

Die Magie der

Rauhnächte

Workbook



Rauhnachtsgedicht



Rau sind die Nächte,
verwunschen die Zeit.
Das Heer, das wilde,
es ist nicht mehr weit.

Hörst du? Ein Brausen.
Ein Zischen. Ein Schrei.
Die Schar der Geister,
sie poltert herbei.

Verwischt sind die Grenzen
der Welten. Hab Acht!
Das Tor zum Andern
steht offen bei Nacht.

© Elke Bräunling





EINLEITUNG

Die Rauhnächte

In unseren heutigen turbulenten Zeiten ist die Sehnsucht nach Stille, Rückzug und Innehalten groß geworden. Viele Menschen schalten heute zum Glück ganz intuitiv an den Feiertagen einen Gang herunter. Sie lassen das alte Jahr Revue passieren und riskieren einen Blick auf ihre Pläne für das kommende Jahr. Und wann kann man das besser tun als in den 12 Nächten nach Weihnachten, den sogenannten Rauhnächten.

Der Mythos der Raunächte ist vielschichtig und hat möglicherweise eine sehr alte Tradition. Hinweisen zu Folge basieren diese auf die germanischen Winter- und Lichterfeste, andere auf keltische und slawische Einflüsse. Den Kern, die Essenz haben alle Ursprünge gemein, nämlich, dass man glaubte, in dieser Zeit seien die Grenzen zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt – der Anderswelt besonders dünn. Deshalb könnten die Geister der Verstorbenen, Ahnen und Naturgeister frei umherwandern und die Menschenwelt beeinflussen – positiv wie negativ. Aber auch im asiatischen Raum

waren früher schon Zeremonien und Rituale zu dieser Zeit üblich. Man kannte kein elektrisches Licht, von daher wurde die Dunkelheit auch anders zelebriert, als wir es heute tun. Das Wort „Rauhnacht“ ist noch recht jung, es geht zurück bis ins 16. Jahrhundert.

Die 12 Rauhnächte gelten als Sinnbild für die kommenden 12 Monate und bilden so eine Art Brücke zwischen dem Jenseits und dem Diesseits. Rauhnacht auch aus dem Grund, weil man diese immer in der Nacht begangen hat. Z. B: vom 24. Dezember 24:00 - 25. Dezember 0:00... Die Rauhnächte haben jedoch in anderen Kulturen viele Namen.

Sie werden unter anderem auch Weihnächte, Glöckelnächte, Innernächte, Unternächte oder sogar Rauchnächte genannt. Während bei den Dunkel,- und Sperrnächten der Fokus auf der Rückschau liegt, konzentriert man sich bei den Rauhnächten auf die Vorausschau. Wenn wir also abgeschlossen haben mit dem, was zurück liegt, können wir uns unbesorgt in das neue Jahr begeben.

Sogar das Wetter bestimmte man Tag für Tag. Je nachdem wie die Wetterlage an den einzelnen Rauhnächten ist, so soll etwa das Wetter des

zugeordneten Monats werden. Die 1. Rauhnacht steht für den Jänner, die 2. für den Februar, die 3. für den März usw.....

Für die einen beginnen die geweihten Nächte zu Weihnachten, bei unseren Vorfahren bereits zur Wintersonnenwende, bzw. zu Yule. Da unsere Naturvölker kaum Rituale oder andere Dinge schriftlich hinterlassen haben, weiß man heute nicht mehr ganz genau, woher die 12 magischen Nächte wirklich kommen. Man vermutet jedoch, dass sie dem germanischen Mondkalender entspringen.

