

**FIVE FOR  
SUCCESS**

Erlebe die Kraft der

# Raunächte

Mit Klarheit, Sinn und Freude in ein neues Jahr!

Eine Anleitung mit  
Reflexionen,  
Meditationen, Ritualen  
und empfohlenen  
Duftessenzen für alle  
12 Nächte

FEEL.FOCUS.FLOW

WWW.FIVE4SUCCESS.COM | INFO@FIVE4SUCCESS.COM | +49 (0)8036 301 39 24

# „Der Zauber der Raunächte ist nur mit dem Herzen und nie mit dem Kopf zu entdecken.“

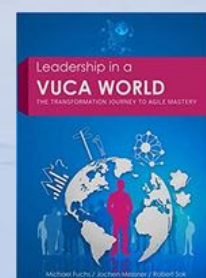
Die 12 Tage zwischen den Jahren und der damit verbundene Rückzug aus Alltag und sonstigen Reizen verändert nicht nur das Zeiterleben, sondern ermöglicht auch eine Re-Confirmation und Re-Orientierung.

Diese Tage ermöglichen dir nicht nur das Loslassen von profanem Alltagsgeschehen und krisenhaften Momenten, sondern auch das zur Ruhe kommen und ein „In-Kontakt-Sein“ mit dir selbst und dem Fluss des Lebens.

Der ritualisierte Selbstfindungs-Prozess der Raunächte folgt dem seit langem erforschten, allgemeingültigen Entwicklungsmuster der sogenannten „Heldenreise“\*.

Kulturelle Einflüsse verwässerten leider über die Zeit die kraftvolle Essenz dieser Übertragung.

Mit dieser Anleitung geben wir dir ein Stück der ursprünglichen „Reise ins Innerste“ zurück und hoffen, dass es dich bei deiner Neuausrichtung wirksam unterstützt.



\*Mehr zum Thema Heldenreise findest du in unseren Veröffentlichungen „Die Führungskraft der Jedi“ und „Leadership in a VUCA World“ - Haufe 2016/2018



# Dein ganz persönliches Drehbuch zu den Raunächten

Die Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag wurde schon immer als „magische Zeit“ erlebt.

Das Heilige und Profane sind „zwei grundverschiedene Situationen“ des „In-der-Welt-Seins“. Der Mensch hat die Wahl, die Welt aus profaner, oder aus heiliger Sichtweise zu betrachten. So kann man in allen Aktivitäten seines Alltags sowohl eine Verbindung zu einem tieferen Sinn, bzw. dem Heiligen aufbauen, oder als rein materialistischer Mensch viele Vorgänge allein als biologische Notwendigkeiten betrachten.

Da wir mittlerweile in vielen Bereichen unseren Anbindung an einen tieferen Sinn im Leben verloren haben, bieten sich die Tage zwischen den Jahren als Möglichkeit an, dem Leben wieder mehr Sinn und Magie zu geben. Mit etwas Übung und Glück können diese Erfahrung sinnstiftend und ‚realer‘ sein als die profane Welt.

Während der Raunächte werden die Schleier, die die geistige Welt verhüllen, dünner. Wer diese Tage gut zu nutzen weiß, kann viel über sich selbst erfahren. Die Raunächte bieten uns einen Zugang in eine Welt voller Magie, die jenseits des Alltags liegt. Wohin uns diese Reise führt, ist allein unsere Entscheidung. Wir können diese Zeit nutzen, um einfach etwas zur Ruhe zu kommen, Zeit für andere zu haben, der Stille und Besinnung etwas mehr Raum in unserem Leben geben oder eine tiefreichende, innere Verwandlung anstreben. Wenn wir innehalten, uns öffnen und hinein fühlen in diese eigene Zeitqualität, können wir Botschaften für die kommenden zwölf Monate empfangen und uns mental auf die anstehenden Herausforderungen und Chancen vorbereiten.

Die Raunächte sind eine Zeit für die Seele, in der wir uns neu orientieren und dabei wieder zu uns selbst finden - wenn wir uns denn darauf einlassen können und wollen.

Uns ist aufgrund fortlaufender Säkularisierung, der Wissenschaft, und der Lebenspraxis immer mehr

die Fähigkeit zu tiefen Empfindungen der Natur, und zur Magie des Lebens verloren gegangen.

Das Rad der Zeit scheint sich von Jahr zu Jahr schneller zu drehen. Im Herbst spricht man davon, dass das Jahr schon wieder vorbei ist und nach einer meist noch hektischeren Adventszeit ist plötzlich Heiligabend und man kann mit einem Mal das Gefühl der Ruhe spüren. Sie breitet sich ganz langsam aus und erreicht dann unser Herz. Auch wenn es bei vielen auch an den Feiertagen hoch hergeht, etwas ist anders geworden - wir sind in der Zeit der Raunächte angekommen.

Heute wird mit den Raunächten die Sehnsucht nach Ruhe, Besinnung, Innenschau und Neuausrichtung verbunden. Es sind zwölf Tage, die aus der Zeit fallen. Die heilige Zeit der Raunächte wird am 21. Dezember mit der Wintersonnenwende eingeleitet und beginnt in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember mit der 1. Raunacht. Jeder Tag bringt eine weitere Raunacht, bis am 4. auf den 5. Januar die 12. und letzte Raunacht stattfindet. Die Nächte zwischen Weihnachten (24. Dezember) und dem Fest der Heiligen 3 Könige (6. Januar) sind die sogenannten 12 heiligen Nächte – je nach Region auch auch Rau(h)nächte, Rauchnächte, Innernächte bzw. Unternächte bezeichnet.

Aber warum gerade zwölf Nächte? Die Erklärung liegt in der Verschiebung zwischen dem Mondjahr mit nur 354 und dem Sonnenjahr mit 365 Tagen. Die sich daraus ergebende Differenz von elf Tagen oder eben zwölf Nächten wurde daher als die »Zeit zwischen den Jahren« bezeichnet. In diesen Tagen liessen die Menschen den Alltag ruhen und nutzen diese Zeit zur Rückbesinnung und inneren Einkehr, u.a. auch da in dieser Zeit die Grenze zwischen Bewusstsein (Sonne) und Unterbewusstsein (Mond) als durchlässiger betrachtet wurde. Jeder dieser 12 Tage steht für einen Monat des kommenden Jahres und ist mit verschiedenen Themen, die das alte Jahres abschließen und eine Grundlage für das neue Jahr bilden, verbunden.



## Brauchtum in den Raunächten

Mittels Symbolen, Mythen, Riten und einem bewussten Umgang mit sich und anderen erschaffen Menschen Momente tiefer Verbindung. Das Paradoxe dabei: Ein Objekt wird heilig, obwohl es sich äußerlich nicht verändert. Die Magie liegt im Auge des Betrachters.

Rituale helfen dabei, Alltagsgewohnheiten zu durchbrechen und uns während der Raunächte in den Ritualen mit höheren Sphären zu verbinden. In der Zeit zwischen den Jahren, sagte man, stehe die Pforte zur Anderswelt offen - so können einerseits Geister und Dämonen in diese Welt gelangen und den Menschen schaden und andererseits gelten die Raunächte als besonders geeignet für Orakel und Presencing.

Der Sage nach erscheint am Perchtabend die mythische Frau Percht (regional auch Frau Holle genannt) mit ihrem Gefolge, um das Böse mit Glocken, Lärmen, Trommeln usw. zu vertreiben und das alte Jahr hinauszukehren. In der Moderne hat sich hierfür das Silvesterfeuerwerk und die abgewandelte Orakelform Bleigießen bis heute etabliert. Wer die Zukunft befragen wollte, tat das früher am besten in einer der Raunächte. Aber auch darüber hinaus werden ihnen zahlreiche magische Eigenschaften nachgesagt.

## Ordnung und Sauberkeit

Es ist schön, das Jahr geregelt abzuschließen. Nutze die Zeit bis Weihnachten, um das vergangene Jahr nochmal Revue passieren zu lassen. Was möchtest du davon nicht mit ins neue Jahr nehmen? Was will noch zu Ende geführt werden? Zusätzlich kannst du Ereignisse, Begegnungen, Gedanken oder was dich unangenehm berührt notieren, und mit einem Ritual bewusst loslassen.

Dies kann durch eine Übergabe ans Feuer geschehen. Um sich von allen alten, belastenden Eindrücken des vergangenen Jahres zu befreien

und Raum für Neues zu schaffen, reinige deinen Lebensraum. Am besten du trägst keinen Groll mit ins neue Jahr.

Begleiche offene Rechnungen und Schulden und mache reinen Tisch - im direkten wie auch übertragenen Sinne. Ist dies nicht möglich, mache Wünsche für die entsprechende Person. Bringe all die Dinge zurück, die du dir dieses Jahr ausgeliehen hast und hole dir Verborgtes zurück. Erledige Rückrufe, E-Mail-Antworten und löse gegebene Versprechen ein. Vereinbare dafür evtl. einen konkreten Zeitpunkt im neuen Jahr. Es macht innerlich frei, wenn im Außen alles erledigt ist, und du dich in den Raunächten ganz um dich und dein Inneres kümmern kannst.

## Räuchern

Eines der bekanntesten und am weitesten verbreiteten Rituale im Rahmen der 12 Raunächte ist das Räuchern. Es dient dazu, Wohnungen, Häuser und Ställe von negativen Energien zu reinigen, positive Energien freizusetzen, und böse Kräfte zu verjagen.

Auch hier liegt der Ursprung in einem bewussten Umgang mit dem Unbewussten. Durch das Räuchern mit bestimmten Kräutern, Hölzern und Harzen wie z. B. Weihrauch, Myrrhe, Beifuß sollen Haus und Hof samt seiner Bewohner nicht nur vor Unheil geschützt werden, sondern auch das Loslassen alter Eindrücke unterstützt werden und die Freude und Neugier auf das Zukünftige geweckt werden.



## Und so wird's gemacht

Wer den Stress des vergangenen Jahres hinter sich lassen möchte und sich mit dem Leben tief verbinden will, um bewusst in den Fluss des Lebens einzutauchen und im kommenden Jahr mit Freude darin zu schwimmen, schafft dies am besten mit der positiven Wirkung von Räuchermischungen und Raunachts-Ritualen.

Die verschiedenen Kombination aus unterschiedlichen Kräutern, Hölzern und Wurzeln helfen dabei, innere Anspannungen und Blockaden zu lösen und uns wieder die Kraft und Orientierung zu geben, die vielleicht verloren gegangen war.

Die Räucheraromen wirken auf unterschiedliche Weise reinigend und stärkend auf das Immunsystem und das psychische Gleichgewicht und füllt uns mit neuer Energie, Gelassenheit und Zuversicht.

Die Zeit der Raunächte ist eine innere Reise zu dir selbst. Die Reise beginnt wie jede Reise, indem wir uns vorbereiten und dann die Tür hinter uns abschließen. Dann werden wir still und orientieren uns. Wir öffnen uns für Neues und entdecken unbekannte Gefilde in uns selber. Mit diesen neuen Wahrnehmungen bestimmen wir dann unsere Herzens-Ziele. Um diese zu erreichen, müssen wir noch etwas alten Ballast abwerfen, der uns den Aufstieg zu neuen Gipfeln erschwert. Letztendlich begrüßt uns der Neubeginn - und wir begrüßen ein neues Jahr voller freudiger Herausforderungen.

Um in dieser Zeit wirklich zur Ruhe kommen zu können und diese spannende Reise zu dir selbst anzutreten, solltest du entsprechende Voraussetzungen schaffen. Diese beginnen in der bewussten Organisation freier Zeit für dich selbst.

Überlege dir vorher, wann du dir Zeit für dich und deine Gedanken nehmen möchtest. Finde den für dich besten Weg und entwickle deine (täglichen) Rituale. Es kommt nicht auf eine komplexe Abfolge vieler Einzelschritte an. Das Einfache und Authentische zählt.

## Einzigartiges Räuchererlebnis

Bei den erlesenen Räuchermischungen haben wir uns die Natur zum Vorbild gemacht. Aus herrlich duftenden Kräutern, Hölzern, Harzen und Gewürzen haben wir harmonische Mischungen für die jeweilige Qualität der Raunacht kreiert.

Die feinen Aromen der Natur verbinden dich mit ihr und bringen sie direkt zu dir nach Hause. Dabei bringen dich die unterschiedlichen Mischungen in die jeweilige Stimmung und unterstützen dich bei den jeweiligen Aspekten, damit du in die wunderbare Welt des Räucherns und der geistigen Ausrichtung eintauchen kannst.

**Räuchern mit Stövchen:** Eine kleine Menge der Räuchermischung (ca. 1 TL) auf dem Sieb des Räucherstövchens verteilen und das darunter liegende Teelicht anzünden. Die Wärme der Flamme führt dazu, dass sich die ätherischen Öle des Räuchergutes gleichmäßig in der Raumluft verteilen. Anschließend sollte der Raum gut durchgelüftet werden.

