



Wintersonnenwende 2020

Atmen! – Räumlich getrennt und doch verbunden

Ihr Lieben!

Seit 33 Jahren feiern wir vom Zentrum für altes und neues Wissen und Handeln e. V. Zeremonien zu den Sonnenwenden in einem Kreis gleichgesinnter Menschen.

Ganz besonders wichtig ist uns dabei, dass wir in einem Vorbereitungstreffen der jeweiligen Zeitqualität nachspüren und gemeinsam entwickeln, was uns für uns persönlich, für unsere Kreise der Einflussnahme und für unseren Lebensraum, die Erde, wichtig ist.

Im Ritual werden wir uns der zyklischen Zeit und unserer Verbindung zur Natur ein Stück weiter bewusst, wir verbinden uns miteinander und stärken uns so den Rücken, um uns für das kommende halbe Jahr neu auszurichten.



Wie ihr vielleicht den Medien entnommen habt, gibt es zusätzlich zur diesjährigen Wintersonnenwende ein besonderes Himmelsereignis zu bestaunen: Jupiter und Saturn stehen am 21. Dezember in einer Großen Konjunktion. Ein ganz besonderer Tag – für den wir eine schöne Zeremonie geplant hatten.

Doch in diesem Jahr ist alles anders. Wir haben bei der Stadt Hofheim die Erlaubnis für die Veranstaltung im Freien – unter den durch die Pandemie gegebenen Hygiene- und Abstandsbedingungen – beantragt. Eine liebe Freundin hat uns einen sehr großen Garten zur Verfügung gestellt, in dem wir reichlich Platz gehabt hätten. Leider wurde uns die Veranstaltung am Freitagmittag untersagt.

Um uns trotzdem in die längste Nacht des Jahres zu begeben und uns in die kosmischen Energien einzuschwingen, haben wir uns etwas überlegt und möchten Euch dazu einladen:



Atmen!

Kleines, persönliches Ritual zur Wintersonnenwende

Montag, 21.12.2020, 17 Uhr

– Räumlich getrennt und doch verbunden –

Wir begeben uns um 17 Uhr an unsere Lieblingsstellen in der Natur, in den Garten, auf den Balkon oder an einen ruhigen Raum in unserer Wohnung. Wir denken aneinander und verbinden uns energetisch. Annette Helmecke und Siegfried Anding haben für uns auf den folgenden Seiten ihre Gedanken zusammengetragen. Diese beinhalten unsere Wünsche für unsere Zeremonie aus dem Vorbereitungstreffen in diesem Jahr und eine Atemübung.

Wer mag kann das einbinden in persönliche rituelle Handlungen (Rufen der Himmelsrichtungen, Verbindung mit gleichgesinnten Gruppen, Verbindung mit unseren Ahnen, Entzünden einer Kerze, Trommel, Gesang – alleine ist ja alles möglich ...). Oder einfach nur in den Himmel schauen und spüren. Ganz persönlich.

Die Konjunktion von Jupiter und Saturn wird gegen 17.30 Uhr sein – um 16.30 Uhr geht die Sonne unter, so können wir (je nach Standort, mit etwas Glück und gutem Wetter, oder mindestens einem Wolkenloch) die Konjunktion sehen.

Wir freuen uns, wenn ihr Lust habt, die Wintersonnenwende so mit uns zu feiern.

Also: Bis Montag um 17 Uhr!

Möget Ihr immer frei atmen.

Wir wünschen Euch gesegnete Rauh Nächte und kommt gut ins neue Jahr!

Euer Zentrum für altes und neues Wissen und Handeln e. V.



Am 21.12.2020 zur Wintersonnenwende ist nach Einbruch der Dunkelheit bei wolkenlosem Himmel tief im Südwesten ein seltenes Schauspiel zu sehen: Die Planeten Jupiter und Saturn bilden eine Konjunktion und leuchten wie EIN heller Stern am Firmament.

Diese Konjunktion ereignete sich auch zu Jesus' Geburt und deutete zu dieser Zeit das Erscheinen eines neuen Königs/eines verheißenen Erlösers an.

In der Astrologie steht Saturn für gesellschaftlich-politische Inhalte und Jupiter für religiös-spirituelle.

