Die Rauhnächte 2023/24



Deine Begleitung
durch
eine magische Zeit

Die Rauhnächte - eine heilige Zeit beginnt

Seit vielen Jahren faszinieren mich diese heiligen Tage und Nächte, in denen die Zeit scheinbar langsamer fliesst und die Schleier zu anderen Welten und Dimensionen dünner sind.

Schon als Kind liebte ich diese Zeit um Weihnachten herum, ohne zu wissen, warum. Doch diese Zeit war für mich immer ganz besonders. Ich liebte es alleine morgens vor dem Weihnachtsbaum und der Krippe zu sitzen, während alle anderen noch schliefen und es im Haus still war.

Später habe ich mich dann intensiv mit der Bedeutung der Rauhnächte befasst und bin in ihre Magie eingetaucht. Etliche Bücher habe ich dazu gelesen und war von vielen enttäuscht. Es gab nur wenige, die die besondere Magie dieser heiligen Nächte ausstrahlten. Und so habe ich aus diesen Büchern das für mich Beste herausgenommen und viele Jahre lang praktiziert. Irgendwann war der Wunsch so laut, einen eigenen Kurs zu den Rauhnächten zu gestalten und ich begann mit dem Schreiben. Dieser kleine Kurs “Dein Licht, deine Gabe” erreichte über 100 Menschen.

Mittlerweile habe ich einige Gruppen sehr intensiv durch die Rauhnächte begleitet und all dies findest du in diesem kleinen, feinen Ebook wieder. Ich bin sicher, mehr als dieses Ebook brauchst du nicht, um die Magie der Rauhnächte zu nutzen. Hier findest du sozusagen die Essenz ;-).

Wenn die Tage kurz sind, werden die Nächte heilig.

Diesen Satz habe ich im letzten Jahr gelesen und stimme ihm voll und ganz zu. In der Dunkelheit wird unsere Wahrnehmung feiner. Wir spüren mehr, wir nehmen intensiver und feiner wahr und öffnen uns einem Zauber, der im normalen Alltag häufig untergeht.
Diese (Rauh-) Nächte sind heilig und laden dich ein, auch in dir diese Heiligkeit zu finden.



Fühl dich frei

Es gibt so viele Rituale, die im Zusammenhang mit den Rauhnächten empfohlen werden, aber/und: **Du *darfst* alles und du *musst* nichts!**
Du kannst auch tief in die Magie der Rauhnächte eintauchen, wenn du einfach nur in Stille mit dir bist oder bei einem Spaziergang in der Natur.
Alles, was ich schreibe, ist nur eine Empfehlung. Sieh das Ganze wie ein **großes Buffet** an. Hier suchst du dir einfach aus, wonach dir gerade ist. Vielleicht ist es eine Frage, der du nachgehen magst, ein Lied, das du dir anhörst oder eine Meditation, die du machst.

Dieses Buch beginnt die Reise am 21.12., also zu Wintersonnenwende. Zuvor findest du einiges an Vorbereitungen. Daher nimm dir gerne ein wenig Zeit, um dort schon mal reinzulesen.

Alles ist gut, wenn es für dich gut ist. Du nimmst dir das, was du brauchst. **Die Rauhnächte sind Magie und Spiel.** Also, lass dein inneres Kind mitspielen. Es weiß ganz intuitiv, was dir gut tut.
Die Rauhnächte sind eine Zeit, in der **Transformation** möglich ist. Die Fragen, Meditationen und Übungen können tief wirken und dennoch darf es leicht sein.
Die Zeiten der Anstrengung sind vorbei und wir dürfen in **Leichtigkeit** das Alte, was uns nicht mehr dienlich ist loslassen und in **Freude und Dankbarkeit** das Neue, was durch uns entstehen möchte, empfangen.

Sorge gut für dich und folge deiner Freude und Intuition.



Die Vorbereitungen

Traditionell wird empfohlen, Altes loszulassen und Dinge, die noch offen sind, zu beenden, aufzuräumen etc., damit man ganz offen ist für das Neue.

- Bringe alle geliehenen Sachen zurück.
- Begleiche alle Rechnungen.
- Zahle alle Schulden zurück.
- Räume deinen Schreibtisch, Wohnung etc. auf.
- Reinige die Räume, ggf. räuchern, um alte Energien zu klären
- Suche die Aussprache mit den Menschen, mit denen es noch etwas zu besprechen gibt.

Du kannst dir ein schönes **Notizbuch/Tagebuch** für die Rauhnächte kaufen oder vielleicht hast du ja schon eins.
Viele finden es sehr schön, wenn sie sich in dieser Zeit Notizen machen über ihre Empfindungen und Gedanken. Hier kannst du auch deine **Träume** aufschreiben. Dazu legst du dein Buch am besten neben dein Bett, um so dann am Morgen, wenn der Traum noch frisch ist, ihn direkt aufzuschreiben.
Eine schöne Möglichkeit ist auch, am Morgen intuitiv zu schreiben, was gerade aus dir heraus fließen möchte. Morgenseiten (im engl. Original Morning Pages) sind eine tägliche Schreibgewohnheit, die als eine Form der Schreibmeditation bzw. des intuitiven Schreibens verstanden werden kann. Dabei werden morgens nach dem Aufstehen drei DIN-A4-Seiten handschriftlich geschrieben, ganz intuitiv, ohne sich vorher Gedanken über Thema und Stil zu machen. Es geht darum, den eigenen Bewusstseins- und Gedankenstrom aufs Papier zu bringen.
Vielleicht möchtest du in dieser Zeit auch malen oder anders kreativ sein. Dann leg dir alles bereit, was du dazu brauchst.

Orakelkarten: Natürlich kannst du in dieser Zeit auch Karten ziehen, wenn du ein schönes Kartenset hast, aber du musst dir nicht extra ein Kartenset für die Rauhnächte kaufen! Mach alles so, wie du es für dich als stimmig empfindest. Es gibt hier kein richtig oder falsch!

Richte dir deinen Platz ein: Vielleicht möchtest du dir einen **heiligen Platz** einrichten, deinen persönlichen Platz, an dem du nicht gestört wirst.
Gestalte dir diesen Platz mit schönen Dingen, so dass du dich dort wohlfühlst. Eine Kerze, ein Bild, Tannenzweige, etwas aus der Natur ....
Solltest du Räucherwerk vorbereitet haben, so ist auch dieses hier gut aufgehoben.

Kurzanleitung „Räuchern“

Sofern du Räucherwerk hast, zündest du die Räucherkohle an, lässt sie ein wenig durchglühen (Das geht ganz schnell!) und legst sie dann auf ein spezielles Räuchergefäß oder in eine feuerfeste Schale (am besten mit Griff oder einem Fuß), in die du etwas Sand hineingibst. Auf diese legst du die Kohle. Dann gibst du etwas Räucherwerk darauf.
Wenn Rauch aufsteigt und sich der Räucherduft ausbreitet, stellst du dich in die Mitte des Raumes und gehst von dort aus in jede Ecke und räucherst diese nach und nach aus. Öffne die Fenster, damit die alten Energien entschwinden können.
Wenn du fertig bist, bitte die guten Geister, Engel, Naturwesen oder die kosmischen Energien deine Räume mit schützenden, heilenden, stärkenden … Energien aufzuladen. Du darfst hier ganz spielerisch sein. Vertrau deiner Intuition. Du wirst wissen, was oder wen es braucht.

Zur Reinigung der Räume
Myrrhe oder Weihrauch, getrockneter Beifuss und/oder Salbei, evtl. Fichtenharz oder Fichtennadeln anstelle des Beifuss. Beifuss und Salbei in kleine Stücke schneiden oder bröseln. Dann alles auf die glühende Kohle geben und wie oben beschrieben räuchern.



Zum Schutz
2 oder 3 getrocknete Wacholderbeeren klein hacken und auf die Kohle geben

Nach der Reinigung der Räume kannst du anschließend noch dein Haus schützen, in dem du Wacholderbeeren auf die Kohle legst und erneut durch die Räume gehst.
Ich verwende eine Feder, um den Rauch in die Ecken zu wedeln. Du kannst aber auch dein Räuchergefäß schwenken und so den Rauch verteilen.

Heimische Rauhnachts-Räuchermischung

- 2 Teile Beifuss
- 1 Teil Wacholderbeeren und 1 Teil Wacholderholz
- 1 Teil Rosmarin
- 2 Teile Johanniskraut
- 2 Teile Schafgarbe
- 2 Teile Rosenblüten
- 1 Teil Tannennadeln
- 1 Teil Fichten- oder Tannenharz

Wintersonnenwende

21. Dezember - Wintersonnenwende

Der kürzeste Tag oder die längste Nacht des Jahres.
An Wintersonnenwende feiern wir die längsten Stunden der Dunkelheit des Jahres.
Es ist der Tag, an dem das Licht aus der Dunkelheit wieder geboren wird. Es ist der Beginn eines neues Zyklus:
Unsere Tage werden nun wieder länger und führen uns zur Schönheit des Frühlings und den wärmenden Sonnenstrahlen – dem Wachstum der Natur.

Alle Urkulturen feierten diese Rückkehr des Lichts mit Musik, Tanz und Zeremonien.



Die Wintersonnenwendfeste beinhalteten auch immer das Feuer, welches die Sonne einladen sollte, zurückzukehren und Wärme und Licht zu bringen.

Die Wintersonnenwende ist eine wunderbare Zeit, um unsere Absichten für das nächste Jahr zu formulieren und das hinter uns zu lassen, was uns nicht länger dient.

Diese besondere Zeit ist ein Fest von Ende und Anfang, ein Tag/eine Nacht, um Altes loszulassen und das Neue zu empfangen.

Der nun beginnende Winter führt uns in die Schau nach Innen. Der heutige 21.12. und auch die folgenden Tage und Nächte laden uns ein, uns zurückzuziehen und in unsere innere Dunkelheit – die Tiefen unserer Seele zu tauchen - um zu schauen:
Was habe ich gelernt?
Wem habe ich noch nicht vergeben?
Was kann ich noch loslassen?
Was wünsche ich mir für das neue Jahr?

Vielerorts beginnen die Rauhnächte am 21. Dezember und so möchte ich dich auch einladen, diese besondere Energie zu nutzen, um dich auf den Kurs einzustimmen.

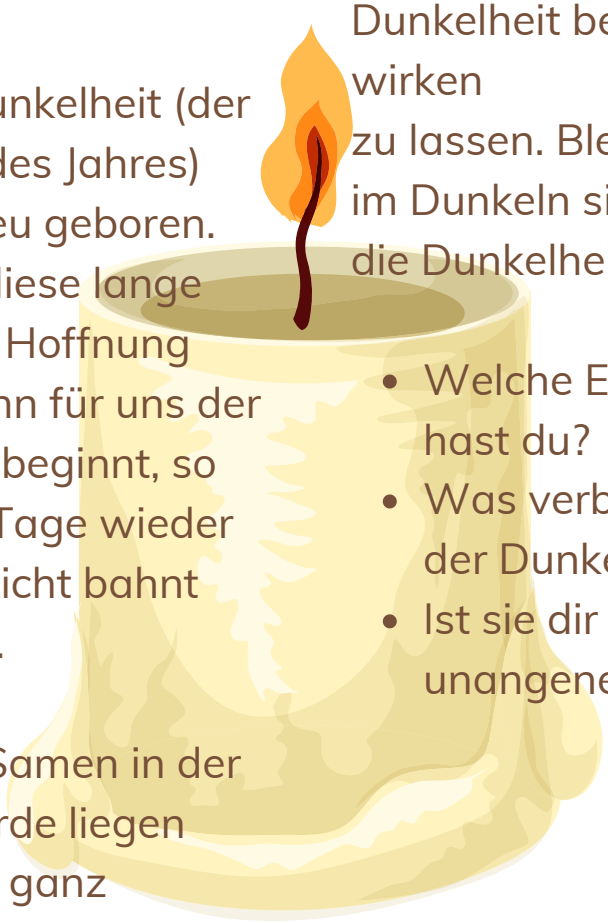
Heute ist ein guter Abend, um zu räuchern.
So kannst du die Räume reinigen und die Energien klären. Loslassen und Leerwerden stehen in dieser Nacht an.
Welches Räucherwerk du verwendest, bleibt dir überlassen. Solltest du keines besorgt haben, ist das nicht schlimm. Du kannst z.B. auch einfach ein paar Fichtennadeln/-zweige verbrennen. Der Rauch wirkt klärend.
Alles Weitere findest du in der Kurzanleitung "Räuchern".

Das Licht wird neu geboren

Vielleicht möchtest du dich vorab mit dieser kleinen Audio auf die längste Nacht des Jahres einstimmen.

In der tiefsten Dunkelheit (der längsten Nacht des Jahres) wird das Licht neu geboren. Und so möchte diese lange dunkle Nacht dir Hoffnung geben. Auch wenn für uns der Winter jetzt erst beginnt, so werden nun die Tage wieder länger und das Licht bahnt sich seinen Weg.

Ähnlich wie die Samen in der Dunkelheit der Erde liegen und in ihnen nun ganz langsam das neue Leben zu keimen beginnt, dürfen wir uns der Dunkelheit anvertrauen und sie und uns fragen, was in uns keimen und wachsen möchte.



Setze dich in Stille hin, vielleicht ist dein Rückzugsort ja schon fertig ... Stell eine Kerze bereit, aber noch nicht anzünden! Wenn du magst schalte auch noch das Licht aus, um so die Dunkelheit besser auf dich wirken zu lassen. Bleibe eine Weile im Dunkeln sitzen und spür in die Dunkelheit hinein.

- Welche Empfindungen hast du?
- Was verbindest du mit der Dunkelheit?
- Ist sie dir angenehm oder unangenehm?

Ohne die Dunkelheit finden wir kein Licht.
Die Dunkelheit ist ein Teil von uns und sie gehört wie das Licht zum Leben dazu.
Genau in diesem Spannungsfeld findet unser Leben statt:
Zwischen Dunkelheit und Licht.
Zwischen Leben und Tod.
Zwischen der tiefen Dunkelheit von Mutter Erde und der lichtvollen Weite des Himmels.

Und wir als Menschen vereinen alles in uns. Wir haben das Licht und den Schatten in uns. Und wir dürfen beides würdigen und umarmen.

- *Wie gehst du mit den dunklen Anteilen in dir um?*
- *Verdrängst du sie oder kannst du sie annehmen?*
- *Deinen Schmerz, deine Wut, deinen Kampf, deine Trauer, deine Angst, deine Scham ...?*



Nur wenn wir den Schatten in uns annehmen, sehen wir auch das Licht.
Nur wenn wir in die Dunkelheit der Nacht eintauchen, können wir die Sterne am Himmel finden.
Nur wenn wir unsere Angst an die Hand nehmen und mutig in unsere Dunkelheit eintauchen, werden wir das Licht in uns finden und wir erkennen, dass die Dunkelheit unser Freund ist. Wir erkennen, dass die Dunkelheit nicht vollkommen schwarz ist, sondern viele Abstufungen hat. Und wir können lernen, in sie einzutauchen und sie zu umarmen.

Es braucht beides in dieser Welt: **Licht und Dunkelheit.**
Daran möchte uns die Nacht der Wintersonnenwende und auch die kommenden Rauhnächte erinnern.

Und erst jetzt
zünde die Kerze an.
Was macht das Licht mit dir?
Welches Gefühl
löst es in dir aus?
Schau in die Flamme deiner Kerze und werde still, lege die Hände auf dein
Herz und spüre deinen Atem.



Bleibe so einige Atemzüge mit dir verbunden und frage dann dein Herz:

Was möchte sich mir in den nächsten Tagen im Laufe der Rauhnächte zeigen?
Wenn der Kurs beendet ist, wo möchte ich dann stehen?

Ein Ritual für das Neue Jahr

13 Wünsche für das kommende Jahr

Seit einigen Jahren mache ich dieses kleine Ritual. Es sind „die 13 Wünsche“ für das kommende Jahr aus dem Buch“*Vom Zauber der Rauhnächte*“.

Schreibe dir heute 13 Wünsche auf kleine Zettel.
Überlege dabei in Ruhe:

- Was ist dir wichtig?
- Was liegt dir am Herzen?
- Was würde das kommende Jahr vollkommen machen?

Falte die 13 Zettel jeweils so, dass sie sich äußerlich nicht mehr unterscheiden. Dann leg sie in ein Säckchen oder eine Schachtel. In jeder der Rauhnächte, möglichst wenn es dunkel oder zumindest dämmrig ist, ziehst du einen der Zettel aus dem Säckchen oder der Schachtel, ohne nachzusehen, welcher Wunsch darauf steht. Dann übergibst du diesen an die geistige Welt, indem du ihn verbrennst – entweder draußen in einer feuerfesten Schale oder natürlich auch drinnen mit Kerze und feuerfestem Gefäß. Ich gebe den Zettel immer ins Kaminfeuer.
Sei im Vertrauen, dass sich jetzt höhere Kräfte um deinen Wunsch kümmern werden.

Schau dabei zu, wie das Papier in Rauch aufgeht. Bleib ganz still dabei und achte darauf, was sich in deinem Kopf oder Herzen bewegt. Wenn du magst, kannst du die die Asche der Erde übergeben und dich zum Abschluss mit allen vier Elementen verbinden (Feuer, Luft, Erde und Wasser) und für ihre Unterstützung danken.

So verfährst du jeden Tag, insgesamt zwölfmal. Am 6. Januar ist dann noch ein Zettel übrig. Nimm ihn feierlich hervor und entfalte das Papier. Und dann lies den Wunsch, um den du dich im gerade anbrechenden Jahr selbst kümmern darfst, wenn er in Erfüllung gehen soll.



Die Hüterin des Lichts

Die Hüterin des Lichts
weiß um ihr Licht
auch in Zeiten der Dunkelheit.

Denn sie weiß, dass die Dunkelheit
ein Teil des Lebens ist.
Sie weiß, dass das Licht die Dunkelheit braucht -
so wie die Sterne das tiefe Dunkel der Nacht brauchen,
um zu leuchten.



Die Hüterin des Lichts weiß um ihre eigene Dunkelheit
und sie kann sie schätzen und achten.
Sie ist durch das Dunkel ihrer Seele hindurch geschritten
und hat es begrüßt und in sich aufgenommen.

Sie weiß auch um die Dunkelheit der Menschen,
die sich ihr anvertrauen.
Denn sie weiß, dass alles mit allem verbunden ist.

Sie begegnet den Menschen stets mit Liebe und Respekt,
denn sie weiß, dass die Liebe die Dunkelheit
sichtbar machen und sie heilen kann.