**Räuchern mit Kohle:** Hierfür wird eine feuerfeste Schale mit Räuchersand befüllt, und die Räucherkohle darauf platziert. Die Kohle wird mithilfe eines Feuerzeuges oder einer Kerze entzündet. Sobald sie vollständig durchgeglüht ist und eine weißliche Ascheschicht entstanden ist, kann das Räuchergut darauf verteilt werden. Nach dem Räuchern sollte der Raum gut durchgelüftet werden.

### Hinweis:

**Die Menge des verwendeten Räuchergutes kann je nach gewünschter Intensität variieren. Während der Anwendung sollte das Räucherstövchen bzw. die Räucherkohle nicht unbeaufsichtigt gelassen werden.**



## Allgemeine Vorbereitung und Ablauf einer Raunacht-Session

- ◆ Schaffe dir für dich eine heilige Zeit. Es gibt die profane, chronologische Zeit die verrinnt, und von der wir oftmals getrieben sind. Ziehe dich vom Alltag und äußeren Kontakten für eine Weile zurück. Schalte alle externe Kommunikation aus, verwende ggf. Musik und einen guten Tee um dich mit all dem anderen jenseits der Zeit zu verbinden.
- ◆ Etabliere deinen „heiligen“ Raum. Indem du einen besonderen Raum für dich schaffst, den du als bedeutungsvoll definierst, schaffst du dir einen festen Orientierungspunkt gegenüber dem oftmals an Statik und Struktur fehlenden Alltag. So schafft erst eine Kirche oder ein Tempel als heiliger Ort Orientierung in einer lauten, profanen Stadt ohne Halt.
- ◆ Lege dir dein Raunächte Notizbuch, einen Stift und die Räucherutensilien zurecht.
- ◆ Nimm dir Zeit im „Hier & Jetzt“ anzukommen. Atme bewußt aus, fühle die Schwerkraft und lass dir Zeit, um dich zu Orientieren: wie erlebst du (mit all den Sinnen) den Raum um dich und in dir?
- ◆ Denke über die jeweilige Raunacht nach. Wie verlief dieser Tag für dich? Wie fühlst du dich? Gab es bedeutsame Begegnungen und Begebenheiten? Was war außergewöhnlich und geht dir nicht mehr aus dem Kopf?
- ◆ Entzünde die Räucherkohle/Teelicht und warte bis Sie durchglüht - während dessen...
- ◆ ...lasse den heutigen Tag los und definiere deine Intention: Mit welcher Absicht räucherst du heute? Bitte dein Unterbewusstsein bzw. die „Spirits“ um Unterstützung.
- ◆ Lege nun etwas Räucherwerk auf (weniger ist mehr) und genieße den Rauch wie er langsam aufsteigt und sich um dich und im Raum ausbreitet.
- ◆ Tauche in die Themen der heutigen Raunacht ein, sei es durch Reflexion, ein Ritual, das Notizen schreiben, eine Meditation oder einfach nur ein Da-Sein mit allem, was ist.
- ◆ Danke dem Moment, dir selbst, und allem was dich unterstützt für diesen „heilen Moment“.
- ◆ Löse dich (lasse das Räucherwerk allein verglühen) und Lüfte durch, wenn notwendig.
- ◆ Führe Tagebuch. Die Informationen, welche du in den Raunächten sammelst, sind in ihrer Gesamtheit zu betrachten. Besondere Begegnungen, ungewöhnliche Erlebnisse, berührende Meditationen, Traumbotschaften - notiere dir möglichst jeden Tag die wichtigsten Wahrnehmungen in deinem Buch. Am Ende formt sich ein Hinweis deiner Seele für dich heraus; ein Anker, um dich während des Jahres immer wieder zu orientieren.
  - Was fühlt sich gut an und was nicht?
  - Welcher deiner Sinne fällt dir heute besonders auf?
  - Welche Signale bekommst du?
  - wie sehr vertraust du deiner inneren Führung?

# Die Hoffnung der Wintersonnenwende 12+1 Wünsche

Jede Reise beginnt mit der lebendigen und kraftvollen Vorstellungskraft und einer klaren Intention

Hoffnung (vgl. mittelniederdt.: hopen „hüpfen“, „[vor Erwartung unruhig] springen“, „zappeln“) ist eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht.

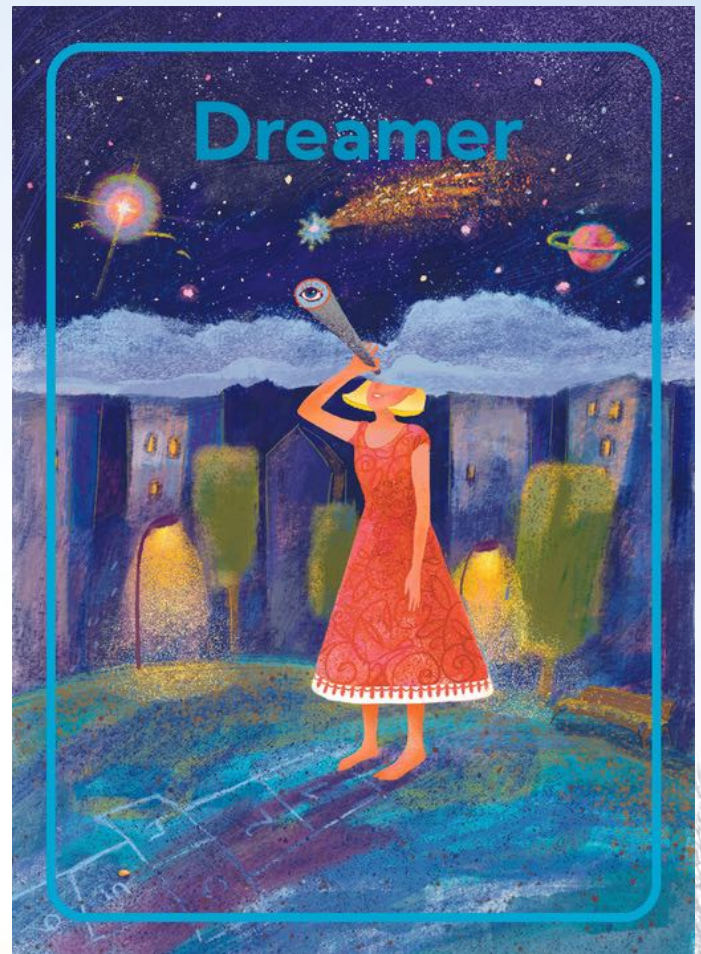
If you can dream it you can make it: Wir haben alle das Potenzial unser Leben schöpferisch in die Hand zu nehmen. Vor allem als Kind sind wir Meister darin, unsere Phantasie in die höchsten Höhen des reinen Potenzials zu treiben. Das Christkind erinnert und an die Fähigkeit von positiven Emotionen und dem Vertrauen, in die Möglichkeiten mitgerissen zu werden. An diesem Tag verbinden wir uns mit der archetypischen Kraft des Träumers und dem Glauben eines Kindes, dass der bloße Akt des Springens das erforderliche Netz bietet.

Die Kraft der Wünsche sollte niemals unterschätzt werden. Dabei geht es aber nicht darum, was man »haben will«, sondern um wirkliche Herzenswünsche: Wünsche, die uns ein ganz starkes inneres Bedürfnis sind.

Dabei gilt es zu unterscheiden zwischen echten inneren Bedürfnissen und Motivationen, die eher einer gewissen Gier entspringen, auch wenn wir das nicht gerne zugeben möchten. »Wollen« ist nicht das Gleiche wie »Wünschen« und natürlich ist das Universum kein Bestellservice, durch den man sich nach Belieben bedienen lassen kann.

Natürlich müssen wir uns auch »wert« fühlen, etwas zu empfangen, denn sonst kann uns die Erfüllung nicht erreichen. Deshalb ist das rechte Maß wichtig: Sich etwas wünschen, um etwas bitten, sollte niemals fordernd, sondern in eher bescheidener Manier erfolgen. Gleichzeitig ist es wichtig, an die mögliche Erfüllung zu glauben und dafür offen zu sein. Und wenn die Bitte erhört wurde oder der Wunsch sich erfüllt hat, sollten wir immer auch unsere Dankbarkeit ausdrücken.

Mit diesem Ritual findest du die Balance zwischen dem Wunsch, die Zukunft selbst zu gestalten und der Sehnsucht, durch „gute Mächte“ wunderbar getragen zu sein. Und es ist ein berührendes Ritual für jeden Tag der Raunächte. Es erwartet uns eine intuitive Zeit, welche uns einen Einblick auf andere Ebenen in das kommende Jahr gewährt. Überholtes löst sich auf, damit Neues entstehen kann.





# Die Hoffnung der Wintersonnenwende 12+1 Wünsche

Zwölf der 13 Wünsche werden in Form des Verbrennens dem Universum übergeben. Ein Wunsch bleibt übrig - den zu erfüllen hat das Schicksal dir zgedacht.

Befreie dich von falschen Vorstellungen und setze deine Imagination fruchtbar ein. Durch Wünsche und Träume neue Lebensgefühle zu erschaffen ist das Fundament für neue Lebenswege. Nichts ist unmöglich. Was auch immer du dir vorstellst, kann in Erfüllung gehen, wenn du es dir zutraust. Erträume dir in Ruhe, jedoch mit allen Sinnen: Was ist mir wichtig und für mich wesentlich? Was liegt mir wirklich am Herzen? Formuliere deine Wünsche kurz, präzise und positiv (Be - Do - Have). Wünsche nur für dich - nicht für andere.



Die Zeit zwischen der Wintersonnenwende (21.12.) und Heiligabend ist dabei eine gute Zeit, um die wohl überlegten Wünsche auf 13 kleine Zettel niederzuschreiben. Falte die 13 Wunschzettel jeweils so, dass sie sich äußerlich nicht mehr unterscheiden. Gib diese in ein Säckchen oder in ein schönes Kästchen. beginnend in der Nacht des 24. Dezember.

Beginne in der ersten Raunacht 24.12. am Abend damit, einen der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen zu ziehen und diesen Wunsch den „guten Mächten“ zu übergeben, indem du ihn verbrennst. Bleibe dabei ganz bei dir, ggf. magst du später deine Wahrnehmung in dein Raunacht-Buch vermerken. Dabei ist es sehr spannend zu beobachten wie unterschiedlich die einzelnen Zettel verbrennen. Manche sind störrisch und brennen nur widerwillig andere entzünden sich fast von allein und verbrennen ganz schnell. Bleibe hartnäckig beim Verbrennen und Sorge dafür, dass alles verglüht.

Die Asche übergibst du im Anschluss an die Erde und dankst den Elementen für ihre Unterstützung.

Das Ritual wird jede weitere Nacht durchgeführt, bis am 6. Januar (Heilige Drei Könige) du den allerletzten Zettel aus deinem Kästchen nimmst und in entfaltest. Um die Verwirklichung dieses Wunsches darfst du dich im neuen Jahr selbst kümmern.

„Nur in der  
Dunkelheit kann  
man Sterne sehen.“





# Die Stille der 1. Raunacht

24./25. Dezember | 1. Raunacht | repräsentiert Januar

Heute am Abend des 24. Dezember geht es darum, dass du dich selbst wieder in deinem vollen Potenzial wahrnimmst. Erlebe dich wieder als Idealist, Mystiker, Romantiker und Träumer.

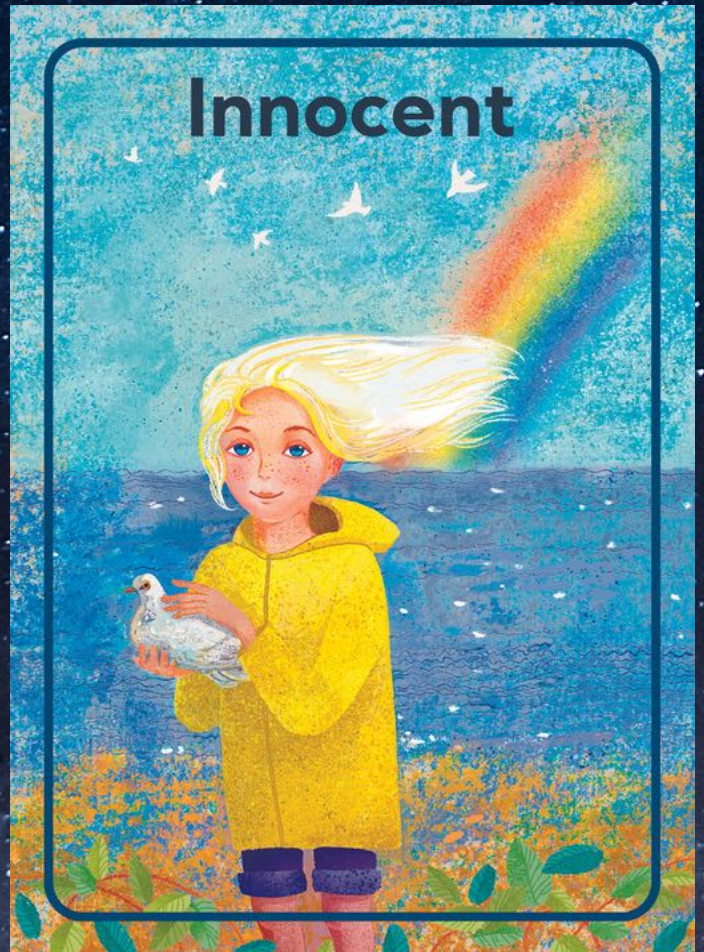
Jetzt wo die Sonnentage wieder zunehmen ist es an der Zeit den Silberstreif am Horizont zu sehen und deine optimistische Lebenseinstellung zu pflegen. Es ist wieder Zeit, dem Leben, sich selbst und anderen zu vertrauen.

