



In diesem Jahr hat sich nicht nur mein Leben, sondern das vieler Menschen auf den Kopf gestellt.

Grund genug für mich, das Ende des Jahres auf besondere Art und Weise zu begehen....

Was sind die Rauhächte ?

Es ist die Zeit zwischen dem 21. Dezember und dem 6. Januar, eine energetisch herausfordernde Zeit. Für die Germanen war es eine heilige Zeit in der nicht gearbeitet wurde. Statt dessen nutze man die Zeit für die Familie, zum Feiern und zum Orakeln. In Haus und Hof wurde ausgiebig geräuchert.

Jede der Rauhächte steht für einen Monat im kommenden Jahr... die erste Nacht für den Januar, die zweite für den Februar usw.

Jeder Tag hat seine ganz besondere Qualität und besondere Fragen, mit denen man sich auseinandersetzt. Zwei Tage sind dabei besonders wichtig: Der 28. Dezember und der 5. Januar. An diesen Tagen kann nochmals intensiv bereinigt und aufgelöst werden.

Diese Rituale sind vielen nicht mehr präsent und gewinnen dennoch wieder mehr Aufmerksamkeit. An Silvester veranstaltete man früher lärmende Umzüge um das Alte zu vertreiben... heute wird geknallt was das Zeug hält um das Neue zu begrüßen...

Ich lade Dich ein für dieses Rauhächte-Ritual !!!

Du brauchst dafür ein Notizheft, Kerzen und evtl. Rauchwerk.

Zur Vorbereitung:

Kläre möglichst noch offene Angelegenheiten... das heißt reinen Tisch machen !!!

Suche noch ein Gespräch, bringe Ausgeliehenes zurück, räume auf, putze und miste aus, begleiche möglichst Schulden... und ergründe, wo Du Dich noch schuldig fühlst und mach reinen Tisch in Dir und Deinem Herzen !!!

21. Dezember bis 23. Dezember = Thema Reinigung und Wunschliste

Folgendes könntest Du in der Vorbereitungszeit erledigen:

- *aufschreiben, was Du noch in diesem Jahr loslassen möchtest und den Zettel feierlich verbrennen*
- *die Räume räuchern*
- *Dich fragen, was Du im vergangenen Jahr gelernt hast*
- *eine Wunschliste für das neue Jahr erfassen... wähle 13 Wünsche aus und schreibe diese auf 13 Karten oder kleine Zettel. Falte diese Zettel und bewahre sie in einer Schachtel oder Dose auf... ab dem 25. wird jeden Abend bei Finsternis ein Zettel davon ausgewählt ungeöffnet verbrannt und mit dem Rauch ins Universum zur Erfüllung geschickt.*

24. Dezember Thema: Rückschau

Beginne heute Dein Rauhnächte-Tagebuch. Schreibe darin auf, was Dir auffällt und beantworte darin die Tagesfragen. Heute könntest Du Dich fragen und aufschreiben:

- *was besonders schön war in diesem Jahr*
- *wofür Du dankbar bist*
- *was Du gelernt hast*
- *wer Dich besonders begleitet hat*
- *was sich in dem Jahr verändert hat*
- *was Du ins neue Jahr mitnehmen möchtest und was zurücklassen*

Um 24 Uhr ist der eigentliche Beginn der Rauhnächte !!!

25. Dezember Thema: Wurzeln, Basis

Ein Familienfesttag zur Stärkung der eigenen Wurzeln. Achte auch auf Deine Träume. Probiere es einmal aus, Deine Fragen in die Träume mitzunehmen und achte auf die Antworten.

An diesem Tag könntest Du

- *Dich besonders mit Deiner Familie beschäftigen*
- *Deine Wurzeln und Deine Herkunft würdigen und ehren*
- *Dich fragen, ob es etwas gibt, das der Heilung bedarf*
- *Dir überlegen, was es braucht, damit Heilung geschehen kann*
- *ein Licht anzünden für alle, die die Du liebst*

- *Deinen ersten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

26. Dezember Thema: Höheres Selbst, Innere Führung

Lausche heute Deiner inneren Stimme und suchen die Verbindung mit Deinem Höheren Selbst.

