RAUHNÄCHTE

Zusammengetragen von Heike Burch

20. DEZEMBER

Zu aller Erst einmal: was sind denn Rauhnächte?

Ihr habt sicher schon google bemüht, Wikipedia etc. geben recht gut Auskunft. Ich möchte sicher kein Buch darüber schreiben und schon gar nicht das Internet hier in diese Info kopieren.
Die Rauhnächte (oder auch Raunächte geschrieben) sind die Tage bzw. die Nächte zwischen den Jahren, also von Heiligabend bis zum 5. Januar. Manche Quellen sprechen auch von den Rauhnächten ab dem 21. Dezember (Wintersonnenwende)

Die Rauhnächte sind heilige Nächte. Wir beschreiten in dieser Zeit einen Torweg, eine Wendezeit, die das vor uns liegende Jahr zu deuten hilft und es sogar beeinflussen kann. Das Rad des Schicksals dreht sich. In diesen Nächten webt sich das neue Jahr in den feinstofflich geistigen Bereichen. Es ist eine Zeit, die besonders achtsam und bewusst begangen werden sollte. Wir schauen auch bewusst noch einmal das nunmehr betagte letzte Jahr an.
Es gibt sehr viele Rituale um die Rauhnächte, ebenso viele Legenden, Märchen und Mythen.
Ich finde diese Mythen alle sehr spannend – nur in unserer Zeit möchte ich mit Euch die Tage gehen, um in unserem Leben, hier auf dieser Welt mit unseren materialisierten Erfahrungen einfach besser leben zu können. Also, wie Ihr es von mir kennt: Praktisches zum Nachmachen. Jeder für sich oder gemeinsam.

Wer sich mehr dafür interessiert, dem empfehle ich in den nächsten Tagen einige Literatur, Internetlinks etc. Bis dahin bleibt es dabei: Morgen (21. Dezember) fangen wir an. Denn ich finde die Wintersonnenwende einen tollen Startzeitpunkt zum Rauhnächtlen...

Ein paar vorbereitende Gedanken noch dazu:

Diese Dinge könnt Ihr in den nächsten Tagen brauchen:

» Papier/Stift/Farben evt.
» Ich finde die Variante ein Büchlein zu beschreiben reizvoll (kleines Tagebuch, Schulheft etc.)
» Wer will, kann Räucherzeug bereit legen (muss aber nicht) – in den nächsten tagen gibt es Infos dazu.
» Kerzen sind immer gut – ist ja auch Winter!
» Jeden Tag mindestens 10-15 Minuten nur für Euch
» Wer das mag, etwas Musik die Euch gut tut

Tipps zum Recherchieren:

» Rauhnächte heißen auch Raunächte
» Julnacht
» Thomasnacht
» Alban Arthuan
» Wolfsnächte
» Rauchnächte
» Glöckelnächte

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

21. DEZEMBER

Ihr Lieben,
vielen Dank dass Ihr Euch die Zeit nehmt
und die Rauhnächte für Euch gestaltet.
Und noch eins vorab: Seht diese Tagesinfos nicht als Muss, sondern als liebevolles Kann! Nicht alles passt für Jeden, also nehmt Euch das heraus was sich für Euch gut anfühlt. Geratet bloß nicht unter Druck, wenn mal ein Tag nicht so klappt – na und? – lasst es einfach aus und macht am nächsten Tag weiter. Denn wenn ich eins wirklich gelernt habe, dann das: Die Welt dreht sich weiter, auch wenn wir im Leben nicht immer alles pünktlich schaffen :-)

Hier nun die ersten Gedanken.

Die nächsten Tage dienen dazu, das vergangene Jahr anzuschauen, zu reflektieren und in das neue Jahr einen Blick zu werfen.

Folgende Dinge haben sich für die nächsten Tage bewährt:

1. Führt in dieser schönen Zeit Tagebuch. Schreibt einfach Dinge auf. Nehmt Euch die Zeit.
2. Notiert euch Traumerinnerungen direkt nach dem Aufwachen. Schreibt kurz Euer Gefühl nieder beim Erwachen.
3. Wenn Ihr habt, zieht eine Karte aus einem Orakel Eurer Wahl oder eine Engelkarte etc.
4. Am Abend: Zündet eine Kerze an und lasst kurz den Tag Revue passieren und vielleicht wollt Ihr die Besonderheiten notieren.

Was kann ich nun aufschreiben? Was könnte wichtig sein?

Hier ein paar Möglichkeiten:

» Wie war das Wetter?
» Welche Stimmung herrschte? (vormittags/nachmittags)
» Welche Menschen begegneten mir?
» Gab es Post? Welcher Art?
» Was ist mir besonders aufgefallen?
» Welche Zeichen, Tiere, Botschaften sind mir begegnet?

Achtet einfach auf alles. Notiert es. Auch wenn es am Anfang noch unklar erscheint, am Ende der Rauhnächte und ganz speziell am Ende vom nächsten Jahr können wir darüber schauen und es ergibt sich ein Bild!

Die Rauhnächte sind eine Zeit der Achtsamkeit mit uns, mit der Natur und mit allem, was uns umgibt.

» Was könnte noch erledigt werden bis zur ersten «richtigen» Rauhnacht am 24. Dezember ?
» Haltet Rückschau: Wer hat mich das Jahr unterstützt, wem möchte ich danken?
» Wem kann ich Zeit widmen? Wer bekommt evtl. noch eine kleine Aufmerksamkeit?
» Räumt auf, im Herzen und in der Wohnung, im Haus, im Keller, in den Unterlagen.
» Klärt alte Angelegenheiten, beginnt wenigstens damit!
» Besorgt Euch Räucherwerk (wer es mag)
» Zahlt noch Rechnungen und begleicht Schulden.
» Gebt geliehene Dinge zurück.
» Macht den Jahresabschluss (Bilanz, Buchhaltung etc.)
» Macht Euch eine Liste der Menschen, Tiere und Dinge, die Ihr segnen wollt.

Thema des Tages 21. Dezember

» Sich von Altem reinigen
» orakeln
» Räuchern
» sich öffnen für die nächsten Tage
» ein Ritual schaffen, an dem jeden tag 15 Minuten nur Dir gehören (Abends beim Tee und Kerzenschein?)
» Segnen
» Staunen
» Beten

Diese Fragen kannst Du (neben den oben genannten) in Deinem Tagebüchlein beantworten.

» Wovon möchte ich mich reinigen?
» Wie kann ich mich öffnen, Neues empfangen?
» Welche Erkenntnisse habe ich im letzten Jahr gewonnen, was möchte ich weiter tragen?
» Was kündigt sich an?

Vorschau auf morgen:

Ich werde ein paar Räucherdinge beschreiben.
Einfach zu Nachmachen.
Vielleicht hast Du ja Freude daran.

Eine Bitte noch.

Nimm alles nicht soo wahnsinnig ernst, genieße die Zeit des Schreibens, der Ruhe, der Betrachtung. Wenngleich manches keinen Sinn ergibt, glaub mir, nach ein paar Tagen macht es Spaß und nach ein paar mehr Tagen macht es Sinn. Warum? Keine Ahnung, ist einfach so.
Also, viel Freude und viel innere Ruhe
im äußeren Vorweihnachtstrubel.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Zedernholz
Styrax
Mastix
Weisser
Loban
10g 2.-
Copal blanc

22. DEZEMBER

Ihr Lieben,
heute ist keine Rauhnacht, heute Nacht ist das Licht geboren. Das bedeutet, ab heute werden die Tage wieder länger.

Ich möchte Euch heute einiges zum Räuchern schreiben. Wer also nicht räuchern möchte, hat heute «frei» Denkt aber auch heute daran, dass Ihr Euch eine Viertelstunde nehmt um in Ruhe den Tag anzuschauen und niederzuschreiben, wonach Euch ist.

Das Räuchern.

Hier habe ich eine sehr ausführliche und klar strukturierte Anleitung gefunden: http://artikel.4.am/archives/1997-Anleitung-zur-Raum-Reinigung-von-Raeumen-mit-Raeucherwerk-und-Weihrauch-eine-Anleitung.html
In der Anlage der Text noch einmal als pdf, falls Ihr ihn speichern möchtet und ausdrucken.

Wenn Ihr das Gefühl habt, Ihr kommt damit nicht so gut klar, bittet bitte Profis, welche energetische Raumreinigung anbieten um Hilfe. Kontakte in Berlin und Bern kann ich Euch geben, ansonsten findet sich sicher ein Kontakt, wenn es passt.

Hier meine eigene «kleine» Version der Reinigung.
(Bitte ergänzt es mit Euren eigenen Dingen)

1. Wohnung aufräumen, Wäsche wegräumen, unter den Betten, unter Treppen, in den Ecken das abgestellte «Zeug» entweder ausmisten, wegräumen oder eben einfach Ordnung schaffen. Geschirr spülen, Küche putzen, So Dinge wie Backofen können mal gereinigt werden, der Zeitungsständer ausgemistet, die obligatorische «Frauen-Schublade» in der Küche und das Sockenfach der Kinder (und oder Männer?) mal durchschauen, vielleicht kann da einiges weg, vielleicht braucht es nur ein wenig Feinschliff.
2. Kaputte Dinge noch reparieren. (Knöpfe annähen, Handtuchhaken ausbessern, Garderobenhaken festziehen, leere Batterien und kaputte Glühbirnen austauschen)
3. Wohnung saugen und Staubwischen
4. Feucht wischen (für die Schweizer: Fegen). Hier eignen sich folgende Reinigungsmittel für das Wischwasser: Salbei (hat eine starke feinstoffliche Reinigungskraft), Kampfer (Apotheke, löscht alte Informationen im Haus, der «Duft» verfliegt sehr schnell), Thymian (reinigt und stärkt die Energie der Räume), Lavendel (hat eine reinigende und klärende Wirkung). Ich nehme jeweils die ätherischen Öle und mach 2-3 Tropfen ins normale Wischwasser ohne Putzmittel. Beim Feucht-Wischen bitte in Gedanken den Wunsch immer wieder wiederholen: Bitte reinige alte, verbrauchte Energie aus diesem Raum. Danke.
5. Lüften
6. Jedes Zimmer räuchern wie in der Anleitung (Anhang). Ich persönlich mach es etwas weniger aufwändig: Ich gehe mit dem Räucherzeug einmal in jede Ecke des Raumes und in die Mitte und danke den Renigungsengeln dafür, dass dieser Raum nun gereinigt wird von allen negativen Energien, von Erinnerungen, von Streit und Unstimmigkeiten. Danach bitte ich darum, den Raum mit hamonisierender Energie zu füllen. Ich spreche ein kurzes Dankgebet.
7. Ich entzünde dann jeweils eine Kerze in diesem Raum und wer möchte, unterstützt mit frischen Blumen oder Heilsteinen.
8. Ich gehe mit der Klangschale in jede Ecke des Raumes, lasse die Klangschale so lange klingen bis der Ton sehr klar ist. (Es gehen auch Rasseln, Trommeln, Om-CD etc.)
9. Nächster Raum – bis alle durch sind. Manche Räume brauchen etwas länger. Wer mag, kann erst nach allen Räumen lüften. Ansonsten Raum für Raum.
10. Ein Dankgebet und eine Bitte, alle in der Wohnung befindlichen sichtbaren und unsichtbaren Bewohner zu segnen.