Gönn' dir eine Ruhepause und lass Dinge in dir reifen. Es ist an der Zeit deinen plappernden Geist liebevoll in Urlaub zu senden und dich ganz auf dich und deine Qualitäten zu konzentrieren. Es ist der Tag für Hoffnung und Optimismus; der Tag um sich trotz des Trübsals und schwieriger Umstände mit großem Grundvertrauen den Tatsachen zu stellen. Es geht darum sich an die eigentliche Inspiration zu erinnern, was möglich ist, und dabei auch immer wieder der positiven Seite der Menschen, der Gemeinschaft und der Welt zu erinnern. Begib dich in den inneren Raum der Aussöhnung.

Weihnachten ist der Moment sich mit dem eigenen inneren Kind (Christ-Kind) zu verbinden und die Weiten des Urvertrauens und der Geborgenheit zu genießen, und aus diesem zu schöpfen. Wenn wir im Einklang mit unserem inneren Kind sind, zeigt sich das Leben von seiner schönen Seite und führt uns zu unserer inneren Wahrheit. Die innere Einkehr und die Rückbesinnung auf unsere Werte und unser ureigenes Potenzial beendet die Irrfahrt in den falschen Vorstellungen, überholten Glaubenssätzen, eigenen Spiegelbildern oder unstimmgigen Fremd-Zuschreibungen.

Am Weihnachtsabend beginnt die erste Raunacht. Die erste Raunacht, der späte Heiligabend und der 1. Weihnachtsfeiertag laden dich dazu ein, dich wieder für die Faszination und die Wunder in der Welt zu öffnen, dem uneingeschränkten Staunen, der Reinheit und der Freiheit von Vorurteilen. Es geht um Vertrauen, bedingungslose Liebe, Ehrlichkeit und Frohnatur. Da das Festhalten an alten Verletzungen, Vorwürfen, Schmerz, Wut oder Hass uns letztlich von einem glücklichen, gelungenen Leben abhalten, dreht sich dieser Tag auch darum, alte Verletzungen loszulassen, statt sie als ständigen Begleiter an seiner Seite zu halten. Denn letztlich schaden diese nur einem selbst, da sie langfristig zur Verbitterung und negativen Persönlichkeitsveränderung führen.

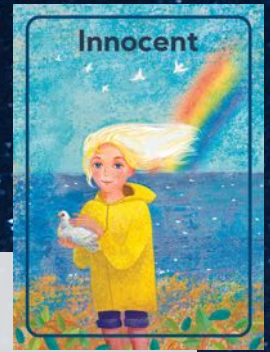
Es geht an diesem Tag somit um die stille Akzeptanz von dem was geschah und die Kraft entschlossen weiter zugehen. Wir entscheiden uns am ersten Tag der Raunächte dafür, eine friedliche, gleichberechtigte Welt zu erschaffen, in der alle Geschöpfe geachtet werden.





# Die Stille der 1. Raunacht

24./25. Dezember | 1. Raunacht | repräsentiert Januar



## Fragen

Wo betrachte ich das Leben noch als „entweder-oder“ Angelegenheit?

Wo schwanke ich immer noch zwischen Idealismus/Perfektionismus auf der einen, und Enttäuschung/Zynismus auf der anderen Seite?

In welchem Umfeld bzw. bei wem ist es mir möglich, völlig ehrlich und aufrichtig zu sein, und wo werde ich einfach nicht verstanden?

Wie gelingt mir der Umgang mit dem Paradox, einerseits an meine Ideale zu glauben, und gleichzeitig meine Illusion über die Welt und die Menschen immer wieder freudig aufzugeben?

## Ritual | Die Kraft der Wünsche

Beginne die Raunächte mit einer Räucherung, atme den Duft der Kräuter und Harze ein und beobachte den Rauch.

Du kannst das ganze Haus bzw. Wohnung räuchern und so die magische Zeit und den magischen Raum kreieren und lass für die Menschen die du liebst eine Kerze brennen. Fühle dabei die Verbindung mit all den Menschen, die dir am Herzen liegen und danke ihnen für ihr Da-Sein. Du kannst auch die Kerze die ganze Nacht und den gesamten Tag brennen lassen (feuerfest).

Beginne heute damit, einen der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen zu ziehen und diesen Wunsch den „guten Mächten“ zu übergeben, indem du ihn verbrennst. Bleibe dabei ganz bei dir. Ggf. magst du später deine Wahrnehmung in dein Raunacht-Buch vermerken. Dabei ist es sehr spannend zu beobachten, wie unterschiedlich die einzelnen Zettel verbrennen. Manche sind störrisch und brennen nur widerwillig andere entzünden sich fast von allein und verbrennen ganz schnell. Bleibe hartnäckig beim Verbrennen und Sorge dafür, dass alles verglüht.

Die Asche übergibst du im Anschluss an die Erde und dankst den Elementen für ihre Unterstützung.



# Der Friede der 2. Raunacht

25./26. Dezember | 2. Raunacht | repräsentiert Februar

Notiere gleich am Morgen nach dem Aufwachen deine Träume, oder falls du dich nicht erinnern kannst, deine Gedanken und Gefühle beim Aufwachen.

Obwohl es stimmt, dass niemand von uns wichtiger ist als irgendjemand anders, hat jeder von uns einen bedeutenden Beitrag zu leisten - den er nicht leisten kann, wenn er sich nicht auf die Reise macht.

Der zweite Tag auf der Reise durch die Raunächte verlangt von uns, dass wir die Illusion aufgeben, nicht wichtig zu sein. Vor allem lädt diese Nacht uns ein, das geschundene Gefühl für die Möglichkeiten des Lebens wieder aufzubauen, und uns zu entscheiden, ein großes Leben zu leben, basierend auf der eigenen inneren Wahrnehmung und verbunden mit der Kraft der Vorfahren.

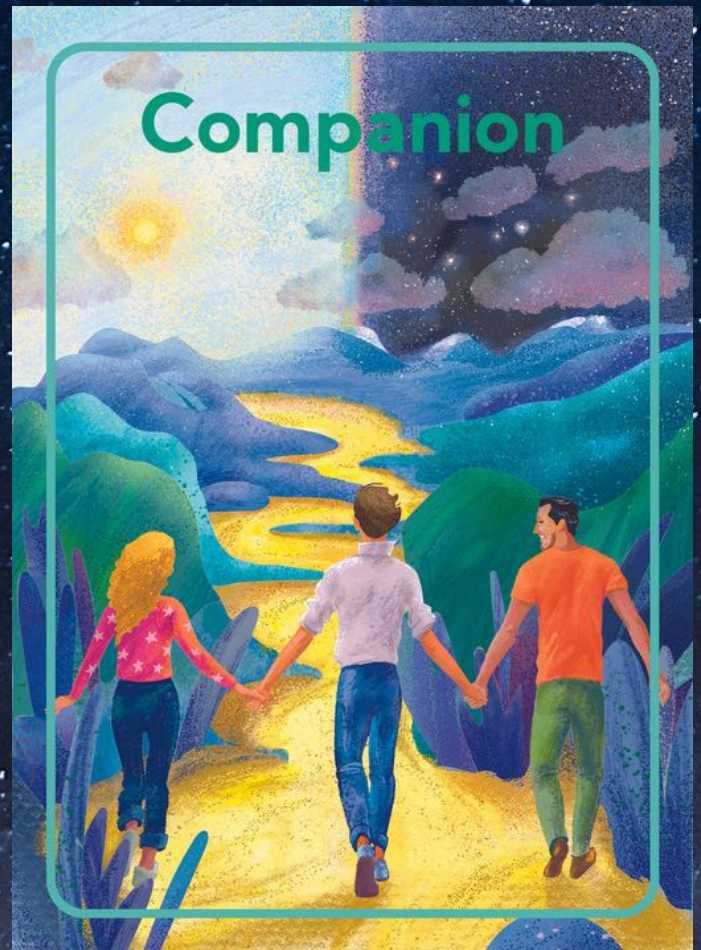
Viele von uns versuchen, ein großes Leben zu leben, indem sie materiellen Besitz, Leistungen oder Erfahrungen anhäufen, oder dem „kollektiven Zeitgeist“ (Ego) zu entsprechen - aber das funktioniert nie.

Wir können nur dann ein großes Leben haben, wenn wir bereit sind, selbst groß zu werden.

Es geht heute um Würde und Selbstrespekt: Vertiefe die Achtung vor deinen Ahnen und vor dir selbst. Es ist Zeit, dich mit deinen Wurzeln zu verbinden und Kontakt mit deinen Ahnen aufzunehmen.

Ein jeder von uns ist auch eine Folge seiner Ahnen und deren Bewusstseins. Genäuso wie wir alle verwundet sind, sind wir auch alle von verwundeten Eltern groß gezogen worden. Es geht also darum, zu lernen, zu leben und zu sterben, um ein Mensch zu sein und nicht ein Gott.

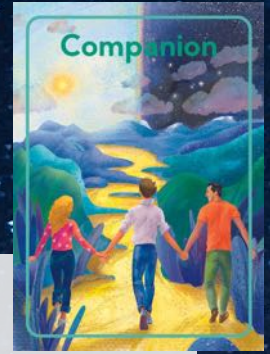
Indem wir uns mit unseren Eltern und Vorfahren versöhnen und durch Vergebung die „dunklen Aspekte“ unserer Familienlinie auflösen, können wir mit Dankbarkeit aus ihrer unendlichen Kraft und Weisheit schöpfen. Statt in Rationalisierungen, Schuldzuweisungen, Feindseligkeit und Gefühlsmanipulationen zu flüchten entscheiden wir uns für positive Veränderungen.





# Der Friede der 2. Raunacht

25./26. Dezember | 2. Raunacht | repräsentiert Februar



## Fragen

Das „verwundet sein“ gehört zum Menschsein. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. Heute darfst Du erkennen, welche Emotionen und Verletzungen in dir schlummern, die du bisher verdrängt hast. Vielleicht fühlt es sich so an, als ob sie gar nicht da wären, weil du gelernt hast sie zu unterdrücken.

In welchen Bereichen meines Lebens flüchte ich mich immer wieder in Sarkasmus, Rationalisierung, Schuldzuweisungen?

Wo fühle ich mich verraten oder habe mich selbst verraten?

Wo ist es an der Zeit die eigenen Verletzung anzuerkennen und mich wieder dem Leben zu öffnen und meine Ängste, meine Verwundung Freunden mitzuteilen?

## Ritual

Die 2. Raunacht hat als Thema Gemeinschaften und Verbindungen. Es geht um Friede im ursprünglichen althochdeutschen Sinne: „Schönung“, „Freundschaft“  
Sprich mit deiner Familie wertschätzend über deine Ahnen und ihre besonderen Fähigkeiten. Anschließend danke deinen Ahnen für alles, womit sie dich ausgestattet haben.

Nimm die Kraft und Qualitäten deiner Vorfahren in dich auf und gebe ihnen gleichzeitig im Geiste all ihre unerledigten Aufgaben zurück. Erkenne das unsichtbare Band der tiefen Liebe und Wertschätzung, das durch sie an dich fließt, und gebe es mit Freude an deine Nachkommen weiter.

Es ist auch die Zeit für Weihnachtswünsche und Danksagungen an die Verwandten und Freunde



# Die Kraft der 3. Raunacht

26./27. Dezember | 3. Raunacht | repräsentiert März

Mit der einsetzenden Abenddämmerung beginnt heute die dritte Raunacht. Notiere gleich am Morgen nach dem Aufwachen deine Träume oder, falls du dich nicht erinnern kannst, deine Gedanken und Gefühle beim Aufwachen.

