

## Rauhnächte – Die Schwellenzeit im Jahr

In den Rauhnächten ist der Schleier zur Anderswelt geöffnet. Die natürlichen Kräfte des Universums und der himmlischen Welt reinigen, harmonisieren und stärken unser Energiepotential. In dieser Zeit trifft sich das Sichtbare mit dem Unsichtbaren.

Deshalb sollte man an diesen Tagen Innehalten. Es ist die Zeit der Stille und des Rückzuges um einzutauchen in die eigene Tiefe. Denn dann findest du die Antworten und Inspirationen auf persönliche Fragen, Vorhaben, Wünsche und Ideen.

Es ist eine magische Zeit und wenn wir verstehen mit diesen Energien umzugehen und im Einklang zu sein und sie zu integrieren in uns, schwingen wir uns auf unseren persönlichen und auf den kosmischen Rhythmus ein und können entsprechende Impulse für alle Lebensbereiche für das kommende Jahr setzen.

In dieser Zeit können wir unsere Visionen und Wünsche in unsere 3-D Welt bringen, sowie Transformation und Harmonie durch Ausgleich und Heilung.

### Vorbereitung

**Ab dem 21. Dezember des Jahres also 3 Tage vor der ersten Rauhnacht am 24./ 25. Dezember solltest du das Jahr noch einmal Revue passieren lassen. Diese Tage sind für die Transformation sehr gut.**

Alles Alte was jetzt noch losgelassen werden möchte, ob Belastungen, Verletzungen, Ängste etc. kannst du in dieser Zeit verabschieden um dich danach dem Neuen zu widmen und aufzubauen, was du in dein Leben integrieren möchtest.

Dazu kannst du ein kleines Ritual machen, indem du dir alles aufschreibst was du entlassen möchtest und es anschließend dem Feuer oder auch einem Wasserfluss übergibst. Dazu kannst du anschließend mit Salbei, Drachenblut oder Myrrhe räuchern und dich und deine Umgebung reinigen. Es gibt wunderbare Räucherstäbchen oder Räucherwerk dazu.

Mit dem **21. Dezember** ist die dunkelste und längste Nacht des Jahres. Hier wird nun das Licht wiedergeboren.

Der **22. Dezember** steht für den Stillstand und die Einheit.

Der **23. Dezember** steht nun für die Fruchtbarkeit und auch die Dualität.

### Die 12 Rauhnächte

Jeder einzelne Tag der Rauhnächte verankert seine Energie mit einem Monat im kommenden Jahr. Das bedeutet, die Intention die man z.B. am ersten Tag der Rauhnächte setzt, betrifft v.a. den ersten Monat im neuen Jahr. Du kannst dies entweder ganz bewusst überlegen und dir notieren oder du kannst es auch deinem Unterbewusstsein überlassen und jeweils deine Träume aufschreiben. Am besten legst du dir dazu direkt Zettel und Stift ans Bett damit du nichts vergisst. Dann schreibe direkt nach dem Aufwachen deinen Traum auf.

Das was du dann in der 1. Rauhnacht vom 24.12. auf den 25.12 träumst gilt dann für den Monat Januar 2019, die Folgenacht für den Februar usw.

**24. Dezember** das Kind wird geboren und es tritt die endgültige Wende in die heilige Zeit des Lichtes ein. Genieße diese feierlichen Tage auch gern im Kreis deiner Lieben.

**25. Dezember** steht für die Familie und Geschenke. Du kannst dir auch selbst gern ein Geschenk machen. Belohne dich.

**26. Dezember** steht für die Themen Loslassen, Reinigen und Harmonisieren. Räuchere deine Umgebung noch einmal und meditiere über die Themen Freiheit, Klarheit und Vergebung. Was oder wen kannst du noch Loslassen. Räuchere heute auch deine Umgebung (Wohnung, Auto, Haus, Seele etc.)

**27. Dezember** steht für die Themen Ausgleich und Harmonie. Nimm an was war und was es dich gelehrt hat. Zeit, es wieder in Balance zu bringen.

**28. Dezember** steht für das Innere Kind. Erlaube dir heute noch kindliche Themen anzuschauen oder widme dich einfach ganz fürsorglich und liebevoll deinem Inneren Kind. Verhalte dich auch heute gern mal kindlich, spielerisch und bringe Leichtigkeit in dein Leben.

**29. Dezember** steht für den Ausgleich was noch im Ungleichgewicht in deinem Leben ist. Bringe Stabilität und Balance hinein. Überlege dir, wo herrscht noch ein Ungleichgewicht und wie kann ich den Ausgleich schaffen.