Die Hüterin des Lichts weiß um ihr Leuchten und ihre Kraft.
Sie hütet ihr Licht sorgfältig und geht achtsam mit ihm um.
Denn sie weiß, dass das Licht nur erhalten werden kann,
wenn sie gut für sich sorgt.

Sie weiß in welchen Situationen das Licht leuchten
und groß werden muss.
Und sie weiß, an wen sie ihr Licht weitergeben darf.
Sie weiß, um ihre Verantwortung.

Denn ihr Licht ist auch ihre Weisheit.
Denn ihr Licht ist ihre Liebe.
Denn ihr Licht ist ihr Leben.

Eine magische Zeit - eine rauhe Zeit

Versetzen wir uns in die Zeit unserer Vorfahren, als es noch keinen Strom und keine Heizung gab. Der Winter war rau und lang, die Nächte lang, die Tage kurz und schon früh brach die Dämmerung hinein. Im Dezember lag viel Schnee und in den einfachen Bauernhäusern war es kalt. Es gab nur in der Stube einen Ofen und so saß man schon früh am Abend beisammen, es brannte wenig Licht und der Ofen schenkte wohlige Wärme.
Man erzählte sich Geschichten und Märchen, die von Licht und Dunkelheit handelten, von Gut und Böse, von schaurigen Gestalten und Engelwesen. Man schaute ins Feuer und die flackernden Kerzen oder Lampen warfen unheimliche Schatten an die Wände, während der Wind ums Haus brauste und seltsame Geräusche zu hören waren.
Vielleicht jaulten auch die Hunde oder Wölfe. Kurzum: es war eine unheimliche Zeit, in der es gut und sicher war, dass man sich in den Stuben versammelte und niemand mehr in der Dunkelheit nach draußen musste.
Die Menschen waren verbunden mit der Natur und ihren Rhythmen. Sie lebten mit der Natur, sie achteten auf die Sprache der Pflanzen, Bäume und Tiere und sie achteten die Elemente. Sie wussten auch um die Grausamkeit der Natur und dass viele ihrer Mitmenschen einen langen Winter nicht überleben würden.
Ebenso wussten die Menschen auch um die Kräfte und Wesenheiten der Natur und der Anderswelt. Zu bestimmten Zeiten war bzw. ist der Schleier zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt sehr dünn - so auch zu den Rauhnächten.



Die Zeit zwischen den Jahren

umfasst die Tage von Weihnachten bis zum 6. Januar, also die sogenannten Rauhnächte. Von alters her gibt es um und in dieser Zeit viele Rituale und Mythen, die weitergegeben wurden. Man sagt, diese Zeit sei magisch, weil die Tage eigentlich "außerhalb" der Zeit liegen, nämlich dort, wo Sonnen- und Mondkalender aufeinander treffen. Früher fühlten und lebten die Menschen im Rhythmus des Mondes. Ein Jahr aus zwölf Mondmonaten umfasste 354 Tage. Nach dem Sonnenkalender (gregorianischer Kalender) gibt es ja wie bekannt 365 Tage. Es blieben als am Ende des Jahres elf Tage und zwölf (Rauh-)Nächte übrig, um den Zyklus um die Sonne zu vollenden.

12 oder 13 Rauhnächte?

Wenn du dich mit den Rauhnächten beschäftigst, wirst du in der Literatur viele widersprüchliche Angaben dazu finden. Für manche gibt es nur vier „echte“ Rauhnächte – die Nacht der Wintersonnenwende am 21.12., die Christnacht vom 24. auf den 25.12., die Silvesternacht am 31.12. und die Nacht auf Heilige Drei Könige vom 5. auf den 6. Januar. Diese vier Nächte entfalten auch tatsächlich eine besondere Magie.

Mittlerweile hat sich die Tradition der **zwölf Rauhnächte** durchgesetzt und sie datiert den Zeitraum von **Weihnachten bis Heilige Drei Könige.** Weil ich es selbst immer etwas verwirrend empfunden habe, von wann bis wann denn nun der Zeitraum ist, möchte ich dir dies noch etwas genauer erklären.
Die erste Rauhnacht beginnt um Mitternacht des Heiligen Abend. Die Zeitspanne einer Rauhnacht umfasst immer 24 Stunden und so enden die Rauhnächte am 5. Januar um Mitternacht. Der 6. Januar (13. Rauhnacht) ist bereits der Eintritt in eine neue Zeit und dieser Tag wird gerne zur Reflektion über die vergangenen Erkenntnisse und Erlebnisse in den Rauhnächten genutzt.
Doch im Grunde genommen ist es nicht wirklich wichtig, wann deine Rauhnächte beginnen und wann sie enden, denn diese Zeit liegt wahrlich außerhalb der Zeit und so ist sie (im eigentlichen Sinne wie wir Zeit verstehen) nicht fassbar. Deshalb darfst du dich entspannen und dich einfach auf die Qualität dieser Zeit einlassen. Es geht mehr ums **Fühlen, Spüren und Mitschwingen.** Gleichzeitig gibt dieses Skript einen roten Faden vor und schenkt dir viele Informationen. Nutze davon einfach, was du brauchst und lass alles andere getrost weg.

In diesen Heiligen Nächten,
die sich außerhalb der Zeit befinde, kann das Schicksal neu gewebt werden. Fäden vergangener, gegenwärtiger und zukünftiger Taten verbinden sich neu. So lassen sich alte Strukturen aufbrechen und wir können uns den unendlichen Möglichkeiten, die das Leben für uns bereithält, öffnen. Wir können in diesen Tagen und Nächten einen Einblick in die Qualität des kommenden Jahres erhalten. **Diese Qualität wird uns in Gefühlen, inneren Bildern, Texten und vor allem auch in Träumen übermittelt.** Wir können hier empfangen und gleichzeitig die Samen für das kommende Jahr säen. Dabei steht **jede Rauhnacht für einen Monat des neuen Jahres.** Also, die erste Rauhnacht steht für den Januar, die zweite für den Februar usw.

Auch die Natur spricht zu dir. So kannst du dir Zeit nehmen, die Natur zu beobachten.

- Welches Wetter haben wir heute?
- Welche Tiere begegnen dir bei einem Spaziergang?
- Welche Pflanze, welcher Baum zieht deine Aufmerksamkeit auf sich?

Und natürlich kannst du auch die Energie der jeweiligen Rauhnacht erspüren.
Wenn du dich also heute auf die erste Rauhnacht einstimmst, so legst du damit gewissermaßen den Grundstein für den Januar des neuen Jahres. Die heutige Rauhnacht beginnt um Mitternacht, also wenn der Heiligabend in die WEIH-Nacht wechselt.

Ein Ritual für die kommenden Tage

Hier ein Vorschlag für ein kleines Morgenritual, das dich durch diese Tage außerhalb der Zeit unterstützen kann. Du kannst dieses Ritual morgens oder zu einer anderen Tageszeit machen; praktiziere täglich oder wann immer du dich daran erinnerst.
Nimm auf deinem Rückzugsort Platz.
Verbinde dich mit deinem Atem.
Nimm dein Aus- und dein Einatmen bewusst wahr. Beobachte für einige Atemzüge deinen Atem. Mit jedem Einatmen atmest du Stille ein und mit jedem Ausatmen atmest du alles aus, was du loslassen möchtest.

Zünde eine Kerze an.
Die Kerze symbolisiert die Eine Quelle, aus der wir alle hervorgehen und in welche wir alle zurück gehen werden.
Schau in die kleine Flamme und lass sie auf dich wirken. Mach deinen Blick weich und entspannt. Atemzug um Atemzug lass die Flamme immer tiefer auf dich wirken. Atme ganz entspannt und atme Ruhe und Licht ein. Tu dies gerne für ein paar Minuten oder solange wie es dir angenehm ist.

Sitze danach gerne noch einen Moment in Stille und nimm die Qualität deiner inneren Bewusstheit wahr.



24./25.12. | 1. Rauhnacht

Die magisch-mystische Zeit beginnt nun in der Nacht des Heiligen Abend.
Mach dir dabei bewusst, dass nun eine besondere Zeit beginnt. Dies ist der Anfang einer Reise tiefer zu dir. Vielleicht hast dich schon in den Tagen zuvor vorbereitet und in dein Rauhnachts-Tagebuch ein paar Gedanken geschrieben. Dies darf nun gerne ein feierlicher Moment sein. Der Anfang einer Reise, der gewürdigt werden möchte.
Gleichzeitig kannst du dir auch bewusst machen, dass sehr viele Menschen gemeinsam mit dir diese Reise antreten.

Und noch viel mehr Menschen sind vor dir diese Reise angetreten. Vielleicht kannst du die Verbindung zu ihnen spüren. All jene, die mit der Magie dieser Zeit schon seit Jahrhunderten in Verbindung standen und stehen.

Heute Nacht wird das Christus-Licht geboren. Ein heiliger Moment, mit dem wir uns heute ganz bewusst verbinden dürfen. Egal, ob du an die Geburt von Jesus glaubst oder nicht, die Wiederkehr des Lichts war für die Menschen auch schon lange vor Christi Geburt Hoffnung und Trost.
So möge es auch für dich Hoffnung und Trost sein. Und Freude und Magie. Lass uns zaubern, lass uns spielen, lass uns Leichtigkeit und Freude wieder neu erfahren.

Erster Weihnachtstag: Deine Wurzeln

Die erste geweihte Nacht liegt nun hinter uns und heute feiern wir das Fest der Familie.

Monat: Januar
Thema: DeineWurzeln, Die Basis, Das Fest der Familie

Wir befinden uns am Anfang, sozusagen am Ursprung. Heute wird die Basis für das neue Jahr gelegt, d.h. alles, was dir heute wichtig erscheint oder auf irgendeine Weise zu dir spricht, kann gemeinsam mit dir den Samen für den Januar des kommenden Jahres legen.

Wie war dein Heiliger Abend? Wie war deine Nacht?
Hast du vielleicht einen Traum gehabt, der dir noch im Gedächtnis ist? Welche Botschaft verbirgt sich in dem Traum für dich? Spüre hin und schreib auf, was dir in den Sinn kommt – am besten ohne groß darüber nachzudenken. Je freier und intuitiver, spielerischer du in diesen Tagen bist, umso mehr wird sich die Magie der Rauhnächte für dich entfalten.

Am heutigen Tag geht es also um deine Basis.
Hier wurzelt alles. Hier fängt alles an. Hier ist die Basis für alles, was kommt. Das gilt für die Zeit der Rauhnächte, aber auch für dein ganzes Leben. Genau wie Weihnachten mit der Geburt Christi die Geburt des Lichts ist, ist hier auch die Geburt deines Lichts. Mach dir klar: **hier legst du den Grundstein für dein ganzes Sein und Leben.**

- Wo kommen wir her?
- Wo gehen wir hin?

Das sind zwei der elementaren Fragen unseres Lebens. Nur wenn wir unsere Wurzeln kennen, können wir kraftvoll in dieser Welt wirken. Nur wenn wir uns gut verwurzelt fühlen, sei es in unserer Ahnenlinie oder mit Mutter Erde, können wir uns in die Welt und in den Himmel ausdehnen, ohne dass wir uns verloren oder abgehoben fühlen.

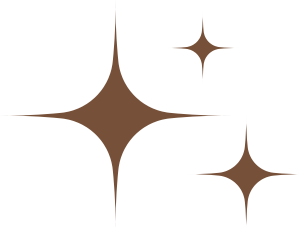
Wie sicher, wie stabil fühlst du dich?
Wenn die Basis fehlt, fehlt der innere Halt, das Urvertrauen. Wir suchen dann gerne den Halt im Aussen durch:

- Jagd nach Anerkennung
- übertriebenen Ehrgeiz, Fleiss
- Streben nach mehr Liebe und dem Recht, da zu sein
- Ablenkung mit materiellen Dingen
- Flucht in Träume und Visionen

Wenn das Urvertrauen fehlt, erleben wir häufig Ängste. Wir wollen alles kontrollieren und versuchen, Sicherheit durch viel Nachdenken zu erlangen. Die Energie, die in deinem Kopf durch das viele Denken festgehalten wird, fehlt dir letztendlich in deinem Körper, vor allem in deinem Wurzelchakra. Um wirklich bei uns anzukommen, müssen wir all diese Energie in unseren Körper zurückholen.



Hier sind einige Fragen zu dem Thema:



- Wie stark fühlst du dich verankert in deinem Leben?
- Hast du ein Gefühl von Heimat? (Wo ist diese?)
- Fühlst du dich im Leben und vom Leben willkommen?
- Fühlst du dich zugehörig? (Familie, Arbeit, Verein, Freunde)
- Welcher Person in deiner Familie fühlst du dich besonders verbunden? (auch Menschen, die schon verstorben sind)
- Was weißt du über deine Vorfahren?
- Mit welchen Personen aus deiner Familie hast du ein Thema, Triggerpunkte? (Welche sind das? Was passiert in dir, wenn die Punkte getriggert werden?)
- Welche Menschen deiner Familie tun dir nicht gut? Auch dies ist ein wichtiger Punkt: Wir glauben, wir müssten mit diesen Personen Kontakt haben, weil sie zur Familie gehören. Doch ist das wirklich so? Und was wäre, wenn du dich von diesem Konstrukt lösen würdest?
- Wer sind die Menschen außerhalb deiner Familie, denen du dich verbunden fühlst? Vielleicht sogar noch mehr als deiner Ursprungsfamilie?

Vielleicht kannst du dir heute Abend die Zeit nehmen, um dich mit deiner Familie zu befassen. Gerade an Weihnachten gibt es innerhalb einer Familie viele Erwartungen und die Energie ist oft sehr dicht, wenn alle aufeinander treffen. Nicht selten zeigen sich dann am "Fest der Liebe" unausgesprochene Konflikte und Erwartungen. Daher ist dies ein guter Zeitpunkt, um hinzufühlen, wer oder was dir in deiner Familie wichtig ist.

Zünde gerne eine Kerze an. Vielleicht hast du auch das Bedürfnis, zu räuchern. Gerade wenn du in deinem Haus Besuch empfangen hast, kann es sein, dass gut ist, die Energie zu reinigen und klären.
Dann nimm dir Zeit, um zu deinen Menschen hin zu spüren. Die obigen Fragen können dir dabei helfen.

Kannst du Dankbarkeit für deine Familie/einzelne Personen empfinden?
Liebe, Wertschätzung?
Kannst du deinen Segen für alle aussprechen?

Mach dies auch gerne mit den Menschen, denen du dich außerhalb deiner Familie verbunden fühlst.

Zwei Übungen für deine Basis

Erdungsübung

Setze dich bequem hin, so dass deine Füße guten Kontakt zum Boden, zu Mutter Erde haben.
Erlaube dir weich und sanft ein- und aus zu atmen bis du das Gefühl hast, dass du innerlich ruhiger und weiter geworden bist.
Lenke dann deine Aufmerksamkeit in deine Füße, spüre die Verbindung zum Boden.
Stell dir dann vor, dass du dich über deine Fußsohlen tief mit der Energie der Erde verbindest, ganz tief - so wie tief möglich.
Atme dabei ruhig und sanft weiter.
Stell dir dann vor, dass du mit jedem Einatmen die Energie der Erde über deine Fußsohlen nach oben in dein Becken (deine Basis, dein Wurzelchakra) ziehst
und mit dem Ausatmen seitenverkehrt nach unten Richtung Erde über deine Beine/Fußsohlen in die Erde abgibst.
Du bildest also in deinem Becken einen Kreis - die Energie geht von links nach rechts und umgekehrt. (Linkes Bein Energie geht nach oben in dein Becken und dann über rechts nach unten und umgekehrt.)
Dann beginnst du von vorne. Solange, bis du die Übung gut verinnerlicht hast. (Mind 10-20 Atemzüge) Vielleicht kannst du sogar den Lauf der Energie spüren.

Hier als Audio:

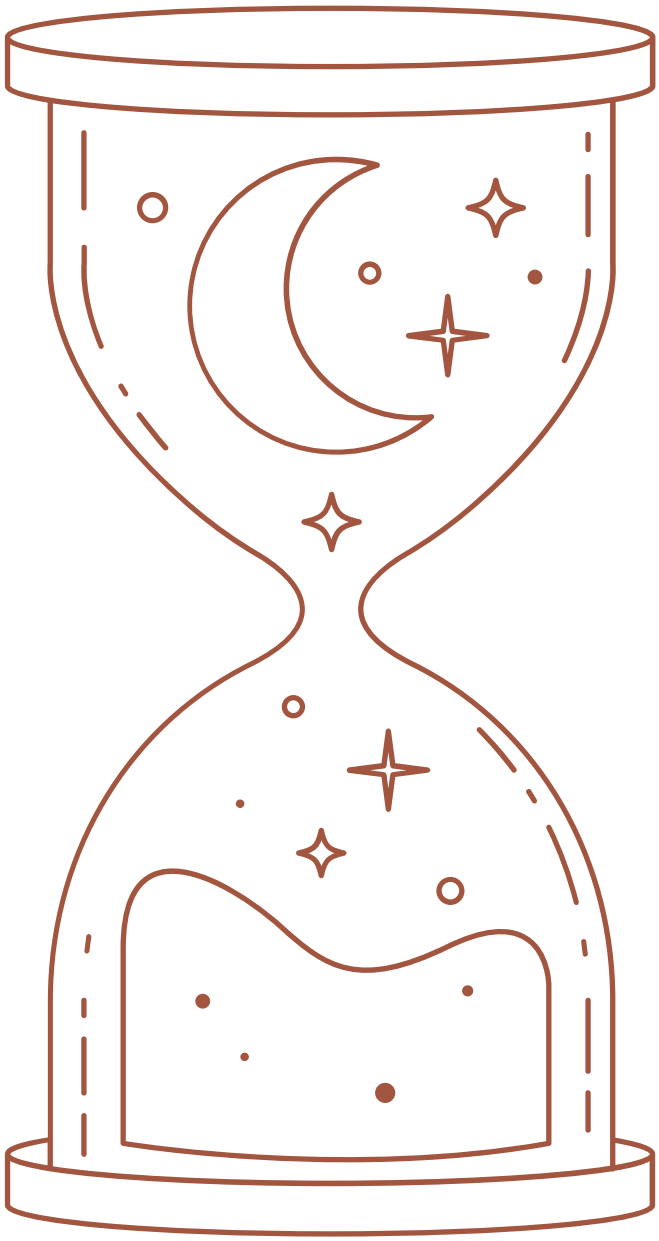
Erdungsübung

Die Sanduhr

Die Sanduhr ist eine kraftvolle Visualisierung, die im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden kann. Stell dir deinen Körper als eine riesige Sanduhr vor. Dein Kopf entspricht dem oberen Gefäß, dein Becken und deine Beine dem unteren Gefäß. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Becken und stell dir vor, wie aus dem oberen Teil der Sanduhr langsam Sand nach unten rieselt. Vielleicht hast du nach einiger Zeit das Gefühl, dass sich dein Becken immer voller und dein Kopf immer leerer anfühlt. Nimm den unteren Teil Deines Körpers sehr bewusst wahr: Den Kontakt deiner Füße zur Erde, wenn du stehst oder den Kontakt deiner Sitzbeinknochen zur Unterlage, wenn du sitzt.