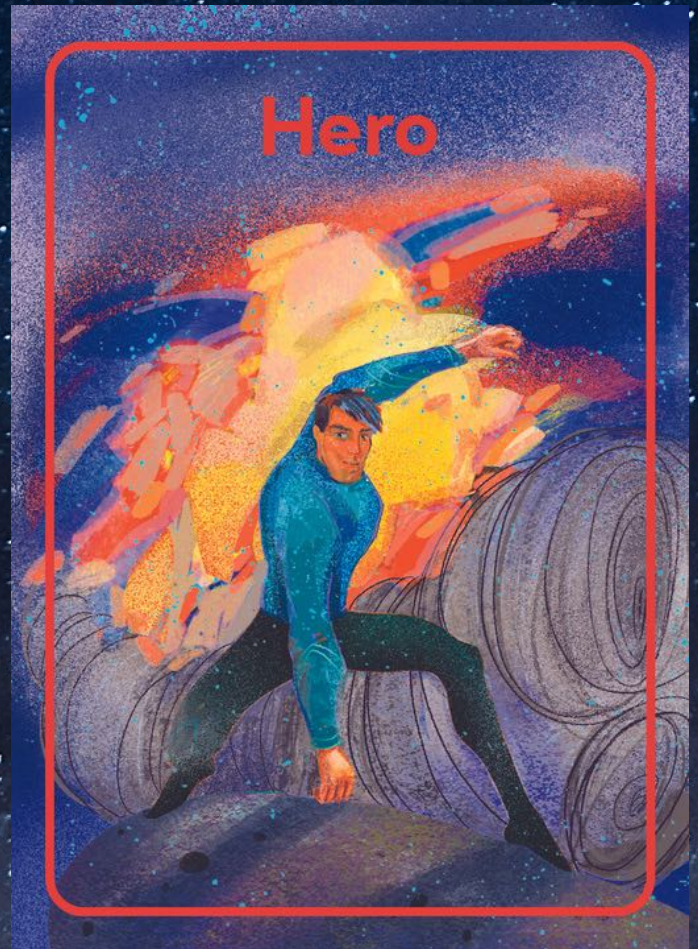
Heute ist es an der Zeit, dich darauf zu besinnen wer oder wie du nicht mehr sein möchtest. Erkenne, welche Charakterzüge bzw. Gewohnheiten in dir schlummern, die du nicht mehr brauchst, und die dich davon abhalten dein volles Potential zu entfalten. Es ist an der Zeit über dich selbst hinauszuwachsen und zwischen deinem Ego, dem Teil von dir, der daran glaubt, dass wir nur in diesem Leben getrennt voneinander existieren, und dem allumfassenden Potential zu unterscheiden.

Das Ego mag Angst, Zweifel und Konflikt. Als Wunder erleben wir die Momente, in denen wir über unsere Beschränkungen hinaus wachsen und die Verbindung sehen können. Daher steht heute Dankbarkeit und das Wunder des Lebens im Mittelpunkt.

Statt die Glaubensüberzeugungen an Mangel, Verlust, Trennung und Konflikt zu nähren, erlaube dir eine Umkehr im Denken und deiner Wahrnehmung. Indem du das Potenzial, die Liebe, die Schönheit in der Welt anerkannt, wirst du dir auch dieser Qualitäten in dir selbst bewußt. Geniesse die Natur und bedenke, all die Wunder in deinem Leben anzuerkennen.

Heute am 3. Tag der Raunächte geht es um die Kraft und Fähigkeit konsequent innere Stärke, Selbstdisziplin und Resilienz aufzubauen. Es braucht eine zivilisierte Selbstbehauptung um für das einzutreten, was wirklich wichtig ist. Dieser Tag und Nacht rufen uns zu Mut, Kraft und Integrität auf, um unsere inneren Schwächen und die Bereiche in unserem Leben zu überwinden, die uns nicht gefallen.

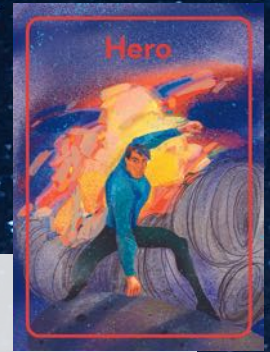
Es geht darum sich selbst zu behaupten, seinen Platz zu finden und die Welt zu einem besseren Ort zu machen.





# Die Kraft der 3. Raunacht

26./27. Dezember | 3. Raunacht | repräsentiert März



## Fragen

Wer überall ist, ist nirgendwo. Welchen Standpunkt vertretet ich, und wo weiche ich von meiner Position ab, bzw. lasse mich herum stoßen?

Wo vertrete ich nicht klar und energisch genug meinen Standpunkt, bzw. die Art und Weise wie die Dinge auf meine Weise zu regeln sind - sowohl gegenüber anderen als auch gegenüber mir selbst?

Wo gehe ich unnötig Konflikte bzw. Konfrontationen ein?

Was wird sich verändern, wenn ich mir endlich erlaube NEIN zu sagen, zu den Dingen die ich nicht mag?

## Ritual

Lass die letzten Tage und Nächte an dir vorbeiziehen. Wo willst du klarer und eindeutiger zu dir selbst stehen?

Was hat sich nicht so rund, stimmig angefühlt?

Wo hast du dich eventuell „falsch“ verhalten?

Was wolltest du tun und hast es dennoch nicht gemacht?

Notiere all die belastenden und unstimrigen Dinge auf einem Zettel.

Danach mal dir aus, wie es idealerweise hätte laufen sollen. Male es dir mit allen Sinnen detailreich aus.

Nun verbrennst du den Zettel mit den negativen Notizen.

# Die Offenheit und Weite der 4. Raunacht

27./28. Dezember | 4. Raunacht | repräsentiert April

Notiere gleich am Morgen nach dem Aufwachen deine Träume oder, falls du dich nicht erinnern kannst, deine Gedanken und Gefühle beim Aufwachen.

Heute ist der Tag der Fürsorglichkeit. Es geht darum, ungeliebte Routinen zu erkennen, sie abzulegen und so neue Wege zu entdecken. Fürsorge beginnt mit dir selbst und geht in immer weiter werdenden Spiralen nach außen: von der eigenen Person zur Familie, zur Gemeinschaft, zum Land, zur Erde. Sie erstreckt sich auf die Achtung vor den Gefühlen, die Entwicklung des Verstands, die Beziehung zwischen den Menschen, und die Beziehung zwischen Tieren, Pflanzen, Maschinen und Erde. Dabei darf der Verzicht zugunsten des Gemeinwohls nie die Fürsorglichkeit sich selbst gegenüber ersetzen.

Dieser Tag ist auch der Tag der „magischen Unterstützung“, die zu einer umfassenden Fürsorge natürlich dazugehört.

Zu Ehren von Frau Holle hat man ihr früher kleine Opfergaben unter den Hollerbusch gestellt oder in die Zweige gehängt. Bis heute hält sich in Teilen Süddeutschland der Brauch, dass Kinder an diesem Tag mit Ruten bestückt den Erwachsenen Glück für das neue Jahr wünschen. Die Schläge werden nicht selten mit Gedichten begleitet. Vielleicht hast du ja Lust bei einem Hollundertee Dankbarkeit gegenüber den Eltern bzw. deinen „magischen Unterstützern“ auszudrücken.

Engel sind das Symbol und die Hüter unseres Selbst. Sie öffnen die Tür zum persönlichsten Inneren und sind gleichzeitig Boten aus einer anderen Wirklichkeit. Es gibt keine Kultur, keine Religion der Welt, in der nicht geflügelte Schutzgeister auftauchen in irgendeiner Form. Engel gehören zu den ältesten Überlieferungen der Religionsgeschichte, als Beschützer und Helfer, Warner und Tröster, Traumkundler und Wegbegleiter von der Geburt bis zum Tod und über den Tod hinaus. Sie sind die Grenzgänger und Vermittler zwischen Mensch und transzendenter Wirklichkeit, zwischen Leben und Tod. Sie sind Ausdruck unseres höheren Selbst, das erkannt werden will – damit wir werden, was wir sind. Das Ringen mit dem Engel als notwendige Erfahrung auf dem Weg der Individuation wird uns lebenslang begleiten.

Diese archetypische Kraft setzt Impulse, weist auf das hin was fehlt, heilt, stärkt, rettet; wobei der Engel nichts ohne uns tut - nur mit uns.





# Die Offenheit und Weite der 4. Raunacht

27./28. Dezember | 4. Raunacht | repräsentiert April



## Fragen

Wie werden sich deine Beziehungen verändern, wenn es dir gelingt, dein Herz jederzeit offen zu halten?

Was würde sich in deinem Leben ändern, wenn es dir gelingt, dich jetzt selbst zu akzeptieren?

Was wäre anders, wenn du erkennst, dass du dich selbst liebst?

“My stars shine darkly over me”

## Ritual

Fokussiere dich auf das Gute eines jeden Moments. Denke darüber nach, wofür du in jeder Situation dankbar bist.

Lass die Menschen um dich herum wissen, was du an ihnen, und an dem was sie tun, schätzt. Sei dabei ehrlich und aufrichtig. Diese Dankbarkeits-Übung ist darauf ausgelegt, uns von Selbstmitleid, Hoffnungslosigkeit und Depression zu befreien.

Beginne, indem du über die Dinge nachdenkst, die in deinem Leben gut laufen und erzeuge ein starkes Gefühl der Dankbarkeit dafür. Sprich es laut aus: „Ich bin dankbar für ...“

Nun denke an die Dinge, die du normalerweise als selbstverständlich ansiehst und erzeuge ein starkes Gefühl der Dankbarkeit auch hierfür. Sprich es laut aus: „Ich bin dankbar für ...“

Nun gehe zu den Dingen in deinem Leben, die im Moment schwierig sind. Sprich es laut aus: „Ich bin dankbar, ....“

Fahre damit fort, immer mehr Dinge in deinem Leben zu finden, für die du dankbar bist – die guten Dinge, die Dinge die du normalerweise als selbstverständlich ansiehst und insbesondere alle Dinge, die du normalerweise frustrierend findest.



# Die Klarheit der 5. Raunacht

28./29. Dezember | 5. Raunacht | repräsentiert Mai

Wie hast du geschlafen? Fühlst du dich schon etwas leichter und befreiter? Mach dir ein paar Notizen und plane den heutigen Tag.

Zieht es dich hinaus in die Natur, selbst wenn es vielleicht düster, eisig und verschneit ist? Möchtest du dich wirklich hinauswagen in eine eiskalte, unwirtliche Winterlandschaft? Unbedingt!

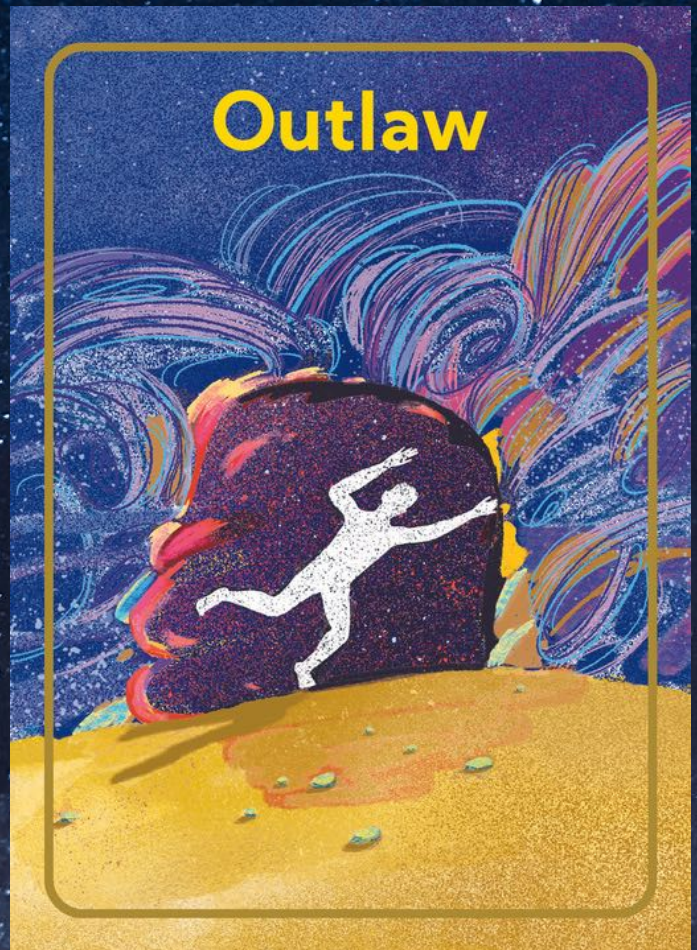
Denn wenn du dich nicht auf die gleichermaßen raue Wildheit und zauberhafte Anmut winterlicher Landschaft und Natur einlässt, dann wird diese Zeit der Raunächte nichts anderes als eine Geschichte aus dem Märchenbuch für dich sein. Zudem gilt es heute all den alten emotionalen Ballast abzuwerfen, deine Welt zu entrümpeln.

Um den Zugang zur inneren Wahrheit wieder zu finden und dieser treu zu bleiben, nutze die letzten Tage des Jahres und die Kraft der Raunächte zum weiteren Bereinigen alter Dinge, Einwickeln und Knäuelns, bzw. unserer Konditionierung gelernt haben. Nur so können wir den Weg zurück zu unserer Inneren Wahrheit finden und unser ganz eigenes Leben leben.

Je mehr wir uns aus den überholten Mustern herumbewegen bzw. uns von ihnen befreien, desto mehr spüren wir die uns innewohnende Harmonie. Diese Erfahrung ist die Quelle eines Gefühls der inneren Sicherheit, ein Gefühl, das alle Angst vor dem Unbekannten fort bläst, indem wir erkennen, dass das grosse Ganze etwas ist, das wir durch unsere Gefühle kennen können.