**30. Dezember** steht für Abschluss. Besinne dich noch einmal ganz bewusst, welche Türen du jetzt schließen möchtest, damit sich neue Türen öffnen können. Mach dir eine Liste wenn du magst und sei Dankbar. Denn Dankbarkeit bedeutet auch etwas abzuschließen. Spüre aber auch Dankbarkeit für dich selbst, deinen Körper der dir dient, deiner Seele die dich führt und deinen Geist der es umsetzt.

**31. Dezember** stärkste Energiequalität für das Unsichtbare. Nutze heute kleine Glücksgegenstände oder mache Glücksrituale wie z.B. Bleigießen, Tarotkarten ziehen oder ähnliches. Feiere dich und das Neue was in dein Leben kommen will. Zieh dich auch hübsch an und schmücke deine Umgebung.

**01. Januar** steht für den Neubeginn. Baue nun auf, was kommen soll. Jetzt hast du nach dem Loslassen, Reinigen und Harmonisieren Platz für Neues geschaffen. Vielleicht machst du eine Meditation lässt bewusst noch einmal alles los was keinen Platz mehr haben soll und danach füllst du alle deine Zellen mit Licht und Liebe auf. Sei heute in Freude, Glück und Leichtigkeit und begrüße das neue Jahr. Vielleicht magst du auch einen Spaziergang machen und atmest tief und fest ein paar Mal die frische, reine Luft und spürst in deinen Zellen den neuen Freiraum.

**02. Januar** steht für die Kraft in deine Ziele. Aktiviere nun deine neugewonnene Stärke und kreiere deine Ziele für das kommende Jahr. Auch hier ist eine Räucherung mit Weihrauch durch deine Wohnung noch einmal von Vorteil.

**03. Januar** steht für die Herzöffnung. Lade jetzt Wunder in dein Leben ein. Es ist die 11. Rauhacht und mittlerweile kennt jeder diese wunderbare Doppelzahl 11 als Meisterzahl für die Einheit. Verbinde dich mit den Wundern deines Lebens und dem Wunder, welches du bist.

**04. Januar** steht für den Schutz. Fühle dich stets behütet und geschützt. Wenn du dich vertrauensvoll dem Leben überlässt, wird dein inneres Licht leuchten und dich führen. Alles was geschieht, geschieht zu deinem Besten. Auch wenn es manchmal nicht gleich verstanden wird.

**05. Januar** steht für die Dunkelheit unserer Innenwelt. In einigen Regionen ist es Brauch, dass dunkle oder zottelige Gestalten durch die Orte ziehen. Hier können uns noch einmal alle Ängste oder

furchterregende Themen in unserem Leben begegnen. Wenn wir bereit sind, hinzuschauen, können sie vorüberziehen.

### Zeit für Wünsche

Ein zweites schönes Ritual welches du zusätzlich machen kannst ist, schreibe dir 13 Wünsche auf jeweils 13 kleine Zettel und falte sie zusammen, so dass du nicht mehr siehst was drinsteht. Dann tue alles in ein kleines Beutelchen oder eine Schachtel und zieh jeden Tag zwischen den Rauhnächten beginnend ab dem 25.12. einen Wunschzettel. Diesen Zettel verbrennst du dann und übergibst damit den Wunsch der geistigen Welt. Sie kümmern sich dann darum. Allerdings der 13. Wunsch, der der übrig bleibt, den musst du selbst erledigen, es kann dein roter Faden für das kommende Jahr sein.

Möglich, dass sich nicht jeder deiner Wünsche erfüllt. Denn das was wir uns wünschen, ist manchmal nicht das Beste für uns oder der falsche Zeitpunkt. Vertraue, dass alles was gut für dich ist auch zu dir kommen wird.

*Du kannst jedoch auch selbstständig für dich jeweils eigene Karten ziehen und dir diese notieren. Außerdem kannst du eigene Blätter hinzufügen und für dich wichtige Notizen dazu aufschreiben. Lass deiner Inspiration freien Lauf.*

## Arbeitsblatt zu den Ruhnächten

**24./25.12. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat Januar 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**25./26.12. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat Februar 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**26./27.12. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat März 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**27./28.12. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat April 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

---

**28./29.12. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat Mai 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**29./30.12. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat Juni 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

**30./31.12. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat Juli 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**31./01.01. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat August 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**01./02.01. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat September 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**02./03.01. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat Oktober 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---



---

---

**03./04.01. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat November 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---

**04./05.01. Was hast du geträumt? Oder was ist deine Intention für den Monat Dezember 2019?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Karten wurden gezogen? Was bedeuten diese Karten für dich? Was hat dich an dieser Karte angesprochen und wie verbindest du diese Karte mit deinem Leben? Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse und alles was dir dazu einfällt.**

---

---

---

---

---

---