Heute könntest Du

- *Orakel legen, meditieren, Phantasie Reisen unternehmen*
- *Dich fragen, welche höheren Mächte Dich unterstützen*
- *überlegen, welches Symbol Du mit in das kommende Jahr nehmen möchtest*
- *überlegen, welches Tier, welcher Baum, welcher Stein Dir Kraft gibt*
- *Dich fragen, was noch erlöst werden muss*
- *Dir überlegen, mit welchen Menschen Du Kontakt haben möchtest*
- *eine Collage basteln mit Bildern der Kräfte, die Dich daran erinnern, dass Du gut geschützt bist und das Bild aufhängen*

- *Deinen zweiten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

27. Dezember Thema: Herzöffnung

Dieser Tag ist der Herz-Energie gewidmet.

Heute kannst Du....

- *überlegen, wer in diesem Jahr für Dich da war*
- *Dich fragen, für wen Du da gewesen bist, wem Du Deine Liebe und Freundschaft geschenkt hast*
- *darüber nachdenken, wer Dir Energie geraubt hat*
- *Dir überlegen, was Dir tiefe Freude und Erfüllung schenkt*
- *Licht in Dein Herz atmen und Dir vorstellen, dass es sich wie eine Rose öffnet und Liebe hereinströmt*
- *über Deine Herzenswünsche nachdenken*

- *Deinen dritten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

28. Dezember Thema: Auflösung

Heute kannst Du ganz bewusst Ungutes auflösen

- *Formuliere alles Negative was Dir in diesem Jahr passiert ist. Nimm dazu ein Blatt Papier und mache zwei Spalten. Schreibe links die negativen Erlebnisse auf. Und nun überlege, was darin der positive Aspekt war, den Du daraus*

gelernt hast. Was war in dem Erlebnis ein Gewinn für Dich ? Schreibe das in die rechte Spalte.

- *sich unschöne Erinnerungen bewusst vorstellen und alles in weißes oder violetteres Licht tauchen*
- *Deinen vierten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

29. Dezember Thema: Freundschaft

Dabei geht es nicht nur um die Freundschaft zu anderen, sondern auch um die Freundschaft zu sich selbst, um die Selbstliebe.

Heute könntest Du

- *Dir überlegen, was es braucht um Zerwürfnisse, Streit etc. friedvoll zu bereinigen*
- *Deinen Freunden mitteilen, was sie Dir bedeuten (schriftlich, mündlich oder durch eine liebevolle Geste)*
- *Deine eigenen Leistungen in diesem Jahr besonders würdigen*
- *Dir Gedanken darüber machen, ob es etwas gibt, was Du Dir selbst in diesem Jahr nicht vergeben hast*
- *versuche Dir selbst ein paar Minuten lang sehr positive Gefühle entgegenzubringen und lass die Schuldgefühle ziehen... und los...*
- *Meditiere folgenden Satz: „Auch wenn es mir schwerfällt, mich selbst zu lieben, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz so wie ich bin.“*
- *Deinen fünften Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

30. Dezember Thema: Bereinigung

Es geht um den Übergang vom Alten in das Neue, um das was Du zurücklassen und was Du mitnehmen möchtest.

Heute könntest Du

- *aufräumen und räuchern*
- *alles entsorgen, was Dir nicht mehr dient*
- *alles aufschreiben, was Du nicht mit in das neue Jahr nehmen möchtest und den Zettel verbrennen*
- *Deine Familie segnen*
- *Deinen sechsten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

31. Dezember Thema: Vorbereitung auf das Neue

Gestalte diesen Tag bewusst... heute könntest Du

- *ein Bad nehmen um alles Alte abzuwaschen*
- *sich mit lieben Menschen umgeben*
- *darüber nachdenken, welche Vorsätze Du im letzten Jahr erfüllen konntest und welche nicht*
- *neue Vorsätze fassen und aufschreiben*
- *die Wohnung mit Weihrauch räuchern*

- *Deinen siebten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

1. Januar Thema: Geburt

Den neuen Zeitabschnitt willkommen heißen...