Damals begann die Zeit der Rauh Nächte in der Thomasnacht von 21. auf den 22. Dezember und gilt zugleich als eine der 4 Hauptnächte. Angeblich hat sogar das Christentum bis ins Jahr 1969 die Rauh Nächte am 21. Dezember begangen, erst dann wanderten sie mehr und mehr auf den 24. Dezember – also Christi Geburt. Die letzte Rauh Nacht findet dann vom 5. auf 6. Jänner zu den heiligen 3 Königen statt. Nach altem Volksglauben zogen die stürmischen Mächte der Mittwinterzeit bis in die Nacht des 5. Jänners. Ab dem 6. Jänner, begab sich die „wilde Jagd“ zur Ruhe und endete daher.

Warum heißen die Rauhnächte?

Die 12 Rauhnächte werden gerne als die Zeit zwischen dem Jahreskreis bezeichnet. Denn, es ist sozusagen eine Niemandszeit. Und das hatte einen guten Grund. Ein Mondjahr, wie sie unsere einstigen Naturvölker lebten, bestand aus nur 354 Tage. Der Zyklus unserer Großmutter Mondin dauert etwa 29,5 Tage. Ein Sonnenjahr hingegen, so wie wir unseren Kalender heute interpretieren, hat 365 Tage. Das heißt demnach, es fehlen uns 11 Tage, aber 12 Nächte, um wieder auf Gleichstand zu stehen. Und genau diese „Zwischenzeiten“ werden als die Rauhnächte bezeichnet.

Auch zahlreiche Mythen, Sagen und Legenden ranken sich um diese magischen Nächte, und das bevor es das Christentum überhaupt gegeben hat. Diese Zeit hatte die Macht – Wasser in Wein verwandeln zu können, aber auch Tiere die anfangen zu sprechen und alle Lebensmittel die man über Nacht im Freien ließe, würden sich in „Mettenheu“ verwandeln. Mettenheu ist gesegnetes Heu, dass die Tiere im Stall fressen sollten, damit sie vor Hexerei, Dämonen oder Seuchen befreit bleiben.

Die heiligen Nächte wurden zum Orakeln und Wahrsagen genutzt. Da mir die Rauh Nächte sehr wichtig sind und in den letzten Jahren wieder etwas mehr an Aufmerksamkeit gewonnen haben, möchte ich diese Nächte etwas genauer beschreiben und vorstellen. Du bekommst von mir Tipps für mögliche Rituale, Botschaften und Affirmationen zu den einzelnen Nächten und auch mögliche Räucherkräuter. Gerade in der kältesten und dunkelsten Zeit des Jahres, schadet es nie sich mit sich selbst und seinen Wünschen, Träumen und Zielen in Kontakt zu treten. Diese 12 Tage bzw. Nächte kann man nutzen, um über seine Themen zu meditieren und Tagebuch zu schreiben.

Bevor ich euch die Rauh Nachtsbotschaften genauer erkläre und zeige, ein paar Worte zum Workbook und wie du es anwenden kannst.

WORKBOOK

Dein Leitfaden

Die magischen Rauhächte gelten als Einladung, ganz bewusst innezuhalten, Altlasten loszuwerden und Samen für das neue Jahr zu säen. Dieses Workbook soll kein dogmatischer und starrer Begleiter sein.

Es darf dich wie einen Leitfaden durch diese besondere Zeit begleiten. Du kannst dich eingeladen fühlen, dich mit dir selber auseinanderzusetzen, in dich hineinzuhören und ganz bewusst Zeit mit dir selber zu verbringen. Eine „Me Time“ sozusagen.

Dabei kannst du viele Altlasten los werden und deinen Wünschen und Träumen nach hängen. So bekommst du vielleicht eine Art Wegweiser für das neue Jahr. Es kann dich kreativ beflügeln oder Inspiration schenken. Nimm dir einfach die Zeit für dich, die du brauchst – ganz nach deinem eigenen Rhythmus und deiner Intuition.

Die dunkle Zeit des Jahres ist voller Magie. Deswegen sollten wir auch immer wieder innehalten, still werden, nach Innen schauen. Du selbst bist die Gestalterin deines Lebens und weißt, wenn etwas endet, liegt auch ein Anfang nicht mehr weit – so wie wir wissen, dass nach der dunklen Zeit, auch das Licht wiederkehrt.