Ihr werdet sehen, es fühlt sich klarer an, sauberer. Ich liebe diesen Moment. Dann einen Kaffee und eine Kerze und wahrscheinlich auch ein paar Plätzchen/Güetzli :-) Genießt diesen Moment! Im Übrigen könnt Ihr dieses Ritual mehrmals machen, auch im Laufe des Jahres bieten sich genügend Möglichkeiten: Umzug, Frühjahrsputz, nach dem Renovieren...

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Auswahl Räucherdüfte: (evtl. könnt Ihr unterschiedliche Düfte pro Zimmer nutzen)

» Salbei hat ein starke feinstoffliche Reinigungskraft, besser noch der weiße Salbei aus Asien
» Kampfer löscht alte Informationen im Haus
» Angelikawurzel erhellt die Raumschwingung
» Weihrauch bringt Segen, Erhöhung der Energie
» Wacholder vertreibt alle negativen Einflüsse, Krankheitsgeister etc.
» Myrrhe desinfiziert, klärt, reinigt, gibt Ruhe
» Thymian reinigt und stärkt die Energie der Räume

Wenn Ihr unsicher seid, nehmt einfach das, wonach Euch ist... Im Handel gibt es auch Räucherstäbchen, da gibt es eine riesige Auswahl. Ich bevorzuge jedoch die getrockneten Blätter der Pflanzen oder eben die Orininalzutaten, da ich dann weiß, dass es z. Bsp. wirklich Salbei ist und nicht ein in künstlichem Salbeiduft getunkter Holzstab. Im Fachgeschäft findet Ihr alles.

Tipps zum Räuchern findet Ihr hier:

Räuchern - Die Karten: Die wichtigsten Räucherstoffe und ihre Anwendung auf einen Blick
Energetische Hausreinigung - Kräuter und Engel im Einsatz
http://www.dakor.ch/beratungen/raumreinigung.html (rechts weiter unten gibt es eine schöne pdf zum Nachlesen und Workshops dazu)

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

23. DEZEMBER

Ihr Lieben,
so langsam wird es interessant. Heiligabend steht vor der Tür und Ihr müsst wahrscheinlich schon etwas Kraft aufwenden, um Euch die 15 Minuten zu nehmen. Ich wünsche Euch von Herzen diese Zeit. Ich habe gestern schon mal geübt, einfach im Wohnzimmer sitzen bei Kerzenschein und (ja, schon...) geschmücktem Weihnachtsbaum und einfach mal ins Büchlein geschrieben.

Ich habe die paar Minuten der Ruhe genossen und irgendwie sind schöne Gedanken aufs Papier gekommen. Heute geht es noch ein wenig theoretisch zu, denn wir haben ja heute keine Rauhnacht. Eben etwas Vorbereitendes.

Die Zeit zwischen den Jahren

Für die Zeit der Zwölften, die in manchen Regionen auch «krumme Tage» genannt werden, haben sich vielfältige Vorstellungen und Bräuche entwickelt. In ganz Europa gelten sie als Spukzeit. Die Tore zu anderen Dimensionen stehen offen und es erscheinen Geister. Hausgeister machen sich besonders bemerkbar, deshalb legte man ihnen Dankesgaben in den Garten oder auf den Dachboden. Aus demselben Grund war Aufräumen in diesem Zeitraum besonders angesagt, denn Unordnung zieht schlechte Energien an und verursacht Krankheit.

Eine andere Form findet dies zum Beispiel in dem volkstümlichen Brauch von Maskenumzügen wie etwa den in Bayern aufgeführten Perchtläufen oder dem Berchtelistag in der Schweiz. Die Maskentänze, Vermummungen, Räucherungen und Lärmumzüge mit angedeuteten Austreibungen von Winterunholden und Wintergeistern, bedeuteten ursprünglich nichts anderes, als den Sieg der Lichtkräfte zu feiern.

Deshalb war man in dieser Zeit der Zwölften aufgefordert, sich still und unauffällig zu verhalten und keine wesentliche Arbeit zu verrichten, um sich gegen die Gefahren zu sichern. Es waren Schweigenächte, und es war mancherorts sogar verboten, zu husten. Im antiken Rom verehrte man am 21. Dezember die noch aus etruskischer Zeit stammende Angerona, die Göttin des geheimnisvollen Stillschweigens, die als Zeichen dafür einen Finger vor ihren geschlossenen Mund hält.
Da den Kräften des Zwischenreiches in dieser Zeit besonders starke Wirkungen zugeschrieben werden, erlauben Orakel den Blick in die Zukunft. Spielerisch findet dies heute noch seinen Ausdruck im Bleigießen oder in dem Zwiebelorakel, bei dem zwölf Zwiebelscheiben mit Salz bestreut werden.

Weit verbreitet waren bestimmte Wetterwahrsagungsbräuche, indem man sich an den Lostagen «einen Kalender machte». Das Wetter jener Zeit ist für das kommende Jahr maßgeblich, denn jeder der zwölf Tage steht für einen Monat des Folgejahres. So wie die Witterung an diesem Lostag zwischen 8 Uhr und 16 Uhr ist, so wird es auch in dem entsprechenden Monat sein. Das Wetter des ersten Tages entspricht also dem Monat Januar, das Wetter des zweiten Tages dem Februar usw. Niederschlag an einem der Lostage bedeutet, dass der analog zugeordnete Monat ebenfalls feucht werden wird. Sonnenschein am Nachmittag eines Lostages verweist auf Trockenheit in der zweiten Hälfte des Monats.

Interessant ist die Variante, dass der 6. Januar darüber entscheidet, ob die Wettervorhersage der zwölf Lostage überhaupt zutreffend ist. Ist das Wetter an diesem Tag trocken, dann ist das Orakel gültig, gibt es Schnee oder Regen, so wird die Wetteranzeige verworfen. Dies scheint auch die These zu bestätigen, dass man die Begriffe «Tage» und «Nächte» in Zusammenhang mit unserem Thema überdenken muss. Der vorchristliche Brauch des Wetterorakels geht eindeutig von zwölf Lostagen und deren Qualität aus. Dem 13. Tag fällt nach diesem Brauch eine besondere Rolle zu. Die Deutung der Zahl Dreizehn ist in den verschiedenen Kulturkreisen nicht einheitlich, und keineswegs wird in ihr immer nur eine Unglückszahl gesehen. Als Beginn einer neuen Periode nach der Zwölf kann sie auch eine günstige Zahl darstellen.

Da wir uns in der Zeit zwischen der Zeit mit den höheren Welten verbunden wissen dürfen, gehen unsere Träume in Erfüllung. Die Träume in den zwölf Nächten verwirklichen sich in den jeweils entsprechenden Monaten des zukünftigen Jahres. Träumt man vor Mitternacht, dann geht der Traum in der ersten Hälfte des Monats in Erfüllung, Träume nach Mitternacht bewahrheiten sich am Ende des Monats. Manche sagen, die Träume der ersten sechs Nächte beziehen sich auf Vergangenes, die Träume in den sechs Nächten der zweiten Hälfte beziehen sich auf Zukünftiges.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Einstimmung

Die Zeit zwischen den Jahren ist geprägt von einer besonderen Zeitqualität. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, diese Tage in einer erhöhten Bewusstheit zu verbringen. Alles, was in diesen zwölf Tagen geschieht, legt die Samen für das kommende Jahr.

Kleine Energiespender

Ich darf hier aus einem meiner Lieblingsbücher zitieren: Bevor Du abends zu Bett gehst, nimm Dir doch ein paar Minütchen Zeit und denk über den bereits fast vergangenen Tag nach. Auch wenn es sehr spät geworden ist, schlaf nicht ein, ohne wenigstens ein oder zwei Fragen für Dich beantwortet zu haben. Die aufbauende Energie wird während der Nacht für Dich arbeiten und wenn Du magst, kannst Du Dir auch ein paar Fragen aussuchen, mit denen Du am nächsten Morgen beginnen willst. Alle Fragen bringen Dir Gefühle wie Stolz, Dankbarkeit, Freude, Begeisterung, Vorfreude und Tatendrang.

Abend-Fragen:

» Was habe ich heute zu meiner Zufriedenheit erledigt?
» Was habe ich heute für mich gelernt?
» Will ich mich für meine heutige Leistung loben?
» Wie oft war ich heute für andere da?
» Wie oft waren heute andere für mich da?
» Bin ich stolz auf mich?
» Darf der nächste Tag besser werden?
...bitte ergänze nach Wunsch

Morgen-Fragen:

» Worauf freue ich mich heute?
» Worüber bin ich glücklich in meinem Leben?
» Wofür bin ich dankbar?
» Was erfüllt mich?
» Was habe ich mir selbst versprochen, weiterzuverfolgen?
» Wen liebe ich?
» Was liebe ich?
» Wer liebt mich?
...bitte ergänze nach Wunsch

Wenn Du nun auf den vergangenen oder kommenden Tag schaust, dann sei ein liebevoller Betrachter, und kein strenger Richter. Schaff Deine Urteile über Dich selbst ab, denn Du urteilst ja niemals weil Du Recht hast sondern weil Du Angst hast. Erhebst Du diese Fragen zu Deinem täglichen Ritual, wirst Du sehr schnell bemerken, dass Dir mehr und mehr Energie zufließt. Dein Lebensgefühl steigt und Deine Perspektiven öffnen sich weit. Du kommst Dir immer näher, Du freust Dich an Dir selbst.

Quellen:

Die Botschaft der Kahunas: Mit dem uralten Wissen aus Hawaii ein glückliches Leben führen und
Das Rätsel der Rauhnächte: Die kosmischen Geheimnisse der Zeit zwischen den Jahren.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

24. DEZEMBER

Ihr Lieben,
heut ist es soweit, der 24. Dezember ist da.
Heute ist ein guter Zeitpunkt, sich bereit zu machen. Die Wohnung aufzuräumen, sich selbst und die Wohnung zu schmücken, evt. könnt Ihr räuchern. Dann duftet es immer so herrlich in der ganzen Wohnung. Vielleicht werden besondere Speisen vorbereitet. Geben wir auch den Tieren und Naturwesen etwas von unserem Reichtum. Vielleicht geht Ihr zu einem Gottesdienst oder dankt still in Eurem Herzen für all die Hilfe, Gaben und Geschenke der letzten Zeit.

Opferspeisen in den Rauhnächten

Früher war es üblich, den Ahnengeistern und den sichtbaren und unsichtbaren Wesen Opferspeisen vor die Tür zu legen um deren Segen zu erhalten. Vielleicht möchtet Ihr Euch bei allen Helfern bedanken indem Ihr einen kleinen Teil des Festessens nach draußen stellt. Nüsse, Früchte, Gemüse oder kleines Gebäck. Legt es liebevoll dahin, wo sich Naturgeister auch gern aufhalten würden. In einer ruhigen Ecke im Garten oder auf dem Balkon. Evtl. im Park unter einem Baum. Für die Ahnen könnt Ihr Räucherstäbchen oder gut sichtbar eine Kerze anzünden, die Ihr geschützt über Nacht nach draußen stellt.

