Belastendes lösen und in Liebe dankbar verabschieden können.

Rituale – auch das Räuchern – entziehen sich aller Regeln, Normen und Gesetze, führen vom Verstehen ins Fühlen und wirken auf der Herzebene. Mach Dich neugierig und vertrauensvoll auf Deinen Weg, hör auf Deine innere

- Es gibt Dinge, die uns spirituell berühren und uns das Gefühl geben, mit den Segenskräften verbunden zu sein.





▲ Die reinigende und schützende Wirkkraft von Salbei entfaltet sich am schnellsten, wenn Du einfach ein getrocknetes Blatt anzündest und damit räucherst.

Stimme und wähle das passende Räucherwerk intuitiv, denn Deine Absicht für das Ritual ist wesentlicher als die Wahl des Duftes. Die feinstoffliche Welt versteht nur die Sprache des Herzens und auf Deiner Herzesebene wirst Du auch Deine Antworten bekommen, wenn Du genau hinhörst.

EIN ORT FÜR DEINEN TÄGLICHEN RÜCKZUG

Wir brauchen täglich eine bestimmte Zeit und einen besonderen Ort, an dem wir ungestört abschalten und die Eindrücke des Tages reflektieren können, an dem wir unseren Gedanken

und Gefühlen nachspüren, meditieren oder schreiben können. Wähle einen Platz, an dem Du ungestört bist – ein Zimmer, das Dir die Möglichkeit zu Rückzug und Besinnung gibt oder einen Ort in der Natur, im Garten, in Deiner Wohnung, an dem Du Dich sicher und geborgen fühlst.

Vielleicht bist Du in der glücklichen Lage, mehrere solcher Plätze für Dich zu haben, ein besonderes Zimmer oder einen stillen Platz draußen in der Natur. Zuhause kann das ein fester Platz in der Wohnung sein, den Du gestaltest: ein kleiner Tisch oder eine Fensterbank, wo all die Dinge Platz finden, die Dir wichtig sind – Steine, Kristalle, eine Kerze, Räucherwerk,

eine Duftlampe, Dein Tagebuch, Blumen, ein Musikinstrument vielleicht.

Dies ist ein heiliger Ort, der Dir als Refugium dient für Gebet, Meditation und die Zwiesprache mit Deiner Seele und Deinen für Dich wichtigen spirituellen Kräften. Wenn Du einen solchen Rückzugsort in Deinem Zuhause einrichtest, bekommen auch Meditation und spirituelle Übung einen festen Platz in Deinem Leben. Dieser Kraft- und Ritualplatz wird dann so selbstverständlich zu Deinem Leben gehören wie Tisch oder Bett. Um seine Bedeutung zu würdigen, kannst Du ihn als Deinen »Gebetsplatz«, »Ort der Ruhe und Kraft«, »Altarplatz« oder »Refugium« bezeichnen und ihn täglich der aktuellen Energie entsprechend schmücken.

Vielleicht hast Du ja schon einen Lieblingsort im Grünen gefunden, von dessen positiver Energie Du zehren kannst und der sich für Rituale und Meditationen eignet. Ansonsten mach Dich auf den Weg, um Deinen persönlichen Kraftort in der Nähe Deines Zuhauses zu finden. Vertrau auf Deine Intuition, Du wirst es spüren, wenn Du ihn vor Dir hast – Dein Platz wird Dich genauso finden, wie Du ihn.

JEDEN TAG ZEIT FÜR DICH SELBST

Finde heraus, wann der richtige Zeitpunkt für Dein Rückzugsritual ist, ob Du den frühen Morgen oder eher die Dunkelheit des Abends wählst. Gönn Dir ganz bewusst jeden Tag eine



ANLEITUNG

EIN TAGEBUCH FÜR DIE STILLE ZEIT

In unserem Kopf ist viel los – wir grübeln, machen uns Sorgen, stricken an Ideen, schmieden Pläne, die wir umsetzen wollen. Ein Tagebuch kann eine unerschöpfliche Quelle der Einsicht in Deine innere Welt sein, auch wenn Du anfangs einige Selbstdisziplin brauchst, um es regelmäßig zu führen. Wenn Du es zum täglichen Ritual werden lässt, Deine Gedanken, Sorgen, Freuden, Erkenntnisse von der Seele zu schreiben, wirst Du bald eine ganz andere Sicht auf diese Zeit gewinnen. Die Augenblicke des Schreibens lassen Dich aufmerksam einen Schritt zurücktreten und Dich fragen, wie es Dir geht, was Du fühlst.