Sobald wir die Verantwortung für unseren Schatten übernehmen, erhalten wir Zugang zu den Reichtümern der Unterwelt (Unterbewusstsein). Deshalb heißt es von ihr oft, sie sei voll von kostbaren Schätzen, die von Ungeheuern bewacht werden. Alle Helden wissen, dass sie den Schatz nicht gewinnen können, wenn sie nicht bereit sind, dem Drachen entgegen zu treten. Das ganze Jahr über wiegen wir uns in dem Glauben, der Drache wäre außerhalb von uns selbst. In den Raunächten erkennen wir, dass der Drache wir selbst sind, und gewinnen so Zugang zu den Schätzen unseres Unterbewusstseins.

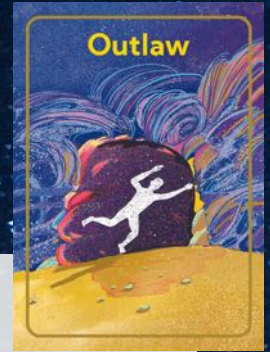
Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Bisherigen und der eigenen Vergänglichkeit, kann Überfülltes sich auflösen.





# Die Klarheit der 5. Raunacht

28./29. Dezember | 5. Raunacht | repräsentiert Mai



## Fragen

Was sollte noch im alten Jahr erledigen werden? Hast du alle Rechnungen bzw. Schulden zurückgezahlt, alles Geliehene zurückgegeben und alle Versprechen eingelöst, sodass du alles hinter dir lassen kannst?

Welche Probleme, Missverständnisse mit anderen Menschen solltest du aus dem Weg räumen, bzw. mit wem solltest du dich ausprechen?

Welche Unwahrheiten und Halbwahrheiten will ich zu Ende bringen?

Was würde passieren, wenn du wüsstest, dass du mit allem fertig werden könntest, was dir im Leben begegnet?

**“I say there is no darkness but ignorance.”**

## Ritual

Es ist der Tag des physischen und psychischen Entrümpelns. Heute ist der perfekte Tag zum Bereinigen deines Umfeldes. Bringe alles Unerledigte und Unstimmige zu Ende, da es dich ansonsten wie ein unsichtbarer Anker von echtem Fortschritt zurückhält und verhindert, dass du frei und unbeschwert leben kannst.

Werde dir deiner unterdrückten Wut über Strukturen bewusst, die nicht mehr dem Leben dienen. Selbst wenn diese Strukturen noch von der Gesellschaft oder durch bewusste Entscheidungen unterstützt werden. Räume gründlich auf und putze deine Wohnung. Entsorge leere Flaschen und den Müll der Feiertage. All die Schuhe, die du das ganze Jahr nicht getragen hast, genauso wie die Zeitschriften, die du irgendwann nochmal lesen wolltest. Trenne dich von allem, was kaputt und zerbrochen ist. Schubladen, von denen du nicht sofort weißt was drin ist, werden ungesehen ausgekippt und entsorgt.

Dinge, an denen dein Blick immer wieder hängen bleibt, die Ärger und Groll in dir aufsteigen lassen, dürfen heute „aus Versehen“ fallen gelassen und entsorgt werden. Kehre deine Wohnung von all dem Ballast des vergangenen Jahres frei!



# Die Freiheit der 6. Raunacht

29./30. Dezember | 6. Raunacht | repräsentiert Juni

Die 6. Raunacht beginnt mit der Abenddämmerung am 29. Dezember. Nun verlassen wir endgültig das Bekannte, um das Unbekannte, das Andere zu entdecken und zu erforschen.

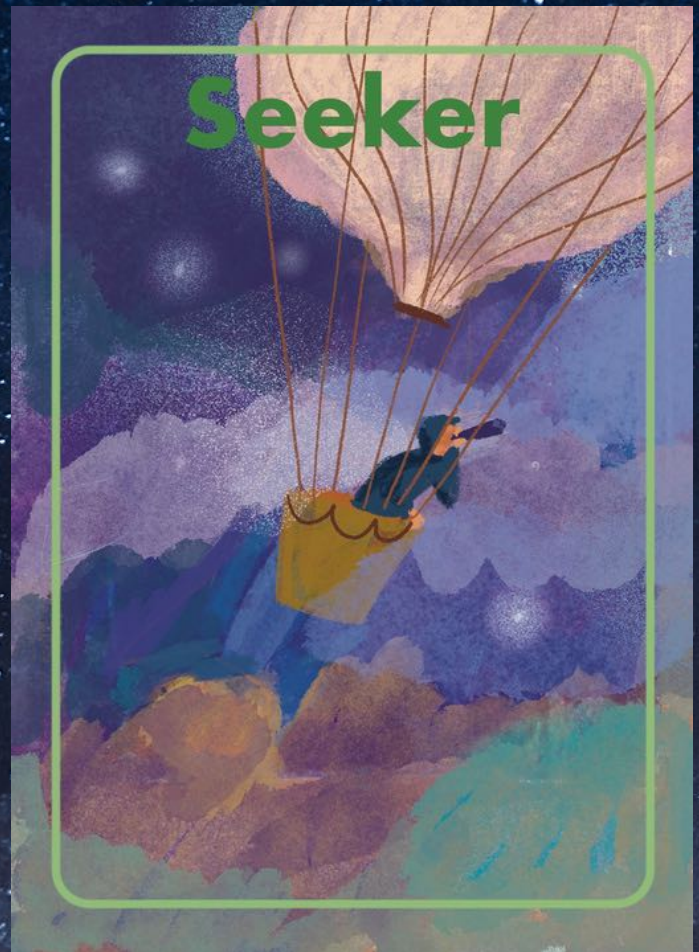
Die „Stille zwischen den Jahren“ und dessen All-Ein-Sein und Rückzug sind ideal, um neue Wege zu suchen. Dieser Tag ist unserer inneren Wahrheit und damit unserer Einzigartigkeit gewidmet. Es gilt unsere einzigartige Perspektive und damit unsere Berufungen zu entdecken. Es ist nie zu spät, dem Ruf zum Abenteuer zu folgen.

In der 6. Raunacht beginnt die Suche nach unserem wahren Selbst. Doch ein echter Neubeginn verlangt mehr als ein aktives Suchen nach authentischen Begegnungen. Wir müssen unsere frühere Idee von uns selbst sterben lassen. Solange es uns wichtiger ist, „gut“ oder gesellschaftlich akzeptabel zu sein, als uns mit der Wahrheit unserer Ganzheit zu konfrontieren, bleiben wir von unserem wahren Potenzial abgeschnitten.

Statt unsere Sehnsucht und Unzufriedenheit mit zielloser Geschäftigkeit und Rastlosigkeit zu überdecken und uns immer mehr von uns selbst zu entfremden, treten wir von Allem zurück, lösen unseren Tunnelblick und entdecken das „Hier & Jetzt“.

Heute geht es darum unabhängig, authentisch und neugierig seinen einzigartigen Weg zu finden, um Neuland zu erkunden. Statt weiterhin der Sehnsucht nach einem äußeren Paradies zu fröhnen, stellen wir uns dem großen Abenteuer, das eigene Leben selbständig und frei zu leben. Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich.

Du hast nur ein Leben. Nutze es und entdecke die gesamte Bandbreite des Daseins.





# Die Freiheit der 6. Raunacht

29./30. Dezember | 6. Raunacht | repräsentiert Juni



## Fragen

Wie stark lässt du dich noch von deinem Verstand, bzw. fremden Glaubensvorstellungen und falschen Bildern leiten? Wie gut gelingt es dir deiner Inneren Wahrheit zu folgen?

Wo ist dein Lebensrahmen mittlerweile für dich zu klein, aber du veränderst nichts, da der Wunsch immer noch zu stark ist, zu gefallen, dich einzufügen, oder die Ansprüche von Familie, Bezugsgruppe, beruflicher oder schulischer Umgebung zu erfüllen?

Was willst Du wirklich? Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du weisst, dass du es wert bist aus diesem Rahmen herauszutreten?

Was würde sich ändern, wenn du einen „Scheiß...“ darauf geben würdest was andere über dich denken?

**"Das einzig lebenswerte Abenteuer kann für den modernen Menschen nur noch im Innen zu finden sein." - C.G. Jung**

## Ritual | Clear your shit

Um die eigene Freiheit und Bestimmung zu entdecken und ein inspirierendes, einzigartiges Leben zu leben, gilt es sich von falschen Zuschreibungen und limitierenden Glaubenssätzen zu befreien, wie z.B.

- "Der einzelne Mensch ist von Natur aus nicht besonders genug."
- "Du musst besonders werden."
- "Ich mache mich schuldig, wenn ich auf meine Innere Wahrheit höre und ihr folge."
- Falsche Bilder vom Tod, wie zum Beispiel das Bild vom "Tod als Ende des Lebens" oder als "das Gegenteil von Leben"

Schreibe sie alle auf einen Zettel und verbrenne diesen in der Natur. Sag dabei innerlich: "Nein, Nein, Nein" zu deinen falschen Zuschreibungen.

# Die Versöhnung und Hingabe der 7. Raunacht

30./31. Dezember | 7. Raunacht | repräsentiert Juli

Mache dich gleich nach dem Aufwachen wieder an deine Notizen.

Heute gilt es, sich mit der eigenen Vergänglichkeit zu beschäftigen und sich mit dem Leben und der Liebe zu versöhnen.

Das Leben der meisten Menschen ist alles andere als "in Ordnung". Nach außen mag es bei vielen "harmonisch" aussehen, aber im Inneren herrschen Angst, Ärger und Chaos. Dabei sehnt sich das Herz nach Klarheit, Harmonie und Frieden. Die Beziehungen zu anderen und zu uns selbst strahlen oftmals keine Harmonie und Dankbarkeit aus, sondern sind vielmehr von Zwietracht, Neid und Konkurrenzdenken geprägt.

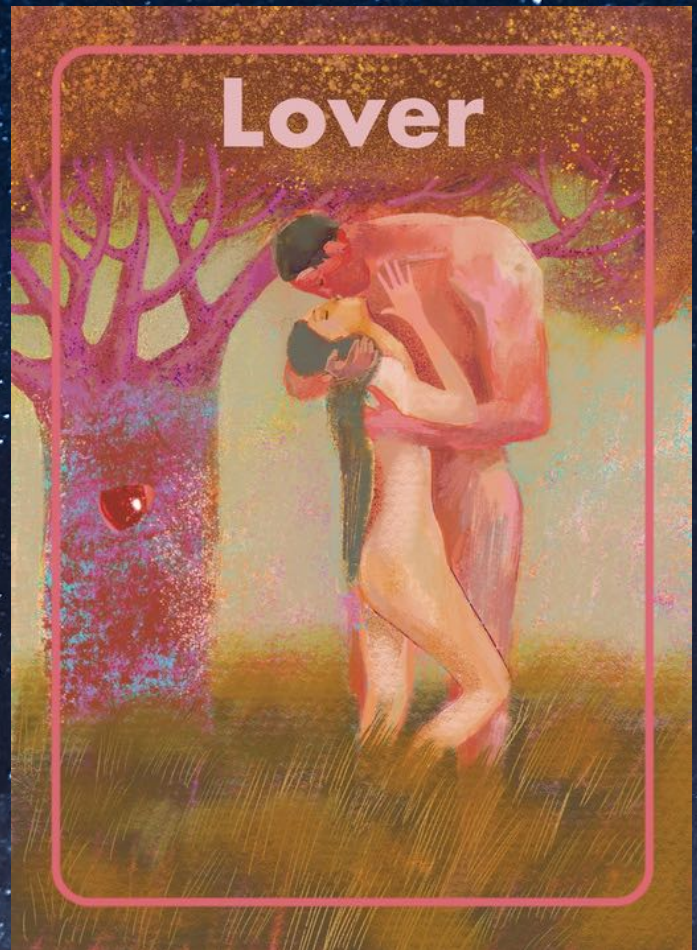
Die 7. Raunacht regt uns dazu an, lebendiger zu sein und im Dienste des Lebens zu handeln. Denn ohne Liebe werden wir vielleicht geboren, leben aber nicht wirklich.

Wir brauchen den Zugang und den Mut zur Liebe, denn sonst lässt sich die Seele nicht auf das Lebern ein. Die Welt schwingt vor Freude und wird zusammengehalten durch Liebe.

Je mehr wir mit dieser natürlichen Ordnung des Kosmos in Kontakt kommen, desto mehr sind wir mit unserem kreativen, verwandelnden Teil von uns selbst, in Kontakt. Das Geheimnis besteht darin, die eigene Person nicht von der großen kreativen Quelle des Universum zu trennen. Das Ergebnis der liebenden Verbindung zu sich selbst, anderen und der Umwelt ist daher ein neues Selbstgefühl (Wiedergeburt). Die Hochzeit symbolisiert die Fähigkeit, Vorsicht und Anstand mit Leidenschaft und den Anforderungen von Familie und Gesellschaft zu verbinden.

Zu den Fruchtbarkeits-Bräuchen in der Silvesternacht gehörte früher, dass die Bäuerin Brötstücke in den Garten trug und unter die Apfel- und Birnbäume legte, damit sie im nächsten Jahr gut tragen würden. Dazu sagte sie nur ganz schlicht: »Baam esst's.« In manchen Gegenden wurden kleine Münzen unter die Rinde geschoben oder man band Äpfel an die Zweige der Obstbäume. Dahinter stand der Gedanke, dass alles ein Wachsen und Vergehen und auch ein Geben und Empfangen ist - dass man immer zuerst etwas geben muss, um später etwas empfangen zu können.