Segnen

Dieser Abend ist verbunden mit vielen Erwartungen. Tretet zurück, lasst für einmal die Erwartungen fallen und segnet den Abend, die Nacht. Wie das geht? Ganz einfach: Schließt die Augen und sagt leise oder in der Stille: «Ich segne diesen Abend. Ich segne diese Nacht». Das war es schon. Das könntet Ihr mehrmals am Tag tun. Varianten sind: «Gott segne den Tag» oder «Ich segne das Weihnachtsessen» Oder «Ich segne die Familie und bitte um Harmonie» Lasst euch etwas einfallen. Segnen ist das größte Geschenk auf dieser Welt.

Gedanken sind ein Bumerang. Also wähle nur die Guten! Denkt einfach mal über die nächsten Fragen nach und wenn Ihr wollt, könnt Ihr neben Wetter, Stimmung und Besonders diese fragen in Euren Tagebüchlein beantworten. Lasst es einfach zu, ohne Bewertung und mit liebevollem Herzen zu schreiben. Freude zu fühlen ist kein Zustand sondern ein Entschluss.

» Was war schön in diesem Jahr?
» Was ist in diesem Jahr geschehen, wofür ich danken kann?
» Welche Erlebnisse waren besonders einschneidend?
» Was habe ich gelernt?
» Was waren die Geschenke in diesem Jahr?
» Wer war an meiner Seite?
» Was hat sich verändert?
» Was war das Motto des Jahres nachträglich betrachtet?
» Was habe ich zu Ende gebracht?
» Was habe ich besonders gut gemacht?
» Was steht noch offen?
» Was lasse ich zurück? Was nehme ich mit?

Ich wünsche Euch für heute ein wunderschönen segensreichen Abend im Kreise derer, die Euch lieb sind.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

25. DEZEMBER

Ihr Lieben,
die 1. Rauhnacht liegt hinter uns. Und das Weihnachtsfest hat begonnen. Der 25. Dezember ist meist ein Tag der Familie und der Einheit. Die Familie dient dazu, unsere Wurzeln zu stärken und die Sicherheit zu spüren.

Eine kleine Geschichte zum Thema Kräftemessen

(vielleicht ja auch in der einen oder anderen Familie ein Thema)

Der Wind prahlte, er sei stärker als die Sonne. Er könne Häuser abdecken, Bäume entwurzeln und Springfluten auslösen. Er forderte die Sonne zum Wettstreit heraus. Die Sonne lächelte nur. Erbost deutete der Wind auf einen alten Mann, der in einem Mantel daher kam. Wer ihm seinen Mantel nehmen könne, solle der Sieger sein, forderte er. Er blies mächtig und kalt auf den alten Mann ein, doch je mehr er tobte und heulte, desto fester hüllte sich dieser in seinen Mantel. Schließlich musste der Wind aufgeben und überließ der Sonne das Feld. Die Sonne trat hervor und tauchte den Mann liebevoll in Licht und Wärme. Nicht lange, und er zog seinen Mantel aus...
aus Das Schweigen der Steine.

Wurzeln

Stell Dich aufrecht hin, beide Beine fest auf dem Boden. vielleicht möchtest Du die Augen schließen. Spüre wir aus Deinen Füßen starke Wurzeln tief in die Erde wachsen. Wie sie sich verästeln, wie sie immer stärker werden. Wie sie Dir Halt geben. Bedanke Dich bei der Erde für diese Hilfe, für diesen Halt. Wenn Du Dich manchmal so «haltlos» fühlst, kannst Du diese Übung immer wieder machen.

Ein paar Fragen für heute

» Betrachte heute mal Deine Basis, notiere Deine Gedanken dazu.
» Schau Dir Deine Wurzeln an, Deine Familie.
» Welche Personen haben Dich geprägt?
» Betrachte liebevoll die Familie und benenne die schönen Dinge.
» Wie sieht Dein Fundament aus?
» Was möchte Heilung erfahren?
» Segne diese Dinge. Segne die Familie, segne Deine Freunde.

Geschenke

Schau Dir an, was Du geschenkt bekommen hast. Achte darauf, was Du verschenkt hast. Nimm liebevoll alles an. Heute kannst Du der Natur kleine Geschenke bereiten. Vielleicht für die Vögel ein paar Körner, ein paar Rüben oder etwas Brot sein. Lege das mit allen guten Wünschen und tief gefühlter Dankbarkeit im Herzen an eine schöne Stelle in der Natur, an einen Strauch, unter einen Baum oder am Feldrand. Vielleicht lasst ihr eine Kerze geschützt über Nacht draußen brennen zum Andenken an die Ahnen.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den Januar. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Januar) selbst Verantwortung übernehmen kannst.
Ich wünsche Euch einen wunderschönen ersten Weihnachtsfeiertag und viel Sonne im Herzen – egal wie das Wetter draußen ist!

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

26. DEZEMBER

Ihr Lieben,
der 2. Weihnachtsfeiertag steht im Zeichen der inneren Führung. Hier geht es im Grunde darum, zu spüren, dass wir auf unsere Intuition hören können. Dass unsere innere Stimme uns leiten kann. Dass wir unsere Seele vertrauen dürfen.

Versucht heute mal bewusst, einfach ein paar Mal am Tag, auf Eure innere Stimme zu hören. Manche nennen es Bauchgefühl.

Kleine Übung zum besseren Hören der inneren Stimme

1. Welche Frage beschäftigt Dich? Überlege Dir eine Frage die Dir wichtig ist.
2. Nimm Dir etwas Zeit und konzentriere Dich auf die Ruhe in Dir.
3. Bitte darum, dass die innere Stimme laut und deutlich zu Dir spricht.
4. Nenne die Frage nun noch einmal deutlich - laut oder in Gedanken.
5. Höre genau hin! Der erste Gedanke der kommt ist genau das Richtige! Achtung: unser allzu konditionierter und praktisch denkender Verstand ist auch nicht lahm, der ist vielleicht schon genau so schnell denkt man.
6. Wenn Du unsicher bist, stell die Frage erneut, achte wieder darauf, was zuerst kommt.

Vielleicht hast Du nun deutlich deine innere Stimme wahrgenommen. Glückwunsch!
Vielleicht hast Du zwei Antworten erhalten: Mach doch einfach weiter, frage ob Antwort die Antwort der inneren Stimme ist. Du wirst wahrscheinlich ein ganz klares ja oder nein erhalten. Frage nach, ob Du es richtig verstanden hast. Das kann unter Umständen ein paar Minuten dauern. Aber so übst Du und die innere Stimme spürt, wie sie Dich am besten erreichen kann. Lasst Euch auf einander ein. Übe das mehrmals täglich, bei Wichtigen und auch unwichtigeren Dingen. (Bsp: Lohnt es sich zum Bus zu rennen oder laufe ich gemütlich und nehme den nächsten?)

Welche Fragen könnten heute Dein Büchlein mit Antworten füllen?

» Was begleitet mich im neuen Jahr?
» Welches Symbol ist im nächsten Jahr wichtig?
» Begleiten mich Engel? Wenn ja, welche?
» Welche Elemente können Dich stärken? Pflanzen, Tiere, Bäume, Gewässer?
» Gibt es evtl. einen Stein, einen Heilstein der Dich begleiten kann?
» Mit welchen Menschen möchte ich Kontakt haben/halten/wieder haben?
» Welche Ziele habe ich für das neue Jahr?

Du kannst alles erreichen, was Du willst. Aber verletze dabei niemals den Raum eines anderen Menschen. Sieh die Schönheit im Anderen, dann erkennst Du Deine eigene. *Quelle: Die Botschaft der Kahunas: Mit dem uralten Wissen aus Hawaii ein glückliches Leben führen*

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den Februar. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Februar) selbst Verantwortung übernehmen kannst.
Ich wünsche Euch von Herzen einen wunderschönen 2. Weihnachtsfeiertag.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

27. DEZEMBER

Ihr Lieben,
wenngleich die Weihnachtsfeiertage nun vorbei sind und das normale Leben wieder einkehrt, befinden wir uns in einer Zeit der Ruhe. Denn «zwischen den Jahren» haben die meisten von uns frei und können sich Dingen widmen, die eben nicht so alltäglich sind.

Das Thema des heutigen Tages ist: Lasse Wunder in Deinem Leben zu!

So wie der heutige Tag für den Monat März im nächsten Jahr steht, dürfen wir auch im März Wunder bestaunen. Aus völlig kargen Bäumen kommen, einem Wunder gleich, Knospen und das Leben beginnt zu erblühen.

Außerdem ist der 27. Dezember Johannes gewidmet. Johannes steht für Liebe, Fürsorge und Begleitung. Widmen wir uns also der Herz-Energie. Öffnen wir unsere Herzen. Einerseits zum Empfangen, andererseits zum Versenden. Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.
Antoine de Saint-Exupéry (Der Kleine Prinz)

Hier noch etwas zum Herzöffnen, eine wunderschöne Stelle aus *Das Schweigen der Steine*.
... ich weiß, das alle sagen, Verliebte leben in einer Fantasiewelt und sehen nur das Beste im Anderen. Die Wirklichkeit fängt erst da an, wo wir auch die Schattenseiten des Anderen wahrnehmen. Für mich ist es genau anders herum: Das Verliebtsein ist die Wirklichkeit. Dann siehst Du - wenn Du willst - wie wunderbar der Mensch im Kern ist. Die Illusion fängt erst da an, wenn Dein Ego mit seinem zusammen rasselt! ...
... also wenn Du verliebt bist, siehst Du nur das Beste im anderen. Und das ist auch das, was er im Grunde ist ...
... die Wahrheit des anderen finden wir nur, wenn wir nach dem Besten in ihm Ausschau halten...

Lasse also Wunder zu!

Schau mit dem verliebten Blick und notiere die Dinge, die Dich (mit der rosaroten Brille betrachtet) an Menschen, Dingen, Situationen glücklich machen. Vielleicht helfen die folgenden Fragen:

» Wer war für mich da, wenn es mir nicht gut ging?
» Wenn es wirklich schwere Zeiten gab, wer hat mich da begleitet?
» Wer kann sich mit mir freuen?
» Wer gab mir Anregungen, Hilfe, Liebe und wem konnte ich vertrauen?
» Wem konnte ich helfen?
» Für wen bin ich bedingungslos da? Wem schenke ich Liebe?
» Wer oder was kostet mich Energie? Und warum? Was genau ist es?
» Welche Freundschaften möchte ich stärken? Welche lockern? Welche Wege haben sich geändert?

