

Was bedeuten die Raunächte (unterschiedliche Ansichtsweisen und Formen)

Kurze Version:

Der Monat Dezember und insbesondere der Jahreswechsel ist eine passende Zeit, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Ein bewusster Rückblick kann dir dabei helfen, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und einiges klarer zu sehen. Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die Fragen möglichst schriftlich. Der Schreibprozess fördert die intensivere Auseinandersetzung und kann dazu beitragen, innere Balance zu finden und den Fokus für das kommende Jahr zu formulieren.

- ✓ Welche Ereignisse und auch Erlebnisse haben das vergangene Jahr besonders bereichert?
- ✓ Welches war mein schönstes Erlebnis und wer hat dazu beigetragen, dass es zum schönsten Erlebnis wurde?
- ✓ Was erfüllt mich mit Stolz und Freude?
- ✓ Was hat mich besonders berührt?
- ✓ Was lief nicht so, wie ich es mir vorgestellt/ gewünscht/ erwartet habe? Und vor allem: Warum lief es nicht so
- ✓ Welche Begegnung oder welche Personen, die ich kennengelernt habe, stellen eine grosse Bereicherung dar
- ✓ Was habe ich dazugelernt, welche Fähigkeiten und Wissen hatte ich vor einem Jahr noch nicht?

Die etwas ausgiebigere Variante:

Wintersonnenwende 21. Dezember > Thema Reinigung & Visionen

Die Wintersonnenwende oder Julnacht ist die längste Nacht des Jahres. Sie markiert einen Wendepunkt – die Wiedergeburt des Lichts – und leitet die Raunächte ein.

Dein Ritual am 21. Dezember:

Schreibe dir auf, was du in diesem Jahr noch loslassen möchtest, und verbrenne den Zettel.

Die Wohnung sollte vorab aufgeräumt werden. Putzen ist die alltägliche Form der Reinigung, Räuchern die feinstoffliche Art.

- ✓ Es bietet sich an mit einer tragbaren Räucherpfanne zu Räuchern. Räuchere deine Räume: empfehlenswert sind z.B. Salbei, Weihrauch, Wacholder, Myrrhe, Kampfer, Engelwurz, Beifuss, Fichtenharz, Holunder, Lavendel, Mistel, Meisterwurz
- ✓ Öffne im Anschluss ans Räuchern alle Fenster und Türen, damit der Rauch abziehen kann.

Schreibe eine Wunschliste für das neue Jahr:

Am 21. Dezember oder bereits zuvor kannst du dir über deine Wünsche Gedanken machen. Mache dir eine Liste mit realistischen Wünschen, die sich im nächsten Jahr erfüllen sollen. Frage dich, was wirkliche Herzenswünsche sind – Erwartungen anderer und vom Ego eingeflüsterte Idealvorstellungen zählen nicht. Formuliere deine

Wünsche so, als wären sie bereits wahr geworden. Z.B. anstatt „Ich möchte gesund sein“ schreibe besser „Ich **BIN** gesund.“

- ✓ Wähle 13 davon aus.
- ✓ Schreibe dir diese 13 Wünsche auf jeweils einen Zettel. Diese Zettel werden dich in den Rauhnächten begleiten.
- ✓ Falte die Zettel zusammen, so dass du den Inhalt nicht mehr lesen kannst und gib sie in ein Gefäß. (Die Liste kannst du entsorgen oder aufbewahren bis im nächsten Jahr.)
- ✓ In jeder Raunacht ziehst du nun einen Zettel aus dem Gefäß und verbrennst ihn, ohne ihn angeschaut zu haben (mit oder ohne Räuchermischung). Damit übergibst du den Wunsch an das universelle Bewusstsein. Die Asche kannst du entsorgen oder auch in die Erde geben, wie einen Samen, den du säst.
- ✓ Am letzten Tag ist noch ein Zettel übrig. Diesen Zettel öffnest du. Das ist ein Wunsch, um den du dich selbst kümmern darfst.