Wirkung:
Aus energetischer Sicht wird Stress und Unruhe durch Übermaß an Energie im Bereich von Kopf und Oberkörper verursacht. Dieses Ungleichgewicht kannst Du ausgleichen, indem Du Dir den Fluss der Energie als Sand vorstellst, der langsam nach unten rinnt.

Diese Übung habe ich kürzlich auf thaiyoga.de gefunden und sie als so wirksam empfunden, dass ich sie gerne mit dir teilen möchte.



Meine Gedanken zur 1. Rauhnacht



2. Rauhnacht - 25./26.12.

Monat: Februar
Thema: Ahnen und Seelenfamilie

Wir bleiben heute noch bei deinen **Wurzeln** und widmen uns den **Ahnen**. Die Ahnen prägen uns und ihre Erfahrungen, Glaubenssätze oder Werte wirken energetisch auch noch auf unser Leben ein. Wir sind mit all den Menschen aus unserer Familie, die vor uns waren, energetisch verbunden. Meistens sind wir uns dessen nicht so bewusst, doch wir stehen in einer Linie mit ihnen und wir können Kraft aus dieser Verbindung ziehen, wenn wir uns dessen bewusst sind. Genauso kann uns ein ungelöstes oder unausgesprochenes Thema innerhalb der Ahnenlinie aber auch ausbremsen und blockieren. Das weiß man aus dem „Familienstellen“. Manchmal wirken bestimmte Themen über viele Generationen hinweg auf uns ein, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Traumatische Erfahrungen können als Traumaenergie in unseren Zellen gespeichert sein, selbst wir wenn das Trauma nicht selbst erlebt haben.
Auch wenn wir es oft nicht wahrhaben wollen, die genetischen und energetischen Informationen unserer Vorfahren wirken in uns.

Sicherlich haben wir in den letzten Jahren und Jahrzehnten unser Bewusstsein über all diese Zusammenhänge und Erfahrungen erweitert und vieles auflösen können. Vielleicht sind all diese Zusammenhänge aber auch gänzlich neu für dich. Dann wisse, dass die Zeit, in der wir uns gerade alle als Kollektiv befinden, uns eine wunderbare Gelegenheit bietet, unsere Ahnenthemen anzuerkennen und ggf. aufzulösen. Häufig reicht schon die **Bewusstwerdung** darüber. Tatsächlich fühle ich, dass die Zeit, in der wir lange und mit viel Schwere an diese Themen herangegangen sind, vorbei ist. Vieles lässt sich nun leichter transformieren. **Und die Rauhnächte können uns noch zusätzlich dabei unterstützen.**

Die Schleier zur Anderswelt sind jetzt besonders dünn und so haben die Menschen schon immer solche Übergangszeiten genutzt, um mit den Ahnen in Verbindung zu treten und ihrer zu gedenken.

Die Ahnen zu ehren und ihnen zu danken, mit ihnen in Verbindung zu treten und demütig ihr sicherlich häufig schweres Leben anerkennen. Das sind Möglichkeiten, um ihnen und somit letztendlich auch dir selbst näher zu kommen.

Wir alle sind in ein Familiensystem eingebunden. Und dieses Familiensystem, d.h. unsere Eltern, Geschwister, Großeltern und andere Vorfahren wirkt auf uns bzw. wir sind durch unsere Familie geprägt.
Wir lernen an unseren Eltern, Geschwistern und Großeltern, was „richtig“ ist, was „falsch“ ist und wie wir im Leben zu stehen haben. Wir übernehmen bewusst oder unbewusst die Denk- und Verhaltensweisen der anderen Familienmitglieder. Ebenso übernehmen wir eine bestimmte Rolle in unserem Familiensystem. Auch wenn wir schon lange nicht mehr zu Hause wohnen, füllen wir diese Rolle immer noch aus. Manchmal so gut, dass wir dadurch krank oder unglücklich werden.

- Welcher deiner verstorbenen Vorfahren steht dir nahe?
- Was verbindet dich ganz besonders mit ihm/ihr?

Verbinde dich mit deinen Ahnen - eine Meditation

Wir können uns aber nicht nur mit unseren irdischen Wurzeln befassen, sondern auch mit jenen Verbindungen, die jenseits des Materiellen liegen. Wir alle sind auch eingebunden in Seelenfamilien. Das sind bestimmte Menschen, mit denen wir uns vor unserer Inkarnation verabredet haben. Du kennst das sicherlich auch: Du lernst einen Menschen kennen, der dir sofort sehr vertraut ist, obwohl ihr euch gerade nur ein paar Minuten unterhalten habt. Vielleicht noch nicht mal das …
Manchmal reicht es diesen Menschen zu sehen und irgendetwas in uns erinnert sich. Die Zeit, in der wir leben, ist eine besondere Zeit mit einem riesigen Potenzial und so finden sich immer mehr Menschen zusammen, die irgendwie zusammen gehören, obwohl sie nicht aus einer Blutsfamilie stammen. Wir können hier tatsächlich von Seelenfamilien oder Seelengefährten sprechen. Es braucht hier nicht vieler Worte, um sich zu verständigen oder zu wissen, dass man zusammen gehört.

Wir befinden uns ja in der Zeit des Wandels und viele von uns haben sich verabredet, um diese Zeit gemeinsam zu erleben und zu begleiten. Ich bin mir sehr sicher, dass wir uns nun alle wieder finden und zusammen wirken werden.
Darüber hinaus sind wir natürlich auch alle **Part der großen Menschheitsfamilie.** Alles, was wir für uns entscheiden, hat auch immer Auswirkungen auf das Ganze. Wir entwickeln uns vom **ICH zum WIR**, vom egozentrischen Denken und Handeln zur Kosmozentrik. Das bedeutet, wir werden uns in den nächsten Jahren immer bewusster werden, dass wir nicht nur **Teil von Mutter Erde** sind, sondern **Teil des ganzen Kosmos.**

Wir erinnern uns, dass wir alle aus der einen Quelle stammen. Wie du diese Quelle nennst, ob Gott, Liebe oder das Große Ganze (TAO), ist letztendlich nicht bedeutend. Wenn du in gnadenvollen Momenten mit der Quelle in Verbindung kommst, weißt du, dass es einfach so ist, ohne dass du Worte brauchst.

Vielleicht möchtest du dir auch hierfür noch etwas Zeit nehmen, um in all diese Verbindungen einzutauchen. Sieh dich als ein Teil des Ganzen, eingebettet in deine Herkunftsfamilie mit all den Ahnen, in deine Seelenfamilie, in die Menschheitsfamilie und schließlich auch als Teil des Kosmos.

- Wer ist dein Tribe/dein Stamm?
- Welche Menschen/Persönlichkeiten inspirieren dich? Verstorbene und Lebende ...
- Zu welchen Menschen fühlst du dich hingezogen? Was ist das Besondere an dieser Verbindung?
- Gibt es in deinen engen Beziehungen einen roten Faden, der sich durch diese Verbindungen durchzieht, z.B. gemeinsame Werte?
- Was brauchst du, um dich in Verbinung mit anderen sicher und geborgen zu fühlen?
- Wer gibt dir das?



Ritual

In einigen Gegenden wurde das Gedenken an die Verstorbenen in den Rauhnächten früher sehr ausgiebig zelebriert. Man schmückte Räume, stellte Kerzen auf oder stellte Speisen für die Verstorbenen bereit. Wir befinden uns ja in einer Zeit, in der wir leichter mit der jenseitigen und unsichtbaren Welt in Kontakt treten können.
Daher lade ich dich ein, dich mit all den Menschen, die in diesem Jahr oder schon früher von dir gegangen sind, zu verbinden. Das müssen nicht nur Angehörige deiner Familie sein, selbstverständlich kannst du dich auch mit verstorbenen Freunden verbinden.
Du kannst für jeden Verstorbenen, mit dem du dich verbunden fühlst, eine Kerze oder ein Teelicht anzünden. Schön ist auch eine Kerze, die stellvertretend für deine Ahnenlinie steht. Wenn du Räucherwerk hast, dann bereite es zu und verbrenne ein wenig davon. Räuchern kann nämlich auch helfen, die Verbindung zu unseren Ahnen wieder herzustellen. Dann nimm dir etwas Zeit und verweile in Stille bei deinen Ahnen. Bleib einfach mit ihnen und dem Kerzenlicht verbunden und lausche in die Stille hinein. Vielleicht tauchen Erinnerungen auf, vielleicht kommen Gefühle oder Gedanken hoch oder du nimmst etwas in dir wahr. Bleib einfach offen für alles, was passieren mag, aber erwarte nichts.
Vielleicht gibt es noch etwas, was du einer bestimmten Person sagen möchtest, vielleicht spürst du den Wunsch, dich zu bedanken oder etwas zu vergeben oder selbst um Vergebung zu bitten. Was auch immer in dir auftaucht, sei dir sicher, dass es genau richtig ist.
Wenn du magst, verbinde dich anschließend noch mit deinen Ahnen. Vielleicht stellst du dir vor, dass sie alle hinter dir stehen und dir ihren Segen geben. Bedanke dich auch bei ihnen.
Die Kerzen kannst du anschließend nach draußen oder ans Fenster stellen und sie weiter brennen lassen.



Ritual: Dankbarkeit und Würdigung für dich

Natürlich darfst du nicht nur deiner Ahnen gedenken, sondern auch dir selbst. Viel zu oft vergessen wir uns. Diese stille Zeit der Rauhnächte möchte dich einladen, auf das ausgehende Jahr zurückzuschauen und dich selbst zu würdigen.

Mit diesem **Natur-Ritual** lädst du die Dankbarkeit und Fülle in dein Leben ein und gleichzeitig gehst du in Verbindung mit Mutter Erde. Das Ritual kannst du alleine für dich machen oder auch gerne als Familienritual. Es lädt dich dazu ein, ganz spielerisch und kreativ zu sein. Du darfst also gerne dein magisches Kind dazu einladen.
Ich teile dieses Ritual heute mit dir, aber/und du suchst dir einfach den passenden Zeitpunkt dafür aus. Vielleicht passt es für dich erst zu Silvester oder an einem anderen Tag. Wichtig ist, dass du genügend Zeit hast, um ganz darin einzutauchen.

Vorbereitung

Nimm dir zunächst Zeit, um über einige Fragen zu reflektieren:

- Welche Schritte, die du in 2023 gegangen bist, möchtest du würdigen?
- Wofür bist du dankbar?
- Was ist alles Gutes in deinem Leben?
- Was hast du wirklich gut gemeistert?
- Worauf bist du stolz?

Wähle dann heimische Früchte, Nüsse, Samen, Kerne, Zweige, Blüten oder was dir sonst noch einfällt. Sie sollen sinnbildlich für deine Themen stehen. Da das Ritual in der Natur stattfindet, wähle bitte nur ***natürliche Zutaten***.

Vielleicht kommt dir zu deinen wichtigen Schritten eine bestimmte Frucht oder eine Form (Kreis, Spirale, Herz etc.) in den Sinn. Dann verwende genau dieses Symbol. So kannst du zum Beispiel, wenn dich etwas zum Strahlen gebracht hat, eine leuchtende Orange oder Mandarine auslegen.



Wenn du Unterstützer/Begleiter an deiner Seite hast; Menschen, die in diesem Jahr ganz besonders wichtig für dich waren und die du von Herzen würdigen möchtest, kannst du auch stellvertretend Nüsse und Samen für die Tiere draußen in der Natur auslegen. Mäuse und Eichhörnchen freuen sich über deine kleinen Dankesgaben und du gibst der Natur etwas zurück.

Das Ritual

Du suchst dir einen schönen Platz in der Natur. Ein Waldstück, ein Platz in deinem Garten, eine geschützte Stelle im Park oder ähnliches.

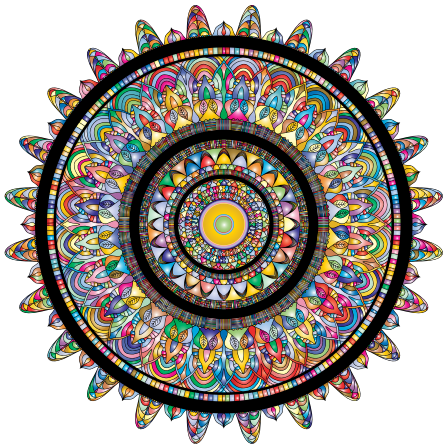
Während du zu diesem Ort gehst, erinnere dich an all das, was dir in 2023 geschenkt worden ist, wofür du dankbar bist, was du erreicht hasr und vielleicht auch dazu gelernt hast.

Vielleicht findest du auch noch auf diesem Weg Gaben von Mutter Erde, die du mitnehmen möchtest. Blätter, Zweige, Steine, Federn ....

Wenn du an deinem Ort angekommen bist, erschaffe dir dort einen heiligen Raum und segne deine mitgebrachten Gaben.
Dann beginne ein Naturbild oder ein Natur-Mandala aus all den Gaben zu erstellen. Mach es intuitiv und immer mit dem Fokus auf die Würdigung deines Weges. Alles, was für dich war, darf seinen Platz in Form eines Blattes, Frucht etc. finden. Und so kreierst du Stück für Stück/Schritt für Schritt dein ganz eigenes Fülle-Bild.

Abschließend trete einen Schritt zurück, um so das ganze Bild wahrzunehmen. Spür in dir nach, was du dir für deinen weiteren Weg wünschst. Dann atme deinen Wunsch voller Kraft in eine ganz besondere Gabe, die du bis dahin aufgehoben hast, und leg leg sie zuletzt in dein Fülle-Mandala.

Wenn dir danach ist, dann gehe am nächsten Tag gern noch einmal an dieser Stelle vorbei und lass dich überraschen, ob es inzwischen jemanden so richtig gut geschmeckt hat ...



Ritualvariante für Alltagszauber und Kinderglück

Hier die Variante, die du mit deinen Kindern bzw. mit der ganzen Familie durchführen kannst:

Erzähle deinen Kindern, dass ihr euch bei den Tieren im Wald u./o. den Wichtlen, Feen und Elfen bedanken bzw. sie überraschen wollt.Gemeinsam sucht ihr die Gaben aus, wie Äpfel, Mandarinen, Nüsse, Samen etc.

Wählt nun eine geeignete Stelle in der Natur, die euch allen gefällt und euch passend erscheint.

Ihr könnt einfach nur den ein Geschenkebild für die Tiere im Wald gestalten oder ebenfalls euer ganz eigenes DANKE-Ritual damit verbinden. Hier kann dann jeder von euch, wenn er etwas ins Mandala einfügt, den anderen sagen, wofür sie dankbar ist.

Schon auf dem Weg zu eurem Platz könnt ihr euch erzählen, wie schön es z.B. für eine Maus sein muss, wenn sie auf einmal hinter einem Baum oder dem bemoosten Stein ein riesengroßes Mandala mit Leckereien vorfindet.

Lass dein inneres Kind mitspielen und geh noch einmal mit leuchtenden Kinderaugen durch die Natur.

Beide Rituale habe ich in dem Buch "Urkraft des Mondes" von Jennie Appel gefunden und sie hier ein kleines bisschen abgewandelt aufgeschrieben.

Viel Freude wünsche ich dir dabei. Ich werde mir in den nächsten Tag auch die Zeit dafür nehmen und gemeinsam mit meiner Kleinen in den Wald gehen.

Beginne jeden neuen Tag mit einem staunenden Anfängergeist -
Du weißt nicht, was er alles für dich bereit hält.
Begegne jedem Menschen so als siehst du ihn zum ersten Mal -
Du weißt nicht, welche Schätze wirklich in ihm verborgen sind.
Lausche dem Gesang der Vögel und des Windes so als hättest du sie noch nie gehört-
Vielleicht schenken sie dir deine Melodie.
Öffne dich für die Wunder dieses Tages.
Lass dich berühren.
Staune, lausche, erwache.

Meine Gedanken zur 2. Rauhnacht



3. Rauhnacht - 26./27.12.

Monat: März
Thema: Sich dem Leben öffnen

Nun sind die WEIH-Nächte vorbei und für einige von uns beginnt wieder der Alltag. Vielleicht hast du noch frei und freust dich auf weitere ruhige Tage, vielleicht gehst du ab heute wieder zur Arbeit. Wie auch immer, ich wünsche dir sehr, dass du in einer besinnlichen oder ruhigen Stimmung bleiben kannst und auch im Alltag genügend Zeit für dich findest.

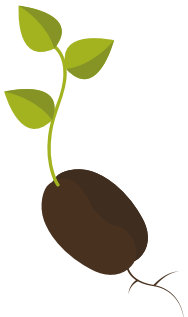
Vielleicht hattest du viel Besuch und verspürst den Wunsch, die Energien in deinem Haus oder deiner Wohnung zu klären. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder unserer ganz eigenen Energie bewusst sind.
Alles in diesem Universum besteht aus Energie. Und auch, wenn wir Energien nicht sehen können, so können wir sie umso mehr fühlen. Und manchmal ist es gut, die Energien zu reinigen und zu klären. Die Rauhnächte sind auch Rauchnächte und so findest du im Anschluss noch einige weitere Erklärungen zum Räuchern.

Wir sind nun in der dritten Rauhnacht, die dem Monat März zugehörig ist. Nach den Tagen des Rückzugs, geht es - zumindest für einige von uns - nun wieder mehr nach draußen, hinein ins Leben. Ähnliches geschieht auch im März: nach den Wintermonaten, in denen die Samen in der Erde zurückgezogen waren, beginnt nun das Leben zu keimen und die ersten Frühlingspflanzen zeigen ihre zarten grünen Blätter.

Also geht es heute und die nächsten Tage um dich und dein gutes Leben.