Vielleicht ist es an der Zeit, dem Thema Freundschaft liebevoll zu begegnen.
» Was ist für Dich Freundschaft?
» Kannst Du jederzeit erwarten, dass Du Hife bekommst?
» Ist es auch manches Mal wichtig, dass Freunde nicht alles sagen, sondern Dich selbst wachsen lassen?
» Darfst Du Freunde ständig belästigen (im Sinne von Last für mich tragen)?
» Darfst Du sie jedoch jederzeit sie um Hilfe bitten?
» Wie siehst Du das, wenn die von Dir gereichte Hand nicht angenommen wird?
» Kann das eine Freundschaft aushalten?
» Gibt es Erwartungen in Freundschaften?
» Was ist für Dich Freundschaft?

Lass beim Schreiben Deine Gedanken fließen. Werte nicht, schreibe einfach. Vielleicht möchtest Du im Nachhinein einfach lesen, was Du im Gefühl geschrieben hast. Es gibt sicher Aufschluss darauf, wie Du zu diesen Thema stehst. Vielleicht möchtest Du vor dem Schreiben bitten, dass Deine innere Stimme Dich lenkt. Vielleicht kannst Du nach dem Lesen des Geschriebenen um Hilfe bitten, manch eine Frage erneut zu stellen und zu beantworten.

Denke bitte daran, dass nicht das Geschriebene über dich urteilt sondern dass Du jederzeit das Geschriebene als Status Quo sehen kannst und Du alles ändern kannst. In kleinen, liebevollen Schritten.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Mach eine Liste der Dinge, die Du Dir schon immer gewünscht hast

Schließe die Augen, atme tief ein und aus. Stell Dir vor wie zartrosafarbenes Licht in Dein Herz strömt und wieder heraus. Atme einfach mehrere Male tief ein und aus. Stell Dir dabei vor, wie wahre Liebe in Dein Herz strömt und wie Du wahre Liebe verschenkst an deine Mitmenschen. Beim Schreiben Deiner Liste frag bitte nicht, ob es geht, ob es funktioniert, oder es Sinn macht. Lass Dein Herz sprechen! Auf der Liste könnten nun Dinge dieser Art stehen:

» Was gefällt mir?
» Wo bin ich gern?
» Was mache ich am Liebsten?
» Wo wäre ich gern?
» Was macht mich glücklich?
» In wessen Nähe fühle ich mich wohl?
» Wobei empfinde ich Freude?

Lass noch etwas Platz am Ende der Liste, denn Du darfst sie jederzeit weiter ausfüllen. Gönne Dir diese Wünsche! Sei es Dir wert!

Lies nun noch einmal die Liste durch und atme noch einmal liebevolles rosafarbenes Licht aus Deinem Herzen aus bei jedem einzelnen Wunsch. Du darfst es annehmen, Du bist es wert.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den März. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Februar) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

28. DEZEMBER

Ihr Lieben,

Die vierte Rauhnacht und das Thema heute ist: Auflösung.

Warum? Hierzu folgende Geschichte.
...Der 28. Dezember ist der Tag der unschuldigen Kinder und der Heiligen, steht für den Monat April und hat das Thema «Auflösung». Hintergrund für den Tag, ist die Geschichte, dass König Herodes, nachdem er von der Geburt Jesu, dem neuen König der Juden, die Tötung aller neugeborener Kinder befahl. Diesem Ereignis wird heute gedacht, wobei das Thema «Auflösung» das Alte symbolisiert , das dem Neuen keinen Raum geben will und versucht, es zu vernichten. Doch das wird nicht gelingen, wie wir ja wissen. An diesem Tag können die Weichen für das kommende Jahr neu gestellt werden...

Am Tag der 4. Rauhnacht ist es Brauch, Dinge, die nicht so gut gelaufen sind, zu bereinigen und damit die Weichen fürs neue Jahr wieder positiver zu stellen. Hierzu bietet sich eine einfache Praxis an:

» Schreibt einfach alles auf, Albträume, Streit, Unwetter und ungute Nachrichten auf ein Blatt Papier. Nimm ein weiteres Blatt oder Dein Tagebüchlein und schreibe eben genau diese Dinge, nun positiv formuliert und wunderschön fürs neue Jahr umgesetzt auf! Nun kannst Du den negativen Text verbrennen. Übergib die Asche der Natur und danke für die Umwandlung. wenn Du magst, kannst Du Deine neuen, positiven Formulierungen gern mit der Deiner Atmung unterstützen. Du kannst Dir auch vorstellen, dass die negativen Dinge/Situationen etc. mithilfe einer violetten Flamme gereinigt und umgewandelt werden. siehe auch: *Die violette Flamme*.

Segne die negativen Dinge ebenso wie Deine Wünsche, danke den Dingen, die nicht so gut gelaufen sind und danke den Menschen, die Dir im wahrsten Sinne geholfen haben, Probleme zu bewältigen.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den April. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den April) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

29. DEZEMBER

Ihr Lieben,
der heutige Tag ist dem Monat Mai gewidmet.
Ebenso steht der heutige Tag und die dazu
gehörende Rauhnacht zum Thema:

Freundschaften.

Vielleicht habt Ihr Euch schon am 27. Dezember
mit dem Thema Freundschaft beschäftigt,
wenn nicht, hier noch einmal die Fragen:

» Was ist für Dich Freundschaft?
» Kannst Du jederzeit erwarten, dass Du Hilfe bekommst?
» Ist es auch manches Mal wichtig, dass Freunde nicht alles sagen, sondern Dich selbst wachsen lassen?
» Darfst Du Freunde ständig belästigen (im Sinne von Last für mich tragen)?
» Darfst Du sie jedoch jederzeit sie um Hilfe bitten?
» Wie siehst Du das, wenn die von Dir gereichte Hand nicht angenommen wird?
» Kann das eine Freundschaft aushalten?
» Gibt es Erwartungen in Freundschaften?

Was ist für Dich Freundschaft?

Lass beim Schreiben Deine Gedanken fließen. Werte nicht, schreibe einfach. Vielleicht möchtest Du im Nachhinein einfach lesen, was Du im Gefühl geschrieben hast. Es gibt sicher Aufschluss darauf, wie Du zu diesen Thema stehst. Vielleicht möchtest Du vor dem Schreiben bitten, dass Deine innere Stimme Dich lenkt. Vielleicht kannst Du nach dem Lesen des Geschriebenen um Hilfe bitten, manch eine Frage erneut zu stellen und zu beantworten.

Denke bitte daran, dass nicht das Geschriebene über dich urteilt sondern dass Du jederzeit das Geschriebene als Status Quo sehen kannst und Du alles ändern kannst. In kleinen, liebevollen Schritten.

Beantworte Dir jedoch auch diese Frage: Bist Du Dein bester Freund? Bist Du ehrlich mit Dir? Hast Du Dich auch gern, wenn mal etwas nicht so toll läuft? Kannst Du Dich auf Dich verlassen? Schau doch noch einmal auf das Jahr zurück! Erkenne Deine Leistungen an, Deine Siege, Deine Fehlschläge, Höhen und Tiefen. Notiere diese und sag einfach «Ja!» zu Dir selbst, so wie Du bist. Tauche dieses Ja! in rosafarbenes Licht, welches aus dem Herzen kommt. Segne Dich. Segne alle Situationen, die vor Dir liegen und segne die Menschen, über die Du Dich geärgert hast. Und wenn Du darin noch etwas Übung brauchst, übe doch einfach: Ich segne meinen Posteingang, ich segne das Familientreffen, ich segne meine Buchhaltung und ich segne mich. Das kannst Du einfach so vor Dich hinsagen. Laut oder im Stillen. Jederzeit.

Reinigung

Da mich immer wieder Freunde fragen, wie eine energetische Reinigung vor sich geht, hier eine Variante aus der Kahuna-Lehre. Ich hatte das Buch schon als Quelle angegeben.

«...leider haben wir in Mitteleuropa nicht immer den Ozean zur Verfügung um uns richtig zu reinigen. Aber auch unter der Dusche oder in der Badewanne können wir das gleiche Ritual nachvollziehen und die gleiche Wirkung erzielen. Weil die Absicht vor allem anderen wirksam ist. Für eine dauerhafte Gesundheit empfiehlt es sich, unbedingt nach der Arbeit und vor dem Abendessen eine kurze – besser noch ein längere – Reinigung ins Tagesprogramm aufzunehmen. Es ist ein liebevoller Akt für den Körper und Seele und beide werden durch gesteigertes Wohlgefühl danken.
Lass das Wasser über Dich laufen und genieße zuerst einmal dieses herrliche Gefühl. Stell Dir vor, dass es die Möglichkeit gibt, den Stress des vergangenen Tages nun abrieseln zu lassen und genieße das Gefühl. Nimm dann deine rechte Handinnenfläche und streiche an der linken Körperseite entlang, von oben bis unten, vorne und hinten, während Du laut sprichst: «Ich reinige mich jetzt von allem, was mich belastet. Alles was nicht mehr zu mir gehört und ich nicht mehr benötige, fließt nun von mir ab. Ich neutralisiere es, damit es niemanden mehr beeinflussen kann.»

Spüre einfach, wie sich der Ballast von Dir löst. Atme tief aus! Nimm nun Deine linke Hand und reinige die rechte Körperhälfte. Genieße das Bad in vollen Zügen und schlüpf dann in frische Kleidung.»
Quelle: Die Botschaft der Kahunas: Mit dem uralten Wissen aus Hawaii ein glückliches Leben führen

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den Mai. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Mai) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

30. DEZEMBER

Ihr Lieben,
heut möchte ich euch ein paar Geschichten und Aberglauben rund um die Rauhnächte vorstellen. Kurz dazu noch eine Anmerkung aus den Erfahrungen der letzten Jahre. Diese hier geschriebenen Geschichten oder Aberglauben sind überliefert. Wir haben durchaus die Möglichkeit, deren Wahrheitsgehalt zu hinterfragen! Nicht alles, was Jahrhunderte als gut befunden wurde, muss es immer noch sein. Also geht mit klarem Verstand und offenem Herzen beim lesen vor.

Aufräumen

Unordnung und Dreck ziehen die Wilden an und verursachen Krankheit und dunkle Gefühlsempfindungen. Vor dem Beginn der Rauhnächte kann man daher gründlich aufräumen. Wer das nicht ganz schafft, auch nicht so schlimm, die zeit ist vorwiegend der Ruhe gewidmet!

Alle Räder sollen stillstehen

In den Rauhnächten bewegt sich das Chaos in eine neue Ordnung hinein. Alle Räder sollten stillstehen. So wurde in dieser Zeit nicht gesponnen, gewaschen oder gemahlen. Alle Räder, die sich normalerweise drehen, werden abgestellt, weil sich in dieser Zeit das Schicksalsrad dreht.

Nicht ausmisten und nicht waschen

Zwischen Weihnachten und Neujahr soll nicht gewaschen aus ausgemistet werden.

Räunächtl-Kinder der Rauhnächte

Kinder, die an einem Samstag oder Sonntag während der Rauhnächte geboren werden, sollen magische Fähigkeiten besitzen. Sie sind geistersichtig, können in die Zukunft schauen, bringen Glück und können sehr reich werden.