Ich wünsche dir von Herzen, dass dieses Workbook dich beim Träumen unterstützt und beglückt. Finde dein inneres Licht, stärke die Verbindung zu dir selber. Genieße diese magische Zeit und viel Freude beim Entdecken,
eure



Tanka



Erste Rauhnacht



24. Dezember auf 25. Dezember

Die erste Rauhnacht steht für den Monat Jänner. Diese Nacht symbolisiert den Grundstein für das kommende, neue Jahr. Gibt es Themen, die dich aktuell beschäftigen? Eine gute Zeit, um diese endlich loszuwerden.

Botschaft: Loslassen & Rückblick

Heute ist ein guter Tag, um mit dem Alten abzuschließen. Blicke noch ein letztes Mal auf das alte Jahr zurück. Manchmal muss Altes sterben, damit Neues geboren werden kann. Wenn wir unsere Vergangenheit nicht abschließen, nehmen wir den Ballast immer wieder mit.

Ritual:

Schreibe nicht mehr als 3 Altlasten auf einen Zettel. Überlege deine Wahl gut. Anschließend kannst du in einer rituell gestalteten Lagerfeuer oder Feuerschale verbrennen. Dabei die Worte sprechen: „**Ich lasse los!**“

Kräuter die dir beim Loslassen helfen:

Mistel, Wacholder, Tannennadeln, Apfelschalen, Salbei, Ruchgras, Beifuß

Affirmationen für ein leichteres Loslassen:

- Ich lasse los, was mir nicht mehr dienlich ist
- Ich befreie mich davon, was mich hindert – ICH zu sein
- Ich lebe im Hier und Jetzt, so bin ich frei
- Ich befreie mich von meinen Ängsten
- Ich wage meinen Neubeginn



Zweite Rauhnacht

25. Dezember auf 26. Dezember

Rauhnacht Nr. 2 symbolisiert den Monat Februar. Grundessenz ist; sich zurückziehen, Innenschau zu halten und in die Stille zu gehen. Auch wenn die Dunkelheit überhand nimmt, lass dein Inneres Licht leuchten. Es wird dich zu deiner inneren Stimme führen.

Botschaft: In die Stille gehen

Was will die Stille mir sagen? Fällt es mir schwer in die Stille zu gehen? Höre auf dich und deine innere Weisheit - was haben Körper, Geist und Seele dir zu sagen? Was kann ich tun, um Stille als etwas positives anzunehmen?

Ritual:

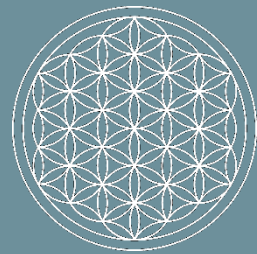
Übe dich in Meditation, das will gelernt sein. Nimm dir jeden Tag einige Minuten ganz bewusst Zeit, um zu meditieren. Erstmal reichen 5 Minuten und dann steigerst du die Einheiten.

Kräuter für die Meditation:

Zirbe, Baldrianwurzel, Lavendel, Zitronenmelisse, Hopfenblüten

Affirmationen für die Stille:

- Ich empfinde Stille als eine Quelle großer Kraft
- Ich höre auf meine innere Stimme
- Ich erlaube mir Ruhe und Rückzug
- Mein inneres Licht weist mir den Weg
- Ich habe Zugang zu meiner Weisheit und Intuition



Dritte Rauhnacht

26. Dezember auf 27. Dezember

Mit dem Monat März, kehrt die 3. Botschaft in die Rauhnacht. Zur Frühlingstag,- und Nachtgleiche geht es stark um Balance. Bist du im Gleichgewicht oder richtest du dein Leben gerne nach den anderen aus?