Leben empfangen wir in unserem Schoß- und Beckenraum. Wir befinden uns hier im 2. Chakra, dem Sakralchakra. Wenn wir gut verwurzelt sind, können wir uns voll und ganz für das Leben öffnen. Dann sind wir im Vertrauen, dass das Leben gut zu uns ist und wir immer eine Lösung auch für Hindernisse finden können. Angemessen und flexibel auf das Leben zu reagieren, zeugt von einem starken Sakralchakra.

- Welche Samen (Projekte/Ideen) liegen in deinem Schoßraum verborgen, die nun in die Welt möchten?



Deine Sehnsucht

Wenn du deine Sehnsucht kennst, kannst du den ersten Schritt gehen. Häufig gestehen wir uns jedoch unsere Sehnsucht nicht ein. Entweder unterdrücken wir die leise Stimme in unserem Inneren oder wir überlassen sofort wieder unserem Verstand die Führung. Und wenn uns hier das Urvertrauen fehlt, wird er uns ganz schnell mit allen möglichen Zweifeln den Wind aus den Segeln unserer Sehnsucht nehmen.

Du machst dich klein, du fängst gar nicht erst an, weil du denkst, dass sich keiner für dich und deine Gabe(n) interessiert. Doch wisse: niemand blockiert dich sonst – nur du selbst!
Über dein Herz kommst du deiner Sehnsucht näher. Wenn du beginnst, wieder deinem Herzen zu lauschen, wirst du schon bald fühlend wissen, wonach sich dein Herz sehnt.
Um der Stimme der Sehnsucht zu lauschen müssen wir in die Stille gehen. Denn nur wenn unser Verstand zur Ruhe kommen kann, kann die leise Stimme des Herzens zu uns durchdringen.

Der Herzensraum - Dein Herz als Zentrum

Wir wurzeln in der Erde Grund und wachsen himmelwärts.

Dein Herz bildet das Zentrum zwischen den kraftvollen Energien der Erde und den feinschwingenden kosmischen Energien. Im Zentrum deines Herzens verschmilzt alles, verbindet sich alles und wird alles transformiert.
Hier verbinden sich Himmel und Erde und begegnen sich Vergangenheit und Zukunft. Hier verbinden sich die Energien der unteren Energiezentren mit denen der oberen Energiezentren.

Intuitiv erfasst das Herz, was wichtig ist. Es möchte sich dehnen und weiten. Es möchte strahlen und sich verschenken. Es folgt seinen ganz eigenen Regeln und strebt nach Einheit.
Dein Herz dient dem Himmel und der Erde und wandelt beide Energien in **deine ganz eigene feinschwingende Frequenz**. Begib dich in dein Zentrum, lausche deinem Herzen und du wirst alles finden, was du brauchst.



Meditation: Lausche deinem Herzen

Rauhnachtsenergie

Alles, was dir heute begegnet, kann dir Hinweise auf den März des neuen Jahres geben. Wenn du die Ereignisse des heutigen Tages deutest, achte darauf, welche Saat sich evtl. ankündigt.

- Ist es deine Saat?
- Oder wessen Saat ist es?
- Was möchtest du wirklich säen?



Spüre hin zu beiden Energiezentren. Zu deinem Schoßraum und zu deinem Herzen. In deinem Herzen empfängst du die Samen, die in deinem Schoßraum wurzeln möchten. Vielleicht beginnst du mit dem unten stehenden Räucherritual und führst dann die Meditation durch. Dann kannst du dich den Fragen öffnen.

Was sagt dein Herz?
Wenn alles möglich wäre? Wie möchtest du dein Leben gestalten?
Was möchte durch dich verwirklicht werden?
Was wolltest du schon immer mal machen, hast dich aber nie getraut?
Welche Träume/Wünsche hattest du als Kind?
Welchen Traum schuldest du dir noch?

Denke groß, fühle weit, dehne dich aus. Öffne dein Herz, glaube an Wunder.

Räucherwerk

Rauhnächte sind Rauch-Nächte. Das Räuchern hat in dieser Tagen und Nächten eine besondere Bedeutung. Traditionell räucherte man in diesen Tagen die Stallungen und Wohnräume, um sie von bösen Geistern und Energien zu befreien, damit im neuen Jahr das Vieh nicht erkrankte und gesunden Nachwuchs bekam, die Ernte nicht ausfiel und natürlich auch die Menschen geschützt waren.

Man räucherte mit verschiedenen Kräutern, die in den jeweiligen Landschaften wuchsen. Interessanterweise wirken viele dieser Kräuter desinfizierend und reinigend, z.B. Beifuß, Fichte, Salbei. So waren Menschen und Tiere tatsächlich vor einigen Krankheiten geschützt.

Weihrauch
Wenn wir ans Räuchern denken, dann fällt uns wahrscheinlich als allererstes der Weihrauch ein. Weihrauch wird auch heutzutage noch ausgiebig an Festtagen in der katholischen Kirche verwendet. Weihrauch öffnet uns nach oben, er macht den Geist weit und offen.
Weihrauch ist ein goldgelbes Harz von den Weihrauchsträuchern, die im Nahen Osten wachsen.
Zusammen mit Myrrhe und Gold wurde der Weihrauch von den Heiligen Drei Königen dem Christuskind gebracht.

Ich persönlich liebe den Duft von Weihrauch sehr, doch viele Menschen reagieren empfindlich darauf. Weihrauch ist häufig in kleinen Mengen Räuchermischungen beigefügt.

Myrrhe
Myrrhe bezeichnet das getrocknete Gummiharz verschiedener Commiphora-Arten. Die Sträuche und Bäume gehören zu den Balsamgewächsen. Bei Verletzungen der Pflanzen tritt das flüssige Harz aus und trocknet an der Luft: Myrrhe entsteht.
Das Harz selbst riecht würzig-herb und je nach Qualität mehr oder weniger bitter. Der Rauch ist scharf, wirkt aber erhellend und befreiend.

Beifuß

Beifuß ist der „Reiniger“ schlechthin. Als Tee getrunken kann er unseren Körper von vielen Giftstoffen befreien (Achtung: einige Menschen sind allergisch auf Beifuß!). Und so wirkt Beifuß auch als Räucherwerk stark klärend und befreiend.
Er ist einer der wichtigsten Räucherpflanzen und gilt in vielen Kulturen als mächtige Zauberpflanze. Sein lat. Name Artemisia geht auf die Göttin Artemis zurück, die die Göttin der Jagd und auch die Göttin des Mondes war.
Beifuß ist daher in erster Linie eine Pflanze der Hexen und Zauberinnen und tatsächlich auch ein großes Heilkraut für Frauen.
Bei der Räucherung können wir Beifuß immer dann anwenden, wenn das energetische Gleichgewicht gestört ist. Beifuß öffnet uns für höhere Erkenntnisse.

Holunder

Holunder gilt traditionell als eine der wichtigsten Räucherpflanzen der Rauhnächte, weil er der Frau Holle heilig ist. Holunder (Holler) galt als der Strauch, der an jedem Grundstück wachsen sollte, damit er das Haus und seine Bewohner schützt. (Mehr zu Frau Holle und ihre Bedeutung für die Rauhnächte erfährst du noch in den nächsten Tagen.)
Holunder ist sehr hilfreich bei Erkältungen und wirkt schweißtreibend und fiebersenkend.
Beim Räuchern werden die Holunderblüten verwendet. Holunder signalisiert hier, es ist alles in Ordnung, hier bist du beschützt. Bei Neubeginn nach einer schwierigen Phase im Leben, z.B. nach Trennung oder Verlust, gibt Holunder das Vertrauen ins Leben zurück.

Salbei

Auch der Salbei zählt zu den klassischen Räucherpflanzen. Salbei hilft bei energetischen „Verstimmungen“ im Haus, z.B. bei Streit oder Unfrieden innerhalb der Familie.
Salbei schenkt uns Klarheit und Einsicht.
Besonders stark wirkt der Weiße Salbei, der bei vielen Indianerstämmen in den Zeremonien genutzt wird. Seine Wirkung ist bei Hausreinigungen sehr stark und sollte mit Bedacht eingesetzt werden.

Fichte
Fichtenharz (auch Fichtennadeln) befreit von energetischen Verunreinigungen, die durch seelische Verletzungen entstanden sind.

Wacholder
Wacholder öffnet uns für die Begegnung mit unseren Ahnen. Er bringt uns mit deren Kraft in Berührung. Mit seiner Kraft können wir das Wohlwollen unserer Ahnen wecken und sie als schützende Kraft über unser Haus wachen lassen. Außerdem wirkt er klärend auf unseren Geist und fördert so die Konzentration.

Noch was für's Herz:

Rosenweihrauch
wirkt herzöffnend. Er gilt als Symbol für Liebe und Leidenschaft, besänftigt unseren Geist, schenkt Geduld, Eigenliebe, Güte und Einfühlungsvermögen. Außerdem kann er uns für das Göttliche öffnen.



Räucherritual

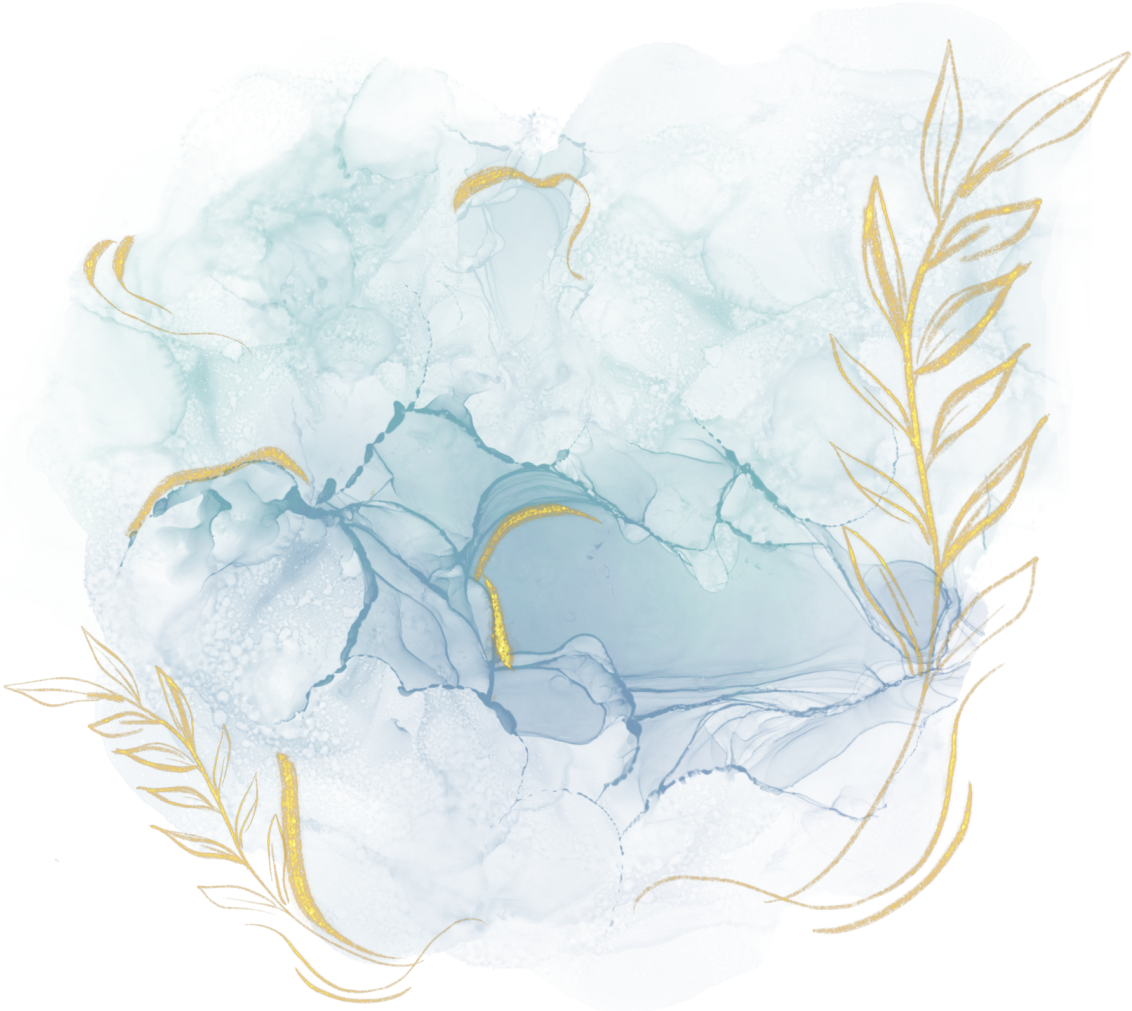
Räuchern wird nicht nur zur Reinigung und Schutz von Räumen verwendet. Wir können uns auch selbst der Magie des Räucherns öffnen und so neue Einsichten gewinnen. Hier findest du dazu ein einfaches Ritual.

Lege alle Utensilien, die du für das Räuchern brauchst, bereit. Zünde eine Kerze an. Bereite die Räucherkohle vor, sobald sie glüht, lege dein Räucherwerk darauf. Wähle zuvor aus, was du mit der Räucherung erreichen möchtest - Reinigung, Klärung, Öffnung, Inspiration ...?

Dann lege das entsprechende Räucherwerk auf die glühende Kohle. Lass den Rauch mit allen Sinnen auf dich wirken. Schau einfach zu, wie der Rauch entsteht und sich ausbreitet. Rieche den Duft und lass dich ganz auf diesen uralten Zauber des Räucherns ein.

Sitze in Stille und folge deinem Atem. Hast du ein konkretes Anliegen, so stelle eine Frage und lass die Antwort in dir aufsteigen.

Oder lass dich und deine Gedanken einfach treiben. Beende, wenn es für dich angemessen ist. Evtl. schreib dir noch etwas in dein Rauhnachtstagebuch.



Meine Gedanken zur 3. Rauhnacht



4. Rauhnacht – 27./28.12.

Monat: April
Thema: Herzensqualitäten und Wandlung

In der 4. Rauhnacht stellen wir die Weichen für den Monat April. Im April nimmt die Sonne nun mehr und mehr an Leuchtkraft und Wärme zu. Die Sonne ist unserem Herzen zugeordnet und so können wir uns in der heutigen Nacht und im Laufe des 28. Dezembers sehr leicht mit den Qualitäten unseres Herzens verbinden.

Dein Herz fühlt, wenn etwas nicht stimmt. Wenn du gut mit der Intelligenz deines Herzens verbunden bist, weißt du einfach, was richtig oder falsch ist.
Dein Herz hat sozusagen einen ganz eigenen „Werte-Kompass“. Es kennt die „Regeln“ eines guten (Zusammen)- Lebens, ohne dass sie erklärt werden müssen.
Es fühlt, wann die Wahrheit gesprochen wird, ohne dass sich dein Verstand einmischen muss.
Dein Herz ist der Ort der höher schwingenden Gefühle. Liebe, Mitgefühl, Wertschätzung, Dankbarkeit und Fürsorge sind hier Zuhause. Als Kinder waren wir in guter Verbindung mit jenem Herzensraum. Das Herz war offen und vertraute dem Leben und den Menschen. Ein solch unschuldiges Herz „weiß“ und erkennt intuitiv das Wahre, Gute und Schöne in dieser Welt.
Über dein Herz kannst du dich erneut mit den hochschwingenden Gefühlen verbinden. Und gleichzeitig bist du in der Lage, dich von Herz zu Herz mit anderen Menschen zu verbinden. Dein Herz ist sozusagen der Zugang zum Herzen/zur Seele eines anderen Lebewesens.



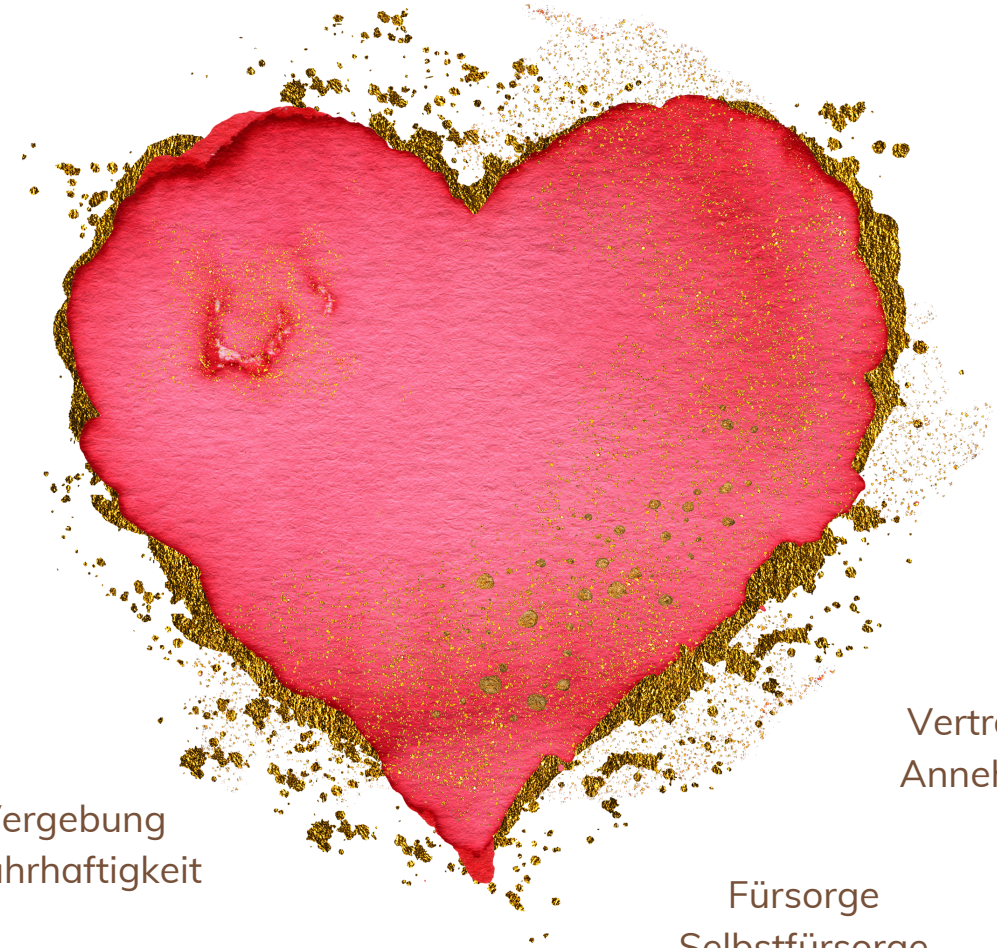
Herzensqualitäten

Geborgenheit
Verbundenheit

Klarheit
Weisheit

Freude
Glückseligkeit

Selbstliebe
Kraft



Dankbarkeit
Wertschätzung

Frieden
Ruhe

Freundlichkeit
Güte

Vertrauen
Annehmen

Vergebung
Wahrhaftigkeit

Fürsorge
Selbstfürsorge

Liebe
Mitgefühl

Welche der Herzensqualitäten möchtest du heute
und auch in den nächsten Tagen leben und erfahren?