Heute könntest Du

- *Dich mit Freunden treffen*
- *Glückssymbole verschenken*
- *anderen Menschen Glück und Segenswünsche mit auf den Weg geben*
- *das neue Jahr segnen und willkommen heißen*

- *Deinen achten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

2. Januar Thema: Gold, Segen

Besinne Dich auf die eigene Mitte. Die eigene Mitte, der goldene Kern in Deinem Inneren gibt Dir Kraft und Frieden – Stabilität und Zufriedenheit.

Heute könntest Du

- *einen ersten kleinen Schritt zur Umsetzung Deiner Vorsätze unternehmen*
- *eine Meditation machen*
- *alles tun (und essen), was Deine Mitte stärkt*

- *Deinen neunten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

3. Januar Thema: Visionen

Heute geht es darum, sich bewusst zu machen, auf welche Art und Weise sich Deine Visionen und Vorsätze umsetzen lassen

Heute könntest Du

- *Dir Gedanken darüber machen, was Du tun kannst um Deinen Visionen einen Schritt näher zu kommen*
- *Dir einen Plan – eine Strategie ausarbeiten... eine to-do-Liste entwerfen*
- *erstelle Dir eine Prioritäten-Liste... was ist wichtig – was sind die ersten Schritte*
- *überlegen, wofür Du Deine Lebensenergie verwenden möchtest und was unwichtig und vergeudete Zeit ist*

- *Deinen zehnten Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

4. Januar Thema: Loslassen

Ein Tag für die Beschäftigung mit dem Tod und den großen Fragen des Lebens

Heute könntest Du

- *Dich fragen, was Du auf die Erde bringen willst*
- *nachdenken über Dein Lebensziel*
- *nachdenken darüber, was Deinem Leben Sinn verleiht*
- *nachdenken darüber, was für Dich wirklich wichtig ist*
- *einmal aufschreiben, was am Ende Deines Lebens über Dich gesagt werden soll*
- *Dir überlegen, was nun vorbei ist... was nicht mehr wiederkehrt und losgelassen werden möchte*
- *Dir bewusst machen, wovon Du Dich befreien möchtest*

- *Deinen elften Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

5. Januar Thema: Bereinigung

Diese Nacht wird die „Nacht der Wunder“ genannt, für die es allerlei Bräuche gibt um Schutz und Segen für das kommende Jahr zu erhalten.

Heute könntest Du

- *alles Ungute das Du noch fühlst aufschreiben und den Zettel anschließend verbrennen.*

- *sich unschöne Erinnerungen bewusst vorstellen und alles in weißes oder violetteres Licht tauchen*
- *Deinen zwölften Wunsch-Zettel zur Erfüllung verbrennen*

6. Januar Thema: Segen, Abschluss

Um 24 Uhr in der Nacht auf den 6. Januar gehen die Rauhnächte zu Ende. Ein Wunsch-Zettel ist übrig geblieben. Diesen darfst Du nun auffalten und Dich im Neuen Zeitabschnitt selbst darum kümmern.

Heute könntest Du

- *eine Kerze anzünden und Deine Notizen aus den letzten Tagen noch einmal in Ruhe durchlesen*
- *darüber nachdenken, ob es Themen gibt, die Dich besonders beschäftigt haben*
- *Dir überlegen, ob Du in den vergangenen Tagen etwas gelernt hast und ob Dir das im neuen Jahr weiterhelfen wird*
- *sich die schönen Momente vergegenwärtigen*
- *sich überlegen, was Dir wirklich gut getan hat und ob Du davon nicht mehr bekommen kannst*
- *überlegen, ob es ein Wort gibt, das diese Zeit beschreibt*

Ich wünsche Dir viel Erkenntnis und Transformation in dieser ganz besonderen Zeit der Rauhnächte...

HERZlichst

Isabel

Gerne schenke ich Dir für's neue Jahr meine Rezept-Impulse.
Schau vorbei auf www.genusspost.de