

Die 12 Ruhnächte

Inspirationen für eine zauberhafte Zeit



21.12.2015

Ich bin am Morgen schon früh aufgewacht, spüre noch die Tiefe der Nacht (Wintersonnwende) in mir und um mich herum. Nach dem ich Türen und Fenster öffnete, meine Räucherschale mit Weihrauch entzündete sitze ich in meinem Garten, lasse mich schreiben und möchte dich daran teilhaben lassen.

*Der Morgen nach Wintersonnwende
Ein Tag vor der heiligen, geweihten Nacht
Spürst du die Tiefe
Das Dunkel der Nacht hängt noch im beginnenden Tag
Leise, doch klar haucht der Wind seine Töne über die Erde*

ATME

*Die Welten öffnen sich
Atme - empfang die Botschaften
Du bist geborgen zwischen der kraftvollen Tiefe der Erde und dem schützenden Grau des Himmels*

*Die Zahl 7 begleitet uns heute
☞ Vertrauen und Offenheit ☞
Der Duft von Weihrauch durchzieht meine Räume
Fenster und Türen geöffnet
Schlägt mein Herz deutlich und laut
ICH LEBE
ICH LIEBE
Vertrauend und offen
Das größte Geschenk*

*Lass dich nun ein auf das Winterwunder der Rauhnächte
Öffne dich für die Anderswelten
Für die leisen und manchmal auch lauten Zwischentöne
VERTRAUE
Alles ist gut
Genauso wie es ist*

*Öffne dein Herz
Staune mit jedem Atemzug
Begrüße das Leben
Immer und immer wieder neu*

©Astrid Hess

Die 12 Rauhnächte

Von 25. Dezember bis 6. Januar jeden Jahres gibt es die zwölf sogenannten Rauhnächte.

Die Rauhnächte waren bei unseren Vorfahren Heilige Nächte, eine besondere Zeit. In ihnen wurde möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert, wahrgenommen, orakelt und in der Familie gelebt. Es gibt 12 Rauhnächte - eine Zeit in der sich das Tor zwischen den Welten öffnet. Sie symbolisieren die zwölf kommenden Monate des Neuen Jahres. Alles was uns an einem dieser Tage oder Nächte begegnet, passiert oder auch als Idee einfällt, kann sich im entsprechenden Monat erfüllen - so steht also der 25.12. und die Nacht vom 25. auf den 26. Dezember für den Januar kommenden Jahres - usw... So kannst du Einfluss nehmen auf dein kommendes Jahr

Der Ursprung des Wortes „Rauhnacht“ ist nicht ganz geklärt, z.B. wird es abgeleitet vom „Rauch“ vom traditionellen Brauch des Räucherns oder in Bezug auf das Wort „haarig“ (*rûch*), was sich auf mit Fell bekleidete Dämonen bezieht, die in diesen Nächten ihr Unwesen treiben....

Stille spüren

Die Natur gib tun alles vor. Im Frühling spüren wir eine neue Kraft, die uns inspiriert und Energie gibt. Jetzt um diese Zeit – so erlebe ich es – geht es eher um Stille, Inne halten, Einkehr. Ich möchte eintauchen, mich zurückziehen und mich auch gerne einkuscheln in eine warme Decke und den Alltag draußen lassen.

Für mich beinhalten die Rauhnächte ein aufmerksames Sein, ein wahrnehmen und beobachten und auf meine Träume achten, die in dieser Zeit oft noch intensiver sind. Auch Übergangenes, zu wenig beachtetes darf und möchte nun bewusst wahrgenommen werden.

Diese Tage laden dich ein:

- Rückschau zu halten, dankbar vergangenes zu würdigen
- Wertschätzend und bewusst Zyklen zu schließen
- Still werden und deiner tiefen inneren Weisheit (Intuition) zu lauschen und zu vertrauen, um das was ev. übersehen oder zu wenig beachtet wurde Raum zu geben.

An jedem Rauhnachtsabend lasse ich den Tag Revue passieren und schreibe mein Erleben auf und ziehe zusätzlich eine Göttinnen- oder Tarotkarte. Ich mache das seit vielen Jahren. Wenn ich im folgenden Jahr meine Notizen der jeweilige Rauhnacht mit dem dazugehörigen Monat anschau, bin ich immer wieder verblüfft. Ich finde das Thema der Rauhnacht wieder und die gezogene Karte aus dieser Nacht passt zur Qualität oder Begebenheiten des jeweiligen Monats!