Meditation: Verbinde dich mit deinem Herzen



Der heutige Tag steht energetisch unter dem Zeichen der Wandlung.

Unser Herz kann uns dabei unterstützen, denn es ist Meisterin der Transformation.

Die Natur ist ebenfalls eine Meisterin des Wandels

Ich möchte dich einladen, dich heute in die Energie der Wandlung einzuschwingen.
Wenn es dir möglich ist, gehe raus in die Natur. Lass alles um dich herum auf dich wirken. Schau mit den Augen eines Kindes, das weder gut noch schlecht kennt, sondern einfach nur ganz neugierig seine Umgebung erforscht.
Die Blätter, die noch vor wenigen Wochen die Bäume schmückten, liegen nun am Boden, um von unzähligen Kleinstlebewesen zu wertvollem Humus verarbeitet zu werden. Abgestorbene Äste, die dunkel vor Nässe glänzen. Wenn du genau hinschaust, kannst du Leben in ihnen erkennen.
Vielleicht scheint dir der Wald grau und trübe, doch schau einmal genau hin:
Vielleicht findest du noch Blätter an Himbeersträuchern, hier und da ein Pilz, der aus dem Boden oder an einem Baumstamm sprießt oder gar noch Beikräuter, wie Vogelmiere und Löwenzahn.
Vielleicht hörst du eine Krähe, die ihr rauhes Krächzen durch den Wald ruft. Oder siehst ein Reh?
Vielleicht bist du am Nachmittag unterwegs und die Dämmerung kündigt sich an. Das verblassende Licht hinterlässt besondere Spuren zwischen den Bäumen und innerhalb von Minuten wandelt es sich in die Dunkelheit.
Lass all diese Eindrücke auf dich wirken. Gib dich der Natur hin. Lass sie zu dir sprechen und dir vom Wandel erzählen. Lausche …

Wie oft versuchen wir das Neue zu bekämpfen anstatt uns dem Wandel hinzugeben? Gerade in den letzten Jahren erleben wir das im Kollektiv sehr stark und auch jede Einzelne von uns ist mit den Veränderungen in diesen Zeiten mal mehr, mal weniger im Widerstand.

Gestern hast du bereits die Samen für Veränderungen in deinem Leben gelegt.

Bist du wirklich bereit, diese Veränderungen anzunehmen und zu leben?
Bist du bereit, die zarten Pflanzen, weiter zu pflegen und zu hegen, um so in den Wandel hineinzuwachsen?

Ritual zum Loslassen

Heute ist ein guter Tag, um Altes loszulassen und innerlich aufzuräumen. Die Dinge oder Menschen, mit denen du haderst, wertschätzend anzuerkennen und dich von ihnen zu trennen, wenn sie nicht mehr in dein Leben passen. Ebenso kannst du auch Eigenschaften an dir, die dich an deiner Entfaltung hindern, loslassen.
Am besten schreibst du alles auf einen Zettel oder gerne auch auf verschiedene Zettel. Lass dir dabei Zeit, verbinde dich mit deinem Herzen und bitte dein Herz, dich dabei zu unterstützen. Blicke dankbar auf das zurück, was war: auf Situationen und Menschen, auf alles was dich geprägt hat, auch wenn es manchmal nicht einfach war. Vielleicht haderst du mit dir, fühlst dich schuldig oder wolltest Dinge besser machen. Spür genau hin, was du nun loslassen kannst.
Anschließend übergib die Zettel der Flamme der Transformation. Dabei kannst du die kosmische Energie um Beistand bitten. Verbrenne die Zettel in deiner Feuerschale und bitte die geistige Welt darum, dass sich alles für alle Beteiligten zum höchsten Wohle auflösen möge.
Vertraue auf die Magie der Rauhnächte und nutze ihre heilsame und transformierende Kraft.
Dann kannst du gerne noch den Raum und die Energie um dich herum klären und räuchern. Setz dich danach noch einmal in Stille hin und spür in dein Herz. Vielleicht kannst du nun mehr Weite wahrnehmen. Schau dir dann noch einmal deine Notizen von gestern an. Nimm die Samen in dein Herz, ganz behutsam und liebevoll.

Frage dein Herz, was braucht es nun, damit die Samen aufgehen und groß werden können? Welches ist der erste Schritt, den ich heute tun kann?

Und dann lausche. Und was noch viel wichtiger ist: Setze diesen ersten Schritt – ganz egal, wie sinnig oder unsinnig die Antwort deines Herzens ist.



Meine Gedanken zur 4. Rauhnacht



5. Rauhnacht – 28./29.12.

Monat: Mai
Thema: Herz – Beziehung – Freundschaft

Nun befinden wir uns schon in der 5. Rauhnacht. Im Jahreskreis beginnt der Monat Mai und die Sonne steigt nun noch ein wenig höher. Je näher der Sommer rückt, umso mehr bedeutet das, dass unsere Herzkraft „erwacht". Nicht umsonst wird der Mai als Wonnemonat bezeichnet, alles fühlt sich leicht und beschwingt an. Wir verlieben uns, gehen tanzen, treffen uns mit Freunden zum Grillen oder Picknick und erfreuen uns an der blühenden Natur. Die ersten richtig warmen Tage sind da: Sonne, Blütenduft, Schönheit, vielleicht schon die ersten Erdbeeren, Fülle, Freiheit, Liebe – all das finden wir im Mai.
Und so ist die 5. Rauhnacht wiederum eng mit unserem Herzen verbunden. Diesmal widmen wir uns dabei unseren Beziehungen/Freundschaften.
Die Rauhnächte möchten dich erinnern, an das, **was du wirklich bist und wirklich willst.** Diese Zeit der Innenschau kann wegweisend für das Jahr und sicherlich auch für dein Leben sein.

Wir brauchen einander. Ohne andere Menschen, kann der Mensch nicht (Mensch) sein. Wir sind von Natur aus Herdentiere und brauchen den Halt und die Sicherheit unserer Herde. Wir brauchen Menschen, auf die wir uns verlassen können, Menschen, die sich um uns kümmern und um die wir uns kümmern können. **Wir brauchen Menschen, die ähnliche Werte oder Vorstellungen von einem guten Leben haben wie wir.**
Wir befinden uns in einer Zeit, in der verlässliche Verbindungen immer wichtiger werden. Und ja, wir gehen in eine Zeit, in der das WIR immer wichtiger wird.

Wie schön ist es, wenn ich mich auf jemanden beziehen kann und sich jemand auf mich bezieht!
Wie wertvoll ist es, Menschen an meiner Seite zu haben, die auf mich achten!
Was für ein Geschenk, wenn Menschen mich einfach so nehmen können wie ich bin!

Der liebe Gott hat uns nicht gemacht, damit wir alleine sind. Er möchte, dass wir uns verbinden. Da bin ich ganz sicher.

Wir dürfen in der kommenden Zeit, unsere Vorstellung von Beziehung sicherlich neu erfahren und definieren. Wir dürfen lernen, dass wir in Beziehung sein können und dennoch frei sind. WIr dürfen mit alten Vorstellungen aufräumen und offen sein für Neues.

Beziehungen sind erfüllt, wenn ihre Zeit reif ist. Das spüren alle Beteiligten, wenn sie ehrlich sind. Manche bleiben wir viel zu lange in unglücklichen Beziehungen aufgrund von falschen Vorstellungen oder Programmierungen.
Du darfst dich getrost aus Beziehungen lösen, die dir nicht gut tun - sei es Arbeitsbeziehungen, Freundschaften oder Liebesbeziehungen. Dafür braucht es Ehrlichkeit und Mut.

Beziehungsfragen

- Wer sind die Menschen, die dir am Herzen liegen?
- Beim Gedanken an welche Menschen wird dir warm ums Herz und du fühlst dich wohl?
- Auf wen kannst du dich verlassen?
- Für wen bist du wirklich gerne da und nicht nur aus Pflichtgefühl?
- Wissen deine Liebsten, wie wichtig sie dir sind und wenn ja, was du besonders an ihnen schätzt?
- Was wünscht sich dein Herz in Bezug auf deine Beziehungen?
- Wo darf es leichter sein?
- Welche Beziehung darf losgelassen werden, weil sie sich erfüllt hat.

Was wünschst du dir?

Vertraue deinem Herzen

Hier ist der Sitz deines ganzen Fühlens. Hier ist alles gespeichert: all die schönen Gefühle, wie Liebe, Vertrauen und Hingabe, aber auch dein Schmerz, deine Enttäuschungen, deine Trauer, jede Zurückweisung, jeder Verrat, jede Angst. Wahre Heilung finden wir nur über den Weg des Herzens. Und indem wir auch wieder ins Fühlen kommen. Fühlen findet über dein Herz und deinen Körper statt. Läuft etwas in deinem Leben nicht nach deinem Herz, so zeigt sich dies langfristig auf der körperlichen Ebene.

Der Verstand kann uns viel erzählen, was gut für uns ist. Er kann unser Leben planen. Doch das Herz zeigt uns den wahren Weg, den Weg, der unserer Wahrheit und unserem Selbst entspricht. Die größte Verunsicherung in unserer Zeit rührt in meiner Wahrnehmung daher, dass wir den Zugang zu unserem Herzen verloren haben.
Wir glauben der Stimme unseres Verstandes und haben verlernt, der Stimme unseres Herzens zu lauschen.
In der Hektik unseres Alltags können wir diese Stimme oft nicht mehr wahrnehmen. Wir finden den Zugang zu unserem Herzen nur über die Stille. Deshalb lade die Stille der "magischen Zeit zwischen den Jahren" mehr denn je zu dir ein, um in Kontakt mit deinem Herzen zu gehen.

.

Manchmal glauben wir, dass wir den Zugang zu unserem Herzen verloren haben und nicht mehr lieben können. Manchmal schmerzt unser Herz und wir vermissen Menschen, die uns verlassen haben. Manchmal fühlt es sich so an, als wäre unser Herz gebrochen oder in viele kleine Stücke zerbrochen.
Doch genauso wie die Sonne immer für uns da ist, auch wenn wir sie nicht sehen und ihre Wärme gerade nicht spüren können, ist die Liebe immer das. Das ganze Universum ist durchdrungen von dieser Liebe und Leuchtkraft. Ohne sie könnten wir alle nicht existieren. Und so ist auch die Liebe immer in dir, auch oder gerade an dunklen Tagen, wenn du sie gerade nicht fühlen kannst.

Mit dieser Meditation kannst du dich deinem Herzen und der Liebe wieder zuwenden.

Herzmeditation

.



Geliebte, kannst du es hören?
Das Raunen in der Stille des Winters?
Ein leises Flüstern,
das zu dir spricht
und dich beim Namen nennt.

Kannst du es hören?
Und fühlen, wie sehr du dich nach Heimat sehnst?
Nach Wärme und Geborgenheit
in dieser kalten Winternacht,
in der die Dunkelheit dich fest umhüllt.

Lausche der Stimme im Wind
und dem Flüstern der Bäume,
deren schwarze Stämme wie Ritter stehen
in dieser dunklen Nacht.

Erlaube der Stimme zu dir durchzudringen
zuerst in dein Ohr,
dann in dein Herz.
Erlaube ihr, dich mit ihrem Klang zu berühren
bis in dein tiefstes Inneres hinein.

Und alles in dir schwingt mit,
erinnert sich in dieser dunklen Winternacht.
Ein sanftes Licht in deinem Herzen pulsiert
mit jedem Wort, das zu dir dringt.
In jede Zelle
wärmend, leuchtend, verbindend.

DU BIST NICHT ALLEIN
DU WIRST ZU TIEF GELIEBT
LIEBE UND VERBUNDENHEIT SIND DEINE WAHRE HEIMAT

Du erinnerst dich in dieser dunklen, kalten Nacht.
Als der Morgen anbricht
siehst du es Leuchten das Licht.
Und du stehst auf, setzt behutsam Schritt für Schritt -
geführt vom Licht.

In der Dämmerung kannst du sie sehen
Millionen Lichter,
die alle leuchten so wie du.

Meine Gedanken zur 5. Rauhnacht



6. Rauhnacht – 29./30.12.

Monat: Juni
Thema: Wandel, Umkehr, Loslassen

Die sechste Rauhnacht beginnt um Mitternacht und ist dem Monat Juni gewidmet. Mit dem Juni nähern wir uns dem Ende des ersten Halbjahres, genauso wie wir nun mit der 6. Rauhnacht schon das Ende der ersten Hälfte der Rauhnächte erreicht haben. Am **21. Juni haben wir die Sonnenwende**, dann steht die Sonne am höchsten, bevor sie langsam wieder sinkt und die Energie sich wieder umkehrt. Im immerwährenden Kreislauf des Lebensrads wechseln sich Sommer und Winter, Yang und Yin, Wachsen und Rückzug ab. Während sich seit dem Frühling die Energie immer mehr von Yin (Passivität, Rückzug, Winter, Ausatmen ...) zu Yang (Aktivität, Rausgehen, Sommer, Einatmen ...) aufbaut, erreicht sie nun mit der Sommersonnenwende ihren Höhepunkt um dann langsam wieder ins Yin zu wechseln.
Daher ist heute ein guter Zeitpunkt, um dich erneut mit den Dingen zu beschäftigen, die du „wandeln" bzw. loslassen möchtest. Die letzten beiden Tage des alten Jahres sind nun angebrochen und so darfst du dir heute Zeit nehmen, um das ausgehende Jahr zu reflektieren.

- Wie war dein Jahr?
- Was war gut?
- Was war weniger gut?
- Was möchtest du loslassen/wandeln?
- Wie fühlst du dich am Jahresende?

An diesem Jahresende fühlen sich tatsächlich sehr viele Menschen erschöpft und teilweise auch deprimiert. Die vergangenen Jahre haben doch bei vielen ihre Spuren hinterlassen und so ist es nicht verwunderlich, wenn du dich gerade jetzt vermehrt nach Ruhe sehnst und auch dein Körper mehr Ruhe als gewöhnlich einfordert. Gönne sie dir und deinem Körper. Wann immer möglich, mach Pause. Nimm dir Zeit, um nichts zu tun. Nimm ein warmes Bad oder gönn dir eine Massage. Trinke viel klares Wasser und versorge deinen Körper mit frischer Kost.

Und spüre ganz sanft nach, wer oder was dir gut tut. Und wer oder was nimmt dir Energie ...
Sei da bitte ganz ehrlich mit dir.



Ein paar Impulse zu Wandel & Loslassen

Bevor du weiter liest, nimm dir einen Moment Zeit und spür hin, wo bist du gerade?
Bist du wirklich hier?
Voll und ganz in diesem Moment?

Dein Leben findet nur hier statt, nur jetzt. In diesem einen nächsten Atemzug.
Lebst du gerade wirklich?
Oder sorgst du dich um Morgen oder grübelst du über gestern nach oder bist mit irgendwas ganz anderem beschäftigt, während du hier liest.

Ich möchte dich einladen, dich heute ganz bewusst mit der Energie des Wandels zu verbinden. Am besten können wir das, wenn wir draußen in der Natur sind.
Ich glaube, wir Menschen haben größtenteils verlernt, mit der Natur zu sein. Wir empfinden uns nicht als ein Teil von ihr, sondern irgendwie getrennt. Wir haben verlernt, unseren natürlichen Rhythmen zu folgen.
Wir achten zu wenig auf die Zyklen und Zeichen der Natur. Wären wir wirklich mit ihr verbunden, könnten wir nicht Massentierhaltung und exzessive Waldrodungen mitmachen.
Wir könnten uns selbst gegenüber nicht all die Dinge tun, die wir tagtäglich mit uns machen oder machen lassen.
Und wir hätten mehr Ehrfurcht vor der Radikalität der Natur und damit auch vor der Radikalität des Lebens.
Loslassen, Wandel und letztendlich auch der Tod wären uns nichts Fremdes, was uns ängstigt, sondern die natürlichen Begleiter unseres Lebens.

Wenn in allem jedoch jener (göttliche) Funke des Universums ist oder nennen wir es Energie, Prana oder Qi, dann ist das, was in jedem noch so kleinen Samenkorn, in jeder Blüte, in jedem Baum, in jedem Tier ist auch in dir und mir.
Es gibt etwas, was in diesem kleinen Samenkorn wirkt. Das Samenkorn, was eigentlich so unscheinbar und auf den ersten Blick "unlebendig" erscheint, trägt eine Kraft, eine Intelligenz in sich. Diese wirkt so stark und mächtig, dass das Samenkorn anfängt zu keimen und neues Leben entsteht. Es gibt etwas, was aus Ei- und Samenzelle ein so hochkomplexes wundervolles Wesen wie dich erschaffen hat.

Das ist Magie und gleichzeitig ist es vollkommen natürlich oder natürlich vollkommen.

Alles ist durchdrungen von dieser Lebenskraft und sie verbindet uns mit allem mit unsichtbaren Fäden. Diese Kraft ist uralt, unendlich und unerschöpflich. Sie formiert sich immer wieder neu und wirkt in allem, was ist.

Fragen zum Hinspüren:

- Geht diese Energie, wenn das Blatt vom Baum fällt?
- Geht sie, wenn ein Mensch stirbt?
- Wo geht sie hin?
- Oder verändert sie sich?
- Wandelt sie sich in eine andere Form?



Bis zur Silvesternacht werden wir uns mit dem Loslassen befassen. Die heutige Meditation entführt dich in die Magie der Rauhnächte und gleichzeitig unterstützt sie dich dabei, noch einmal Rückschau zu halten.
Doch bevor du die Meditation machst, lies noch erst die Erklärung auf der nächsten Seite.

Begegnung mit den drei Nornen - eine magische Reise

Die Nornen

Vor vielen Jahren habe ich das erste Mal von den Nornen gelesen. Jenen drei Schicksalsgöttinen, die am Fuße der immergrünen Weltenesche Yggdrasil sitzen und die Schicksalsfäden von Göttern und Menschen weben und spinnen. Seitdem faszinieren mich die drei weisen Göttinen.
Ihr Name leitet sich von altnordisch *nornir* ab, was so viel wie *die Raunende* bedeutet. Im Raunen der Göttinen wird das Schicksal verkündet. Die drei Göttinen sitzen am Brunnen Urs, der unter einer Wurzel des mächtigen Weltenbaumes entspringt und verweben dort den Schicksalsfaden, den die Göttin Frigga gesponnen hat.
Die älteste der Nornen ist Urd. Sie steht für die Vergangenheit, die Summe aller Gedanken, Gefühle und Taten, die sich als Gegenwart manifestiert haben.
Die mittlere Norne ist Verdandi. Sie repräsentiert die Gegenwart, das Hier und Jetzt. Jenen winzigen Moment zwischen Vergangenheit und Zukunft. Verdandi ist die Schutzgöttin der Neugeborenen.
Die dritte und die jüngste der drei Göttinen ist Skuld, das junge Mädchen, das den Faden der Zukunft spinnt. Skuld ist das, was werden soll und das was werden will. Sie bemisst den Lebensfaden und somit auch das Ende des Lebensweges.