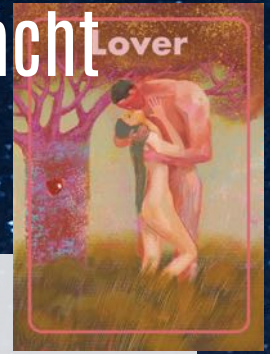
Ein Grossteil der Bräuche in dieser Nacht stellt auch eine Wertschätzung gegenüber den lebensspendenden Kräften dar - gegenüber der Erde, den Pflanzen und auch Tieren.





# Die Versöhnung und Hingabe der 7. Raunacht

30./31. Dezember | 7. Raunacht | repräsentiert Juli



## Fragen

Welche Anteile deiner selbst kannst du selbst liebevoll akzeptieren?

In wiefern erkennst du in den von dir geliebten Menschen auch dich selbst? (im positiven wie auch im negativen Sinne)

Wie wird sich dein Leben ändern, wenn du fähig bist sowohl tiefe Gefühle als auch dem Leben inhärenten Schmerz zuzulassen?

“If music be the  
food of love,  
play on“

## Meditation

Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich in aufrechter Position bequem hin. Nimm dir Zeit dich tief zu entspannen.

Denke an eine Person, die du leicht mögen und lieben kannst. Sieh sie vor deinem inneren Auge und wünsche ihr, in jeder Hinsicht glücklich, geheilt und erfüllt zu sein. Spüre wie dein wohlmeinender Wunsch zu einem schönen, liebevollen Gefühl wird. Visualisiere dieses Gefühl als ein wunderschönes Licht.

Ohne dein liebevolles Gefühl zu verändern, richte es nun auf dich selbst und liebe dich so, wie du auch die andere Person liebst. Stelle dir vor, dich mit einer Decke aus liebevollem Licht zu umhüllen. Sage zu dir selbst: „Ich wünsche mir, glücklich und geheilt zu sein“ und liebe dich mit all deinen Schwächen und Unvollkommenheiten.

Beobachte, ob du irgendwelche arroganten Gedanken hast (wie z.B. „Ich bin ein guter Mensch.“). Denke daran, dass wir immer eine Mischung aus positiven und negativen Impulsen haben und dass wir nie gänzlich schlecht oder gut sind. Ersetze alle hochmütigen Gedanken mit einem barmherzigen Gefühl für deine Schwächen.

# Der Reichtum der 8. Raunacht

31./01. Januar | 8. Raunacht | repräsentiert August

Der erste Tag des neuen Jahres war seit jeher von besonderer Bedeutung, denn die Frage, die jeden umtrieb und für Spannung sorgte war, ob es irgendwelche verheißungsvollen Träume gegeben hatte, irgendwelche Ahnungen oder Omen.

Mach dich daher möglichst gleich nach dem Aufwachen an deine Notizen und schenke deinen Träumen Beachtung.

Ein neues Jahr beginnt. Nun ist es an der Zeit, dein Leben als Kunstform zu betrachten. Am Neujahr kommt die Schöpferkraft in unser Leben und lädt uns ein, unser wahres Selbst zum Ausdruck zu bringen. Wir sind oftmals zu sehr auf die Vergangenheit oder die Zukunft konzentriert, um im Jetzt ganz offen und spontan zu sein. Wir alle wären sehr lebendig, wenn wir auf jede Erfahrung kreativ und neu reagierten.

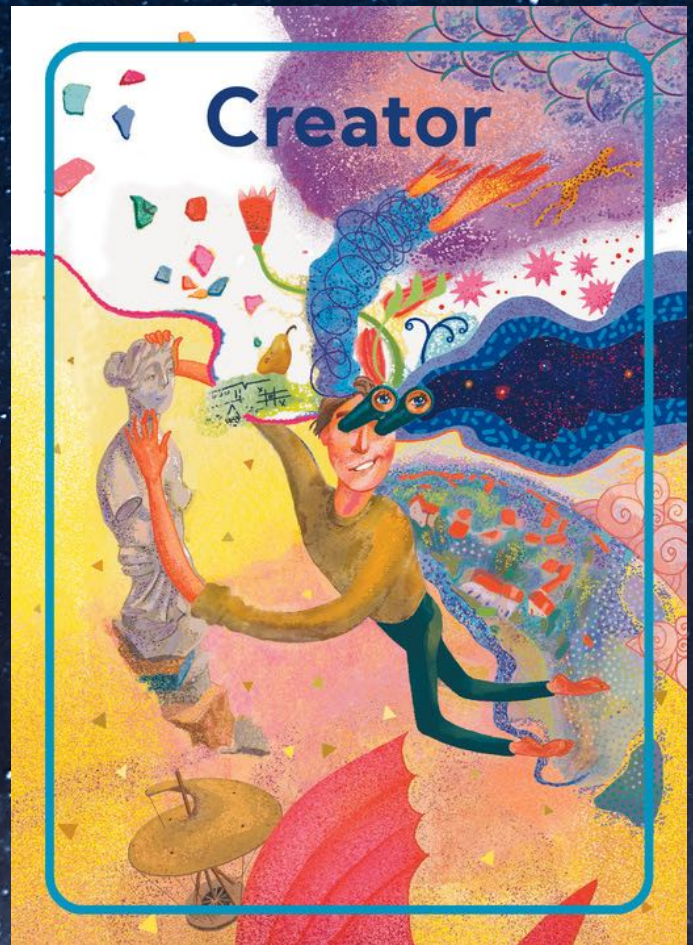
Denn je mehr uns unsere Verbindung zum kreativen Ursprung des Universums bewusst wird,

desto mehr erkennen wir unsere Beteiligung an ~~Nicht unser selbstverliebt Ego sondern~~ unser höheres Bewusstsein erschafft unser Leben. Je mehr wir mit unserem höheren Selbst und der natürlichen Ordnung des Kosmos in Kontakt kommen, desto mehr sind wir mit diesem kreativen, verwandelnden Teil von uns selbst in Kontakt.

Wir aktivieren unsere Fähigkeit zum Mit-Erschaffen, wenn wir uns bewusst die Zukunft vorstellen, die wir uns wünschen. Wenn wir unsere Zukunft positiv, aber realistisch sehen, können wir das Leben in der Gegenwart genießen und dafür sorgen, dass unsere Träume wahr werden. Die Erschaffung eines Lebens bedeutet, die eigenen Erfahrungen ohne Leugnung zu achten und sie für wertvoll zu erachten. Dies bedeutet allerdings auch, dass man alle Anteile des Lebens, auch die Schlechten und Unangenehmen als stimmig für sich akzeptiert.

Wenn wir aufhören die Phantasie zu kontrollieren, und das zulassen, was spontan hoch kommt – Worte, Bilder, Symbole –, entdecken wir die Tiefen unserer inneren Weisheit. Es braucht Mut, um zum Mit-Schöpfer der eigenen Welt zu werden. Wir alle erschaffen unsere Welt ständig.

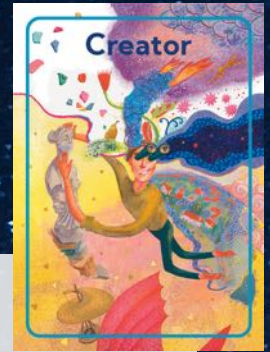
Die wichtige Aufgabe besteht darin, es bewusst zu tun. Unsere Weltsicht ist nicht einfach die Folge unserer Erlebnisse. Sie ergibt sich aus der Art, in der wir unsere Erlebnisse interpretieren und danach handeln.





# Der Reichtum der 8. Raunacht

31./01. Januar | 8. Raunacht | repräsentiert August



## Fragen

Was wird sich jetzt ändern, da du dir selbst und dem Universum vollständig vertrauen kannst?

Beschreibe wie du voller Zuversicht, Glück und Ruhe bist?

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest?

**Sei von Herzen gesegnet,  
im kommenden Jahr,  
mög das Glück dir immer  
hold sein  
und das Brot niemals rar!**

## Ritual

Öffne am 31. Dezember eine Weile lang alle Türen und Fenster. Visualisiere, wie sich das alte Jahr verabschiedet... wie sich all die alte Energie, der Schmerz, die Krankheiten, die Anstrengungen, die Ängste und Mutlosigkeit lösen und hinausgezogen werden. Zurück bleiben die freudvollen und schönen Erinnerungen.

Entscheide dich für 3 Herzensziele für das neue Jahr: Entscheide dich für 1-3 Veränderungen in deinem Leben, die dich fähiger, stärker und glücklicher machen werden. Sorge dafür diese zu verwirklichen.

Das Essen am Silvesterabend gilt in vielen Kulturen als ein Omen für das kommende Jahr. Daher bemühte man sich nach Möglichkeit, einigermaßen reichlich aufzutischen. Überlege dir deshalb, womit du dich und ggf. deine Freunde heute Abend verwöhnen willst. Vielleicht möchtest du auch Freunde einladen, um gemeinsam gut zu speisen, zu orakeln und das alte Jahr auszukehren?



# Die Gegenwärtigkeit der 9. Raunacht

01./02. Januar | 9. Raunacht | repräsentiert September

Die Festlichkeiten sind vorüber - die Raunächte gehen weiter. Heute wäre wieder ein guter Tag, um rauszugehen, zu spüren, wie das neue Jahr sich anfühlt, jetzt wo das krachende Getöse der Silvesternacht endgültig verklungen ist.

Der letzte Teil der Reise ist geprägt durch die Übernahme der völligen Verantwortung für das eigene Leben, die Verwandlung und Heilung von uns und anderen.

Je mehr wir uns verpflichten unsere Wahrheit zu leben und die Fähigkeit zu Freude und Spontaneität entwickeln, desto mehr werden wir durch ein reiches und glückliches Leben belohnt. Je stabiler wir darin werden, unser einzigartiges Selbst auszudrücken, desto weniger müssen wir um jeden Preis glücklich sein. Wir brauchen nicht eine Menge Arbeit, nur die, die uns zukommt.

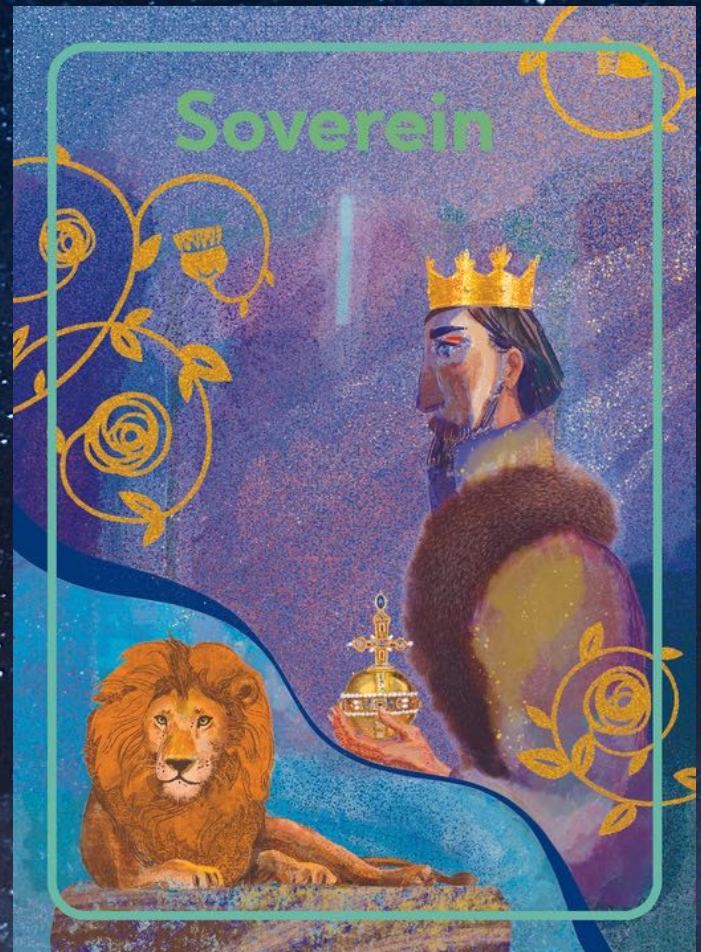
Wir brauchen nicht viele Lieben, nur die die wirklich befriedigen.

Wir brauchen nicht Unmengen von Besitztümern, sondern schätzen die die wir haben, denn sie spiegeln etwas von uns. Langsam aber sicher entdecken wir, dass wir nicht die Erfolgsleiter zu erklimmen brauchen, um glücklich zu sein. Wir brauchen nur ganz wir selbst zu sein. Wenn wir es sind, haben wir alles.

Die 9. Raunacht erinnert uns, dass wir unser Leben innerlich und äußerlich verwandeln können; indem wir unsere tiefe innere Wahrheit in der materiellen Realität auszudrücken. Je mehr wir mit uns stimmig sind, desto friedlicher und harmonischer wird auch unser Leben.