Jede Raunacht steht für einen Monat des kommenden Jahres (die Erste für Januar, die Zweite für Februar usw.). Am Ende des Jahres kannst du prüfen, ob deine Wünsche erfüllt wurden oder ob du vielleicht einen Schritt in diese Richtung gehen konntest.

Über google erhältst du jede Menge Inspirationen und Information für Rituale rund um die Raunächte.

Heiligabend (24.12.): Sich seiner Selbst bewusst werden

Was tut mir gut? Was weniger?

Was möchte ich im kommenden Jahr erreichen?

Gibt es etwas, das vergeben werden möchte?

25. DEZEMBER - 1. RAUHNACHT (JANUAR) - ALTES ABSCHLIESSEN/ FREI SEIN

Auf das vergangene Jahr zurückblicken. Das Alte muss sterben, damit das Neue ins Leben treten kann.

Was möchte ich mitnehmen, was loslassen?

Wovon möchte ich mich befreien?

Wo wünsche ich mir Veränderung?

Ritual: Altlasten & Überflüssiges aufschreiben & in einer Schale verbrennen

26. DEZEMBER - 2. RAUHNACHT (FEBRUAR) - IN DIE STILLE LAUSCHEN/ VERBUNDEN SEIN

Was will mir die Stille sagen?

Vertraue ich meiner Intuition?

Was sagen mir äussere Ereignisse über meine Innenwelt?

Wo herrscht in meinem Leben häufig Chaos?

Ritual: Meditieren

27. DEZEMBER - 3. RAUHNACHT (MÄRZ) - SICH DEM NICHT-SICHTBAREN ÖFFNEN/ KRAFT WECKEN

*Was will mir das heute Erlebte sagen?
Was schenkt mir Energie?
Wo bin ich mutig, wo verlässt mich der Mut?
Wofür lohnt es sich zu kämpfen?*

Thema: Herzmeditation > atme Licht in dein Herz und stell dir vor, dass es sich wie eine Rose öffnet und Liebe hereinströmt

28. DEZEMBER - 4. RAUHNACHT (APRIL "ER MACHT WAS ER WILL") - SEINER INNEREN WEISHEIT VERTRAUEN / SICHER FÜHLEN

Unsere innere Weisheit macht uns zwar nicht immun gegen die Prüfungen des Lebens, doch sie kann uns bestärken. Das, was passiert, können wir nicht ändern - sehr wohl aber die Art und Weise, wie wir damit umgehen. Der Weg in die Freiheit, besteht darin seiner inneren Weisheit zu folgen.

*Wie kann ich mich mit meiner inneren Weisheit stärker verbinden?
Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
Kann ich gut loslassen?*

Thema: Höre auf dein Herz

29. DEZEMBER - 5. RAUHNACHT (MAI - NATUR ERBLÜHT WIEDER ZUM LEBEN) - DEN KÖRPER HEILIGEN / LEICHT WERDEN

Es ist nie zu spät für einen Neubeginn (so wie der Mai in der Natur für Neubeginn steht). Und es ist auch nie zu spät ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln.

*Lerne ich gerne Neues?
Lasse ich mich schnell ablenken?
Was fällt mir besonders leicht?
Wo liegen meine Stärken?*

Thema: körperliche Aktivität, hinaus in die Kälte gehen (eine Winterwanderung)

30. DEZEMBER - 6. RAUHNACHT (JUNI) - MIT DER SCHATTENSEITE AUSEINANDER SETZEN / HEIMAT FINDEN

Zeit sich mit seinem eigenen Schatten zu beschäftigen. Im Dunklen lauert das Unbekannte und das macht uns Angst. Unsere innere Ordnung droht jetzt leicht ausser Kontrolle zu geraten - gleich dem Wetter vor der Tür draussen. Doch gerade in der Dunkelheit findet Wachstum statt. Erst wenn wir uns von Altem befreien, kann das Licht wieder zu Tage treten.

*Was bedeutet Familie für mich?
Wo fühle ich mich zu Hause?
Ist Geben und Nehmen im Gleichgewicht?*

Thema: Auftauchende Gefühle erlauben an die Oberfläche zu kommen & loslassen.