Botschaft: Veränderung und Heilung

Oft leben wir in einem Hamsterrad und tief im Inneren wünschen wir uns Veränderung. Doch dafür, muss in uns erst Heilung geschehen, um eine Umänderung herbeizuführen. Wo bin ich so verhärtet, dass Heilung und Veränderung nur langsam stattfinden?

Ritual:

Nimm tiefe intensive Atemzüge. Beim Einatmen spürst du Heilung auf allen Ebenen, beim Ausatmen verlässt dich das Belastende. Die Atemzüge sollten tief aus deinem Bauch heraus kommen und in den Brustkorb strömen.

Kräuter die dir Mut verleihen:

Königskerze, Thymian, Engelwurz, Eichenmoos, Rosmarin, Apfelminze, Kornblume

Affirmationen für Veränderung:

- Jeder Tag ist ein neuer Anfang
- Ich bin Schöpfer, meines eigenen Lebens
- Ich entwickle mich stets weiter
- Ich bin jetzt – genau richtig
- Ich ergreife meine Chancen



Vierte Rauhnacht

27. Dezember auf 28. Dezember

In der 4. Rauhnacht lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Monat April. Sich selber akzeptieren und das Leben zu lieben, sind die Themen im Frühling, wo sich alles regt und aufkeimt. Wachse und keime.

Botschaft: Sich selber vertrauen und lieben

Das Vertrauen in uns selbst macht uns stärker für die Prüfungen des Lebens und ist der Weg zur inneren Freiheit. Sei liebevoll zu dir und das Leben ist es auch. Wenn wir uns selber vertrauen, fällt es uns leichter, anderen Menschen zu vertrauen.

Ritual:

Heute lächelst du dich ganz bewusst an. Trete vor den Spiegel, drehe dich wie bei einer Modenschau und freue dich, dass du dir selber liebevoll begegnest. Auch wenn es dir schwer fällt, mit etwas Übung klappt es.

Kräuter für die Selbstliebe:

Zitronenschalen, Rose, Duftgeranie, Hamamelisblüten, Veilchen, Rosenweihrauch

Affirmationen Selbstliebe:

- Ich bin gut zu mir und begegne mir liebevoll
- Ich finde mich wunderschön
- Ich bin einzigartig
- Ich liebe mein Leben
- Ich übernehme Verantwortung für mein Leben



Fünfte Rauhnacht

28. Dezember auf 29. Dezember

Die fünfte Rauhnacht spiegelt unser Bewusstsein, wie wir mit unserem Körper umgehen. Sie steht für den Monat Mai. Die Fülle der Natur zeigt sich in voller Pracht. Wie prachtvoll, ist es um deinen Körper bestellt?

Botschaft: Ehre deinen Körper

Es ist nie zu spät, für ein neues Körperbewusstsein. So wie wir mit uns umgehen, so behandeln wir auch den Körper von Mutter Erde. Lernen wir unseren Körper zu lieben. Wir sollten gut darauf achten, denn wir haben nur diesen einen Körper. Und dann lieben wir auch unsere Erde.

Ritual:

Halte dich viel in der Natur auf, um Mutter Erde zu spüren. Tu deinem Körper was Gutes. Nimm ein Bad, creme dich mit duftenden Ölen ein. Spüre deinen Körper, spüre Mutter Erde – rieche an ihr.

Kräuter die dich E(h)rden:

Beifuß, Salbei, Fichtenharz, Schafgarbe, Wacholder, Holunder, Malve

Affirmationen für deine Gesundheit:

- Ich fühle mich gesund und stark
- Ich bin voller Energie und Lebenskraft
- Ich erlaube meinem Körper - Entspannung
- Ich fühle mich wohl in meinem Körper
- Ich akzeptiere meinen Körper, so wie er ist



Sechste Rauhnacht

29. Dezember auf 30. Dezember

Mittlerweile sind wir in der Mitte, also im Monat Juni angekommen. Zum einen findet der Höhepunkt der Sonne statt, zum anderen wissen wir, dass auf Licht – Schatten folgt. Das zeigt uns dieser Wandel der Zeiten.

