



Rauhnächte 2020/2021

Übergang vom Alten ins Neue

Werkzeug:

Kleines Tagebuch/Block mit Stift, Farbstifte/Malsachen, Zeichenblock, Meditationsmusik, Räuchersachen, Streichhölzer, Rosenöl, eine weiße Kerze, Meersalz/Himalaya Salz, einen ruhigen Raum, Halbedelsteine nach Wunsch, Honig, 1 Luftballon, 1l Milch (Pflanzliche oder Tierische), eigene Engelskarten oder andere

Anleitung:

Jeden Tag liest du den entsprechenden Text und setzt dich mit den Fragen auseinander. Beantworte die Fragen ehrlich und notiere dir alle Empfindungen, Gedanken und Bilder in dein Tagebuch. So ein Tagebuch empfiehlt sich, denn so kannst du über das ganze Jahr nachlesen, was sich bei dir zeigte. Das kann sehr spannend sein! Du kannst auch ganz nach deinen Bedürfnissen täglich noch eine Engelskarte ziehen, um noch weitere Inputs zu erhalten.

Notiere dir den Monat, deine Gedanken, Wünsche und Bilder. Befolge wenn du magst das Ritual. Rauhnächte sind Nächte des Übergangs und man sagt das die Portale zur Geistigen Welt weit geöffnet sind.

Meditiere wie es dir wohl ist, oft zeigen sich hier noch Impulse und Anregungen. Dazu zünde dir eine weiße Kerze an, vielleicht magst du ein Räucherstäbchen (Palo Santo zbsp.) und eine schöne Musik laufen lassen. Schau, dass du dabei ungestört, geschützt dich dir ganz öffnen kannst. Nutze diese magische Zeit!

Viel Freude!

1. Tag 24. Dezember - 25. Dezember 2020

Die erste Rauhnacht steht für den Januar und für den Steinbock.

Themen: Stabilität, Erdung, Basis, Wurzeln

Aspekte: Erdung, Körperweisheiten, Gefühle, Verwurzelung, Fesseln sprengen, Temperament, Feuer, Selbstbewusstsein, Enthusiasmus, Unabhängigkeit, Triebe, Reflexe.

Ritual: Verbinde dich ganz bewusst mit der Mutter Erde → gehe in den Wald & gönne dir heute ein heisses Bad mit Meersalz (oder dusche)

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- wann war ich das letzte Mal richtig Wild?
- Erlaube ich mir unabhängig zu sein? Wo bin ich in der Abhängigkeit?
 - Lasse ich mich in Rollen zwingen?
- Lasse ich meinem inneren Feuer (Temperament) freien Lauf?
 - Welchen Samen möchte ich säen?



2. Tag 25. Dezember - 26. Dezember 2020

Die zweite Rauhnacht steht für den Februar und den Wassermann

Themen: Frieden, Selbstbestimmung, innere Stimme, Führung

Aspekte: Kraft, Entschlossenheit, Abgrenzung, Mut, Mobilität, Zielstrebigkeit, Selbstschutz, Durchsetzungskraft, Ernsthaftigkeit, Konzentration, Geschicklichkeit.

Ritual: Vergebungsritual – was hast du dir selbst noch nicht vergeben? Mach dir allenfalls Notizen und sag dir zu jedem Punkt: Ich Name vergebe mir Kraft meines Willens dass ich Ich gebe mich selber frei. Ich bin frei. Danke.

&

Setze heute bewusst Grenzen und sage ganz klar Nein.

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Wo für kämpfe ich?
- Wo sage ich Ja und möchte Nein sagen?
 - Wo flüchte ich?
- Wo sollte ich bessere Grenzen setzen?
- Wo werden meine Grenzen von anderen überschritten?



3. Tag 26. Dezember - 27. Dezember 2020

Die dritte Rauhnacht steht für den Monat März und die Aspekte der Fische

Themen: Herzheilung, tiefe Gefühle, Vergebung, Herzöffnung

Aspekte: bedingungslose Liebe, selbstloses Dienen, Intuition, Sinnhaftigkeit des Lebens, Trost, Annahme, Mitgefühl, Verheissung, göttliche Liebe

Ritual: Spüren und wahrnehmen bedingungsloser Liebe

(Meditation geh in deinen Herz Raum und wenn du ganz angekommen bist, lege deine beiden Hände auf dein Herz und sag dir laut: Ich liebe mich so, wie ich bin bedingungslos. Ich liebe alle anderen bedingungslos. Auch wenn ich in meinem Herzen noch Anteile habe, die ich nicht bedingungslos lieben kann, liebe ich mich in diesem Teil.)

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Bin ich gerne allein oder in Gesellschaft?
- Was gebe ich der Gemeinschaft?
- Bin ich eine Trösterin in der Not? (Tröster als Mann)
- Bei wem suchst du Trost, wenn es dir nicht gut geht?
- Stärkt oder schwächt dich die Gemeinschaft mit anderen?



