

Das Ritual für die Raunächte

Hier folgen ein paar Ideen für einen Ritualablauf für die Raunächte. Nichts ist ein Muss. Ihr könnt selbst entscheiden, was sich gut und richtig für euch anfühlt. Am besten schreibt man sich ein paar Gedanken dazu in ein Notizbuch und holt es in schwierigen Situationen immer wieder hervor.

21. Dezember Thema: Reinigung

- aufschreiben, was du noch in diesem Jahr loslassen möchtest und den Zettel verbrennen
- deine Räume räuchern
- eine Wunschliste für das neue Jahr schreiben

24. Dezember Thema: Rückschau

- was besonders schön in diesem Jahr war
- wofür du dankbar bist
- was du gelernt hast
- wer dich besonders begleitet hat
- was sich in dem Jahr verändert hat
- was du mitnehmen möchtest ins neue Jahr und was du zurücklässt

25. Dezember Thema: Wurzeln, Basis

- sich besonders mit deiner Familie beschäftigen und deinem Fundament
- deine Wurzeln und deine Herkunft würdigen und ehren
- sich fragen, ob es etwas gibt, das der Heilung bedarf
- sich überlegen, was du brauchst, damit Heilung geschehen kann
- ein Licht anzünden für alle, die du liebst

26. Dezember Thema: Höheres Selbst, Innere Führung

- Orakel legen, meditieren
- sich fragen, welche höheren Mächte dich unterstützen
- überlegen, welches Symbol du mit in das kommende Jahr nehmen möchtest
- überlegen, welches Tier, welcher Baum, welcher Stein dir Kraft gibt
- sich fragen, was noch erlöst werden muss
- sich überlegen, mit welchen Menschen du Kontakt haben möchtest

27. Dezember Thema: Herzöffnung

- überlegen, wer in diesem Jahr für dich da war
- sich fragen, für wen du da gewesen bist, wem du deine Liebe und Freundschaft geschenkt hast
- darüber nachdenken, wer dir Energie geraubt hat
- sich überlegen, was dir tiefe Freude und Erfüllung schenkt

28. Dezember Thema: Auflösung

- alles Ungute aufschreiben. Formuliere dann auf einem anderen Zettel alles Negative ins positive um und verbrenne den negativen Text.

29. Dezember Thema: Freundschaft

- dir deiner Freundschaften und deine Geschichten ansehen und ehren
- sich überlegen, was du brauchst um Zerwürfnisse, Streit etc. friedvoll zu bereinigen
- deinen Freunden mitteilen, was sie dir bedeuten (schriftlich, mündlich oder durch eine liebevolle Geste)
- deine Leistungen in diesem Jahr besonders würdigen
- sich Gedanken darüber machen, ob es etwas gibt, was du dir selbst in diesem Jahr nicht vergeben hast
- versuchen, sich selbst ein paar Minuten lang sehr positive Gefühle entgegenzubringen

30. Dezember Thema: Bereinigung

- aufräumen und räuchern
- alles entsorgen, was dir nicht mehr dient
- alles aufschreiben, was du nicht mit in das neue Jahr nehmen möchtest und den Zettel verbrennen
- mit deiner Familie in Verbindung treten
- deine Familie segnen
- deiner Familie geistige Geschenke machen

31. Dezember Thema: Vorbereitung auf das Neue

- ein Bad nehmen um alles Alte abzuwaschen
- sich mit Menschen umgeben
- Darüber nachdenken, welche Vorsätze du im letzten Jahr erfüllen konntest und welche nicht
- neue Vorsätze fassen
- die Wohnung mit Weihrauch räuchern
- rote Unterwäsche anziehen (soll glückliche Liebesstunden verheißen)
- orakeln

1. Januar Thema: Geburt

- sich mit FreundInnen treffen
- Glückssymbole verschenken
- anderen Menschen Glück und Segenswünsche mit auf den Weg geben
- Hufeisen aufhängen um das Glück einzuladen

2. Januar Thema: Gold, Segen

- aufräumen
- einen ersten kleinen Schritt zur Umsetzung deiner Vorsätze unternehmen



- eine Meditation machen
- ein Licht für das neue Jahr entzünden
- alles tun (und essen), was dich und deine Mitte stärkt

3. Januar Thema: Visionen

- sich bewusst machen, welche Visionen du eigentlich hast für dein Leben
- überlegen, wofür du deine Lebensenergie verwenden möchtest
- darüber nachdenken, womit du die meiste Zeit verbringst
- sich Gedanken darüber machen, was du tun kannst um deinen Visionen einen Schritt näher zu kommen
- sich Gedanken darüber machen, welche Situationen sich verbessern sollen

4. Januar Thema: Loslassen

- sich fragen, was du auf die Erde bringen willst
- nachdenken über dein Lebensziel
- nachdenken darüber, was deinem Leben Sinn verleiht
- nachdenken darüber, was für dich wirklich wichtig ist
- **einmal aufschreiben, was du möchtest, das am Ende deines Lebens über dich gesagt wird**
- sich überlegen, was nun vorbei ist
- sich bewusst machen, wovon du dich befreien möchtest

5. Januar Thema: Bereinigung

Diese Nacht wird die „Nacht der Wunder“ genannt, für die es allerlei Bräuche gibt um Schutz und Segen für das kommende Jahr zu erhalten.

- sich fragen, was du auf die Erde bringen willst
- alles Ungute aufschreiben. Formuliere dann auf einem anderen Zettel alles Negative ins positive um und verbrenne den negativen Text
- räuchern, weihen und aufladen

6. Januar Thema: Segen, Abschluss

Um 24 Uhr in der Nacht auf den 6. Januar gehen die Rauhnächte zu Ende. An diesem Tag sollen sich die feinstofflichen Tore der Anderswelt schließen.

- eine Kerze anzünden und deine Notizen aus den letzten Tagen noch einmal in Ruhe durchlesen
- darüber nachdenken, ob es Themen gibt, die dich besonders beschäftigt hast
- dir überlegen, ob du in den vergangenen Tagen etwas gelernt hast und ob dir das im neuen Jahr weiterhelfen wird
- sich die schönen Momente vergegenwärtigen
- sich überlegen, was dir wirklich gut getan hat und ob du davon nicht mehr bekommen könntest
- überlegen, ob es ein Wort gibt, das diese Zeit beschreibt