Botschaft: Meine Schattenseiten

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Im Dunklen und Unbewussten lauert das Unbekannte, das uns Angst macht. Erst wenn wir uns befreien, kann das Licht wieder zu Tage treten. Ohne unsere Schatten gibt es keine Weiterentwicklung.

Ritual:

Achte heute auf deine Emotionen und lasse sie zu. Dreh die Musik auf und tanze deine Schatten, schreie oder weine sie in die Welt hinaus. Wenn du magst, male oder schreibe das Erlebte auf.

Kräuter die Licht ins Dunkel bringen:

Johanniskraut, Ringelblume, Kornblume, Sonnenblume, Dost, Lavendel

Lichtbringer Affirmationen:

- Mein Licht strahlt hell und kraftvoll
- Ich lasse mein Licht durch jede Dunkelheit führen
- Ich bin bereit, meine dunklen Seiten anzunehmen
- Ich bin ein Licht in der Dunkelheit
- Ich umarme das Licht und den Schatten in mir



Siebte Rauhnacht

30. Dezember auf 31. Dezember

Die siebte Rauhnacht ist dem Monat Juli gewidmet. Wir stehen in der Fülle und Hochzeit des Jahres. Alles ist möglich, wenn wir in unserer Kraft sind und erkennen, wofür wir wirklich brennen und was uns ausmacht.

Botschaft: Herzensziele entdecken

Der Tag soll der inneren Einkehr dienen, um Wünsche und Ziele zu stecken. Für welche Ziele lohnt es sich, aktiv zu werden? Was möchte ich in Angriff nehmen? Gibt es einen Herzenswunsch, den ich mir bisher nie erfüllt habe?

Ritual:

Schmelze Wachsreste über einer Kerze auf einem alten Löffel. Wenn es geschmolzen ist, gieße es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und deute es, wie beim Bleigießen.

Kräuter für Herzangelegenheiten:

Herzgespann, Wolfstrapp, Weißdornblüten, Apfelminze, Rose, Apfelschalen, Mistel

Herzensaffirmationen:

- Ich entscheide über meine Zukunft
- Meine Wünsche sind mir wichtig
- Ich habe die Möglichkeit alles zu erreichen
- Ich habe vertrauen, dass ich meine Ziele erreiche
- Ich bin auf dem richtigen Weg



Achte Rauhnacht

31. Dezember auf 1. Jänner

Mit dem 1. Jänner starten wir bereits in ein neues Jahr. Die 8. Rauhnacht widmet sich dem Monat August. Das erste Erntefest steht vor der Türe. Wenn wir wissen, dass es uns gut geht, können wir auch gerne Glückseliger sein.

Botschaft: Glück hinaus tragen

Trage positive Gedanken, Gefühle oder Wünsche hinaus in die Welt. Wünsche jeder/m dem du begegnest, nur das Beste. Dieser Tag gehört dem Glück der anderen. Heute sind wir Engeln des Glücks.

Ritual:

Mache jemanden glücklich, verschenke Glückssymbole, kleine Gesten und Geschenke. Schenke lieber Zeit, statt Zeug. Schenke jenen Menschen, die es nicht so leicht auf dieser Welt haben.

Deine persönlichen Glücks-Kräuter:

Zitronenverbene, Lavendel, Rose, Mariendistel, Lindenblüte, Apfelschalen

Affirmationen für ein bisschen Glück:

- Ich entscheide mich, glücklich zu sein
- Ich darf glücklich sein
- Ich konzentriere mich auf die schönen Dinge im Leben
- Heute lebe ich unter meinem Glücksstern
- Freude und Glück sind mein ständiger Begleiter



Neunte Rauhnacht

1. Jänner auf 2. Jänner

Wir befinden uns bereits in der 9. Rauhnacht für den Monat September. Mit der Herbsttag,- und Nachtgleiche ist das Thema wieder Gleichgewicht. Sind wir im Ungleichgewicht, trübt das unsere Wahrnehmung. Achtsamkeit lässt uns diesen Kreislauf erkennen.