4. Tag 27. Dezember - 28. Dezember 2020

Die vierte Raumnacht steht für den Monat April und das Sternzeichen Widder

Themen: Geben, Lebenskraft, Blockaden lösen - Mutterthema

Aspekte: mütterliches Idealbild, Zyklen, Fruchtbarkeit, Geben, Nähren, Rhythmus, Wachstum, Loslassen, Liebe, Güte, Fürsorge

Ritual: Danke heute all deinen weiblichen Vorahninnen
Kümmer dich heute um das Wohl deines inneren Kindes.

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Was brauche ich, um gut für mich zu sorgen?
- Welche Frauen kennst du mit Mütterlicher Ausstrahlung?
 - Wie/Wo kann ich mich nähren?
- Wann hab ich mich das letzte mal um mich selber gekümmert?



5. Tag 28. Dezember - 29. Dezember 2020

Diese Nacht steht für den Monat Mai und das Sternzeichen Stier

Themen: Freundschaften pflegen, Beziehungen würdigen

Aspekte: Verständnis, Seelenverbindungen, Beziehungen, Begegnungen, Vertrauen, Loyalität, intuitive Kommunikation

Ritual: Bündnisritual Freundschaften

(Zieh dir im Geiste deine wichtigsten Freunde vor dein inneres Auge und stärke dieses Bündnis mit Liebe, sag innerlich was dir dieser Mensch bedeutet oder schreib einen Brief, ruf diese Person an, sag ihr, was sie dir bedeutet)

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Suche ich die Nähe zu Frauen/Männern?
- Wo biete ich Frauen/Männern meine Freundschaft an?
 - Was kann ich in meinen Freundschaften lernen?
 - Was geben mit Freundschaften?
- Welche ist meine Weggefährtin/mein Weggefährte?



6. Raumnacht 29. Dezember ~ 30. Dezember 2020

Diese Nacht steht für den Monat Juni und die Aspekte des Zwillingss

Themen: Befreiung, Rückschau halten, Reinigung

Aspekte: Intuition, Integration, uraltes Wissen, Verbindung zwischen den Welten, Traditionen, Ahnen Rituale, Ganzheit, Heilung

Ritual: Aktiviere deine innere Heilerin – dein inneren Heiler

(Meditation: Verbinde dich mit deinem Geistführer, deinem Schutzengel oder was dir geläufig ist und bitte darum dich mit deinem inneren Heiler zu verbinden, bzw. dich dort an diesen Ort zu führen)

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Welchen Sinn gebe ich Schmerzen?
- Was bin ich bereits, daraus zu lernen?
- Welche Schmerzen spüre ich gerade?
- Was signalisiert mir meine Körper?
- Was Bedürfnisse hat mein Körper?
- Was macht mich in meinem Leben traurig?
- Was in meinem Leben macht mich glücklich?



7. Rauhnacht 30. Dezember - 31. Dezember 2020

Diese Rauhnacht steht für den Monat Juli und den Krebs

Themen: Hingabe, Annehmen, Öffnung für das Neue

Aspekte: Weiblichkeit, Charisma, Geben und Nehmen, Hingabe, Nähe, Erotik, Sinnlichkeit, Zärtlichkeit, Genuss, Sensitivität, Begierde, Leidenschaft

Ritual: Heilsame Berührungen

(Lass dich heute massieren oder massiert euch Gegenseitig. Achte auf Berührungen im Allgemeinen. Massiere dich selbst mit einem feinen Öl, esse heute mit allen Sinnen deine Mahlzeiten)

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Wonach sehne ich mich?
- Trage ich als Frau noch kollektiven Schmerz in meinem Schossraum?
 - Welche Verletzungen gilt es noch zu heilen?
 - Bin ich fähig Liebe zu geben und anzunehmen?
 - Lebe ich meine Sexualität?
 - Halte ich Nähe und Berührungen aus?
 - Kann ich mich Sexuell Hingeben?



8. Rauhnacht 31. Dezember 2020 – 01. Januar 2021

Die achte Rauhnacht steht für den Monat August und den Löwen

Themen: Fülle, Kreativität, Ausdruck, das Neue willkommen heißen

Aspekte: Kunst, Selbstaussdruck, Wahrheit, Erschaffen, Fantasie, kreative Quelle, malen, schreiben, zeichnen, kochen, gärtnern

Ritual: Stelle selbst etwas Kreatives her, zeichne, male, bastle, was möchtest du heute erschaffen? Geh dabei in die Natur und lass dich Inspirieren!

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Was bedeutet Kreativität und Kunst für dich persönlich?
 - Macht es dir Freude etwas zu erschaffen?
- Wurde dir als Kind gesagt, dass deine Sachen nicht gut genug waren?
 - Nimmst du dir im Leben Zeit für Kreativität?
- Kann ich gut Abschalten vom Alltag und mich kreativ betätigen?