Es ist an der Zeit, die volle Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und so Ordnung, Frieden, Wohlstand und Fülle in der Welt zu fördern. Es bedeutet, dass wir souverän und verantwortlich dafür sind, in jeder Situation angemessen zu handeln. Wir halten einfach an unserer Vision fest und handeln ihr entsprechend.

Dann ergibt sich vieles wie von selbst.





# Die Gegenwärtigkeit der 9. Raunacht

01./02. Januar | 9. Raunacht | repräsentiert September



## Fragen

Welchen tieferen Sinn gebe ich meinem Leben und wie gelingt es mir diesem treu zu bleiben?

Welche Botschaften aus meiner Intuition, meinen Emotionen und meinem Körper erhalte ich darüber, was manifestiert, verändert, gestärkt werden muss, um meinen Lebenssinn zur Vollendung zu bringen?

Notiere Dir drei Menschen aus der Öffentlichkeit oder aus deinem privaten Leben, die von dir angestrebten Qualitäten verkörpern, halten und hervorrufen. Notiere neben jeder Person, was es ist, das für dich Erfolg, Wohlstand oder Würde an jeder dieser Personen hervorruft.

**“Be not afraid of greatness. Some are born great, some achieve greatness, and others have greatness thrust upon them.”**

## Meditation

Öffne am Morgen des 1. Januar all deine Türen und Fenster. Lade das neue Jahr mit seiner glücksbringenden Energie in dein Reich ein. Fühle, wie sich die frische Energie in deiner ganzen Wohnung verteilt und dich durchströmt.

Meditiere über das neue Jahr. Aus der absoluten Präsenz heraus segnest du dein neues Jahr mit deinem inneren goldenen Licht. Schau dir dein Jahr an - es wird dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern!

Begib dich heute auf eine Reise in die kommenden zwölf Monate und verbinde dich mit dem goldenen Licht deines Inneren. Entzünde eine Kerze für das neue Jahr. Werde still, verweile im Moment, richte deine Achtsamkeit auf dein Inneres und verbinde dich mit deiner Göttlichkeit - mit deinem inneren Licht. Lasse es hell und golden erstrahlen. Bitte DEIN Licht um Segen für dich und das neue Jahr. Lade es in dein Leben ein. Stell dir vor, wie über dein Kronen-Chakra (höchster Punkt deines Kopfes) goldenes Licht in dein Herz und von dort in deine Hände fließt. Sieh wie du, vollkommen in goldenes Licht getaucht, über deine Hände Segen auf das kommende Jahr sendest.

Sieh, wie dieses goldene Licht in jeden einzelnen der zwölf Monate fließt, und jeder Monat schließlich hell erstrahlt.

# Die Magie der 10. Raunacht

02./03. Januar | 10. Raunacht | repräsentiert Oktober

Die Raunächte sind letztlich eine kleine Reise in die Unterwelt - und bieten damit einen Gesamtblick auf das Werden und Vergehen, das Entstehen und das Loslösen. Oftmals sind sie auch eine Reflexion des persönlichen Lebensweges, deiner Beziehungen oder Projekte - alles ist integriert im Kreislauf des Lebens und alles magisch verbunden durch das unsichtbare Band der Poesie.

Heute können wir mit Neugier auf die verborgenen Funktionen des Universums schauen. Es ist an der Zeit sich dem Fluss des Lebens und der „unzerstörbaren“ Einheit zu widmen.

Der Tiefenpsychologe C.G. Jung bezeichnete dies in seinen Diskussionen mit dem Quantenphysiker Wolfgang Pauli und dem IChing Experten Richard Wilhelm als Synchronizität. Otto Scharmer bezeichnet es heute als Presencing.

Diese Spiegelung von innen und außen wirkt wie ein magnetisches Feld, das die Erfahrungen anzieht, die funktionieren und in der Welt der Sinne und der Wirkungen des Kosmos und Mikrokosmos spiegeln einander.

Die 10. Raunacht hat die Aufgabe uns wieder mit dieser Kunst in Verbindung zu bringen, das „Bewusstsein nach Belieben zu verändern“. Neben der Kunst für sich und andere gute (Neujahr-)Wünsche zu machen, geht es vor allem um unsere Kraft, die Geschichte über das individuelle und kollektive Leben wahrheitsgetreu und doch konstruktiv weiter zu erzählen.

Es geht darum die eigene Geschichte so zu erzählen, dass sie heilt und Kraft gibt, so dass wir auf unseren Fehlern und Triumphen aufbauen können.





# Die Magie der 10. Raunacht

02./03. Januar | 10. Raunacht | repräsentiert Oktober



## Fragen

Eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Veränderung des Lebens besteht in der Art, die eigenen Erfahrungen konstruktiver zu benennen.

Alles was dir geschieht, geschieht um deiner Wachstums und deiner Entwicklung willen. Dies stellt Würde und Abenteuer im Leben wieder her und verwandelt sogar die scheinbar negativsten Umstände in Gelegenheiten zu Wachsen.

- wie kann ich die Erfahrungen und Erlebnisse des vergangenen Jahres konstruktiv formulieren/erzählen?
- Was will mich die jeweilige Erfahrung lehren?

## Meditation | Diese Vertiefung ermöglicht Heilung und Neuausrichtung

Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich in aufrechter Position bequem hin. Nimm dir Zeit dich tief zu entspannen.

Denke an eine Person, die du leicht mögen und lieben kannst. Sieh sie vor deinem inneren Auge und wünsche ihr in jeder Hinsicht glücklich, geheilt und erfüllt zu sein.

Spüre wie dein wohlmeinender Wunsch zu einem schönen, liebevollen Gefühl wird.

Visualisiere dieses Gefühl als ein wunderschönes Licht.

Ohne dein liebevolles Gefühl zu verändern, richte es nun an dich selbst und liebe dich so, wie du auch die andere Person liebst. Stelle dir vor, dich mit einer Decke aus liebevollem Licht zu umhüllen. Sage zu dir selbst: „Ich wünsche mir, glücklich und geheilt zu sein“ und liebe dich mit all deinen Schwächen und Unvollkommenheiten.

Denke an jemanden, für den du neutrale Gefühle hast, wie zum Beispiel einen Verkäufer oder einen völlig Fremden. Ohne das liebevolle Gefühl zu verändern, richte es auf diese fremde Person und wünsche ihr in jeder Hinsicht glücklich, geheilt und erfüllt zu sein.

Denke an jemanden, den du schwierig findest. Ohne dein liebevolles Gefühl zu verändern, richte es auf die Person, die du schwierig findest. Wünsche ihr aus tiefstem Herzen, glücklich, geheilt und erfüllt zu sein. Mach dir klar, dass diese Person sofort ihr Fehlverhalten bedauern würde und versuchen würde, Wiedergutmachung zu leisten, wenn sie wirklich glücklich wäre.

Denke an jemanden, dem du wehgetan hast. Im Geist drücke dein Bedauern aus für das, was du dieser Person angetan hast und wünsche ihr dann von Herzen, glücklich und geheilt zu sein.

Wiederhole diese Meditation, bis du dieses Gefühl mehr und mehr auf alle Bereiche deines Lebens und des nächsten Jahres ausweiten kannst.

# Die Weisheit der 11. Raunacht

03./04. Januar | 11. Raunacht | repräsentiert November

Heute ist die vorletzte Raunacht. Wie ist dein Gemütszustand? Hast du geträumt? Schreibe alles wichtige auf.

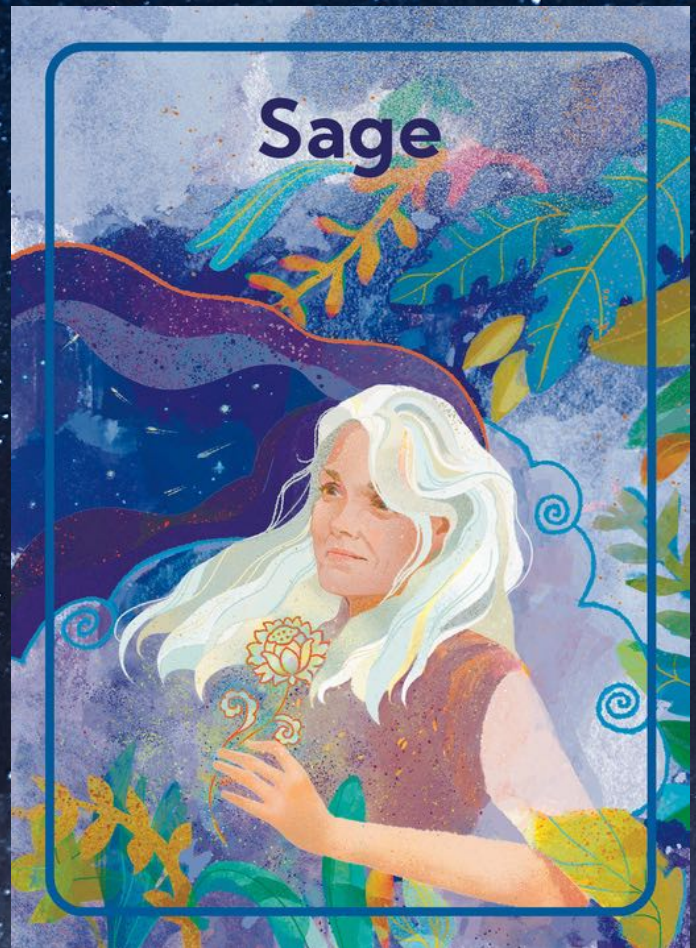
Im keltischen zogen am 3. Januar die heiligen 3 MadIn (Wilbeth=Mond/weiß + Borbeth= Sonne/schwarz + Ambeth= Erde/rot) durchs Land. Sie symbolisierten die weiblichen Kräfte und Weisheiten: die dem Glück holde Mondfrau, die mütterlich nährenden Sonne und die unschuldige, mütterliche Erde.

Dementsprechend zogen die Frauen durch das Dorf, räucherten die Häuser und segneten sie mit der weiblichen Kraft, indem sie die Anfangsbuchstaben der drei MadIn an die Tür schrieben W\*A\*B. Das Vertrauen in die drei gütigen Frauen, die durch die Lande gehen, weisen Rat erteilen und Gaben schenken, hielt sich im Volk sehr lange. Daher wurde der Bethen-Kult von der christlichen Kirche "umgewandelt" und zu den drei Heiligen Katharina (Wilbeth), Barbara (Borbeth) und Margaretha (Ambeth) gemacht.

Diese Raunacht steht daher gänzlich im Kraftfeld des verwobenen Lebens und der Ganzheitlichkeit selbstorganisierender Systeme. Es ist Zeit aus dem „Elfenbeinturm“ hinauszukommen, alle kritischen, urteilenden oder wichtigtuersischen Zöpfe und Verhaltensweisen abzuschneiden, und sich auf die Erfahrung des Gleichgewichts und des Miteinander mit der Natur einzulassen.

Die Ent-Täuschung, dass man selbst oder irgend jemand über- oder unterlegen ist, macht den Weg frei für die Hingabe an die Ganzheit der Natur, die mehr ist als die Summe ihrer Teile. Statt des maskulinen Verstandes, der harten Arbeit und des starken Willens, geht es daher heute um das weiblich-rezeptive, das feminine, magnetische - die anziehende Kraft, die uns wieder mit der Leichtigkeit und dem Flow des Lebens verbindet.

Es geht auch um die Einsicht, dass es keinen Grund gibt, irgend etwas zu reparieren, denn wir sind letztlich weder fehlerhaft noch kaputt.





# Die Weisheit der 11. Raunacht

03./04. Januar | 11. Raunacht | repräsentiert November



## Fragen

Wie wird das Leben sein, wenn du dir selbst die Erlaubnis gibst, Frieden zu erfahren?

Wie wird sich dein Leben ändern, wenn du in jedem Moment die Freude des Lebens empfindest?

Wie erlebst du dein Leben wenn du dich mit deinem erleuchteten Anteil in dir verbindest?

**In nature there's no  
blemish but the mind.  
None can be called  
deformed but the  
unkind.**

## Ritual

Das neue Jahr nimmt Form an: Nutze diese kraftvolle 11. Raunacht. Sortiere dich, konkretisiere deine Wünsche und gib dem zarten Pflänzchen deines Vorhabens ein starkes Gerüst.

So dürfen auch deine Visionen für dieses Jahr Form annehmen. Überlege was du in diesem gerade angebrochenen Jahr gern verwirklichen möchtest. Oft haben wir die kühnsten Ideen, wunderbarsten Visionen und tollsten Pläne, aber sie scheinen sich immer nur irgendwo in ferner Zukunft realisieren zu lassen.

Daher lautet heute die Aufgabe: Schreibe alles auf, was du in deinem Leben noch erreichen möchtest, und ordne diese in zwei Spalten: »dieses Jahr« und »später«.



# Die verspielte Weisheit der 12. Raunacht

04./05. Januar | 12. Raunacht | repräsentiert Dezember

Mit der Dämmerung bricht die letzte Raunacht an.