Botschaft: Achtsamkeit

Achtsam sein heißt, offen und wach im Hier und Jetzt zu leben. Achtsamkeit liefert den Schlüssel, durch den wir unsere Wahrnehmung und Sinne erweitern. Wir leben zu viel in der Vergangenheit oder der Zukunft.

Ritual:

Nimm alles, was du tust, ganz bewusst wahr, ohne zu bewerten. Halte inne und beobachte deinen Atem oder deine Füße beim Gehen. Schätze das, was du wahrnimmst. Sei achtsam bei allem, was du tust.

Kräuter für das Hier und Jetzt:

Huflattichblüten, Pfefferminze, Lavendel, Berufskraut, Johanniskraut, Schafgarbe, Frauenmantel

Affirmationen für mehr Achtsamkeit:

- Ich öffne meinen Blick für das Wunderbare
- Ich lebe achtsam im Hier und Jetzt
- Ich betrachte die Welt mit den Augen der Liebe
- Ich bin wach und aufmerksam
- Ich bin geerdet und zentriert im Einklang mit meiner Seele



Zehnte Rauhnacht

2. Jänner auf 3. Jänner

Der Oktober kehrt in die Rauh Nächte ein. Schön langsam beginnt das große Sterben in der Natur und auch für uns ist Rückzug angesagt. Wir verbinden uns mit dem Göttlichen – mit unserer Herkunft, den Ahnen.

Botschaft: Vergebung

Damit wir unter etwas einen Schlusstrich ziehen können, müssen wir uns und anderen vergeben. Wo steckt diese tiefe Verletzung, die mich hindert zu vergeben? Wo habe ich unbewusst selber Menschen verletzt?

Ritual:

Mach eine Liste mit Namen von Menschen, die du verletzt hast. Bitte sie innerlich um Verzeihung und verbrenne den Zettel danach. Dann setzt du dich hin und schreibst einen Vergebungsbrief an dich selbst.

Kräuter zur Vergebung:

Ackerstiefmütterchen, Gundermann, Gänseblümchen, Eichenmoos, Veilchen

Affirmationen für Vergebung:

- Ich lasse alle meine früheren Verletzungen los
- Ich gebe andere liebevoll frei und lebe mein Leben
- Vergebung ist immer zu meinem höchsten Wohl
- Ich vergebe mir und anderen – jetzt
- Ich vergebe allen, die mich verletzt haben

Elfte Rauhnacht



3. Jänner auf 4. Jänner

Dankbar dürfen wir bereits in den Monat November einziehen. Dieser lässt uns tief hineinblicken, welche Schönheit und Vergänglichkeit uns umgibt. Öffne Dein Herz für die positive Energien, die ins neue Jahr fließen sollen.

Botschaft: Dankbarkeit

Wir können für vieles in unserem Leben dankbar sein. Einiges davon nehmen wir als Selbstverständlich hin. Sagen wir doch einfach mal DANKE für alles, was ist und für alles, was ich habe.

Ritual:

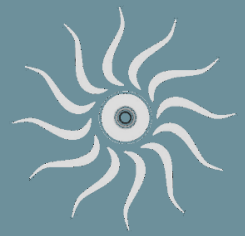
Schreibe (d)eine Liste, wofür du dankbar bist. Lege diese positiven Gedanken in ein Glas. Wenn du einmal unzufrieden bist, dann lese die Liste und erfreue dich an dem, was du hast.