Vor der Christianisierung stand diese Zeit rund um die Wiedergeburt des Sonnengottes mit den alten, weisen Göttinnen, die die Geheimnisse der Lebenszyklen kennen, in Verbindung. Sie leiten das Lichtkind mit ihrer Erfahrung, hüten und nähren es, um ihm den Weg in den neuen Lebenszyklus zu ebnen.



Meine Gedanken zur 6. Rauhnacht



7. Rauhnacht – 30./31.12.

Monat: Juli
Thema: Übergang

Wir wechseln nun langsam aber sicher in einen neuen Jahreszyklus. Die 7. Rauhnacht ist die letzte des alten Jahres und steht für den Monat Juli.
Heute ist also noch einmal ein guter Zeitpunkt, um (sofern du es noch nicht getan hast) das alte Jahr zu würdigen. Wenn du im letzten Jahr schon ein Rauhnachtstagebuch geführt hast oder generell Tagebuch schreibst, nimm dir Zeit und lese noch einmal durch, was du für 2023 aufgeschrieben hast. Falls du die Meditation mit den 3 Nornen von gestern noch nicht gemacht hast, wäre auch sie eine gute Möglichkeit, um deinen ganz persönlichen Jahresrückblick zu halten.

2023 hat sicherlich viel Gutes für dich bereit gehalten.
Daher ist es wichtig, dir deiner Ressourcen bewusst zu sein. Es gab sicherlich viele Situationen, in denen du über dich hinausgewachsen bist, etwas Neues gewagt hast und nicht aufgegeben hast.

- Welche Stationen in 2023 waren wichtig für dich?
- Welche Menschen haben dein Jahr geprägt?
- Was war das für dich das schönste Ereignis in 2023?
- Wann hast du dich so richtig wohl gefühlt?
- Was hast du für dich gemeistert?
- Wofür kannst du dich feiern?
- Aus welchen Situationen hast du am meisten gelernt?
- Welche deiner Eigenschaften haben dir in 2023 geholfen?
- Welche Werte haben sich verändert?
- Welche Werte haben sich verfestigt?
- Wodurch oder in der Gesellschaft von wem hast du Kraft und Energie geschöpft?
- Wofür bist du dankbar?
- Wem möchtest du DANKE sagen?

In Dankbarkeit blicke ich zurück auf dieses Jahr, auf meinen Weg bis hierher.
Sanft wiege ich die unterschiedlichen Emotionen, die gerade in mir sind.
Ich ehre sie alle. Einige nehme ich in mein Herz und lasse gleichzeitig los, was mir nicht mehr dienlich ist.
Ich schaue auf die Schritte, die in in diesem Jahr gegangen bin,
die einzelnen Etappen.
Einige waren steil und steinig, andere konnte ich freudig und leichten Fußes gehen.
Manche Stationen waren herausfordernd und
haben mich über mich hinauswachsen lassen.
Ich lasse die Pläne los und öffne mich dem Unbekannten,
breche auf in fremde Länder.
Das Leben meint es gut mit mir.



Und nun bereitest du den Übergang vor ins neue Jahr:

- Was von all dem, was gut war, möchtest du ins neue Jahr mitnehmen?
- Was möchtest du gerne noch weiter ausbauen (Freundschaften, Eigenschaften, Begegnungen ...)?

Zeit für Stille

Auch wenn es an Silvester häufig laut ist: Das ausgehende Jahr bietet uns auch Raum und Zeit für Stille. Setz dich gerne auf deinen Platz und werde innerlich still.
Diese Meditation kann dir dabei helfen:

https://soundcloud.com/ramona-wagener/der-raum-der-stille?si=7b7a4b9e5bc04fcbbf992d1659d26c42&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing

Nur wenn wir innerlich still(er) werden, können wir auf Empfang gehen für das, was zu uns kommen möchte. So darfst du dir heute und in den nächsten Tagen immer wieder die Zeit für Stille nehmen.

Die Stille ist in dieser lauten Welt so wesentlich. Und vielleicht möchtest du ihr generell im neuen Jahr mehr Raum geben?
Wir brauchen Zeiten der Stille, um aus der Geschäftigkeit der Welt auszusteigen.

- Worum geht es wirklich im Leben?
- Was ist wirklich wichtig?
- Was braucht es für ein gutes Leben?
- Und wie kannst du dem Leben und der Welt am besten dienen?

Die Antworten auf diese elementaren Fragen des Lebens finden wir nicht, wenn wir im Funktionsmodus sind. Wir brauchen einen entspannten Zustand, um wieder neue Eingebungen und Visionen zu finden.

Stille kann uns dabei helfen, ein neues Bewusstsein zu gestalten und zu erfahren.



Rauhnachtsmagie

An Silvester wird traditionell geräuchert, um die Geister (des ausgehenden Jahres) zu vertreiben. Dabei unterstützten die lauten Rituale des Böllerns und Schießen, die später vom Feuerwerk abgelöst wurden.
Heute darfst du reichlich räuchern – gerne auch wieder das ganze Haus. Traditionell verwendet man dazu Weihrauch.

Du kannst am Abend der Silvesternacht ein paar deiner Speisen mit den Naturwesen teilen. Dazu stellst du einen kleinen Teller mit Essen an die Wurzeln eines Obstbaums, damit die Fülle im kommenden Jahr einziehen kann.



Orakeln
Wachsgießen ist in vielen Familien Tradition in der Silvesternacht.
Schön ist es auch, Karten für das kommende Jahr zu ziehen.

Meine Gedanken zur 7. Rauhnacht



8. Rauhnacht – 31.12./01.01.

Du wunderst dich bestimmt über das (fast) leere weiße Blatt. Nein, ich habe mich nicht vertan …
Heute fängt ein neuer Zyklus an. Ein neues Jahr - das sind in diesem Jahr sogar 366 Tage oder 8784Stunden oder 527040 Minuten …

Womit möchtest du deine Tage, Stunden und Minuten füllen?
Heute und die nächsten Tage hast du die Möglichkeit, ganz frisch und unvoreingenommen, ganz offen und staunend die ersten Schritte in dieses neue Jahr zu setzen.
Vieles hast du in den letzten Tagen losgelassen, so manches ist dir bewusster geworden, du bist abgetaucht in dich und wahrscheinlich ist dir einiges klarer geworden. Was also willst du?
Ein weißes Blatt – bunte Farben zum Malen – staunend und neugierig wie ein Kind.



Es ist vollkommen egal, ob du jetzt zum Jahresanfang ganz bewusst und neugierig die ersten bunten Farben auf dein weißes Blatt Papier malst. Du kannst natürlich auch zu jeder anderen Zeit, Altes loslassen und beenden und dann in etwas Neues gehen. Manches geschieht sowieso dann, wenn die Zeit dafür reif ist. **Wir können das Loslassen nicht erzwingen,** genauso wenig wie wir davon ausgehen können, dass sich die vielen guten Neujahrsvorsätze realisieren lassen.

Manches braucht Zeit und auch das ist vollkommen in Ordnung. Gleichzeitig dürfen wir uns bewusst machen, dass wir jeden Tag die Chance haben, unser Leben neugierig und staunend zu betrachten.
Jeder Tag eröffnet uns immer wieder neue Möglichkeiten, schenkt uns Menschen und Situationen, an denen wir wachsen können.
Jeder neue Tag bietet uns Gelegenheiten, uns selbst näher zu kommen, anderen Menschen mit offenem Herzen zu begegnen, ihnen zu lauschen und achtsam zu sein.
Jeder neue Tag kann uns die Wunder des Lebens offenbaren, wenn wir mit offenem Herzen und offenen Augen durch das Leben gehen.
Jeder neue Tag schenkt uns Erfahrungen, die unser Menschsein ausmachen. Nicht jede wird uns gefallen, manche sind schmerzhaft und andere halten die pure Ekstase für uns bereit.

Die Frage ist doch: **Willst du ein Leben in Fülle leben - mit allem, was unser Dasein hier als Mensch ausmacht oder möchtest du dich in deiner Sicherheitszone verstecken?**
Beides ist gut und richtig. Und beides ist deine Entscheidung. Alles darf sein.

Entscheidungen sind wichtig, denn sie schenken uns etwas, was in unserer Gesellschaft häufig fehlt: Entscheidungen schenken uns das Gefühl von Machbarkeit und unterstützen uns dabei, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

Und so geht es gar nicht so sehr darum, dein neues Jahr zu planen. Das ist aufgrund der Zeitqualität sowieso nicht mehr möglich. In den nächsten Jahren werden wir mehr und mehr lernen dürfen, flexibel zu sein, gut hinzuspüren, was gerade wirklich wichtig ist und nicht zu sehr an Dingen festzuhalten. **An diesem Neujahrstag und darüber hinaus geht es darum, Entscheidungen zu treffen, die übergeordneter sind.** Sie können z.B. deine Werte und deinen Beitrag für diese Welt
betreffen. Dein WOFÜR. Ich glaube, dass wir alle mit einem "Auftrag" auf diese Welt gekommen sind. Je mehr wird damit und unserer Seele in Verbindung sind, umso mehr werden wir das Leben leben, was uns entspricht.

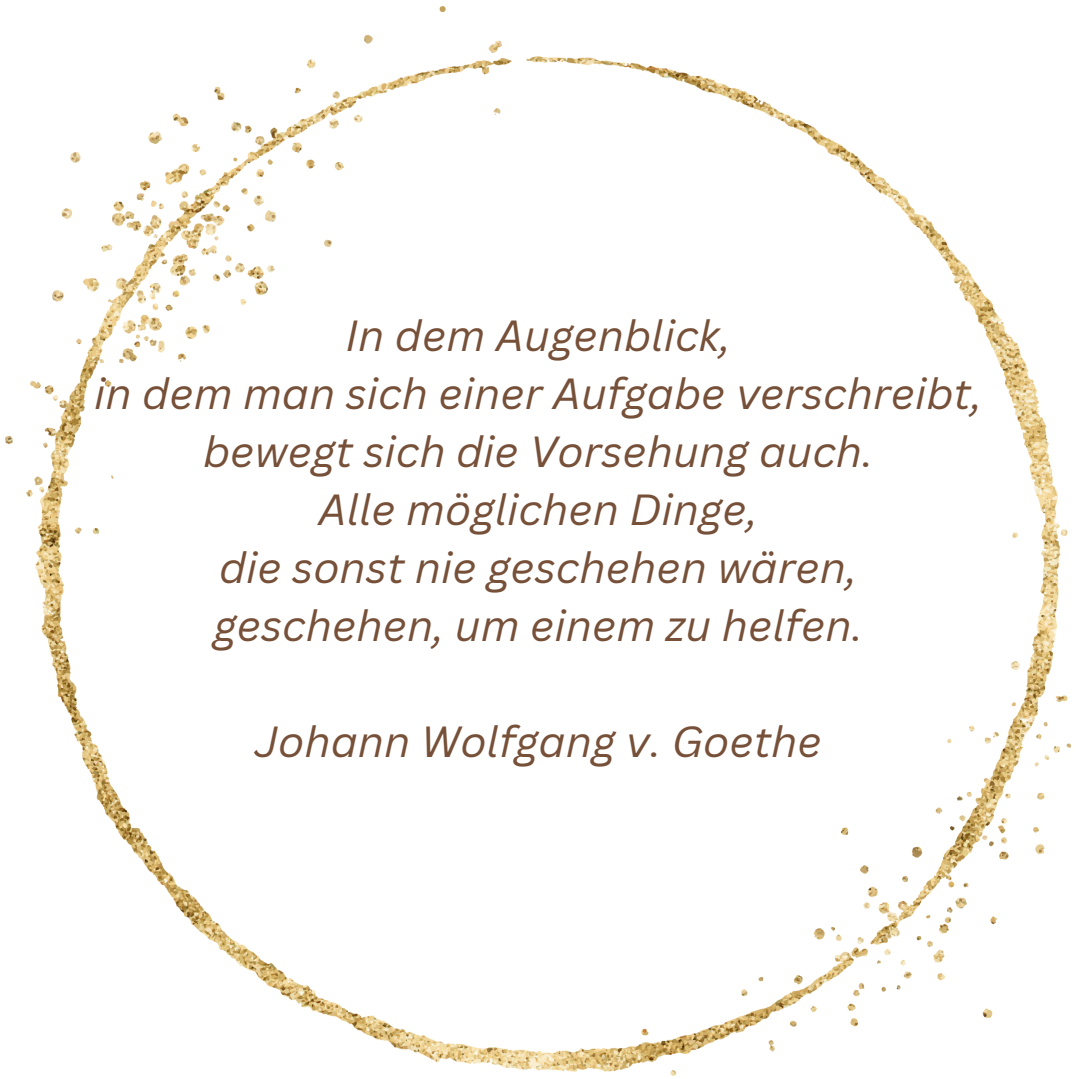
Daher hier noch einige Fragen für dich:

- Wie möchtest Du Dich in 2024 fühlen? Was brauchst Du dazu?
- Wie möchtest Du mit Dir selbst umgehen?
- Welche Art von Beziehungen zu anderen wünschst Du dir? Und wie kannst Du helfen, diese zu kreieren?
- Welches Wort oder Mantra darf Dich in 2024 begleiten?
- Hast du ein gutes Bild/eine Vision von dieser Welt?
- Wofür stehst du jeden Morgen auf?

Und nichts davon musst du jetzt sofort beantworten. Du hast Zeit - dein Unterbewusstsein arbeitet mit und wird dich führen.

Wenn dir jetzt gerade einfach eher nach Stille und Nichtstun ist, habe ich hier eine wunderschöne Meditation für dich vorbereitet:

Winterstille - eine Einladung zum Innehalten



Impulse zum Neujahrstag bzw. der 8. Rauhnacht

Monat: August
Thema: Glück

Der erste Tag des neuen Jahres. Früher war der Neujahrstag der Tag der Narren. Jeanne Ruland schrieb in ihrem Rauhnachtsbuch: „Man maskierte sich und trieb Unfug.“ Später wurde dieser Brauch auf den Februar bzw. die Karnevalszeit verlegt. Heute wünschen wir uns Glück und verschenken Symbole des Glücks, wie z.B. Glücksschweinchen, Hufeisen und vierblättrige Kleeblätter. Hufeisen hat man früher Zauberkräfte zugesprochen und noch heute hängt man sie schützend über die Haustüren.

- Wem wünschst du heute Glück?
- Und was brauchst du zu deinem Glück?

Besondere Neujahrsbräuche

- Auch an Neujahr kannst du dein Haus mit Weihrauch räuchern und segnen.
- Du kannst das neue Jahr segnen, indem du Blumen oder Lichter an Bäume stellst.
- Du kannst die Menschen, die dir am Herzen sind, segnen. (Laut oder leise)
- Man sollte keine Wäsche an der Leine hängen lassen. Das bringt Unglück.
- Hufeisen werden aufgehängt, um Haus und Hof zu schützen.
- Man sollte das Neujahrsessen ganz aufessen, dann geht das Geld im neuen Jahr nicht aus.

Es gibt noch viele mehr.
Ich mag es, das neue Jahr und die Menschen zu segnen.

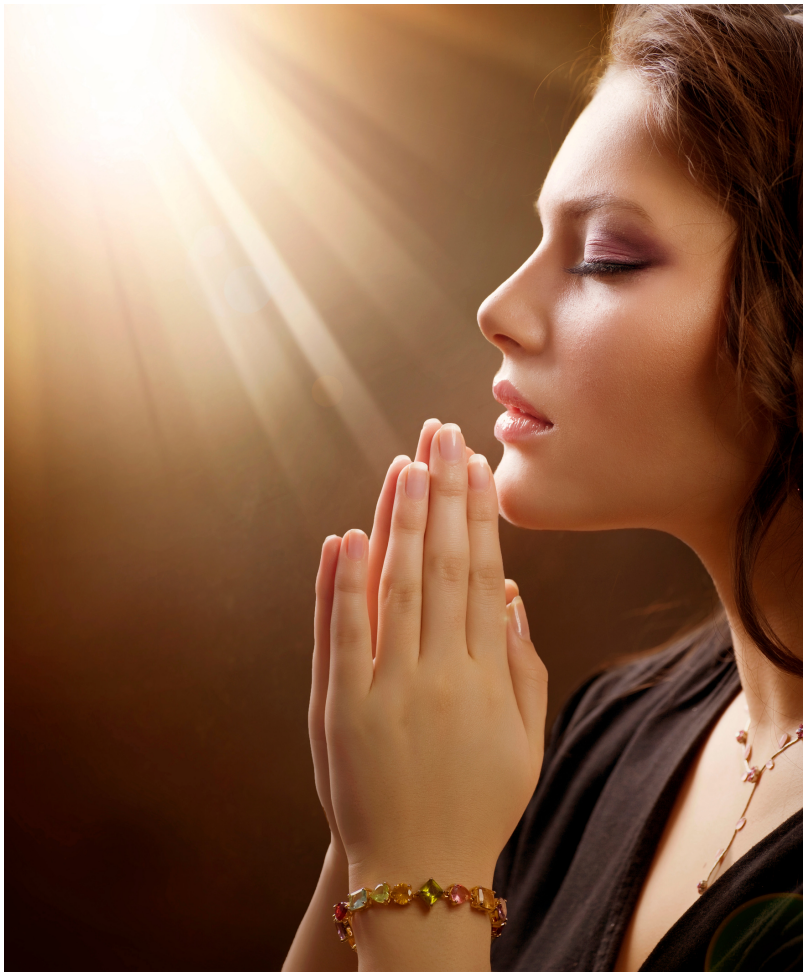
Mögest du glücklich sein.
Möge es dir gut gehen.
Mögest du sicher und geborgen sein.
Mögest du in Frieden sein.



Gebet für den Frieden (Hl. Franz von Assisi)

Herr, mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens,
dass ich liebe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten,
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.
Denn wer sich hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen;
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.