Spielverbot

In diesen Nächten ist es nicht erlaubt, mit Karten oder um Geld zu spielen. Viele Geschichten und Legenden ranken sich um Menschen, die das Spielverbot missachteten und dadurch ungute unheimliche Begegnungen hatten, die ihnen fast den Verstand raubten.

Fremde Tiere

Tiere, die man sonst selten zu Gesicht bekommt, die sich aber in diesen Nächten zeigen, wie Ratten oder Mäuse, sollte man meiden, denn Krankheitsdämonen oder übel wollende Kräfte könnten sich hinter ihnen verbergen.

Türen leise schließen

Wer die Türen zuknallt, hat im neuen Jahr mit Blitz und Unfrieden im Haus zu rechnen.

Keine Betten und Wäsche im Freien lüften

Wer Bettzeug und Wäsche im Freien lüftet, hat mit Krankheiten zu rechnen, da sich die Wilden, die in diesen Nächten umherziehen, in der Bettwäsche verfangen.

Keine Haare und Nägel schneiden

Das bringt Unglück. Man kann im neuen Jahr mit Kopfschmerzen und Nagelentzündungen rechnen.

Geliehenes soll wieder an Ort und Stelle sein

Wer sich Dinge geliehen hat, sollte diese bis zu den Rauhnächten zurückgeben. Wer etwas verliehen hat, sollte es bis zu den Rauhnächten wiederbekommen - ansonsten ist für das neue Jahr mit Energieverlust und Krankheit zu rechnen.

Traumerfüllung

Träume, die man in dieser Zeit hat, gehen in Erfüllung. Werden sie in der ersten Nachthälfte bis Mitternacht geträumt, so erfüllen sie sich in der ersten Monatshälfte des jeweiligen Rauhnachtsmonats; Träume der zweiten Nachthälfte beziehen sich auf die zweite Monatshälfte.

Fehlende Knöpfe

Fehlen Knöpfe an einem Kleidungsstück, und werden sie nicht rechtzeitig ersetzt, deutet dies auf Geldverlust hin.

Heilkräuter haben große Wirkung

In diesen Nächten wirken Heilkräuter besonders stark und sollten also verstärkt zum Einsatz kommen.

Tod in den Rauhnächten

Stirbt jemand in dieser Zeit, wird es im darauffolgenden Jahr zwölf weitere Sterbefälle in der näheren Umgebung geben.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Bellende Hunde

Bellen Hunde in diesen Nächten, so ist dies eine Bestätigung, dass der Gedanke, der gerade gedacht wurde, richtig ist. Bellt ein Hund um Mitternacht, so wird jemand sterben.

Dinge, die herunterfallen

Fallen Erbsen, Linsen, Bohnen oder Geschirr herunter, so bedeutet dies Pech, Verlust und wenig Hilfe im neuen Jahr. Dies kann am 28. Dezember und am 5.1. bereinigt werden, indem man den Naturwesen besondere Speisen und Milch vor die Tür stellt.

Wetter in den Rauhnächten

Viel Wind kündigt ein unruhiges Jahr an. Viel Nebel steht für alte Dinge, die bereinigt werden wollen, und kündigt ein nasses Jahr an. Helles und klares Wetter bedeutet warme, trockene und gute Zeiten.

Fruchtbares Jahr

Viele Eisblumen an den Fenstern, Reif oder Schnee auf den Bäumen deuten auf ein ertragreiches Jahr hin.

Besen binden

Besen sollten in den Rauhnächten gebunden werden, weil man mit ihnen Krankheitsdämonen und böse Geister aus dem Haus fegen kann.
Quelle: Das Geheimnis der Rauhnächte

Und nun noch zu unserem heutigen Tag:

Thema: Bereinigung
Schreibe kleine (oder größere) Zettel mit allen Dingen, die im letzten Jahr gut gelaufen sind und allen Dingen, die nicht so gut gelaufen sind. Schreib auf jeden Zettel nur eine Begebenheit, es reicht ein Wort, denn Du weißt ja meist etwas damit anzufangen. Wenn Du möchtest, sortiere die Dinge in verschiedene Gruppen. Vielleicht Dinge, die super waren, Dinge, die immer wieder kommen dürfen, Dinge die noch bereinigt werden sollten etc. Sortiere so, wie es für Dich am Besten passt.

Frage Dich und notiere auf die Rückseite der einzelnen Blätter:

» Was ist noch zu vergeben?
» Was braucht noch seinen Segen?
» Was benötigt noch einen Abschluss?
» Was ist beendet?
» Was willst Du auf keinen fall mehr mit rumschleppen?
» Konntest Du aus den Dingen etwas lernen? Was?
» Was war daran gut?

Dinge, die Du besonders schön und wiederholenswert empfunden hast, kannst Du gern in Deinem Zimmer/in Deinem Tagebüchlein verewigen.
Dinge, die aufgelöst werden sollen, nimm bitte aus der Sammlung heraus und verbrenne sie mit dem Herzenswunsch, dass Du die Dinge loslässt und Platz für schönere Begebenheiten schaffst. Salbei oder Weihrauch können dabei reinigend helfen.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den Juni. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Juni) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

31. DEZEMBER

Ihr Lieben,
heute ist Silvester, vielleicht habt Ihr schon Vorbereitungen getroffen, evtl. müsst Ihr gar nichts vorbereiten, da Ihr mit Freunden oder der Familie feiert. Wie auch immer – ich wünsche Euch einen wunderschönen Jahreswechsel.

Denkt doch bitte auch daran, dass nicht nur wir, sondern auch alle Wesen, seine sie nun für uns sichtbar oder unsichtbar, die Silvesternacht sinnvoll erleben wollen. Manche Tiere hören einfach vielfach besser als wir und die Knallerei ist sicher für viele Tiere keine Freude. Vielleicht reichen ja Kerzen, schöne leuchtende Fackeln oder einfach Musik! Und nun zu einer ganz besonderen Rauhnacht.

Das Thema heute ist Vorbereitung auf das Kommende.

Jede Veränderung, jeder Übergang bedeutet Möglichkeiten. Wir können Dinge verändern, neu formen. Es ist an uns, zu gestalten. Wenn Du Dich auf den heutigen Abend vorbereitest, versuch es doch noch einmal mit dem Reinigungsritual aus der gestrigen Mail. Wenn Du eine Vision hast für das neue Jahr, träume sie einfach, während Du badest oder duschst. Vielleicht gehst Du ein paar Minuten spazieren und träumst davon? Vielleicht malst Du in Gedanken ein Bild vom neuen Jahr! Egal wie (zeichnerisch) begabt Du bist, mal es doch. Skizziere es, vielleicht machst Du eine Collage?

Und ganz wichtig: Fühle Dich dabei in das Bild, fühle Dich in die Zukunft. Denn was immer auch in Deiner Vision auftaucht, wenn es mit Emotionen verbunden wird, kann es Deine Seele besser spüren :-)

Hier noch ein paar Rituale und Bräuche um Silvester

» Verbring die Nacht im Kreise Deiner Lieben = Schutz.
» Fasse neue Vorsätze.
» Die Nacht steht für die Austreibung böser Geister. Ob Ihr dazu die Knallerei nutzt oder lieber Kerzen und Raumräucherung sei Euch überlassen. Mit der Räucherung erst am Neujahrstag kann es passieren, dass Du das ganze Glück mit hinaus fegst...
» Rote Unterwäsche in der Silvesternacht bringt im ganzen neuen Jahr Liebesglück.
» Leer gegessene Teller bringen Geldsegen im neuen Jahr.
» Teile ein paar Speisen mit den Naturwesen.
» Silvesternächte sind gut zum Orakeln. Karten legen, Bleigießen, Pendeln, Orakeln mit der Apfelschale, Streichholzorakel etc. Und wichtig: Macht es gemeinsam mit Menschen, die Euch lieb sind. Und genießt die Freude daran.
» Man sagt, Träume, die in der Silvesternacht geträumt werden, gehen in Erfüllung.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den Juli. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Juli) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

01. JANUAR

Ihr Lieben,
Euch allen alles alles Liebe zum neuen Jahr. Gewöhnlich wünschen wir uns Glück, Gesundheit und Gottes Segen. Und genau das möchte ich Euch und uns allen wünschen.

«Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen!»

Der heutige Tag steht im Zeichen des Augustes und der Geburt des neuen Jahres. Wir verschenken Glückssymbole, Glücks-Käferchen, Klee und den Glückspfennig. Sende doch einfach von ganzen herzen Deinen Lieben, Deinen Freunden und Verwandten Segenswünsche. Segne das neue Jahr indem Du den Blumen frisches Wasser gibst, eine Kerze für die Verwandten anzündest und einfach Freunde einlädst. Sei spontan und erfreue Dich an dem neuen, frischen, jungen Jahr!

Vielleicht möchstest Du nach einem gemütlichen Frühstück einfach an die frische Luft gehen und das neue Jahr begrüßen! Vielleicht findet sich jetzt auch mal wieder Zeit, ausführlich in Deinem Tagebüchlein zu schreiben. Was fühlt sich wie an? Worauf freust Du Dich so sehr im kommenden Jahr? Was wird toll?

Was auch immer, genieß die Frische des neuen Jahres.

Hier habe ich euch eine Blume des Lebens gedruckt, wer möchte, kann diese kopieren (oder mir eine E-Mail schreiben, ich schicke sie dann zu) und in seine Notizen legen mit der Bitte um Energetisierung.