Es müssen keine langen Geschichten sein, schreib einfach nur ein paar Sätze. Wichtig ist das feste Integrieren in Deine tägliche Routine. Gleichgültig, ob Du gleich morgens einen Traum einfängst, spontan untertags einen Geistesblitz festhältst oder ein schönes Abendritual daraus machst, es ist immer der perfekte Moment für Selbstfürsorge. Geh mit offenen Augen durch die Papiergeschäfte, Geschenkeläden und Buchhandlungen. Nimm Dir Zeit und lass Dich von Deinem Buch ansprechen. Nimm es in die Hand, schließ Deine Augen und streich mit Deinen Fingern über seinen Einband. Wenn es sich stimmig anfühlt, kauf es und leg es zu Hause an einen Ort, an dem Du es gut siehst, am besten an Deinen Kraftplatz.

Mach Dein Tagebuch zu Deinem ständigen Begleiter, der mitwandert, vom Nachtkästchen über die Couch bis zum Reisegepäck. Bald wirst Du merken, dass Du viel achtsamer durch den Tag gehst, dass es Dich gelassener und zutiefst zufrieden macht und Du viel bewusster lebst.

halbe Stunde und zieh Dich an Deinen heiligen Ort zurück, um abzuschalten, innerlich ruhig zu werden, Dich zu besinnen oder eine spirituelle Übung zu machen.

Sorg dafür, dass Du in dieser Zeit ungestört bist und gewöhn Dir einen wiederkehrenden Ablauf für Dein Ritual an. Leg Anfang und Ende dieser Rückzugsphase fest und verbring diese Zeit so achtsam und konzentriert wie möglich. Das Lüften des Raumes, das Anzünden einer Kerze, ein bestimmter Duft in der Duftlampe, eine Atemübung kann z. B. »Zeit für mich« be-

deuten. Du kannst auch eine besondere Kleidung wählen. Komm vom Tun ins Sein, werde bewusst langsamer in Deinem Handeln. Damit schaffst Du einen heilsamen Raum, in dem Du neue Erfahrungen machen kannst, losgelöst von Deinem Alltag.

FÜR DICH ...

Der Herbst klopft an. Für viele von uns eine Zeit, in der wir uns zarter, nachdenklicher fühlen. Die Seele ruft, nach dem stürmischen

*Von Zeit zu Zeit verabrede ich mich
mit einem Menschen,
der mich immer wieder verwundern kann,
ja manchmal sogar richtig verzaubern!
Es gibt Tage, an denen er mich zum Grübeln bringt,
zum Zweifeln, zum Staunen,
ein anderes Mal zum Lachen
oder einfach nur zum Kopfschütteln.
Er erzählt mir von seinen Träumen,
von seinen Wünschen und Sorgen.
Manchmal überrascht er mich mit seiner Naivität
und verblüfft mich mit seiner Weisheit.
Bunt scheint er zu sein, schelmisch, schwermütig,
tiefgründig, frech und doch verträumt.
Habe ich genug von ihm,
schließe ich mein Tagebuch
und tauche wieder auf ins
Jetzt!*

Frühling und einem heißen Sommer, jetzt nach unserer Aufmerksamkeit. Mit diesem Buch möchte ich Dir Inspirationen schenken, damit Du ihre leisen Töne gut hören und einen klaren Zugang zu Deiner inneren Stille finden kannst. Ich bin mit offenen Augen und weitem Herzen hinausgegangen und habe für Dich besondere Momente fotografiert, Bilder festgehalten, die Dich inspirieren mögen. Und – ich habe immer kleine Texte, Lieder, Gedanken und Gedichte hineingewoben, als Wegzehrung für Deine Reise durch die Stille Zeit, damit Du innehalten und Deine Seele nähren kannst.

Denn ...

*Poesie ist eine lebenswichtige Kraft.
Gedichte sind keine Worte,
sondern Feuer für die Kälte,
Seile für die Verlorenen,
etwas so Notwendiges wie Brot
in den Taschen der Hungrigen
... schreibt Mary Oliver.*

Poesie kann uns jenseits des ständig geschwätzigen Geistes in eine stille Stille führen. In dieser stillen Stille kann unser Herz nicht anders, als weich zu werden und sich zu öffnen. Von