9. Raumnacht 01. Januar – 02. Januar 2021

Die neunte Raumnacht steht für den September und das Zeichen Jungfrau

Themen: Erneuerung, Empfangen, Wachstum, Reifung

Aspekte: Schönheit, Entwicklung, Selbstentfaltung, Erblühen, Erneuerung, Ausrichtung, Neuorientierung, kindliche Freude, Jugend, Wachstum

Ritual: Mondwasser herstellen

(Stelle dazu über Nacht ein Glas Wasser draussen in die Mondnacht, falls du hast kannst du einen Mondstein reinlegen. Falls es gefrieren könnte, stell es innen auf ein Fensterbrett wo das Mondlicht reinscheint. Am nächsten Morgen kannst du es trinken, deinen Pflanzen, Tieren verteilen)

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Was hat mir als Kind Freude bereitet?
- Was habe ich gerne gespielt?
- Welche Märchen haben mich fasziniert?
- Was möchte das Kind in mir gerne nochmals erleben?
- Welche Bedürfnisse wurden in meiner Kindheit bis heute nie gestillt?
- Welche Rolle habe ich als Kind in der Familie übernommen?
- Welchen Kindheitswunsch möchte ich mir noch erfüllen?



10. Rauhnacht 02. Januar – 03. Januar 2021

Die zehnte Nacht steht für den Monat Oktober und für die Aspekte der Waage

Themen: Visionen, Eingebungen, Erkenntnisse, Wahrsagungen

Aspekte: Wissen, Weisheit, Schattenarbeit, Selbstoffenbarung, Verbundenheit, Geisteshaltung, Toleranz, Zufriedenheit, Gelassenheit

Ritual: Mache eine Meditation über deine Visionen – wenn du hast; Räuchere mit Weihrauch

Beschäftige dich heute mit folgenden Fragen:

- Höre ich auf meine innere Stimme/Weisheit?
- Wie oder Wo komme ich mit meiner inneren Weisheit in Kontakt?
 - Gebe ich anderen Rat und frage ich andere um Rat?
 - Auf welche Erfahrungen kann ich zurückgreifen?
- Welche Weisheiten Menschen kenne ich persönlich? (ältere Leute?)
 - In welchen Situationen habe ich etwas Wichtiges gelernt?



11. Rauhnacht 03. Januar – 04. Januar 2021

Die zweitletzte Rauhnacht gehört zum Monat November und dem Zeichen Skorpion

Themen: Wandlung, Transformation, Sterben, Erneuerung, Leben

Aspekte: Vergangenheit loslassen, Übergang, neue Lebensphase, Befreiung, Wechsel, Abschied nehmen

Ritual: Ehre eine verstorbene Person

(Sei es in Kontakt in der Mediation, schreibe einen lieben Brief, blase einen Luftballon auf und schreibe auf ihn allen guten Wünsche und lass ihn draussen aufsteigen)

Beschäftige dich heute mit diesen Fragen:

- Was wandelt sich gerade in deinem Leben?
 - Wie gehe ich mit Veränderungen um?
- Wie gehe ich mit dem Thema Tod, sterben um?
 - Warum lehne ich Veränderungen ab?
 - Wen oder was muss ich loslassen?
- Wo hab ich noch Wunden, die unversorgt sind?



Letzte Rauhnacht 04. Januar – 05. Januar 2021

Die letzte Rauhnacht – klar steht nun noch für den Dezember und den Schützen

Themen: Wunder, Weisheit, Selbstermächtigung

Aspekte: Anerkennung, Selbstbewusstsein, Willensstärke, sich als wichtiger Teil der göttlichen Schöpfung bewusst sein, Kosmos, Führungsqualitäten, Verbundenheit, königliches Sein, Einheitsbewusstsein

Ritual: Das Königinnenbad und Königsbad

(1l Milch, 1 Tasse Honig, 10 Tropfen Rosenöl, Rosenblätter, Musik deiner Wahl, Kerzen, Räucherstäbchen)

Beschäftige dich heute mit diesen Fragen:

- Lebe ich Selbstbestimmt oder bestimmen andere über mich?
 - Welchen Platz nehme und gebe ich mir in der Welt?
 - Fühle ich mich von anderen geachtet?
- Bin ich eine Führungsperson, habe ich Führungsqualitäten?
- Auf was kannst du in deinem Leben besonders stolz sein?
 - Worin bist du besonders?
- In welchen Situationen kann ich souverän reagieren?
 - Wann und wodurch wurde meine Würde verletzt?

Abschluss der Rauh Nächte ist um Mitternacht des 5. Januars und hier schliessen die Portale zur «anders Welt». Die Zeit der Transformation beginnt nun.

Als Dank für diese Erkenntnisse kannst du am

Heiligen drei Könige der 6. Januar 2021

einen Königskuchen backen oder sonst ein eigenes Dankes-Ritual machen.

Für das Jahr 2021 wünsche ich dir ein segensreiches und sehr Lichterfülltes Jahr 2021

Alles Liebe

Nadia