Eine kleine Vorbereitung

In der Nacht zum 25. Dezember begegnet uns die 1. Rauhacht. Die Rauhächte laden uns zur Begegnung und Zwiesprache mit Wesenheiten aus „anderen Welten“ ein. Du kannst ihnen lauschen. Bleib dafür immer wieder einen Moment stehen und schau nach innen. Was schlummert und wartet darauf gesehen und geachtet zu werden?

Die Rauhächte sind Tage des Übergangs - *nicht mehr und noch nicht* - um frei in etwas Neues zu starten ist es wichtig vorher bewusst „aufzuräumen“. Nimm dir vor Beginn der Rauhächte ein wenig Zeit deine Räume zu ordnen, zu reinigen und zu räuchern. Der Brauch sagt, damit vertreibst du die „bösen Geister“, damit sie die heilige Zeit nicht stören. Ebenso ist es ein Reinigen von „alten“ Energien, um Raum für das Neue zu schaffen.

Versuche auch abzuschließen was noch offen ist;

offene Rechnungen begleichen, Geliehenes zurückgeben, offenen Kommunikation- bzw. Beziehungszyklen klären. Nicht immer kann alles im alten Jahr beendet werden. Einen Zyklus schließen kann auch bedeuten es bewusst auf einem Zeitpunkt im kommenden Jahr zu setzen oder z.B. einen Konsens für eine Aussprache finden zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Wichtig ist, keine losen Enden unbewusst in dir schlummern bzw. schmoren zu lassen. Denn das nimmst du mit in dir Rauhächte und somit mit ins nächste Jahr.

Tipps zum Räuchern

Räuchere deine Räume am besten zur Wintersonnwende, während der Rauhächte immer dann, wenn du den Impuls verspürst. Dafür entzündest du dein Räucherwerk und beginnst in der Mitte des Raumes. Lass den Rauch aufsteigen, geh dann durch alle Räume - wichtig sind hier die Zimmerecken und Nischen. Vertraue, du spürst wo Reinigung mehr oder weniger benötigt wird. Bei der 1. Räucherung zur Wintersonnwende lass zunächst alle Fenster während dem Räuchern geschlossen. Nach der Räucherung öffnest du alle Fenster und Türen für einige Minuten, damit alles entweichen kann, was nicht mehr benötigt wird.

Ob du mit Harzen, Kräutern auf Holzkohle oder mit Räucherstäbchen räucherst, bleibt dir überlassen. Schau was dich anspricht.

Meine Favoriten beim Reinigen sind Salbei, Weihrauch und Palo Santo (heiliges Holz).



Anregungen für die kommenden Tage

Eine hilfreiche Liste

- ☆ Kartenset (Göttinnenkarten, Tarotkarten, Engelkarten, Lebensplankartenset)
- ☆ Räucherwerk
- ☆ Kerzen, Teelichter
- ☆ Steine, Kristalle
- ☆ Opfertgaben (Milch, Wein, Honig....)
- ☆ Kleine Opferschälchen für die Opfertgaben
- ☆ Rauh Nächte - Tagebuch

Gestalte dir einen heiligen Ort

Für die Zeit der Rauh Nächte ist es gut einen Ort zu haben an dem du deine Rituale / Mediationen durchführst. Das kann ein Altar sein – ich empfehle einen Ahnenaltar im Garten oder an einem Platz in deiner Wohnung wo du ungestört bist – ein Ort der Ruhe und Kraft, den du mit DENER Energie erfüllst. Dort bewahrst du auch eine Rauh Nachtsutensilien (s.o.). Der Vorteil ist, dass durch das Gestalten bereits eine heilige Energie entsteht, die sich durch das tägliche Zelebrieren noch verstärkt.

Gestalte diesen heiligen Ort ganz nach deinem Gefühl, z.B. mit Blumen, Buddhafigur, Göttin Tara... einfach mit Dingen, die dir etwas bedeuten, die dich bereits gestärkt und getragen haben oder auch etwas Neuem. Kraftvoll ist es die Energie der 4 Elemente dazu holen, z.B.