Meine Gedanken zur 8. Rauhnacht



9. Rauhnacht – 01./02.01.

Monat: September
Thema: Ausrichtung/Entscheidung

Heute geht es um deine Ausrichtung für dein gutes Jahr 2024. In meiner Wahrnehmung wird uns das neue Jahr viele Entscheidungen abverlangen. Das ist sicherlich in jedem Jahr so, aber ich wage, zu behaupten, dass es in diesem und wahrscheinlich auch in den nächsten Jahren um elementare Entscheidungen gehen wird.
Die 9. Rauhnacht ist diejenige, die auf die Ereignisse im Monat September hinweist. Im September beginnt die Erntezeit. Wenn wir die Samen gut mit allem, was sie brauchen versorgt haben, die Pflanzen gedüngt und gewässert haben, dann dürfen wir uns über eine reiche Ernte freuen.

- Was möchtest du ernten?
- Wo darf für dich die Jahresreise hingehen?
- Welches ist deine Ausrichtung für das Jahr 2024?
- Stehst du gerade vor einigen Entscheidungen?
- Wenn ja, was hat dich bislang davon abgehalten, eine klare Entscheidung zu treffen?
- Was fehlt dir noch, um eine Entscheidung zu treffen?

Ich mag dir noch ein paar Gedanken in Bezug auf Entscheidungen mitgeben. Wir glauben ja oft, dass wir – gerade wenn es um wichtige Entscheidungen geht - diese nie mehr revidieren können. Das stimmt so nicht, denn keine Entscheidung ist für die Ewigkeit. Und wenn du merkst, dass eine bestimmte Entscheidung dir nicht gut tut, dann darfst du nach einer anderen Lösung suchen, die für alle Beteiligten gut ist. Dennoch ist es gut, eine klare Entscheidung zu treffen und dieser dann auch erst einmal zu folgen. Meistens entspannen wir uns, wenn die Entscheidung gefällt wurde. Die anstrengende Phase ist meistens die, wenn wir genau spüren, in welche Richtung wir uns entscheiden sollten, aber dann aus Angst, Bequemlichkeit oder Unsicherheit, die Entscheidung hinauszögern. Wir werden dann regelrecht „kirre“ im Kopf und verwirren uns selbst immer mehr. Ist die Entscheidung gefällt, kommt Bewegung in die Sache. Wir gehen los und das ist erst mal wichtig. Denn daraus kann sich etwas Neues ergeben.

Eine klare Entscheidung für dich ist sehr kraftvoll.

Vielleicht hilft es dir auch, dich zunächst für 33 Tage auf eine Entscheidung festzulegen. Wenn du also z.B. morgens meditieren möchtest, dann solltest du das konsequent jeden Morgen 33 Tage lang tun. Solange braucht unser Gehirn, um neue Nervenverbindungen zu etablieren. Danach kannst du schauen, was sich geändert hat und ob es dir gut tut.

Manchmal kann es eine gute Entscheidung sein, so konsequent zu sein. Wenn du eher jemand bist, dessen Tag eh schon sehr durchgetaktet ist und es dir eher schwer fällt, locker zu lassen, kann es eine gute Entscheidung sein, dir jeden Tag eine Zeitspanne für Nichts einzuplanen.

Was ist deine klare Ausrichtung für das neue Jahr?



Nimm den Zauber der Rauhnächte und die Magie des Neuen mit in deine Entscheidung und dann viel Freude beim Gehen.
Der Weg zeigt sich erst, wenn wir ihn gehen. Wir müssen nur anfangen und dann einen Schritt vor den anderen setzen.

Es gibt noch eine wichtige Hilfe bei Entscheidungen:

Hör auf dein Herz

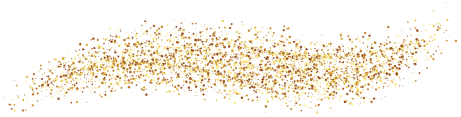
Eine gute Ausrichtung ist auf jeden Fall, dir und deinem Herzen treu zu sein. Wenn du dich für dein Herz entscheidest und dein Herz als den Kompass deines Lebens wählst, werden dir viele Entscheidungen leichter fallen.
Hier gilt nur die eine Frage:

Bist du bereit, auf dein Herz zu hören?

Wenn ein JA kommt, dann folge deinem Herzen. So bist in der Liebe und in der Fürsorge für dich.

Diese kleine magische Meditation kann dich unterstützen:

Winterwanderung -eine magische Reise



Hier noch ein paar Fakten, warum es sich lohnt, deinem Herzen zu folgen:

Für viele ist die Verbindung von Herz und Kopf schwierig, denn wir sind es nicht gewohnt, auf die feinen Signale unseres Herzens zu achten.
Dabei lohnt es sich, denn wir wissen mittlerweile, dass das **Herzhirn intuitiv Informationen empfängt bevor sie den Kopf erreichen**. Das Herz informiert also den Kopf und dann informiert der Kopf den Körper. Die Informationen, die vom Herzen zum Gehirn weitergeleitet werden sind übrigens deutlich mehr, als diejenigen, die vom Kopf ans Herz geleitet werden.
Es ist nachgewiesen, dass das Herz über seine ganz eigene Intelligenz verfügt. Nun gut, vielen von uns ist das schon länger klar. … Doch mittlerweile ist es auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass es tatsächlich ein Herzgehirn gibt, welches aus über 40.000 Neuronen besteht.
Unser Herz und unser Gehirn sind über Nervenbahnen miteinander verbunden, dabei führen über 90 Prozent der Nervenfasern vom Herzen zum Gehirn. Somit sendet es ständig Informationen in Form von Nervenimpulsen und Hormonen in unseren Organismus. Mit der Pulswelle erreicht die Schwingung des Herzens jede Zelle unseres Körpers. Die dadurch entstehende Kohärenz breitet sich vom Herzen elektromagnetisch im ganzen Körper aus.
Unser Herz hat nachweisbar das stärkste Magnetfeld in unserem Körper – bis zu **5000 mal stärker als das von unserem Gehirn erzeugte Feld.** Das Magnetfeld des Herzens strahlt bis zu 3 m und beeinflusst und synchronisiert andere Magnetfelder (Herz, Gehirn). Je mehr ein Mensch in einer guten Herzverbindung ist, umso kohärenter und effektiver arbeitet auch dessen Gehirn. Es kommt zu einer besseren Verbindung von Herz und Verstand, durch die sich beide ergänzen und verstärken.

Neujahrssegen

Ich möchte hier ein kleines Ritual mit dir teilen, das ich aus dem Buch „Das Geheimnis der Rauhnächte“ von Jeanne Ruland übernommen habe. Es ist einfach so schön und lichtbringend.

Entzünde ein Licht für das neue Jahr. Halte einen Moment inne, werde still, und verbinde dich mit dem goldenen Licht deiner unsterblichen Natur. Bitte um Segen für dein Leben und das neue Jahr. Lade das Gold in dein Leben ein. Segne das neue Jahr, indem du dir vorstellst, wie goldenes Licht über dein Scheitelchakra in dein Herz und von dort in deine Hände fließt.
Nun stell dir die nächsten 12 Monate vor und sende den Segen – eingehüllt in einen goldenen Segensstrom – in jeden einzelnen Monat des Jahres. Stell dir dabei ganz genau vor, wie du den Segen aussendest. Achte dabei auf deine Empfindungen und auf den Fluss der Energien.
Wenn du magst, notiere dir noch, wie es dir mit den einzelnen Monaten ergangen ist. Und wenn es sich für dich stimmig anfühlt, kannst du gerne noch das folgende Gedicht sprechen – leise für dich, für dein Herz, mitten hinein in dein Herz.
Vergiss nie, wie machtvoll du bist. Deine Entscheidungen, wenn du sie ernst meinst, sind machtvoll und können zu Wundern werden.



Der Weg des Herzens

Wenn du dich einmal auf den Weg des Herzens gemacht hast,
gibt es kein zurück mehr. Dann geht es darum, zu dir zu stehen,
ehrlich zu sein - auch zu dir selbst.
Du kannst eigentlich nicht länger wegschauen,
sondern wirst in Handlung gehen.
Du wirst nicht länger die anderen verändern wollen,
sondern dich selbst.
Dich vom Sinn deines Lebens finden zu lassen,
anstatt irgendwelchen Erwartungen hinter herzulaufen,
die andere an dich haben.
Der Wahrheit ins Gesicht zu schauen und kompromisslos zu handeln
- damit meine ich, keine falschen Kompromisse mehr einzugehen.

Du beginnst, auf dein Herz hören und nicht auf das,
was die Gesellschaft sagt oder dir beigebracht wurde.
Deiner Angst ins Gesicht zu schauen und sie anzunehmen
und nicht länger zu unterdrücken mit allem Möglichen,
womit du dich sonst ablenkst.
Du lernst, anzunehmen, was ist und
nicht länger dagegen anzukämpfen.
Du wirst verzeihen - auch dir selbst,
weil du in der Tiefe deines Selbst weißt,
dass es keine Schuld gibt.
Die Schöpfung und das Leben zu achten
mit Respekt und Demut vor dem göttlichem Kern in allem, was ist.

Tief zu leben und zu
lieben - bedingungslos - auch dich selbst.
Dich groß und wertvoll zu fühlen, weil du es bist!

Meine Gedanken zur 9. Rauhnacht



10. Rauhnacht – 02./03.01.

Monat: Oktober
Thema: Dankbarkeit

Die Ereignisse in der 10. Rauhnacht geben uns Hinweise auf den Monat Oktober. Und gleichzeitig gibt uns der Oktober das Thema dieser Rauhnacht vor.
Im Oktober feiern wir „Erntedank“. Alle Felder sind abgeerntet, die Vorratskammern und Scheunen sind gefüllt. Dankbar schauen wir auf ein gutes Erntejahr zurück. So war es schon bei unseren Vorfahren und so ist es auch heute noch, wenngleich für viele von uns diese Erntezeit nicht mehr so greifbar ist.
Die Zyklen der Natur zu ehren, zu wissen, dass eine gute Ernte keine Selbstverständlichkeit ist, sondern von vielen Faktoren abhängig ist. Genügend Futter für das Vieh zu haben, all das machte das Leben unserer Vorfahren aus. Heutzutage glauben wir, dass uns ständig alles zur Verfügung steht. Wir achten und ehren unsere Lebensmittel nicht mehr.

Dankbarkeit kann uns helfen, wieder in die Harmonie zurück zu finden. Wie oft empfinden wir uns als benachteiligt und hadern mit unseren Mitmenschen oder einer Situation? Dabei verlieren wir all das Gute aus den Augen. Wir sehen nicht mehr die Fülle des Lebens, sondern befinden uns in der niedrig schwingenden Energie des Mangels.
Die Oktoberrauhnacht darf uns bewusst machen, dass wir auf all diese Gaben der Natur angewiesen sind. Wir brauchen einander – die Pflanzen, die Tiere, die Menschen, die sichtbare und die unsichtbare Welt – alles ist miteinander verbunden. Alles webt und wirkt zusammen in jenem großen energetischen Feld.
Die neue Zeit ist das WIR. Doch solange wir uns nur um uns drehen und wie wir den größtmöglichen Nutzen aus allem herausholen können, sind wir noch weit davon entfernt.
Wie kommen wir also dahin?

Eine Dankbarkeitsübung
Um sich in dieses WIR-Bewusstsein einzuschwingen, kann z.B. folgende meditativ-achtsame Übung helfen:

Wenn du dein Frühstück vorbereitest oder isst, verbinde dich mit all jenen, die daran beteiligt waren. Mit dem Bäcker, dem Bauern, der Frau auf der Plantage, dem Fahrer, Mutter Erde, der Sonne, den Pflanzen …
Danke jedem Einzelnen, wenn du magst, segne ihn. Segne dein Essen.
Schwupps ist das WIR bei dir Zuhause. Und gleichzeitig hast du deine Frequenz angehoben, denn Dankbarkeit erhöht unsere Schwingung. Und da deine Frequenz in das Universum ausstrahlt, erhöhst du auch gleichzeitig die Schwingung auf der Erde. Und wenn du jetzt denkst, dass das keinen Unterschied macht, dann denk mal drüber nach, was passiert, wenn das immer mehr Menschen machen.

Wenn du dich bewusst verbindest, wirst du merken, welches Essen mit einer guten Energie bei dir ankommt und welches nicht. Vielleicht wirst du dann sogar auf das ein oder andere verzichten, weil du beispielsweise das Leid des Tieres in deiner Wurst fühlst oder dir bewusst wird, wie sehr die Frau auf der Billigplantage ausgebeutet wird.
Genauso wie wir die Gaben der Erde brauchen, brauchen wir auch den nährenden Austausch mit anderen Menschen. **Begegnung, Berührung, ein Gespräch** – wir Menschen sind nun mal Herdentiere und als solche brauchen wir einander, um zu überleben.

Welchem Menschen in deiner Umgebung möchtest du heute „Danke“ sagen?

Dankbarkeit ist auch eine Form des Ausgleichs. Wenn wir von Herzen dankbar sind und dies mit anderen teilen, entsteht Harmonie und Ausgleich. Nichts und niemand ist selbstverständlich und die Zeit, die wir mit einem Menschen haben, auch nicht.
Wir sollten sie nutzen, um echt und tief miteinander zu sein, um zu lieben und unsere Herzen, Augen und Ohren füreinander zu öffnen.

Du kannst dich auch ganz bewusst mit der Natur verbinden und „Danke“ sagen.
Wofür bist du Mutter Erde dankbar?

Dankbarkeit

- Wieviel Platz für Dankbarkeit ist in deinem Leben?
- Wofür bist du dankbar?
- Welchen Menschen bist du dankbar?
- Empfindest du dein Leben als ein Leben aus der Fülle heraus?
- Oder siehst du dich oft eher als Opfer der Umstände?
- Kannst du aus vollem Herzen „Danke“ sagen für ein Geschenk oder Kompliment oder ist dir das eher unangenehm?

Dankbarkeit verbindet uns wieder mit dem Leben, mit den Dingen und Menschen, die uns umgeben. Undankbarkeit trennt und entfremdet uns von der Welt. Dein Herz freut sich, wenn du dankbar bist. **Dankbarkeit ist übrigens auch eine hochschwingende Frequenz,** die nicht nur dir selbst, sondern allen anderen zu Gute kommt. Dankbarkeit, die du wirklich im Herzen fühlst, strahlt aus dir heraus und verändert deine Schwingung.



Wofür bist du dir selbst dankbar?

- Wie gehst du mit dir selbst um?
- Spürst du Dankbarkeit dir selbst gegenüber?
- Oder gehörst du zu den Menschen, die mehr mit sich selbst hadern, statt zufrieden mit sich und ihrem Leben zu sein?

Ich möchte dich zu einem kleinen Experiment einladen:

Frage dich bitte jeden Abend (Oder jeden Morgen), wofür du dir selbst dankbar bist. Oder was du schon alles Gutes für dich getan hast. Am besten schreibst du es auf. Natürlich kannst du auch generell täglich einige Dinge aufschreiben für die du dankbar bist, und vergiss dich bitte dabei nicht!

Ich danke mir selbst zum Beispiel häufig nach meiner Morgenmeditation dafür, dass ich mir die Zeit für mich genommen habe.
Du kannst auch deinem Körper danken oder bestimmten Körperteilen.
Dein Körper arbeitet so viel für dich - häufig vollkommen unbemerkt. Und wie schnell hadern wir mit ihm, wenn etwas unrund läuft, wir krank sind oder Schmerzen haben.

Wie viel schöner wäre es, wenn wir jeden Tag voll Staunen und mit Dankbarkeit auf dieses Wunderwerk der Schöpfung blicken würden?

Wofür möchtest du dir "Danke" sagen?

Rauhnachtsmagie

Vielleicht möchtest du dir heute sogar einen kleinen oder längeren Liebesbrief schreiben? Schreibe dir selbst, was toll an dir ist!

Du bist ein absolutes Wunder! Und du hast es verdient, dass du das weißt und fühlst.
Was magst du an dir?
Worauf bist du stolz?
Was an dir findest du schön?

Du kannst diesen Brief auch aus der Zukunft heraus an dich schreiben, zum Beispiel, wenn du merkst, dass es dir schwer fällt, dir selbst gegenüber Dankbarkeit zu empfinden. Dann wäre es natürlich eine superschöne Sache, wenn du dies als ein Ziel für das neue Jahr nehmen möchtest: Ich bin in einer guten und dankbaren/liebevollen Verbindung mit mir selbst.
Dann schreibst du aus der Perspektive vom 31.12.24 deinen Liebesbrief an dich. Du schreibst so als wäre alles, was du dir wünschst, schon da. Dann leg den Brief irgendwo hin und am Silvestertag holst du ihn dir wieder hervor.
Und vergiss nicht, wie machtvoll diese Rauhnachtsmagie ist!

Rauhnachtswissen

Frau Holle

In Sagen und Märchen rund um die Rauhnächte begegnen uns immer wieder weibliche Gestalten und Göttinnen. Die drei Nornen sind uns schon begegnet, doch Frau Holle ist **die** zentrale weibliche Gestalt der Rauhnächte.
Wir kennen alle die Frau Holle aus dem Märchen der Gebrüder Grimm, doch sie war schon lange vor diesem Märchen eine bekannte Gestalt zahlreicher Märchen und Sagen.
Frau Holle lebt am Grund eines Teichs/Brunnen und erscheint meist als strahlend weiße Gestalt. Sie stehtfür das Urweibliche, schenkt neues Leben, schützt die Verstorbenen und hütet die Seelen der Kinder.
Frau Holle gilt als die Hüterin der Kinder und des Lichts.
Sie gestaltet das Wetter und wacht über die Spinnstuben. In den Spinnstuben wurden in kalten Winternächten von Generation zu Generation Geschichten und Märchen überliefert.
Der Holunder (Holler) ist als Strauch des Schutzes der Frau Holle gewidmet. Seine zahlreichen weißen Blüten symbolisieren die Reinheit und Weisheit der Frau Holle.

Frau Percht

In der Alpenregion ist es weniger Frau Holle als vielmehr die "Percht", die während der Rauhnächte das und die Natur symbolisiert. Wenn man über die Rauhnächte spricht, dann sollte auf jeden Fall auch die Gestalt der Percht erwähnt werden. Sie ist es, die mit ihrem Gefolge in diesen rauen Nächten über das Land zieht und die Menschen besucht. Besonders gerne besucht sie all jene, die ihr etwas Milch und Kekse aufs Fensterbrett stellen und sie damit einladen.