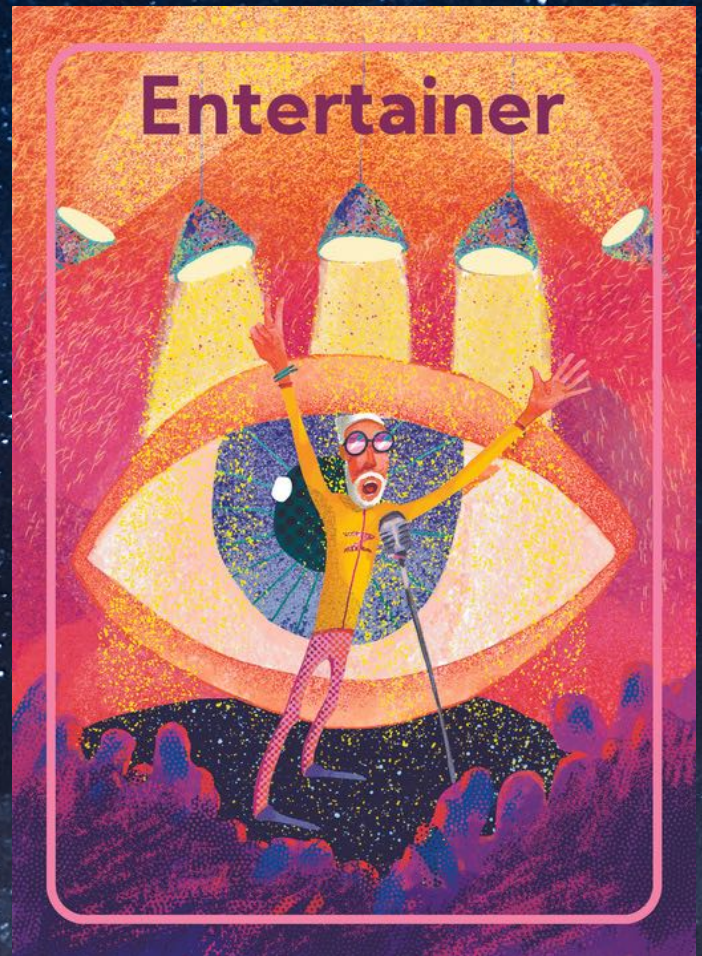
Sie entspricht dem Dezember des vor uns liegenden Jahres. Die zwölfte Raunacht endet dann um Mitternacht auf den 6. Januar, dem Tag der Heiligen Drei Könige.

Sie schliesst die Schwelienzeit ab. Die Tore zur Anderswelt schließen sich und der Übergang vom alten ins neue Jahr ist dann endgültig vollzogen.

Diese letzte Raunacht lässt uns noch einmal Anpassungen vornehmen und durch Lebensfreude alles „rund“ machen. Wie zu Beginn der Reise besinnen wir uns auf die Fähigkeit unseres „inneren Kindes“, welches weiß, wie man spielt, genießt und im Körper ist. Wir verbinden uns mit unserer Vitalität und Lebendigkeit und versehen all unsere Erfahrungen und Wünsche mit etwas Feen-Staub: der kindlichen, spontanen, spielerischen Kreativität mit lustvollem Ausdruck. Wir entscheiden uns, das neue Jahr mit unserer angeborenen, spielerischen Neugierde zu erkunden und unser Leben bei all unseren Vorsätzen einfach um seiner selbst willen zu leben.

Diese Nacht erinnert uns daran, dass das Leben nicht nur aus Leistung, Disziplin und Erfolg besteht, sondern vor allem auch um seiner selbst willen Tag für Tag genossen werden will. Statt existenzieller Verzweiflung oder Langeweile erfreuen wir uns erfinderisch und unterhaltsam an der Vielfalt, mit allen seltsamen Wendungen und Absurditäten des Lebens. Die letzte Nacht verleiht uns eine starke Regenerationskraft, d.h. die Fähigkeit, aufzustehen und es noch einmal zu versuchen.

Heute Abend oder morgen verbrennst du deinen letzten Wunsch aus dem Wunschritual. Am 6. Januar öffnest du dann den Wunsch, der übrig ist... und das ist das Thema, um das du dich nun selbst kümmern darfst.





# Die verspielte Weisheit der 12. Raunacht

04./05. Januar | 12. Raunacht | repräsentiert Dezember



## Fragen

Wie könntest du etwas unkonventioneller an dein Leben herangehen?

Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du dich so ausdrückst wie du bist, ohne dich zielgerichtet und phantasievoll zu verstellen?

Wenn die letzten zwölf Tage und Nächte ein Lied/Buch/Gericht/Film wären, welchen Titel würdest du diesem geben?

„This fellow is wise enough to play the fool.“

## Meditation | Tritt in Verbindung mit deinem bedingungslos glücklichen Wesenskern

Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir Zeit dich tief zu entspannen. Wenn du dich selbst wahrnimmst, findest du womöglich positive und negative Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Irgendwo in deinem Gesamterlebnis findest du auch ein Gefühl des Wohlbefindens – ein Gefühl, dich gut zu fühlen. Dieses Wohlbefinden muss keine Ursache haben. Es kann sich friedlich, freudig oder liebevoll anfühlen. Als Alternative, lächle und erinnere dich an ein Erlebnis der Freude und Liebe. Wenn du dich an diese positiven Gefühle erinnern kannst, lasse den 'Inhalt' deiner Erinnerung sanft los. Bleibe stattdessen einfach bei deinem positiven Gefühl.

Wenn du dieses Gefühl des Wohlbefindens spüren kannst, nimm es einfach nur wahr. Kontrolliere es nicht, versuche nicht, es zu verstärken. Durch die bloße Beobachtung wird sich dieses positive Gefühl von sich aus verstärken, bis es sich völlig glücklich anfühlt.

Lasse alle anderen Gedanken und Gefühle los und kehre immer wieder zu deinem Gefühl des Wohlbefindens zurück, sobald du abgelenkt wirst. Vielleicht kannst du bemerken, wie dein übliches Identitätsgefühl verblasst.





# Die Nacht der Wunder

05. auf 06. Januar

Die heutige Nacht vor dem Dreikönigstag zählt nicht mehr zu den Raunächten, ist aber nochmals mit einer ganz besonderen Energie gesegnet, und sie heisst auch „Nacht der Wunder“.

Achte heute nochmal ganz bewusst auf deine Träume. Oftmals enthalten sie das Thema, welches dich durch das ganze Jahr begleiten wird.

Es ist natürlich der Tag des letzten Wunsches. Begehe diesen Moment feierlich. Koche dir einen Tee, entzünde deine Kerzen und vielleicht auch das Räucherwerk, z.B. Weihrauch. Atme tief durch und entfalte deinen Zettel.

Das ist DEINE Aufgabe für dieses Jahr.

Das Universum wird dir helfen, aber es liegt in deiner Hand, dir diesen Wunsch selbst zu erfüllen.

Wann immer du im Jahr eine Orientierung brauchst, schau in deine Aufzeichnungen der letzten Tage. Lies deine Träume, Begegnungen und Erkenntnisse noch einmal, und nimm Kontakt zur Qualität der jeweiligen Raunacht auf.

Deine Niederschriften sind wesentlich und reich an Hinweisen. Das zur Hand nehmen deiner Aufzeichnungen kann eine kleine Kurskorrektur für dich bedeuten. Manchmal verliert man im geschäftigen Alltag seine Vorhaben und Wünsche aus den Augen. Die Notizen können dann deinen Blick auf deine ursprünglichen Ziele zurücklenken. Manchmal werden dann die Ziele korrigiert, manchmal der Weg.

Der Wunsch den du dir selbst erfüllen darfst, liegt vor dir. Die Aufgabe, ihn zu erfüllen, liegt nun in deiner Hand. Das Ende der Reise ist der Aufbruch in ein neues Jahr, in dem erblühen wird, was wir in der uns verwandelnden Zeit zwischen den Jahren gesät haben. In jeder Herausforderung die uns begegnet, verbirgt sich die Möglichkeit zu wachsen und zu reifen.

Wir freuen uns sehr, dich mit diesen Worten durch die geheimnisvolle Zeit der Raunächte begleiten zu dürfen und hoffen, dass wir dir ein paar persönliche Anregungen zu deiner Entwicklung geben konnten.

Jedes Jahr beginnt die Reise, die aus der Dunkelheit in das Licht führt wieder aufs Neue. Und doch wird sie immer wieder ein neuer Aufbruch, eine aufregende Reise ins Unbekannte sein. Möge die Reise viele schöne und ungeahnte Segnungen für dich bereithalten!



# Räuchermischungen

Wenn pflanzliche Substanzen wie Hölzer, Harze, Wurzeln, Kräuter oder Blüten verglühen, verbrennt ihr materieller Körper zu Asche. Der Wandel durch Feuer, die Transformation von Stofflichem zu Feinstofflichem und die Erkenntnis, dass das Verborgene, Unsichtbare unsere Kraft und Wirkung hervorbringt, können wir dabei auch auf unser Leben anwenden: Wir wachsen, gedeihen, bringen vieles in unserem Körper zum Ausdruck, bevor wir uns schliesslich wieder im Raum auflösen.

Die pflanzlichen Botschaften gehen in Rauch auf und ziehen als duftende Schwaden durchs Haus. Beim Räuchern offenbart sich die Seele der Pflanze. Während wir ihren Rauch einatmen, erfüllt und umhüllt sie uns gleichermaßen mit ihrem Duft und schenkt uns ihre Wirkkraft und Weisheit.

Neben dem Duft der Pflanze stimuliert der archaische Geruch verglühender Kohlen, glimmender Hölzer und Harze unsere Sinne, und erinnert uns an den Räucher kult unserer Ahnen. Eine magische Stimmung liegt in der Luft, wenn die Atmosphäre sich wandelt und eine angenehm aromatische Wärme zurückbleibt.



So geht's: Man füllt etwas Sand in eine feuerfeste Schale und legt dann die Räucherkohle auf, die man zuvor seitlich über einer Kerzenflamme entzündet hat. Das geschieht am besten mit a speziellen Pinzette, da der Funke sofort durch die Kohle wandert. Erst wenn sie außen grau und gleichmäßig durchgeglüht ist, streut man die erste Prise der Räuchermischung auf. Die verkohlten Überreste werden jeweils nach einigen Minuten von der Kohle abgestreift und durch eine neue Prise Räucherwerk ersetzt. Die Kohle kann bis zu zwei Stunden nach glühen, daher ggf. aus der Schale entfernen.



# Räuchermischungen der Raunächte

21./22. Dezember | Julfest

**Kick Off: Thomasnacht |  
Julnacht |  
Wintersonnenwende**

Zirbe-Holz,  
Tannennadeln,  
Wacholdernadeln, Styrax,  
Kakoschale, Zimtblüte

22./23. Dezember |  
Vorbereitung

Schmücke heute deinen  
Weihnachtsbaum mit  
guten Wünschen für das  
neue Jahr.

23./24. Dezember |  
Vorbereitung

Kontakt zu der Natur  
und 13 Wünsche  
schreiben \*vgl S. 7, 8.

goldener Weihrauch,  
Palo Santo, Iriswurzel,  
Rosenblätter

24./25. Dezember  
1. Raunacht

**Weihnacht**

goldener Weihrauch,  
Palo Santo, Iriswurzel,  
Rosenblätter

25./26. Dezember  
2. Raunacht

Eisenkraut, Lorbeer,  
Wachholder, Sandarak,  
Lavendel

26./27. Dezember  
3. Raunacht

Jasmin, Styrax,  
Angelikawurzel

27./28. Dezember  
4. Raunacht

Beifuss, Rosenblätter,  
Galgant, Salbei,  
Rosmarin

28./29. Dezember  
5. Raunacht

Altantwurzel,  
Eukalyptusblätter,  
Myrrhe, Salbei

29./30. Dezember  
6. Raunacht

Frauenmantel, Mastix,  
Vetiver, Yerba Santa,  
Patchouli

30./31. Dezember  
7. Raunacht

Birke, Dammar,  
Eichenmoos  
Kardamon,  
Zitronengrass

31./1. Januar  
8. Raunacht

Holunderholz, Myrrhe,  
Thymian, Zeder, Zimt

1./2. Januar  
9. Raunacht

Angelikawurz, Copal,  
Melisse,  
Wachholderholz

2./3. Januar  
10. Raunacht

Benzoe Siam,  
Bernstein, Koriander,  
Nelke, Pfeffer, Orange

3./4. Januar  
11. Raunacht

Dammar,  
Jasminblüten,  
Angelikawurzel,  
Rosmarin

4./5. Januar  
12. Raunacht

Eberesche,  
Weidenrinde,  
Sandelholz, Zirbe

5./6. Januar  
Heilige 3 Könige

Weihrauch, Kampfer,  
Zitronengras



5 FOR  
SUCCESS

FEEL.FOCUS.FLOW

© Alle Rechte vorbehalten 2022 Fuchs/Messner five4success

Text: Michael Fuchs

Layout: Jochen Messner

free download als pdf:

[www.five4success.com/wissenswertes](http://www.five4success.com/wissenswertes)