Kräuter um dankbar zu sein:

Heidekraut, Eisenkraut, Rosenweihrauch, Holunderblüten, Gänseblümchen, Rose

Affirmationen für mehr Dankbarkeit:

- Ich bin dankbar, für die Fülle in meinem Leben
- Ich danke jeder Erfahrung, die mir Weisheit für meinen Weg schenkt
- Intuitiv und dankbar erkenne und nutze ich meine Möglichkeiten
- Mein Leben ist reich an Wundern
- Ich bin richtig, so wie ich bin – Danke dafür



Zwölfte Rauhnacht

4. Jänner auf 5. Jänner

Die letzte der Rauhnächte, symbolisiert den Monat Dezember. Es ist die dunkelste Zeit des Jahres, gleichzeitig beginnt mit der Winter-sonnenwende aber ein neuer Zyklus mit mehr Licht. Neues Erwachen zeigt sich.

Botschaft: Das neue Erwachen

Siehst du deinen neuen Weg nun klarer vor dir? Das Ende einer Reise ist der Beginn einer Neuen. Was hast du gesät und konntest du auch alles ernten? Bist du zufrieden mit dem, was du gesät hast, oder ist der Samen nicht aufgegangen?

Ritual:

Mit Räuchern, trommeln und rasseln feiern wird diese letzte Rauhnacht und reflektieren zugleich. Welche Erkenntnisse haben sie dir gebracht? Feiere ein richtiges Fest und lasse es dir einfach gut gehen.

Kräuter für deinen wachen Geist:

Waldengelwurz, Beifuß, Salbei, Mistel, Goldrute, Wacholderbeeren


Affirmationen für mein Erwachen:

- Mein neuer Weg entfaltet sich mit Klarheit
- Ich öffne mich jetzt für mein spirituelles Erwachen
- Mein Ziel ist die persönliche Weiterentwicklung
- Ich folge meinem Herzen
- Ich gehe meinen Weg, mit Leichtigkeit

EINE
RAUHNACHTSGESCHICHTE



Autorin:
Inge Wuthe



Es war einmal eine kleine Frau, die einen staubigen Feldweg entlanglief. Sie war offenbar schon sehr alt, doch ihr Gang war leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens. Bei einer zusammengekauerten Gestalt, die am Wegesrand saß, blieb sie stehen und sah hinunter. Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Decke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau beugte sich zu der Gestalt hinunter und fragte: "Wer bist du?"

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. "Ich? Ich bin die Traurigkeit", flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

"Ach die Traurigkeit!" rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

"Du kennst mich?" fragte die Traurigkeit misstrauisch.

"Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet."

"Ja aber...", argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?"

"Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?"

"Ich..., ich bin traurig", sagte die graue Gestalt.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Erzähl mir doch, was dich so bedrückt."

Die Traurigkeit seufzte tief.

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und auch verwundert darüber, dass ihr tatsächlich jemand zuhören wollte, "es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest."

Die Traurigkeit schluckte schwer.

"Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: 'Papperlapapp, das Leben ist heiter.' und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: 'Gelobt sei, was hart macht.' und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: 'Man muss sich nur zusammenreißen.' und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: 'Nur Schwächlinge weinen.' und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen." "Oh ja", bestätigte die alte Frau, "solche Menschen sind mir auch schon oft begegnet..."

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. "Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht,



dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu."

Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt. Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. "Weine nur, Traurigkeit", flüsterte sie liebevoll, "ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin:

"Aber..., aber – wer bist eigentlich du?"

"Ich?" sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd.

"Ich bin die Hoffnung."



DAS 13 WÜNSCHE RITUAL

Was genau ist das 13 Wünsche Ritual und wozu dient es?

Das Ritual der 13 Wünsche ist eine ganz wundervolle Idee, seine 13 Herzenswünsche für das kommende Jahr aufzuschreiben. Jeder dieser Wünsche werden auf einzelne Zettel geschrieben, gefaltet und in einem Glas gesammelt. Während der Rauhnächte wird dann jeden Abend einer der Wünsche verbrannt, jedoch ohne ihn vorher zu lesen.