Im Gegensatz zu der gütigen, weisen Frau Holle wurde die Frau Percht mit der Zeit immer mehr mit den dunklen Anteilen in Verbindung gebracht.
Alljährlich zieht die Percht in manchen Gegenden immer noch in der Nacht vom 5. auf den 6. Januar in den sogenannten Perchtläufen. Hier wird gerasselt, gehüpft und getrommelt. Man springt über das Feuer und trägt furchteinflößende Masken.

Frau Holle bzw. Frau Percht ist die Erdgöttin selbst. In ihrer Gestalt als alte und weise Göttin kommt sie auf die Erde und besucht ihre Kinder (uns Menschen). Sie blickt durchs Fenster herein und schaut direkt in unsere Seelen. Sie überprüft, ob wir einem guten Weg folgen, oder ob wir vom eigentlichen Weg abgekommen sind. Frau Holle steht für den ganzen Raum des Lebens zwischen Geburt und Sterben.

Hier das

Rauhnachtsmärchen mit Frau Holle

11. Rauhnacht – 03./04.01.

Monat: November
Thema: den Lebenszyklus vollenden, Leben und Tod

Die elfte Rauhnacht beginnt heute um Mitternacht und ist dem Monat November gewidmet. Der November steht für den Monat der Toten. Hier ehren und gedenken wir unserer Verstorbenen. Und so dürfen wir uns auch in der heutigen Nacht und am Tag mit dem Tod auseinander setzen.
Sterben bedeutet ein radikales Loslassen von allem, von dem wir glaubten, dass uns das ausgemacht hat oder was uns wichtig war. „Wir kommen mit leeren Händen und gehen mit leeren Händen" – diese einfache Wahrheit vergessen wir nur allzu oft in der kurzen Spanne zwischen Geburt und Tod. Wie oft regen wir uns über Nichtigkeiten auf oder hechten irgendwelchen materiellen Dingen hinterher, weil wir glauben, dass wir sie unbedingt für unser Glück brauchen?

- Wer bist du ohne all das, von dem du glaubst, dass du es bist?
- Wer bist du ohne all die materiellen Dinge in deinem Leben?
- Wer bist du ohne dein Haus, deine Wohnung, dein Auto, deine Kleidung, deine Arbeit, deine Hobbys, deine ganzen Rollen, die du spielst?
- Was bleibt am Ende von dir übrig?
- Und was wirst du wohl am Ende deines Lebens über dein Leben sagen?

Hui, keine leichten Fragen, denn hier befinden wir uns auf der radikalsten Ebene unseres Seins. „Radikal" stammt von lat. Radix ab, was Wurzel bedeutet und so wie wir bei unseren Wurzeln begonnen haben, vollenden wir auch den Zyklus der Rauhnächte – nur noch ein wenig existentieller.



Friedhöfe sind übrigens gute Orte, um sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinander zu setzen.
Vielleicht hast du die Zeit, um einen Friedhof zu besuchen und still die Wege entlangzugehen. All die Menschen, die ihr Leben gelebt, stets ihr Bestes gegeben, die geliebt, gelitten und gezweifelt haben.
Oder du stellst dir auf deinem Platz in der Stille die folgenden Fragen:

- Was bleibt von mir?
- Könnte ich heute einfach gehen?
- Habe ich bislang ein gutes Leben geführt oder fehlt mir noch etwas?
- Gibt es noch Dinge, die ich klären möchte?
- Gibt es noch unausgesprochene Worte?
- Etwas, was ich mir oder anderen verzeihen möchte?

Die letzen 20 Minuten deines Lebens

Von einem meiner Lehrer habe ich diese Übung übernommen und ich finde sie nach wie vor noch immer sehr kraftvoll.
Stell dir vor, du liegst auf deinem Sterbebett und dir ist bewusst, dass deine irdische Reise nun zu Ende geht. Du bist bei vollkommen klarem Verstand und blickst auf dein Leben zurück:

- Was siehst du in der Rückschau?
- Was empfindest du?
- Was bereust du?
- Worauf bist du stolz?
- Was hättest du anders gemacht?
- Was sagst du zu der, die da auf ihrem Platz sitzt im Januar 2024?

Vielleicht möchtest du etwas aufschreiben, was dir wichtig ist.
Werde dann ganz still, lege die Hände auf dein Herz und atme tief ein und aus und frage dich nochmal:

- Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig?
- Was will ich hier auf die Erde bringen?
- Wofür setze möchte ich meine kostbare Lebensenergie einsetzen?

Leben im Jetzt

Die Beschäftigung mit der eigenen Sterblichkeit schenkt uns letztendlich, dass wir unser Leben achtsamer wahrnehmen. Gerade wenn du jetzt wieder in deinen Alltag gehst, vergess daher nicht, die Achtsamkeit mitzunehmen.
Leben findet immer nur JETZT statt. Ganz egal, wieviel wir planen und uns wünschen. Ja, es ist wundervoll, sich etwas zu wünschen und gleichzeitig verpassen wir unter Umständen den Moment mit all seiner Schönheit und Fülle.
Wenn wir da sind - mit all unseren Sinnen und einfach nur tief einatmen - sind wir mit der absoluten Fülle des Lebens verbunden.

Ein bewusster Anblick einer Blume, der aufgehenden Sonne, des Regens oder eines Menschens lässt uns staunen und still werden.
Ein schönes Lied oder eine Melodie, die dein Herz berühren.
Gefühle, die kommen und gehen, wenn du sie wahrnimmst und sie nicht sofort weghaben willst, wenn sie dir nicht gefallen.
All das gehört zu dir und wenn du wieder lernst, dich all dem zu öffnen, wirst du dich unweigerlich lebendiger fühlen.

Immer dann, wenn wir bewusst da sind, sind wir einfach nur. Wir müssen nirgendwo hin und wir denken auch nicht ans Vergangene. Natürlich kann uns das nicht immer gelingen, aber wir dürfen uns immer wieder neu an das Hier und Jetzt erinnern.

Dein inneres Kind kann dir übrigens dabei helfen. Denn als Kind wusstest du um die Magie des Augenblicks. Du warst voll da, versunken im Spiel und ohne Gedanken an irgendetwas anderes. Staunend konntest du die Welt betrachten und dich voll und ganz in den Anblick einer Blume oder eines Käfers versenken.
Was für ein Geschenk, wenn wir die Magie des Augenblicks wieder für uns entdecken dürfen!
Vielleicht haben die Rauhnächte dich wieder mit dieser Magie in Berührung gebracht. Nimm das Staunen mit, nimm dein offenes Herz mit in deinen Alltag und du wirst viele Wunder erleben.



Begegnung mit deinem inneren Kind

Meine Gedanken zur 11. Rauhnacht



12. Rauhnacht - 04./05.01.

Monat: Dezember
Thema: Lass dein Licht leuchten

Die zwölfte Rauhnacht endet um Mitternacht auf den 6. Januar, dem Tag der Heiligen Drei Könige. Wir befinden uns nun fast am Ende unserer Reise, morgen gibt es noch eine letzte geweihte Nacht, die dreizehnte Rauhnacht, die Nacht der Wunder.
Noch sind die Tore zur Anderswelt geöffnet bevor sie sich dann in der Nacht vom 6. auf den 7. Januar wieder verschließen.
Wir befinden uns nun zeitlich im Dezember. Nach dem wir gestern in die Dunkelheit der Vergänglichkeit hinab getaucht sind, dürfen wir uns nun wieder auf die Rückkehr des Lichts freuen. So wie wir am 21.12. begonnen haben, enden wir nun auch wieder mit dem Licht.
Wir warten im Dezember auf die Rückkehr des Lichts, auf den Erlöser, der uns das Licht zurückbringt. Was aber, wenn das Licht nie außerhalb von uns war und wir nur vergessen haben, dass wir selbst Licht sind? Die Rauhnächte wollen uns auch an unser Licht erinnern. Alles, was du in den letzten Nächten für dich erkannt und gefühlt hast, führt dich letztendlich zurück zu deinem Licht.

Erinnere dich an das Licht in dir

Wir sind alle Kinder des Lichts, d.h. wir kommen aus dem Licht (der Liebe, der Göttlichkeit, der Alleinheit ...) und tragen alle den Funken dieses ewigen Lichts in uns. Wir brauchen uns nur daran zu erinnern, mehr ist nicht nötig. Und dann wird dieser Funken immer größer und heller werden. Die Welt erscheint uns oft so dunkel, weil wir unser eigenes Licht dimmen. Wenn wir auf das Licht in uns selbst schauen und uns sogar daran erfreuen, dann werden wir immer mehr Licht um uns herum erkennen und die Freude an der Welt wird zunehmen.

- Kannst du "JA" sagen zu dir, deinem Licht und deinen Gaben?
- Bist du bereit, dein Licht mit der Welt zu teilen?
- Bist du bereit,deinen ganz eigenen Beitrag für die Welt zu leisten?
- Wie viel Freude erlaubst du dir?
- Folgst du ihr?

Lass dein Licht leuchten - eine Meditation



Ich glaube, ich übertreibe nicht, wenn ich sage: Dein Licht wird gebraucht.
Es gibt übrigens zwei Anteile in dir, die unterstützen können, um dein Licht leuchten zu lassen: Das magische Kind in dir und deine Intuition.
Dein magisches Kind liebt es zu spielen und zu leuchten. Es strahlt aus sich heraus, einfach weil es ist. Wenn du dich also wieder mehr mit dem Kind in dir verbindest, wirst du von ganz allein leuchten und deiner Freude folgen. Mehr zu dem magischen Kind gibt es noch morgen in der Nacht der Wunder.
Deine Intuition
Unsere Intuition ist unser Kompass. Ohne Kompass kommen wir vom Weg ab. Wir sind auf die Führung anderer angewiesen und laufen ihnen vielleicht sogar ohne großes Nachdenken einfach nur hinterher. Manchmal wundern wir uns dann, warum wir an einem Ort angekommen sind, an dem wir eigentlich gar nicht sein wollen. Oder anders gesagt: Warum wir ein Leben leben, dass eigentlich gar nicht unseres ist. Vielleicht leben wir das Leben unserer Eltern, unserer Partner oder unserer Kinder.

Deine Intuition ist deine Weisheit und deine innere Führung. Sie befähigt dich, deinen ganz eigenen Weg zu gehen - fernab von dem, was andere für dich für richtig halten. (Denn wie schon gesagt: sie sehen das Leben durch ihre eigene Brille. Wie können andere wirklich wissen, was gut für dich ist?)
Du kannst deine Intuition wieder finden, indem du still wirst und nach innen lauschst. Indem du anfängst, dir einfach wieder selbst zu zuhören. Deine Intuition sitzt in deinem Bauch. Lerne wieder deinem Bauch zu lauschen. Sei ganz sanft und achtsam mit deinem Bauch und vertraue dem, was du dort wahrnimmst. In deinem Bauchzentrum (Hara) sitzt eine große innere Kraft. Du darfst sie nutzen und ihr vertrauen.

Rauhnachtsmagie

Heute ist wieder ein guter Tag, um zu räuchern. Nimm dir dafür noch einmal ganz bewusst Zeit. Früher war es Brauch vor dem Dreikönigstag alle Fenster und Türen weit zu öffnen, um so den Geistern der Vergangenheit die Möglichkeit zu geben, sich zu verabschieden. Eine Räucherung mit Weihrauch kann dabei behilflich sein. Außerdem kannst du in dieser Nacht gut deine magischen oder rituellen Gegenstände weihen und energetisch aufladen.
Träume dieser Nacht gehen in Erfüllung.

Heute wirst du den letzten deiner Wunschzettel verbrennen. Und du darfst dich schon auf den 13. Zettel freuen. Bewahre ihn noch (ohne ihn zu lesen!) für die Nacht der Wunder auf!

Meine Gedanken zur 12. Rauhnacht



13. Rauhnacht – 05./06.01.

Monat: das ganze Jahr
Thema: Anfang und Ende



Du wundervoller Mensch,

nun ist unsere gemeinsame Reise fast am Ende. Heute um 0.00 beginnt die letzte und geheime 13. Rauhnacht und führt uns zur Ankunft der Heiligen Drei Könige an der Krippe.
Nach dieser Nacht ist die Zeit zwischen den Jahren oder vielleicht auch besser gesagt: die Zeit zwischen den Welten endgültig vorbei. Der Übergang vom alten zum neuen Jahr ist vollbracht.
Eigentlich enden nämlich die Rauhnächte "offiziell" am 5. Januar um Mitternacht und der 6. Januar markiert bereits den Eintritt in eine neue Zeit. So kommen wir auf die 12 Rauhnächte.
Die 13. Rauhnacht ist die unausgesprochene Nacht. Man sprach nicht über sie, weil man ihre wunderwirkenden Kräfte nicht verschrecken wollte.

Jetzt ist noch einmal ein guter Zeitpunkt, um dich von allem, was dich noch aus dem alten Jahr belastet, zu verabschieden (sofern da noch etwas ist ...).
Und dann endgültig nach vorne zu schauen und dich dem Wunder des Lebens - deines Lebens – zu öffnen.

Die Reise hat dich sicherlich verwandelt. Du hast dich intensiv mit dir und deinem Inneren befasst, wahrscheinlich siehst du in einigen Dingen klarer und ich wünsche dir sehr, dass du gestärkt aus dieser Zeit herausgehen kannst.

Wenn du heute am Abend oder morgen am Dreikönigstag auf deinem Rauhnachtsplatz sitzt, dann verbinde dich noch einmal ganz bewusst mit dem Kreis der Menschen, die mit dir gereist sind. Bedanke dich gern bei jedem und bedanke dich auch bei dir, und auch bei deinen Gefährten der unsichtbaren Welt, die dich auf deiner Reise begleitet haben.

Gerne darfst du auch noch einmal räuchern, heute natürlich ganz besonders mit Weihrauch.

Welcher Wunsch steht auf deinem 13. Zettel? Dieser Wunsch hat eine besondere Bedeutung für das neue Jahr. Wichtig hierbei ist, dass du aktiv an seiner Erfüllung mitwirken darfst, während die anderen Wünsche voll und ganz ans Universum übergeben wurden.

Heute ist auch ein guter Zeitpunkt, um dir in aller Ruhe deine Notizen zu den vergangenen Rauhnächten durchzulesen. Schreib dir für jede Rauhnacht und somit für jeden Monat des neuen Jahres einen Satz oder ein Wort auf, das für die Qualität dieses Monats steht.

Mehr gibt es nicht zu tun, als einfach in Stille der Rauhnachtszeit nachzuspüren. Ein heiliger Moment, so empfinde ich es. Genau wie der Anfang der Reise ein heiliger Moment war.

Anfang und Ende – ein magischer Zyklus



Segen für das neue Jahr

Noch einmal kannst du dein neues Jahr segnen. Spür zu jedem Monat mit seiner ganz eigenen Qualität hin, verbinde dich mit ihm und segne ihn. Oder bitte um den Segen des Lichts.

Der 6. Januar steht für den Neuanfang. Du hast in den letzten 12 Tagen und Nächten die Weichen für dein gutes Jahr 2024 gestellt. Und so kannst du, wenn du möchtest im Laufe des Jahres immer wieder zu der Qualität der jeweiligen Rauhnacht hinspüren, indem du deine Eintragungen zu den 12 heiligen Nächten durchliest.

Gerne kannst du auch eine Collage erstellen oder ein Bild malen, um dich an das Wichtigste zu erinnern. Oder du findest für dich ein Symbol - ein Stein, ein Handschmeichler, eine Postkarte ... - das für die Energie steht, die du mit der heiligen Zeit der Rauhnächte verbindest.
Lass dein magisches Kind dir dabei helfen. Euch fällt bestimmt gemeinsam was richtig Gutes ein.

Dieses PDF kannst du dir natürlich auch immer wieder im Laufe des Jahres oder monatsweise durchlesen und dich somit immer wieder, mit dieser Energie zu verbinden oder in manche Themen noch tiefer einzutauchen.



Meine Gedanken zur 13. Rauhnacht



Ich wünsche dir

Vertrauen in schwierigen Zeiten,
eine Hand, die deine hält und Menschen, die dich begleiten.

Möge dein schweres Herz Frieden finden und deine Faust sich entspannen.

Mögest du Mitgefühl für all die vielen Menschenkinder
- und auch für dich selbst empfinden.

Möge dein Herz offen bleiben und dein Geist klar und still.
Und beim Blick nach innen, mögest du deine Antworten finden.

Mögest du die Last der drückenden Gedanken ablegen können -
wenn auch nur für diesen Moment.
Und möge dein rasender Geist jetzt den Kampf beenden.

Mögest du dir Zeit für Stille nehmen und das Leben fragen, worum es wirklich geht.

Mögest du die Mauern in deinem Geist niederreißen und
so eine neue Welt erschaffen.

Mögest du nicht allzu lange dem Alten nachtrauern,
sondern dich für neue Möglichkeiten öffnen
und gerade im tiefen Fall deine Chance finden.

Mögest du mutig hinschauen und deiner Wahrheit ganz vertrauen.

Mögest du dich mit anderen verbinden und deine Weggefährten finden.

Mögest du helfen, wo deine Hilfe gebraucht.
Und mögest du auch selbst Hilfe finden, wenn du sie brauchst.

Mögest du erkennen, dass wir alle eine große Menschheitsfamilie sind
und immer mit allem und allen verbunden.

Möge sich dein Leben in einem farbenfrohen Gewand neu gestalten
und Liebe und Freude sich entfalten.

Lass uns gemeinsam auf die Liebe baun und hoffnungsvoll nach vorne schaun.

Und wenn auch nur für diesen Moment, um zu erkennen,
dass uns nichts wirklich trennt.

Deine Ramona

Dieses Begleitbuch durch eine heilige Zeit wurde nach bestem Wissen und Gefühl für dich zusammengetragen und geschrieben.

Folgende Bücher haben mich inspiriert:

Das Wunder der Rauhnächte, Valentin Kirschgruber
Rauhnächte, Christoph Weidner
Rauhnächte, Isabella Farkasch
Das Geheimnis der Rauhnächte, Jeanne Ruland
Der alte Pfad und die Rauhnächte, Alexa Szeli
Urkraft des Mondes. Jennie Appel

Und natürlich hat mein kleines Mädchen mir ganz viele Worte zugeflüstert - von Wundern und Magie und Liebe.
Möge dieses kleine Büchlein dazu beitragen, dass Menschen wieder an Wunder und an ihre eigene Kraft glauben.



Meine Angebote findest du hier:

www.herzens-raum.info
www.naturheilpraxis-ramonawagener.de

Ramona Wagener