31. DEZEMBER - 7. RAUHNACHT (JULI) - DIE HERZENSZIELE ENTDECKEN / INNERLICH STRAHLEN

Während wir feucht und fröhlich das neue Jahr besingen, soll der Tag auch zur inneren Einkehr dienen, um die eigenen Ziele zu stecken. Nutze den Tag, um dich mit deinen inneren Bedürfnissen zu verbinden. Begrüße die Zukunft mit neuen und wachen Augen.

Wohin will ich?

Für welche Ziele lohnt es sich, aktiv zu werden?

Was sollte ich jetzt in Angriff nehmen, um mehr Erfüllung in mein Leben zu bringen?

Wo bin ich kreativ?

Komme ich schnell ins Handeln?

Glaube ich an mich selbst?

Thema: etwas handwerkliches Tun (z.B. Brot backen, Handarbeiten od. «Handwerkeln» ...)

1. JANUAR - 8. RAUHNACHT (AUGUST) - EINEN WEG EINSCHLAGEN / KLAR SEIN

Trage positive Schwingung raus in die Welt und wünsche jedem nur das Beste, denn der heutige Tag steht unter dem Thema "Glück." Und da wir bekanntlich unser Glückes Schmid sind und jede Entscheidung uns entweder näher oder ferner unserem Ziel bringt, schlagen wir heute einen neuen Weg ein. Die Rauh Nächte fordern uns dazu auf, Entscheidungen zu treffen, die unserer (spirituellen) Entwicklung dienen.

Tendiere ich zum Perfektionismus?

Arbeite ich gerne und viel?

Bin ich ein guter Beobachter?

Thema: Triff dich mit Freunden und/oder geh in die Natur.

Reinigungsmeditation: Stelle Dir eine violette Flamme vor, die alles Ungute verbrennt

2. JANUAR - 9. RAUHNACHT (SEPTEMBER) - VERGEBEN / HARMONIE EMPFINDEN

Um einen Schlussstrich ziehen zu können, muss vergeben werden.

Was und/oder wem möchte ich vergeben?

Wem kann ich Licht und Segen schicken?

Thema: Tu alles, was deine Mitte stärkt (z.B. Yogapraxis, gesund essen)

3. JANUAR - 10. RAUHNACHT (OKTOBER) - ACHTSAM SEIN / DAS NEUE BEGRÜSSEN

Achtsam sein heisst, offen und wach für das Hier und Jetzt zu sein. Achtsamkeit liefert den Schlüssel, durch den wir unsere Wahrnehmung und Sinne erweitern.

Wie nutze ich meine Lebensenergie, meine Gedanken?

Bin ich mit mir selbst in Frieden?

Ritual: Loslassen, annehmen Meditation (Audio > siehe Link im Mail)

4. JANUAR - 11. RAUHNACHT (NOVEMBER) - DANKBAR SEIN / SINN FINDEN

Für einfache, unspektakuläre Dinge dankbar sein (Dach über Kopf, Heizung, Waschmaschine, Sonne...) Dankbarkeit ist eine wirkungsvolle Methode, um intensiven Kontakt zum Leben aufzunehmen. So verbindet uns Dankbarkeit mit den Menschen und Dingen, die uns umgeben.

Für wen/was bist du dankbar?

Kann ich mich selbst glücklich machen?

Blicke ich optimistisch in meine Zukunft?

Ritual: Dankbarkeitsliste schreiben

5. JANUAR - 12. RAUHNACHT (DEZEMBER) - ERWACHEN

Die Nacht auf die Heilige Drei Könige schliesst die Schwellenzeit ab. Der Übergang ins neue Jahr ist endgültig vollzogen.

Siehst du den Weg, der vor dir liegt, klar?

Gibt es etwas, das dich noch belastet?

Was soll noch gereinigt werden?

Was braucht noch Zeit?

Ritual: Alle Fenster & Türen zum Durchziehen öffnen, um den Geistern der Vergangenheit die Möglichkeiten zu geben fortzuziehen. Mit Weihrauch oder Salbei durchräuchern.