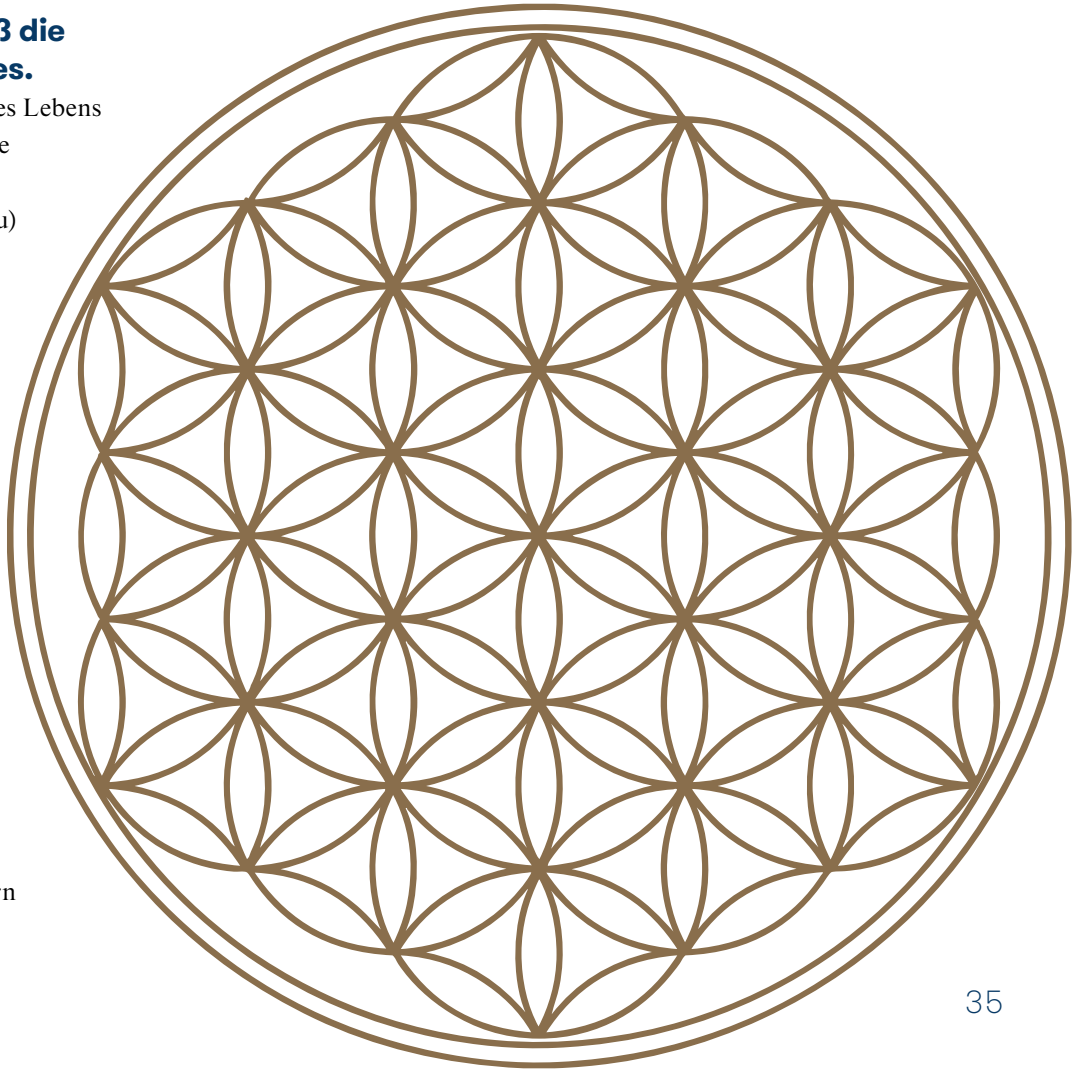
Und hier noch eine kleines Interview zu dem Mythos Kleeblatt und seltenes Glück:

Frage: Ihr Programm «Glücksbringer» illustrieren Sie mit einem dreiblättrigen Kleeblatt. Dabei soll doch das vierblättrige Glück bringen. Was haben Sie sich dabei gedacht?
Eckart von Hirschhausen: Vier Blätter sind nicht besser als drei - sie sind nur seltener. Aber wenn wir Dinge zu Glückbringern erklären, die selten sind, dürfen wir uns nicht wundern, wenn wir nur selten glücklich sind! In meinem Programm stütze ich mich auf die moderne Glücksforschung. Deren Botschaft lautet: Glück ist kein Zufall, ich muss nicht darauf warten, bis es mir vor die Füße fällt, Glück ist die Summe meiner täglichen Handlungen, nicht meiner Suche!

Zum Thema Glück könnte ich am liebsten noch sooo viele Zeilen schreiben, bleibe aber bei der kurzen Variante und empfehle Euch von Herzen dieses Buch: *Hectors Reise: oder die Suche nach dem Glück* Es ist ein wunderschönes Buch mit einem stetig schmunzelnden und einem wahren Funken :-) Ich liebe das Buch! Glückslektion daraus: Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den August. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den August) selbst Verantwortung übernehmen kannst.



ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Ihr Lieben,
was für ein Tag! Die einen gehen schon wieder arbeiten, die anderen feiern den Berchtoltstag und haben noch frei.

Die 9. Rauhnacht entführt und in den September und zu einem wunderschönen Thema: Segenslicht.

Heute ist der Tag der heiligen Katharina die einerseits für Mutter Erde steht und andererseits das Rad des Lebens dreht! Katharina bedeutet die Reine, die Aufrichtige (und manche von Euch wissen, dass ich das schon einmal vor vielen Jahren recherchiert hatte).

Des Weiteren ist der Tag Kenaz und Caspar gewidmet. Kenaz bedeutet soviel wie Flamme, Fackel und Caspar Schatzmeister oder Gold. Symbolisch ist der 2. Januar also ein Tag der Goldenen Flamme, des Lebensrades und der Vollkommenheit der Seele. Heut ist also Zeit, sich auf uns zu besinnen, auf unsere eigene innere Stimme, auf unsere Mitte.

Die goldene Flamme

Ich möchte Euch heute eine Meditation an die Hand geben, die ich so sehr liebe. Wer die geführte Meditation machen möchte, kann sie sich bestellen: *Meditation über zwei Herzen*
Eine kleine Kurzversion hier also beschrieben:

1. Nimm einen ruhigen Platz ein und entzünde eine Kerze.
2. Werde ruhig, halte inne, lass Deinen Gedanken freien Lauf. Schließ die Augen.
3. Bitte nun darum, dass Dir die Energie zufließen kann und du ruhig wirst. Erlaube den Gedanken zu kommen und zu gehen.
4. Wenn Du innere Ruhe spürst, stell Dir ein goldenes Licht vor über Deinem Kopf, etwa 10-20 cm über Deinem Kopf.
5. Spüre dorthin, stell Dir vor, goldenes Licht tritt in Deinen Kopf ein, fließt langsam hinab in Dein Herz und von dort durch den ganzen Körper bis zu den Händen und Füßen.
6. Spüre immer weiter, wie die Energie fließt. Lass einfach die himmlische Energie in Dich hineinströmen.
7. Stell Dir nun vor, wie ein jeder Monat des nächsten Jahres an Dir vorbeizieht und Du ihn mit der goldenen Energie aus Deinen Händen einhüllst, segnest. Wenn D möchtest, mach es ruhig ein, zwei oder dreimal. Je nachdem, wie es sich anfühlt. Genieße erstens die Energie in Deinem Körper und zweitens den Segen auf die einzelnen Monate. Segne! Denke nicht sondern segne einfach! Erlaube Dir ein Kanal zu sein für die Energie.
8. Fühle jeden einzelnen Monat an Dir vorbeifließen, angefüllt und umhüllt mit goldenem Licht.
9. Wenn Du das Gefühl hast, es ist gut, beende die Meditation – vielleicht mit einem kleinen Dankgebet oder einem einfachen «Danke»
10. Steh nun auf und klopfe leicht Deinen ganzen Körper ab von Kopf über Rumpf, Beine und Arme. Hüpfe ein, zweimal auf und ab. Das verteilt überschüssige Energie.
11. Notiere Gedanken und Gefühle nach der Meditation pro Monat.

Übrigens auch eine wundervolle Kurz-Meditation für alle Lebenslagen. Jedes Dir wichtige Thema kann so «vergoldet» werden. Wer jedoch mehr davon erleben will, sollte sich die o.g. CD kaufen. Die ist weitaus wertiger. Wer mehr zu Prana wissen möchte, meldet sich kurz bei mir.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den September. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den September) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

03. JANUAR

Ihr Lieben,
so langsam haben wir alle Rauhnächte geschafft. Aber noch sind es ein paar und wir genießen die letzten «Runden».

Der heutige Tag steht unter dem Zeichen von Visionen und Eingebungen

Stelle Dir heute ein paar Fragen, denk drüber nach und notiere Deine Antworten. Mach Dir Folgendes bewusst:

» Wie nutze ich meine Gedanken?
» Wie steht es um meine Vorstellungskraft?
» Wofür verwende ich meine Lebensenergie?
» Womit verbringe ich die meiste Zeit?
» Welche Situationen sollen sich wandeln und verbessern?

Da unsere Ideen und Gedanken unsere Wirklichkeit formen, ist es nun an der Zeit, unsere Zukunft zu denken. Stell Dir bildlich vor, wie Deine Zukunft aussieht. Mal Dir ein Bild davon, wie, wo und mit wem Du im Frühling, Sommer, Herbst und Winter sein wirst. Und denke daran, fühle Dich hinein, spüre. Emotionen unterstützen die Vorstellung, diese «Bestellung» noch!

Und nun noch eine kleine Wettervorher-Sage

Nach anderer Auffassung sind «Lostage» zur Wettervorhersage über das ganze Jahr verteilt. Siebenschläfer und die Eisheiligen kennt wohl jeder. Für Liebesorakel galt der Andreastag (30. November) als prädestiniert. Schüttelt eine junge Maid vor dem Einschlafen die Bettdecke und sagt einen bestimmten Spruch auf, dann gewährt ihr ein Traum in der Nacht einen Blick auf ihren Zukünftigen. Über den 31. Januar weiss eine Bauernregel: «Friert es an Virgilius, im Märzen Kälte kommen muss». Und hinsichtlich des 4. Dezembers heisst es: «St. Barbara mit Schnee, im nächsten Jahr viel Klee». Sowohl ZDF und ARD als auch RTL fühlen sich bemüssigt, auf ihren meteorologischen Internetseiten zu betonen, dass sich «verlässliche Wetterprognosen anhand solcher ‹Lostage› nicht herleiten» lassen. Übrigens – der steirische Seher Jakob Lorber (1800–1864), der nach eigener Überzeugung direkte Durchsagen des Schöpfers niederschrieb, wäre solchen Wetterpropheten recht vehement in die Parade gefahren, hätte sie als abergläubisch und heidnisch gebranndmarkt. Schrieb doch der «Schreibknecht Gottes» seinerzeit: «Die ‹Lostage› beurteilen die Menschen und schliessen daraus aufs zukünftige Wetter; aber den grossen ‹Lostag› ihres Herzens kennen sie nicht, der ihnen das Hauptwetter ihres zukünftigen, ewigen Lebens enthüllen würde.» Der Mensch würde nach Lorber erst dann recht handeln, «so er die Witterungszustände seines Herzens mehr beachtete und in sich die Einsicht bekäme, dass darin fortwährend ein gar übles Wetter ist, welches wohl von den häufigen ‹Lostagen› herrührt, die da sind Spieltage, Fresstage, Saufgelage, Tuenichtstage». Ob man sich nun der althergebrachten bäuerlichen Tradition verpflichtet fühlt oder sich eher dem rigorosen Propheten Lorber zuwendet, sei jedem selbst überlassen. Hier also mal die Lostags-Rauhnachts-Wettervorhersage.

Sonnenschein an den folgenden Tagen bringt:

1. Lostag (25. Dezember): Es wird ein glückliches, neues Jahr werden.
2. Lostag (26. Dezember): Preiserhöhungen stehen an.
3. Lostag (27. Dezember): Streitigkeiten kommen auf.
4. Lostag (28. Dezember): Fieberträume werden Familienmitglieder plagen.
5. Lostag (29. Dezember): Es wird eine gute Obsternte.
6. Lostag (30. Dezember): Auch alle anderen Früchte gedeihen prächtig.
7. Lostag (1. Januar): Die Viehweiden tragen saftige Kräuter.
8. Lostag (2. Januar): Fische und Vögel sind zahlreich.
9. Lostag (3. Januar): Gute Kaufmannsgeschäfte stehen ins Haus.
10. Lostag (4. Januar): Unwetter kommen hernieder.
11. Lostag (5. Januar): Nebeltage treten vermehrt auf.
12. Lostag (6. Januar): Zwist und Hader kommt auf.

