

— 21.12 —

YULE



WINTERSONNENWENDE

YULE

Yule, der 21. Dezember, ist ein ganz besonderer Tag. Es ist der kürzeste Tag des Jahres und die längste Nacht des Jahres. Mit dem Yule Tag und der Yule Nacht endet der Jahreskreislauf.

Das Jahr ist vollbracht. Die Zeit bleibt stehen für 13 Tage. Die Tage zwischen den Jahren, bevor am 3. Januar die Uhren wieder anfangen, sich zu drehen. Ein neuer Jahreskreislauf beginnt.

Yule ist einer meiner absoluten Lieblingsfeste des Jahres. Es ist der Tag, wo man früh zur Ruhe kommt, es sich in der beginnenden Dunkelheit gemütlich macht, ob nun allein oder im Kreis liebender Menschen, und das Jahr Revue passieren lässt.

Jahresrückblicke sind generell sehr beliebt, ob im Fernsehen, in Zeitungen, überall wird zurückgeschaut. Und Yule ist der Tag und der Abend, wo du auf dein Leben und das deiner Familie zurückschaust.

Wie war das vergangene Jahr? Was war schön, gut, glücklich machend. Was hat dich erschüttert? Aus der Bahn geworfen? Welche Hürden haben sich dir in den Weg gestellt? Und wie hast du diese gemeistert? Welche Menschen sind in dein Leben getreten und von welchen musstest du dich verabschieden? Worüber hast du gelacht? Geweint? Warst wütend? Inspiriert? Hoffnungsvoll?

Dort, wo wir jetzt stehen, wie wir jetzt sind, ist ein Resultat von dem, was in der Vergangenheit passiert ist, was wir in der Vergangenheit bewusst oder unbewusst geschöpft haben. Und die Gegenwart birgt das Potenzial der Neuschöpfung in sich, um die Zukunft nach unseren Vorstellungen und Wünschen entstehen zu lassen. Darum sind Rückblicke wichtig: für die Erkenntnis, die Erinnerung, das darüber Nachdenken, ob man das so weiter erfahren möchte oder ob die Zeit der Veränderung ansteht.

Daher lade ich dich ein: Nimm dir an Yule die Zeit, einmal auf dein vergangenes Jahr zurückzublicken, eine Bestandsaufnahme zu machen sozusagen. Dies kann auf mannigfaltigen Wegen passieren, mit deinen Liebsten in der Erzählung, vielleicht auch in einer stillen Innenschau, in der Meditation.





YULE | 21. DEZEMBER

Vielleicht magst du Dinge aufschreiben, festhalten, um klarer erkennen zu können. Ich habe dir ein paar Fragen vorbereitet. Diese findest du auf den nachfolgenden Seiten.

Ergreif noch einmal das vergangene Jahr, um zu erkennen, Frieden hineinzubringen, Wunden zu heilen, Erkenntnisse zu erlangen, um dich vorzubereiten für deinen aktiven, träumerischen Schöpfungsprozess in den folgenden Tagen und vor allem Nächten.

Wenn du magst, dann geh heute in die aktive Seelen-Arbeit als Vorbereitung für die Rauhnächte. In den nachfolgenden Abschnitten kommt einmal die Arbeit am Lebensbaum, um herauszufinden, mit welcher Absicht du in die Rauhnächte hineingehst. Außerdem gebe ich dir noch ein Ritual direkt für die Yulenacht mit auf den Weg.

Was du davon machst, liegt ganz bei dir. Wenn du die Zeit hast, mach ruhig alle.

Ich wünsche dir viel Freude bei den Übungen und Ritualen.