Treffen nun beide Energien zusammen, sind wir persönlich dazu aufgefordert uns zu besinnen und uns gegebenenfalls neu zu positionieren:

- Wo stehe ich in der Gesellschaft und wie bringe ich mich auch politisch ein?
- Woran halte ich fest und was lasse ich los?
- Wie steht es um meine religiöse Anbindung?
- Was sind meine spirituellen Werte. Was passt da noch für mich. Wonach richte ich mich aus? Das alles in der Gewissheit, dass es wichtig ist, dass ich gerade jetzt in dieser Zeit lebe und hier einen Auftrag habe – welchen?

Jupiter dehnt aus, Saturn zieht zusammen.

Das ist Ein- und Ausatmen!

Stelle dich unter das Firmament, die Füße im sicheren Stand schulterbreit auseinander. Beim Einatmen hebe die Arme in einem Bogen über den Kopf; verweile einen Moment. Beim Ausatmen die Arme mittig vor dem Körper absinken lassen. Tue dies, solange du das Verlangen nach Ein- und Ausatmen in dieser Weise verspürst. Lasse dir Zeit; meditiere über das oben Gesagte ...

Die ganze Nacht leuchtet hoch im Süden ein orangefarbener Planet: Mars.

In der Astrologie steht Mars, unter anderem, für Kraft, Stärke und Mut.

Mögen diese Attribute uns bei unserem Ritual der Wintersonnenwende erfüllen.

Annette Helmecke



Atmen!

Zur Aktualität des Themas: Die derzeit grassierende Corona-Pandemie ist ganz wesentlich ein Angriff auf unsere Atmung. Sie beeinträchtigt die Funktion der Atmungsorgane, in schlimmen Fällen bis zur Notwendigkeit künstlicher Beatmung und im allerschlimmsten Fall bis zum Tod.

Insbesondere Martina aus unserem Kreis hat in letzter Zeit immer wieder auf die Bedeutung der ökologischen Fragen für die Menschheit und eben auch für unser Zentrum hingewiesen.

Nun ist gerade das Atmen ein wesentlicher Mechanismus unserer Verbindung mit der Umwelt. Durch die Aufnahme des in der Photosynthese von den grünen Pflanzen freigesetzten Sauerstoffs leben wir in einer für uns lebenswichtigen Symbiose mit den Pflanzen. Ohne sie kein tierisches und kein menschliches Leben

(Übrigens: da die Pflanzen diese Synthese mit Hilfe der Lichtquanten der Sonne vollbringen, bestehen wir nicht nur symbolisch, sondern buchstäblich aus Sonnenenergie, sind also gewissermaßen „Kinder der Sonne“).

Bärbel hat in der Vorbesprechung den Wert des Lächelns in zwischenmenschlichen Kontakten hervorgehoben. Wer mal versucht zu lächeln und dabei die Luft anzuhalten, kann spüren, wie es zur Maske erstarrt und im Extremfall zur Fratze verkommt. Wie ja überhaupt alle emotionalen Erfahrungen in ihrer Intensität abhängig sind von einer adäquaten Atmung, exemplarisch zu beobachten bei den sexuellen Empfindungen.

In astrologischer Hinsicht markiert laut Annette die sogenannte Konjunktion von Jupiter und Saturn (am Abend des Sonnwenddatums) den Beginn von etwas Neuem. Vergleichbar vielleicht mit dem Beginn des neuen (extrauterinen) Lebens mit dem ersten Atemzug des Säuglings (das dann mit dem letzten Atemzug endet).

Erwähnen möchte ich noch, dass das Atmen unabhängig vom Bewusstsein funktioniert. Wir können es zwar – ähnlich wie den Herzschlag – beeinflussen durch Übungen und Techniken, aber normalerweise weder erzeugen noch abstellen. Das Atmen kommt vor dem Bewusstsein. Oder als Parole formuliert: Erst Atmen, dann Denken!

Soweit ein paar Assoziationen zum Thema, über das sich natürlich ein dickes Buch schreiben ließe und über das ja auch schon ganze Bibliotheken von Büchern geschrieben worden sind und über das es sich lohnt nachzudenken und nachzuspüren.

Siegfried Anding