

Vorbereitung

Die Rauh Nächte bieten dir eine besondere Möglichkeit, dich mit deinen Wünschen, Träumen und Zielen zu verbinden.

Vor den Rauh Nächten

- Reinige dein Zuhause. Eine gründliche Reinigung hilft dir, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen
- Besorge dir ein Notizbuch oder Tagebuch und halte deine Träume, Gedanken und Erkenntnisse darin fest
- **Notiere dir 13 Wünsche für das neue Jahr auf den Wunschkarten, falte oder rolle sie zusammen und lege sie z.B. in einem Glas oder Kästchen bereit**
- Tipp: notiere dir die 13 Wünsche ebenfalls in deinem Notizbuch, um später noch einmal nachschauen zu können, was du dir aufgeschrieben hast

Rauh Nachtritual

jeden Abend vom 25.12. bis zum 06.01.

Starte das Ritual

- Mache es dir an einem schönen Ort bequem und komm zur Ruhe
- Zünde eine Kerze an
- *optional*: Nimm die Begleitkarte für die jeweilige Rauh Nacht und lies sie
- Überlege, was du loslassen möchtest und schreibe es auf

Lasse einen Wunsch los

- Ziehe einen der 13 Wünsche (öffne ihn nicht!)
- Halte ihn einen Moment lang in deiner Hand und werde still, dann
- Verbrenne ihn (oder übergebe ihn dem Feuer), **ohne** ihn zu lesen.
- Vertraue darauf, dass dir dieser Wunsch erfüllt wird
- ein Wunsch bleibt am Ende übrig (siehe Abschluss)

Abschluss

Am 6. Januar bleibt ein letzter Wunsch übrig. **Dies ist der Wunsch, um den du dich selbst im kommenden Jahr aktiv kümmern darfst.**

Nimm den Zettel und lies, was du geschrieben hast. Überlege dir, wie du die Umsetzung dieses Wunsches angehen möchtest. Nimm dir ein wenig Zeit, um dich zu fokussieren und mache dir einen Plan, wie du das kommende Jahr bewusst gestalten willst, um deinen Wunsch zu verwirklichen. Denke daran, dass viele kleine Schritte dich oftmals sicherer zu deinem Ziel führen als ein großer.

Beende die Rauh Nächte, wenn du magst, mit einem kleinen Abschlussritual, zum Beispiel einer Meditation oder einer Segnung, und danke für die Erkenntnisse, die du in dieser Zeit gewonnen hast.

Deine Wunschkarten

Schneide die 13 Karten aus und notiere auf je einer Karte einen Wunsch oder ein Ziel, das du erreichen möchtest. Anschließend faltest du ihn oder du rollst ihn zusammen und knotest ihn mit einem Bändchen zusammen. Lege alle beschrifteten Kärtchen danach in ein Kästchen, ein Glas oder eine Schale. In jeder Rauhnacht ziehst du nun ein Wunschkärtchen. 12 der Wünsche gibst du ans Universum, für die Erfüllung des letzten Wunsches bist du zuständig.

Wunsch/Ziel

1

Wunsch/Ziel

4

Wunsch/Ziel

2

Wunsch/Ziel

5

Wunsch/Ziel

3

Wunsch/Ziel

6

Wunsch/Ziel

7

Wunsch/Ziel

10

Wunsch/Ziel

8

Wunsch/Ziel

11

Wunsch/Ziel

9

Wunsch/Ziel

12

Wunsch/Ziel

13

Begleitkarten

Wenn du möchtest, kannst du diese Begleitkarten für deine Abendrituale nutzen. Es gibt eine Karte für jede Rauhnacht bzw. jeden Monat, für den sie stellvertretend ist und dazu ein passendes Thema sowie ein paar Ritual-Inspirationen. Schneide die Karten aus und lege dir für deinen Abend die entsprechende Karte zurecht.

2. Rauhnacht



26.12.

innere Verbindung

Monat: Februar

Fragen: Welche Fragen brennen in mir? Was sagt mir meine Intuition? Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Was brauche ich, um Vertrauen in mich selbst zu haben?

Rituale: bewusst in die Stille/Natur gehen

4. Rauhnacht



28.12.

Auflösung, Aufbruch

Monat: April

Fragen: Welche alten Gewohnheiten möchte ich verändern? Was gibt/raubt mir Energie?

Rituale: Meine Energiegeber aufschreiben und wie ich sie meinen Alltag integrieren kann.

3. Rauhnacht



27.12.

Herzöffnung, Visionen

Monat: März

Fragen: Was lässt mein Herz erstrahlen? Was erfüllt mich? Was möchte ich in die Welt senden?

Rituale: (Herz-)Meditation, Gedanken und Gefühle dazu in mein Notizbuch schreiben oder zeichnen

5. Rauhnacht



29.12.

Freunde, (Selbst-)Liebe

Monat: Mai

Fragen: Wer tut mir gut? Bin ich mir selbst eine gute Freundin/ein guter Freund?

Rituale: Zeit mit jemandem verbringen, den ich liebe, mir aus Liebe zu mir bewusst etwas Gutes tun

1. Rauhnacht



25.12.

Neubeginn, Klarheit

Monat: Januar

Fragen: Was möchte ich erreichen im neuen Jahr? Was möchte ich aus dem alten mitnehmen und was loslassen?

Rituale: Meditation, Reinigung, vielleicht tut dir eine Abhyanga-Massage gut