Quelle: http://www.spuren.ch

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den Oktober. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Oktober) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

04. JANUAR

Ihr Lieben,
zahlreiche Feedbacks haben mich erreicht zu den Rauhnächten. Vielen lieben Dank dafür. Spannend war zum Beispiel, dass es Mütter gab, die von den Rauhnächten wussten und diese Tradition einfach nicht weitergaben. Schade drum aber umso besser, dass alles wieder kommt. Ebenso haben mich einige Mails erreicht zum Thema «Loslossen».
Und passend, denn auch das Thema des heutigen Tages ist:

Loslassen, Abschied nehmen und ja, auch die Beschäftigung mit dem Tod.

Wenn wir uns mit dem Tod beschäftigen, sei es aus familiären Gründen oder beruflich stellen wir uns immer wieder die gleichen Fragen.

Bitte denkt doch einmal darüber nach ohne aktuellen Anlass:
» Ist das Leben zeitlich begrenzt?
» Warum bin ich hier?
» Welche Aufgabe habe ich hier?
» Kenne ich meinen Lebenssinn?
» Gibt es ein Lebensziel?

Entzünde eine Kerze und nimm Dir etwas Zeit und schau Dir den Lauf der Dinge an:
» Was ist endgültig vorbei?

Betrachte die Natur und notiere einige Dinge, die sterben und wieder zum Leben erwachen.
» Was darf ich selbst loslassen?
» Was geht und kommt?
» Was hält mich gefangen?
» Was muss wieder zum Leben erweckt werden? (Tipp: Betrachte z. B. die Themen Hobby, Familie, Freunde, Sport, Moral, Weltanschauung, Gesundheit...)

Und nun, zu guter Letzt, gibt es eine Aufgabe, die ich persönlich nicht so schnell schreiben konnte und nach längerer «Drüber-nachdenken-und-nachfühlen-Phase» dann doch voller Freude erledigen konnte. Schreibe auf, was man auf Deiner eigenen Beerdigung über Dich sagen wird.

Vielleicht benötigst Du mehrere Anläufe, das ist okay und normal. Beginne mit der Variante des Status Quo. Schau Dir dann die Punkte an, die Dir gar nicht so gefallen. Ändere Deine Grabrede so lange ab, dass Du Dir gefällst. Lies es Dir laut vor! Lies es Dir noch mal laut vor. Lächle dabei! Und sage zu Dir, Ja!, so bin ich.

Überlege nun, welche Wege Du einschlagen wirst um dem Bild von Dir zu entsprechen. Du gestaltest Deine Zukunft selbst.

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den November. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den November) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

05. JANUAR

Ihr Lieben,

Heute ist der Tag der Gnade und es laufen die Vorbereitungen auf die Nacht der Wunder

Nimm Dir Zeit und lass die letzten Tage und Nächte an Dir vorbeiziehen. Schreib bitte alles auf kleine Zettel auf.

» Was ist nicht so gut gelaufen?
» Was hat Dich belastet?
» Was hat sich einfach nicht gut angefühlt?

In der Nacht der Wunder können wir noch einmal alle Dinge, die nicht so gut gelaufen sind, wieder gutmachen.

» Wir können die Zettel mit Weihrauch oder Salbei verbrennen
» Wir können alle Dinge segnen
» Wir können alle Wesen und Naturgeister bitten, die Dinge noch einmal zum Guten zu wenden. (Gnade walten lassen)
» Wir können danken
» Wir können Dinge «vergolden» wie am 1. Januar beschrieben

Ein paar Rituale zu der Nacht der Wunder

» Hüte und Kopfbedeckungen werden in dieser Nacht gelüftet: das bringt Klarheit im ganzen Jahr
» Magische und rituelle Gegenstände werden gereinigt, geräuchert, geweiht, energetisch aufgeladen
» Wasser aus Quellen um Mitternacht geschöpft bringt Heilung und Segen
» Der Dreikönigswind ist ein heiliger Wind, der Stube und Haus segnet. Also mal Fenster auf in der Nacht!
» Träume in dieser Nacht sollen in Erfüllung gehen

Notieren

Notiere bitte alles, was Dir in den Sinn kommt. Der heutige Tag steht im Jahr für den Dezember. Das Wetter, die Stimmung, Deine Träume. Vielleicht denkst Du daran, dass Du für Deine Stimmung (und dafür auch für den Dezember) selbst Verantwortung übernehmen kannst.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Feedback

Und nun noch ein paar Anmerkungen zu einem Feedback, welches mich erreichte und das sicher für alle interessant ist.
Die Rauhnächte sind sicherlich eine Möglichkeit, wieder mit uns und der Natur in Kontakt zu kommen. Es gibt Menschen unter uns, die schon 100x mehr mit der Natur in Kontakt sind als ich und ich danke immer wieder, dass ich diese Menschen kennen darf. Ich versuche respektvoll mit der Natur umzugehen, es gelingt mir nicht immer. Ebenso bin ich nicht immer so aufmerksam und beobachte nicht alles sehr genau, was «da draußen» vor sich geht. Um so glücklicher schätzte ich heute eine Mail aus dem letzten Jahr, dessen Inhalt ich in Auszügen hier kurz mitschicke.

«...ich will Dir an dieser Stelle endlich mal danken, für die viele und ich denke auch für alle Empfänger wertvolle Arbeit, die Du Dir da gemacht hast und noch machst. Was Du zu den Rauhnächten schreibst, ist auf jeden Fall nachdenkenswert, auch wenn ich die Rauhnächte nicht so ernst nehme, weil ich ihre Termine als künstlich sehe. Es fängt ja schon mit Jesu Geburt an, der ja mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht am 24. Dezember sondern im Frühling oder Herbst geboren sein soll. Und auch der Jahreswechsel am 31. Dezember stimmt nicht mit der Natur überein, keine Ahnung, wer mal auf die Idee gekommen war, an diesem Tag das Jahr zu beenden.

Die für mich tatsächlich magischen Nächte sind die um die Wintersonnenwende herum, und zwar die zwischen dem frühesten Sonnenuntergang und dem spätesten Sonnenaufgang. Die Termine differieren immer etwas. In dieser Zeit scheint mir die Natur immer den Atem anzuhalten. Die Nächte sind die längsten und die Tage die kürzesten. Nach dem 13. Dezember wurde es jeden Tag nur wenige Sekunden später wieder dunkel, man merkt das erst nach Weihnachten, dass es abends wieder länger hell ist. Und morgens will es dafür immer schwerer hell werden, obwohl die Tage doch schon wieder länger werden. Wirklich zu Ende war die letzte Wintersonnenwende erst am 30. Dezember .. *(Quelle: A. Hinz)*

Des Weiteren hat mich aber auch ein Feedback etwas nachdenklich gemacht und ich möchte meine Gedanken dazu noch kurz mitteilen:

Thema Aufräumen: Macht Euch bitte keinen Stress damit, ich bin sicher, jeder findet seinen goldenen (Mittel)weg.

Thema Bräuche und Rituale (Ausmisten und Waschen): Wenn es Euch Angst gemacht hat, bitte ich um Entschuldigung. Ich habe in der einen oder anderen Mail mit einem scherzenden Wort betont, dass die Rauhnächte bitte nur soweit genutzt werden wie es sich für Euch gut anfühlt. Ich habe vorausgesetzt, dass das Thema Rituale und Bräuche bei jeden unterschiedlich ankommt und auch unterschiedlich gelesen wird. Wie in jedem Text, wie in jedem Buch, wie in jedem Gespräch nimmt sich jeder bitte nur das heraus was für ihn gut ist. Dass der eine oder andere zwischen den Jahren gewaschen hat ist mir klar, die Rituale sind übermittelte Weisheiten, ob sie alle noch in unsere Zeit passen ist manchmal fraglich.

Zum Thema Spielverbot: Ja, auch wie haben gespielt. Und es hat Freude gemacht. Auch hier gilt: Es sind übermittelte Bräuche.

Zum Thema Gott: Ja, da gibt es auch einiges zu sagen. Ich bin ein sehr gläubiger Mensch wenngleich ich persönlich dafür keine Religion brauche. Ich habe viele religiöse Dinge bei meiner Recherche gefunden und habe versucht, diese bewusst in weniger religiösen Worten wieder zu geben. Denn ich weiß, dass der Eine oder Andere hier an den Rauhnächten interessiert ist und dafür keine Religion braucht.

Bräuche, Rituale, Aberglauben sind Dinge, die wir in Maßen anschauen sollten. In dem Moment, wo wir uns abhängig machen von Katzen, die von links nach rechts über die Strasse laufen finde ich diese Aberglaubengeschichte übertrieben. Jedoch in vielen Dingen steckt immer ein kleiner Funken Wahrheit. (Allein beim Waschen kann ich mir gut vorstellen, dass die Hausfrauen froh um die Rauhnachtszeit waren, da sie einfach mal nicht den Waschzuber benutzen mussten...)

In diesem Sinne: macht einfach das Beste draus und nutzt die Anregungen für Euch so, wie sie passen.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

06. JANUAR

Ihr Lieben,
heute bekommt Ihr in dieser Form die letzte Info zu den Rauhnächten. Ich hoffe, sie haben Euch gut über die letzten Tage gebracht und bin dankbar über die HInweise, Fragen und Gedanken. Ich würde mich freuen, wenn Ihr abschließend noch kurz berichten könntet, wie es Euch so in den letzten Tagen ergangen ist und wie/ob Euch die Informationen über die Rauhnächte unterstützen konnten. Vielen Dank schon einmal dafür.

Thema heute: Segen

Heute ist der Abschluss der Rauhnächte.
Heute wirkt ein besonderer Stern auf die Erde.

» Entgiftet heute Geist, Körper Seele.
  Macht euch leicht und frei.
» Esst weniger und trinkt mehr entschlackende Getränke.

Gleichzeitig steht euch wieder mehr Energie zur Verfügung, Dinge die vielleicht bist hier noch nicht gefiltert wurden, nochmals aus euch heraus zu filten, seien es mentale Strukturen oder emotionale Muster.

Heute steht Auferstehung und Abschluss gleichzeitig vor der Tür.

Neue glücksbringende Verträge abzuschließen, alte Verträge zu beenden, Beziehungen eine neue Richtung zu geben, oder sie zu beenden.
Loslassen und Neues zulassen, diese Wellen bestimmen heute euer Leben, ein Tag des Ausgleichs, des Gleichgewichts, und viele Stupser der inneren Kraft, mehr Freiheit zu spenden.

