



- **Am 21. Dezember erreicht das Jahr seinen tiefsten Punkt – die längste Nacht und den kürzesten Tag.**

Mit der Wintersonnenwende beginnt ein neuer Zyklus: Das Licht kehrt langsam zurück, Tag für Tag gewinnt die Sonne an Kraft.

Dieser Moment – das Solstitium, die „Sonnenstillstand“ genannte Wende – markiert die Schwelle zwischen Dunkelheit und Licht, zwischen Ende und Neubeginn.

Seit Jahrhunderten gilt diese Zeit als heilig. Die Sonne scheint stillzustehen, als hielte das Leben selbst den Atem an.

In alten Kulturen wurde diese Nacht mit Feuer und Lichtern gefeiert.

Ein Symbol für Hoffnung, Erneuerung und das unerschütterliche Vertrauen darauf, dass das Licht stets zurückkehrt.

Auch in uns selbst spiegelt sich dieser Rhythmus. Während die Natur ruht, sind auch wir eingeladen nach innen zu schauen und Kraft zu tanken. Die Dunkelheit dieser Tage ist keine Bedrohung, sondern eine Ebene, in der das Unbekannte, das noch Ungeformte in uns Gestalt annehmen darf.

- **Beides darf in uns lebendig sein – Licht und Schatten.**

Gerade in dieser Gegensätzlichkeit liegt der eigentliche Zauber. Denn Leben geschieht immer im Spannungsfeld von Werden und Vergehen, von Innenkehr und Aufbruch.

- **Sich dessen bewusst zu werden, ist Teil der kommenden Tage, jener besonderen Zeit der Raunächte.**

Sie laden uns ein, Altes loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen.

Immer wieder Raum zu öffnen für das, was sich aus dem Unbewussten zeigen mag, damit es erkannt, gewürdigt oder verabschiedet werden kann.

Die Phasen der Dunkelheit bringen oft die weitesten Horizonte hervor. Sie öffnen uns für das, was wir sonst nicht sehen würden. Und so, wie das Licht nun langsam zurückkehrt, dürfen auch wir uns neu ausrichten, sanft, achtsam und im Vertrauen auf den eigenen Rhythmus.

Die Wintersonnenwende ist damit mehr als ein astronomisches Ereignis.

Sie ist eine Einladung, den natürlichen Kreislauf von Licht und Schatten auch in uns selbst zu ehren – als Erinnerung daran, dass jeder Neubeginn im Stillen geboren wird. Und das auch wir einem Zyklus unterliegen, der uns immer wieder aus dunklen Phasen zurück ans Licht trägt.

Impulse für den heutigen Tag.

- Kerzen, immer wieder Kerzen! Wie könnte man besser das wiederkehrende Licht zelebrieren, als mit dem Schein einer, oder mehrerer Kerzen.
- Und natürlich eine geführte Meditation, um dem, was sich in uns zeigen mag Raum zu schenken. Eine speziell dafür kreierte Trance-Reise kannst du dir auf meiner Homepage herunterladen.

Zur Vorbereitung für diese, such dir einen Ort, an dem du ungestört sein kannst, eventuell Kopfhörer, eine Decke und eine Kerze, die sicher steht, sowie etwas zum entzünden dieser.

Anschließend mach es dir gemütlich, am besten so, dass du deinen Rücken anlehnen kannst, damit dein Körper vollständig in die Entspannung findet.

Fragen, die heute dienlich sein könnten:

- Was bedeutet Licht und was bedeutet Dunkelheit eigentlich für mich? Kann ich beidem auch etwas positives abgewinnen? Wenn ja, dann was? Wenn nein, dann versuch es doch heute mal.

- Gibt es etwas, oder jemanden, der dich davon abhält, deine vollständige Leuchtkraft zu entfalten? Wenn ja, dann ist vielleicht in der 2ten Raunacht Zeit sich zu lösen.

Wer etwas tiefer in das eigene Sein abtauchen mag, der ist eingeladen, sich **zusätzlich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:**

- Gibt es etwas, vor dem ich mich fürchte, wenn es in und um mich herum still und dunkel wird?

- Welche Stärken habe ich durch die dunklen Phasen in meinem Leben gewonnen?

- Inwieweit lassen mich diese Erfahrungen heute erstrahlen und selbst zu einem lichtvollen Wesen werden?

- Was bräuchtest du, um noch heller strahlen zu können?

Falls auch du die Raunächte in dieser Art und Weise zelebrieren möchtest, bist du herzlich eingeladen, an meiner Raunachtsbegleitung teilzunehmen. Mehr Informationen findest du direkt auf meiner Homepage. **www.befreyung.com**

Und für alle, die sich bereits die befreienden Raunächte gesichert haben, ich freue mich sehr auf euch und hoffe, ihr könnt die kommenden Tage entspannt und voller Vorfreude verbringen!

Gemeinsam für befreite Zeiten, Janina Freynhagen