

Sofonia-Projekt  
Pfarrer-Behr-Weg 12  
82402 Seeshaupt  
Tel.: 08801/913 90 90  
Mobil: 0163/555 80 99  
e-mail: [info@sofonia.de](mailto:info@sofonia.de)  
[www.sofonia.de](http://www.sofonia.de)



## Meditationsanleitung zur Wintersonnwende 2024

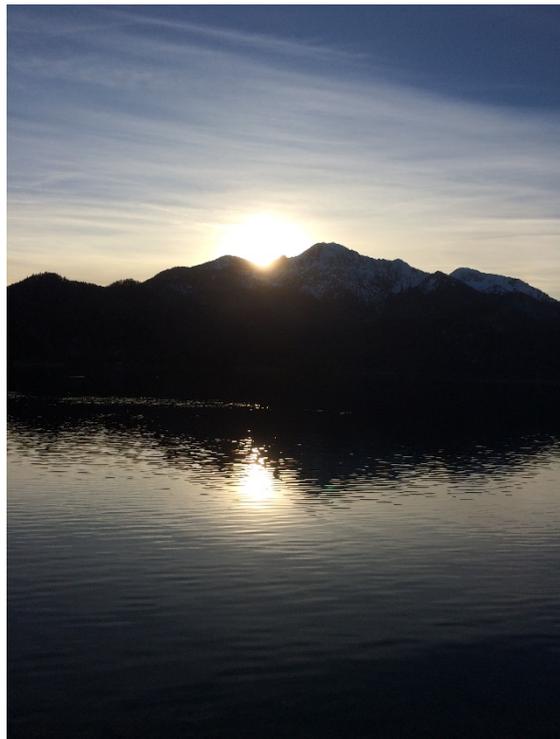
Wer Lust hat, kann diese Meditationsanleitung gerne als Inspiration verwenden oder „ihr/sein eigenes Ding machen“.

Weil uns alle die Auseinandersetzungen um Krieg und Existenzsorgen, mehr oder weniger mitnehmen, soll unser Augenmerk dieses Mal während der Wintersonnwende besonders darauf gerichtet sein, Optimismus und Helligkeit, Respekt, Miteinander und gegenseitige Fürsorge zu erfahren und in die Welt fließen zu lassen.

Sucht euch also am 21.12., rechtzeitig einen geschützten Ort oder Raum.

Am schönsten wäre natürlich ein besonderer Ort in der Natur...

Nehmt auf alle Fälle eine Kerze mit, vielleicht auch einen Kristall oder besonderen Stein und auch einige Gaben für die Erdwesen (zum Beispiel ein paar Nüsse, Sonnenblumenkerne u. a.)



Meditations-Anleitung:

Komm zur Ruhe und spür tief in dich hinein.  
Wie geht es dir, deinem Körper, dir persönlich im Augenblick?  
Erlaube dir, wahrzunehmen, wo du gerade stehst.

Beginne nun Kontakt aufzunehmen mit der Kraft deiner Umgebung (drinnen oder draußen),  
deinem Kristall, deinen Steinen...  
Spüre die Verbindung zu den Wesen, die dich begleiten (Licht – und Erdwesen, Sternenwesen...  
und vergiss auch Tiere und Pflanzen nicht)

Dann nimm Verbindung auf, zu deiner Göttin, deinem Gott, der Universellen Kraft...  
Erlaube dir, dich langsam mitnehmen zu lassen von der Kraft der Natur, deiner Umgebung rings  
herum, der Zeit- und Jahres-Qualität!

Spüre, was für ein Geschenk es sein kann, dass du selbst gar nichts tun musst, sondern einfach  
mitgenommen wirst, in eine hellere, lichtere Zeit-Qualität.  
Dieses Licht darf sich nun langsam in jeder deiner Zellen ausbreiten.  
Es gibt dir Entspannung, Ruhe, Freude, Zuversicht und Aufbruch.

Von dir, von deinem Körper breitet sich dieses Licht nun überall in deiner Umgebung aus.

Du darfst spüren, wie es ist, ein wunderbarer, heller Lichtknoten zu sein, Teil eines größeren  
Netzes.

Unser aller Tage werden immer heller werden und die Menschen (auch die politischen  
Verantwortlichen) werden von diesem gemeinsamen Licht, regelrecht überflutet und  
mitgenommen.

Erlaube dir zu sehen, wie sich das anfühlt, wenn diese Welt, wir alle, hell und liebevoll  
miteinander umgehen.

Nimm dir fest vor, dieses Licht, das du soeben erfährst, auch durch die kommenden Rauh-  
Nächte hindurchzutragen, hinüber ins neue Jahr.

Nimm diese Erfahrung mit: egal wie dunkel es auch sein mag, es gibt immer einen Wendepunkt  
zum Licht!

Bedanke dich zum Schluss bei allen Kräften und Wesen und nimm dieses Grundgefühl der  
Unbezwingbarkeit des Lichts mit in deinen Alltag und trage so dazu bei, das Leben auf diesem  
Planeten heller und wärmer zu gestalten.

Ich wünsche uns Allen eine strahlende Wintersonnenwende.

Arikka