Dieses Loslassen soll Vertrauen symbolisieren – Vertrauen in das Leben, des Universums oder der eigenen inneren Kraft. Die Asche der Zettelchen vergrabe ich dann immer in der Erde, so dass die Erfüllung meiner Wünsche wachsen können.

Aber 13. Wunsch bleibt übrig. Dieser Wunsch wird laut vorgelesen und nicht dem Feuer übergeben. Er zeigt den einen Wunsch, den du dir selber erfüllen darfst.

Anleitung zum Rítual der 13 Wünsche

1. Vorbereitung

- Suche dir einen ruhigen Moment, am besten zur Wintersonnenwende am 21.12
- Zünde eine Kerze an, lege eine Räuchermischung auf das Stövchen damit du eine stimmungsvolle Atmosphäre zur Besinnung hast

2. Die Wünsche aufschreiben

- Schreibe nun 13 Wünsche auf einzelne Zettel. Lass dich von deinem Herzen leiten – schalte den Kopf dabei aus
- Falte die Zettel und lege sie in ein Glas oder anderes Gefäß

3. Das tägliche Ritual

- Beginne nun in der ersten Rauhacht am 24. Dezember und ziehe jeden Abend einen der Zettel
- Verbrenne ihn in einer Feuerschale, Lagerfeuer oder einem Kamin und übergib ihn dem Universum

4. Der 13. Wunsch

- Am Ende der Rauhächte um den 5. oder 6. Januar bleibt noch ein Wunschzettel übrig.
- Lies diesen letzten Wunsch laut vor und stelle ihn vor deinem geistigen Auge vor. Er ist dein persönlicher Wunsch, um den du dich selbst mit Hingabe kümmern darfst. Du weißt, was du dir wünschst und kannst aktiv darauf hinarbeiten.

Ich wünsche dir viel Freude bei diesem schönen Ritual. Ich mag es wirklich sehr und genieße diese Tage, weil man das ganze Jahr über so belanglos oft sagt, dieses wünsche ich mir und das wäre auch noch mein Wunsch. So überlegst du ganz bewusst, was du möchtest und überlässt im Grunde dem Universum die „Macht“, sie dir zu erfüllen.



NACHWORT

Nun sind die Rauhnächte vorbei und ein spannender und neuer Abschnitt in deinem Leben beginnt. Möglicherweise hast du dich selber besser kennengelernt, hast ein tieferes Verständnis für deine Bedürfnisse geschaffen und vor allem wertvolle Samen gesät. Samen die dir als Wegweiser für das kommende Jahr dienen können.

Lass dich verzaubern und inspirieren von der Magie der Rauhnächte, damit du dein Leben so gestalten kannst, wie es deinen Wünschen und deinem Herzen entspricht.

Du hast nun ein wundervolles Werkzeug in der Hand, dass du Jahr für Jahr immer wieder nutzen kannst, wenn du vielleicht ein wenig vom Weg abkommst oder an einer Kreuzung stehst.

Möge dein Jahr spannend und freudvoll sein, alles Liebe



IMPRESSUM

Kontaktdaten

Kontakt:

Karin Theresa Mikota
Hörleinsödter 41
4170 Lichtenau im Mühlkreis
+43 664 55 31 507
www.naturspirit.at
naturspirit@gmx.at

Kontakt Verein:

Verein Altes Wissen – neu gelebt
Karin & Mike Mikota
www.vereinalteteswissen.com

DISCLAIMER

- Die Angaben und Informationen im Workbook wurden von mir sorgfältig recherchiert und jahrelang erprobt.
- Für Missbrauch und Schäden durch den Missbrauch, wird keine Haftung übernommen.
- Die darin enthaltenen Informationen und Ideen ersetzen keinen Therapeutenbesuch oder Medikamente.
- Für die Richtigkeit und Vollständigkeit, wird keine Gewähr übernommen.

Die Verbreitung und Weitergabe meines Workbooks oder Rituale, sind nur mit meiner Zustimmung erlaubt, ebenso die kommerzielle Nutzung.