YULE-TAGESAKTIVITÄT



Traditionell wird bei uns am Yule Tag der Lebensbaum / Weihnachtsbaum ins Haus geholt und aufgestellt. Gemeinsam als Familie schmücken wir den Baum. Und wie man sich vorstellen kann, haben wir keinen durchgestylten Weihnachtsbaum, sondern ganz viel Weihnachtsschmuck, welchen wir über die Jahre zusammengesammelt haben. Viele haben eine kleine Geschichte (z.B. gekauft bei einem gemeinsamen Urlaub, gebastelt vor vielen Jahren im Kindergarten, das älteste Teil kommt noch aus der Kindheit meines Mannes von seiner Mutter mit viel Liebe aus Wachs gebastelt), an die wir uns mit viel „Geschnatter“ während des Schmückens erinnern. So tauchen wir schon ein in die Zeit des Rückblickes und des Geschichten-Erzählens.

Der Baum wird aber noch nicht an den Kerzen entzündet. Das passiert erst am 24. Dezember mit echten Kerzen (auch das hat eine Bedeutung, die ich am 24. Dezember beschreiben werde).

Fragen für die Yule-Energie

Wie war das vergangene Jahr für dich?

Was war gut in diesem Jahr?

Was hätte besser sein dürfen?

Was hat dir am meisten Freude bereitet?

Welche Hürden hast du gemeistert?

Was durftest du in diesem Jahr loslassen?

Was durftest du willkommen heißen?

Was hat dich in diesem Jahr mit Liebe erfüllt?

Gib dem Jahr einen Titel? Wie lautet er?

Deine größten Hoffnungen für das
Neue Jahr?

RITUAL FÜR DEN YULE ABEND

Das benötigst du für das Ritual: einen Zettel, eine Stabkerze (nicht zu groß) oder eine Weihnachtsbaumkerze, ein Glas oder einen guten Kerzenhalter, ein Stäbchen, um in die Kerze zu schreiben (geht zur Not auch eine Gabel, ein Streichholz etc.). Das Ritual ist ganz einfach, aber besonders, und hat in meiner Familie mittlerweile eine jahrelange Tradition.

Nach deinem Jahresrückblick und deiner Arbeit mit dem Lebensbaum, hast du herausgearbeitet, welchen Teil in deinem Leben du im kommenden Jahr zum Erblühen bringen möchtest. Aber um diesen Teil überhaupt zum Erblühen bringen zu können, gibt es meistens einen anderen Teil, den man zuvor verabschieden könnte, loslassen könnte, um frei zu sein für die kommende Schöpfung.

Ein Beispiel: Vielleicht möchtest du im kommenden Jahr endlich Geld haben, um sorgenfreier durch das Leben gehen zu können, dann könnte es ratsam sein, sich zuvor von dem Gefühl der Armut zu verabschieden. Vielleicht steckt auch das Gefühl, es nicht wert zu sein, dahinter, dann könntest du dich von deinem mangelnden Selbstwert verabschieden. Das, wovon du dich verabschieden möchtest, ist sehr individuell. Nimm dir die Zeit nach allem, was du bisher dir erarbeitet hast, nach innen zu schauen, um dort die Antwort zu finden, was jetzt losgelassen werden möchte, um Platz für das Neue, das Großartigere zu machen.

Nimm dir den Zettel und versuch eine Satz auszuarbeiten in ungefähr folgender Ausformung:

ICH VERABSCHIEDE MICH NUN VON (bitte Treffendes einfügen).

IN DANKBARKEIT LASSE ICH DIESEN TEIL NUN LOS, IN FREUDIGER ERWARTUNG AUF DAS SCHÖNERE KOMMENDE.

..... Und deinen Namen einritzen.

Selbstverständlich bist du hier frei: Ritze den Text so ein, wie er für dich stimmig und passend ist. Wenn du dich wohl fühlst mit deinem Text, nimmst du deine Kerze und ritzt genau diesen Text in die Kerze. Wenn du magst, kannst du noch Symbole, die für dich von Bedeutung sind, mit einarbeiten oder mit Bienenwachs ausgestalten. Es ist deine Verabschiedungskerze, steck hier so viel Hingabe und Liebe hinein, wie es möglich ist. Du bereitest dich damit auf ein neues Jahr, vielleicht sogar auf ein erfüllteres, reicheres Leben vor.

Diese Kerze wird jetzt angemacht und brennt in dieser Yulenacht in einem durch. Das geht

mit einer Weihnachtsbaumkerze recht schnell. Eine Stabkerze kann unter Umständen eine ganze Nacht brennen.