Reitet mit und weiter auf dieser Welle, sie wird euch ganzen Januar noch begleiten, und eurem Leben und euren Gemütern eine neue Richtung, eine neue lichtvolle Perspektive zeigen und euch leiten das Beste in euch nun hervorzukehren, herauszuholen, vorrausgesetzt ihr seid offen!

Segen & Segnen

Heute habe ich mal Wikipedia bemüht um einfache Worte übers Segnen zu finden:
Segen (althochdt. segan, lat. signare für «mit dem Zeichen [des Kreuzes] versehen») bezeichnet in Religionen ein Gebet oder einen Ritus, wodurch Personen oder Sachen Anteil an göttlicher Kraft oder Gnade bekommen sollen. Von der Bedeutung her entstammt der christliche Begriff «Segen» dem lateinischen Wort benedictio (Benediktion). Das bedeutet wörtlich: jemandem Gutes (bene) von Gott her zusagen (dicere).

Ziel des Segens ist die Förderung von Glück und Gedeihen oder die Zusicherung von Schutz und Bewahrung.
Der Segen erfolgt mit Worten und Gebärden (z. B.: Handauflegung, Segensgestus, Ausbreiten der Hände, Kreuzzeichen, Salbung), die die wohltätige Zuwendung eines Gottes zu der gesegneten Person oder der gesegneten Sache symbolisieren (s. Segenszeichen).

Bei der Recherche ums Segnen bin ich auf verschiedene interessante Dinge gestoßen. Einerseits soll es wohl nur möglich sein, Lebewesen zu segnen. Ich persönlich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass alles was ist Energie ist und ebenso darf alles Seinen Segen erhalten. So auch Situationen, Tiere, Menschen, Pflanzen, Mutter Erde, alle sichtbaren und unsichtbaren Helfer etc. Andererseits gibt es wohl die Ansicht, dass nur Priester etc. segnen dürfen. Das fände ich sehr schade, da wir beim Segnen ja die Liebe und Zuwendung Gottes schicken, senden, also selbst nur der Kanal sind. Ich denke, das können wir alle tun. Ich bin beim Segnen immer recht glücklich und empfinde dabei eine große Freude. Wie beim Schenken übrigens auch. Segnen bringt Segen.

Also, segnet, wen und was immer Euch am Herzen liegt, sendet einfach liebevolle Worte oder Gedanken aus! Denn: Nach dem Gesetz der Saat und Ernte wird alles Gute auch wieder auf uns zurückkommen.

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

Hier noch eine kleine Geschichte über das Lächeln.

Quelle: http://www.pierre-franckh.de

Damit möchte ich euch danken für die Teilnahme an der Rauhnächte-Runde und wünsche Euch von Herzen alles Liebe für dieses Jahr !

Das Wunder des Lächelns

Wenn du lächelst, ziehst du die Leichtigkeit wieder in dein Leben. Alles was leicht ist, beginnt zu fließen. Alles, was fließt, verbindet sich mit dem Fluss des Lebens. Spüre, wie tief in deinem Inneren deine wahre Schönheit zu fließen beginnt.

Wenn wir lächeln, können wir keine negativen Gedanken haben.

Suchst du einen Grund zu lächeln, lächele einfach, und tausend Gründe werden sich dir offenbaren. Nicht immer ist es einfach, die Liebe in sich zu spüren. Vor allem dann nicht, wenn man sich ärgert, sich zurückgesetzt fühlt, verletzt oder gar verlassen worden ist. Gründe gibt es jedenfalls tausende, die Liebe nicht mehr zulassen zu wollen oder zu können. Viele von uns kennen diese Gründe nur zu genau. Es mag daher nicht immer leicht erscheinen, zu seiner Liebesfähigkeit zurückzufinden. Vor allem dann nicht, wenn die Verletzungen der Liebe tiefe Wunden geschlagen haben.

Natürlich wissen wir, dass wir nur dann geliebt werden, wenn wir uns selbst lieben und dass wir die Liebe in uns spüren müssen, damit wir sie auch außen tragen und empfangen können. Obwohl wir das wissen, sind wir dennoch oft nicht fähig, diese Grundvoraussetzung für die Liebe zu schaffen. Wir finden in uns keine Liebe und können sie deshalb auch nicht nach außen wirken lassen. Wie anders ist dies, wenn wir glücklich sind. Unser ganzes Erscheinungsbild reagiert dann auf unseren inneren Zustand und gleicht sich diesem an. Sind wir aus tiefster Seele glücklich, beginnen wir zu strahlen und haben einen hinreißend lebendigen Blick. Wir geben uns «neu» und vollständig anders.

Sind wir glücklich, verändern wir uns von innen nach außen.
Auf ganz ähnliche Weise können wir uns aber auch von außen nach innen verändern, denn die wundervolle Wechselwirkung von Körper und Seele wirkt nicht nur in eine Richtung. Unser inneres Wesen reagiert im gleichen Maße auf unseren Körper, wie es auch umgekehrt geschieht.

Die Indianer haben ein Sprichwort, das folgendermaßen lautet: Wir lächeln unseren Hass so lange weg, bis er nicht mehr existiert. In diesem Sprichwort steckt mehr Wahrheit, als wir ahnen. Lächeln ist nämlich eine hervorragende Möglichkeit auf unser ganzes Wesen einzuwirken.
In unserem Gesicht gibt es über dreihundert Muskeln. Sind wir zum Beispiel wütend oder ängstlich, spannen wir die meisten dieser Muskeln an und rufen ein Gefühl von Ernst und Starrheit in unserem gesamten Körper hervor, und es kann sich kein Gefühl von Liebe entwickeln. Beim Lächeln dagegen entspannen wir diese Muskeln und wirken auf äußerst intensive Weise auf unseren Körper und Gemüt ein. Lächele deine Sorgen einfach weg.

Das ist genauso einfach wie es klingt, denn der Körper beginnt, auf das Lächeln zu reagieren.
Auch wenn es scheinbar grundlos geschieht.
Das innere Wesen steht in einer harmonischen Wechselwirkung zum Äußeren und entspannt sich durch so etwas «simples» wie Lächeln ebenfalls.

In der Tat bringt lächeln uns selbst in eine so positive Grundstimmung, dass wir beginnen, die Dinge von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Das Augenmerk sucht nicht länger nach den Zweifeln, sondern entdeckt Harmonisches, Ausgleichendes, Liebenswertes.
Die Zweifel, die Sorgen, die Ängste werden tatsächlich weggelächelt, weil unser Inneres sich dem Lächeln nicht verschließen kann. Die Grundstimmung harmonisiert sich, und es stellt sich ein friedliches Gefühl ein. Die Energien beginnen wieder zu fließen und schenken uns Wohlbehagen und das Gefühl von Lebendigkeit und Liebe.

Aber warum sollte man lächeln, wenn man überhaupt keine Freude empfindet?

Die Antwort ist ganz einfach: damit die Freude wieder zurückkehrt. Wenn man wartet, bis irgendein Erlebnis von außen Freude in einem hervorruft, ist man abhängig von äußeren Impulsen. Wenn man dies so möchte, ist das durchaus in Ordnung. Aber möglicherweise muss man lange warten. Vielleicht vergräbt man sich beim Warten immer tiefer in seine Missstimmung. Vielleicht verschließt man sich in dieser Zeit so sehr, dass irgendwann ein Lächeln nicht mehr reicht, sich zu öffnen.

Ich persönlich warte jedenfalls ungern. Ich bleibe lieber selbstständig und bin nicht gern abhängig von äußeren Einflüssen. Ich finde es schön, für mich selbst zu sorgen und die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen. Diese kleine Übung des Lächelns hat jedenfalls mein Leben ziemlich verändert. Sie ist in der Tat genauso einfach wie effektiv. Inzwischen reicht es mir manchmal

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

schon, mir nur vorzustellen, wie ich lächle, um zu meiner Zufriedenheit zurückzufinden. Manchmal lächle ich auch meinem Spiegelbild zu. Oder ich lächle beim Einschlafen.

Wenn man nämlich beim Einschlafen lächelt, wacht man meistens wieder mit einem Lächeln auf.

Die schönste Erfahrung, die ich gemacht habe, ist, mir selbst Zuneigung zu schenken, beispielsweise durch ein Lächeln. Dadurch beginne ich, mich unweigerlich selbst zu mögen. Und wenn man sich selbst mag, wird man auch von anderen gemocht. Es gibt jemanden, der dich liebt. Und diese Person bist du.

Noch intensiver ist diese Wirkung beim Lachen. Richtig lautes Lachen bringt uns in eine fast euphorische Stimmung. Menschen, die ein Lachseminar besucht haben, sagen anschließend alle, dass sie sich nun wesentlich glücklicher fühlen. Dabei hat sich in ihrem Leben nichts geändert. Sie haben noch immer die gleichen Sorgen, die gleichen Umstände und Situationen. Dennoch fühlen sie sich glücklich. Sie haben einfach von außen auf ihr Inneres eingewirkt und sich so wieder ihrer eigenen Liebesfähigkeit genähert.

Unsere Außenwelt steht in einer engen Wechselwirkung zu unserer Innenwelt.

Schaffen wir es nicht, von innen nach außen zu wirken, beeinflussen wir unser Gemüt eben von außen. Am besten, du beginnst einfach mal zu lächeln. Völlig grundlos. Und zwar jetzt. Und dann beobachte mal was mit dir passiert. Im nächsten Schritt lächelst du deinen Partner an. Auch wenn er es in diesem Moment nicht verdient. Tue es einfach. Und achte einmal darauf, was geschieht. Ein Lächeln, das von Herzen kommt, öffnet uns wieder für die Liebe. Ein Lächeln, beredter als tausend Worte, heilt alle Wunden und schlichtet jeden Streit.

Lächle, und dir wird ein Lächeln begegnen.

Lächeln wirkt nicht nur auf die eigene Seele, sondern auch auf die Seele des Partners. Ein Lächeln wirkt ansteckend, man kann sich ihm einfach nicht entziehen.

Selbst im Streit wirkt ein Lächeln unglaublich entwaffnend, wenn es von Herzen kommt. Liegen dir also noch so viele Worte auf der Zunge, fallen dir vielleicht tausend Argumente ein, halte sie zurück und lächle einfach. Kein Wort der Welt hat die gleiche Kraft wie dein Lächeln. Wenn ein Lächeln dich einmal aus der Einsamkeit oder tiefster Traurigkeit gerettet hat, wirst du es niemals wieder vergessen. Genauso kann es anderen ergehen, die von deinem Lächeln erfasst werden.

Ein Lächeln streichelt die Seele auf wundersame Weise.

Ein Lächeln lässt bittere Gefühle verschwinden. Suchst du einen Grund, um zu lächeln, lächle einfach, und es werden sich dir tausend Gründe offenbaren. Verschenken wir nur ein einziges Lachen, werden uns unzählige begegnen.

VIELEN LIEBEN DANK AN EUCH ALLE!

LIEBEVOLLE, LÄCHELNDE GRÜSSE

EURE HEIKE

ALLE BILDER VON ADOBE STOCK

RAUHNÄCHTE

Zusammengetragen von MOLIRI. Heike Burch