- ☆ 1 Kerze (Feuer)
- ☆ 1 Stück Rinde (Erde)
- ☆ 1 Feder (Luft)
- ☆ 1 Schale mit Wasser (Wasser)

Du kannst diesen Platz bereits zur Wintersonnwende mit einem kleinen Ritual „eröffnen“.

Du bist nicht allein, d.h. zur gleichen Zeit kannst du dich mit Frauen und Männern energetisch verbinden, die zur gleichen Zeit die Rauh Nächte zelebrieren.

Reinige dich und deinen Altar z.B. mit einem Räucherstäbchen oder mit dem Holz Palo Santo, entzünde eine Kerze auf deinem Altar, und verbinde dich mit den 4 Elementen.

Im Folgenden eine buddhistische Meditationsanregung für dich...

Anregungen für die kommenden Tage

Beginne den Tag in Stille

Nimm dir einen Moment Stille, bevor du in deinen Tag springst, um dein Herz zu hören.

Erlaube dir im Tagesverlauf immer wieder die „Tröpfchenmeditation“

d.h. eine „Ichzeit - Atempause“. Eine Erinnerung kann ein Alarm in deinem Mobil sein, oder immer dann, wenn das Telefon läutet...Atme 3 x tief ein und aus, nimm DICH wahr - JETZT!

Sei Beobachter/in

Schau dir immer mal wieder selbst zu mit einem „Aha, das mache ich gerade...“ oder „Aha, das geschieht gerade.“ ohne es zu bewerten!

Wertschätzung am Abend

Benennen am Abend 3 Dinge, die dir gelungen sind oder/und 3 Aspekte für die du dankbar bist! Das kannst du gut zum Abschluss des Tages machen, entweder in deinen Gedanken oder besser ist du schreibst es z.B. in ein kleines Danke- oder Wertschätzungstagebuch. Mit diesen positiven Gefühlen wirst du entspannter schlafen.

Eine sehr schöne Idee ist ein Zauberkästchen. Hierfür besorgst du dir ein kleines Kästchen und Blankokarten (z.B. kleine Karteikarten). Dort notierst du die 3 Qualitäten, sammelst sie und hast schon ein wunderschönes Weihnachtsgeschenk für dich 2019 😊

Führe Tagebuch

Hier kannst du wesentliche Eindrücke, Erlebnisse, Qualitäten oder Gefühle notieren, vielleicht auch jedem Tag eine Überschrift geben. Auch deine Träume finden hier ihren Platz. Ich notiere hier auch meine gezogene Karte für den Tag. Dieses Büchlein begleitet mich durch das kommende Jahr, es unterstützt mich und lässt mich verstehen und staunen.

Die 1. Rauhacht

24./25. Dezember = Januar

Themen: Basis. deine Wurzeln. Stabilität. Urvertrauen
Affirmation: „Ich bin willkommen und vollkommen sicher“
Element: Erde



Versteinertes Holz - Herzstück

*Ich zeige Dir mein Gesicht,
Lachen und Weinen, Freude und Trauer.
Gegensätze gehören zu unserem Leben.*

*Ich zeige Dir, die Erde immer unter Deinen
Füssen zu spüren.*

~ Astrid Hess

DANKE – Ritual

Ehre deine Herkunft, deine Wurzeln

Wähle einen Platz, an dem du ungestört sein kannst. Wenn du magst lass dich von einem Stein begleiten, z.B. versteinertes Holz oder einen anderen, der dein Herz berührt. Es kann auch ein Wurzelstück aus dem Wald sein. Atme einige Male bewusst tief ein und aus und komm` dabei mit jedem Atemzug ein Stück mehr im Jetzt und bei dir selbst an.

Spüre hin zu deinem Herzen, vielleicht legst du eine Hand oder deinen Edelsteinbegleiter auf dein Herzchakra. Öffne dein Herz und schenke DIR selbst ein DANKE, - einfach dafür, dass es dich gibt! Lass nun alle Menschen auftauchen, die dich auf deinem Weg, insbesondere in diesem Jahr begleitet haben. Gib allen (d)ein HerzensDANKE!

Ziehe nun eine Karte aus deinem Kartendeck (wenn du keines hast, gibt es auch die Möglichkeit z.B. online eine Karte zu ziehen).

Zum Abschluss kannst du noch eine Kerze für deine Ahnen entzünden.

Dankbarkeit ist die Grundlage von Fülle und Glück.