Deine Yule-Nacht Frage:

Für was ist die Zeit gekommen, es
zurückzulassen?

AM MORGEN DES 22. DEZEMBERS

Während der 13 Rauh Nächte lade ich dich ein, ein kleines tägliches Ritual zu praktizieren, sozusagen eine neue Morgenroutine für die Tage zwischen den Jahren. Gleich morgens nach dem Aufstehen nimm dir fünf Minuten Zeit, setz dich hin, nimm dir einen Zettel, einen Block oder vielleicht hast du sogar wie ich ein Rauh nacht b ü c h l e i n zum Einschreiben und dann beantwortest du die jeweilige Frage, die ich dir im Abschnitt „Am Morgen des...“ jeweils stelle.

Du kannst so viel oder so wenig schreiben, wie du magst. Du kannst das Erlebte, Geträumte oder Gechannelte aus der Nacht mit einfließen lassen (vielleicht braucht das auch mal mehr als fünf Minuten). Aber auf alle Fälle: MACH ES MORGENS GLEICH NACH DEM AUFSTEHEN – ansonsten geht es aus Erfahrung schnell wieder verloren. Auch Dinge oder Eingebungen, von denen wir denken, das ist beeindruckend, das kann ich gar nicht vergessen. Doch, schneller als du gucken kannst. Schreib es auf, halte es fest.

Wenn du alles, was dir einfiel, herausgeschrieben hast, lies es dir noch mal durch und dann komprimierst du das, was du geschrieben hast auf genau einen Satz. Ja, ich weiß, das mag zu Beginn schwierig sein, aber es wird besser. Finde in einem Satz die Quintessenz auf die Frage der Nacht.

Auf der nachfolgenden Seite findest du die Frage für die Yule-Nacht und auf der Seite danach Raum, deine weiteren Eindrücke aus der Yule Nacht aufzuschreiben.

Natürlich bist du auch hier völlig frei, diese Aufgabe zu machen oder nicht. Aber gefühlt, ziehst du mehr aus den Rauh Nächten, wenn du dir täglich diese fünf Minuten für dich und deine Schöpfung nimmst.

Selbstverständlich bist du auch frei, die Frage die ich als Impuls vorgebe, für dich zu wandeln, so dass es für dich stimmig ist. Letztendlich geht es ja um die eigene Freiheit, die eigene Schöpfung, da kann ich nur Impulse geben, nur einen Teil von mir vorstellen und du bist eingeladen, dich dann mehr und mehr selbst zu finden, deinen Weg, deine Schöpfung.

Es geht um dich, deinen Weg, deine Lebensziele, deine Träume und Wünsche und ja, letztendlich, wie für dich ein erfülltes und glückliches Leben aussehen darf.

So und jetzt kommen wir zur ersten Frage.

Wir haben die erste Rauh nacht durchschlafen, unsere Yule Kerze ist herabgebrannt. Das alte Jahr ist vergangen und wirkt selbstverständlich noch mit allem, was wir erleben durften, nach. Das alte Jahr ist der Nährboden, auf dem wir das Neue Jahr aufbauen. Auch die „schlechten“ Erfahrungen, das, was uns echt ins Wanken gebracht hat, hat Botschaften für uns, so wie das Gute, welches uns im Jahr begleitet hat. Alles ist der Nährboden, auf dem wir unseren „Lebensbaum“ weiter nähren und gedeihen lassen.

Manche Triebe oder Wurzeln wollen wir weiter wachsen lassen und andere Triebe oder Wurzeln dürfen jetzt abgeschnitten werden, da sie uns sonst zu viel Kraft und Energie kosten.

Mein Traum





Bedeutung

TITEL

Warum ich diesen Titel gewählt habe:

Wichtige Symbole für mich in diesem Traum:

Wichtige Gefühle während des Träumens und danach:

Das hat der Traum mir zu sagen:

MEINE
YULE-EINDRÜCKE



CREATIVE ART PAGE