

”

Raunächte Rituale



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

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 begleitenden Ölen und Raunachts-Ritualen.

Die verschiedenen Kombinationen aus unterschiedlichen Ölen wie dem heiligen Weihrauch, dem reinigenden Rosmarin, fokussierender Pfefferminze, positiver Limone und heiligem Weihrauch - helfen dabei, innere Anspannungen und Blockaden zu lösen und uns wieder die Kraft und Orientierung zu geben, die vielleicht verloren gegangen war.

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

Ich freue mich auf diese kleine Winterreise zwischen den Tagen - die Raunächte. Deine Emilie



Allgemeine Vorbereitung



Schaffe dir für dich eine heilige Zeit. Schalte alle externe Kommunikation aus, verwende ggf. Musik und einen guten Tee, um dich mit all dem anderen jenseits der Zeit zu verbinden.



Lege dir dein Raunächte Notizbuch, einen Stift und ein begleitendes ätherisches Öl an deine Seite.



Raunächte Roll'on



Für deine Winterreise durch die Raunächte verbindet dieser Roll'on die Qualitäten folgender ätherischer Öle:

Bergamotte, das Öl der Selbstakzeptanz
Rosmarin, das Öl des Wissens und der Wandlung
Pfefferminz, das Öl des lebendigen Herzens
Zitrone, das Öl für deinen
Sibirian Fir, das Öl der Perspektive
und natürlich Weihrauch, das Öl der Wahrheit
und spirituellen Kraft.



Ablauf einer Raunacht-Session



Nimm dir Zeit im „Hier & Jetzt“ anzukommen.
Atme bewußt aus, fühle die Schwerkraft und lass dir Zeit, um dich zu Orientieren



Denke über die jeweilige Raunacht nach. Wie verlief dieser Tag für dich?
Wie fühlst du dich?
Gab es bedeutsame Begegnungen und Begebenheiten? War etwas außergewöhnlich und geht dir nicht mehr aus dem Kopf?



Nimm den Roll-on oder ein ätherisches Öl deiner Wahl, entweder über das Einatmen in den Handinnenflächen oder deinem Diffuser und lass sie wirken - während dessen...





....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.



Nimm einen der Wünsche und verbrenne ihn, beobachte diese kleine Räucherung und lass deine guten Wünsche deinen Wunschzettel begleiten.



Danke dem Moment, dir selbst, und allem was dich unterstützt für diesen „heilen Moment“.



Löse dich und Lüfte durch und/ oder bewege, schüttele dich durch, wenn notwendig.



Schreibe ggf. auf, was dich bewegt:

- Was fühlt sich gut an und was nicht?
- Welcher deiner Sinne fällt dir heute auf?
- Welche Signale bekommst du?



Vorbereitung am 21.12. zur Wintersonnenwende



Die Zeit zwischen der Wintersonnenwende (21.12.) und Heiligabend ist dabei eine gute Zeit, um deine 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 ihn entfaltest. Um die Verwirklichung dieses Wunsches darfst du dich im neuen Jahr selbst kümmern.

Die Stille der 1. Raunacht

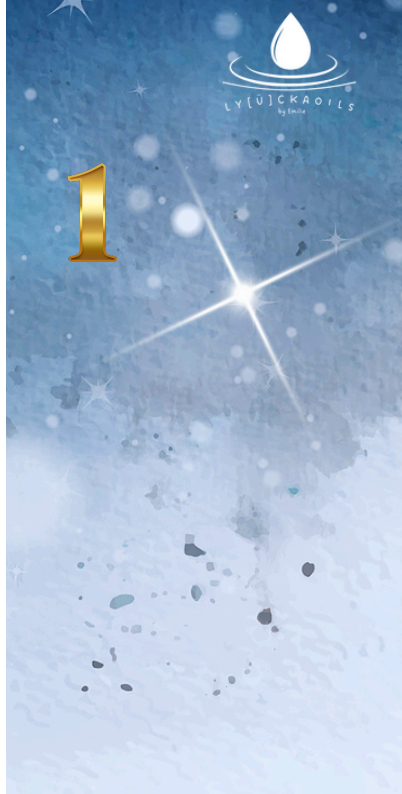
24./25. Dezember | 1. Raunacht | repräsentiert Januar

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.

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.

1




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?



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.

Der Friede der 2. Raunacht

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

Der zweite Tag auf der Reise durch die Raunächte führt uns zu unseren Wurzeln - Gemeinschaft.

Es geht heute um Würde Selbstrespekt und vor allem der Selbstannahme:

Wer wäre ich heute, ohne meine Wurzeln?

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, eine friedliche Rückschau, ein versöhnliches Hingucken - spüre die Kraft deiner Wurzeln und die Geschichte(n), die dich mit ihnen verbinden oder verbunden haben.

Es geht um die Kraft dein Leben zu leben, basierend auf der eigenen inneren Wahrnehmung und verbunden mit der Kraft der Vorfahren.

2





Der Friede der 2. Raunacht

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

Fragen:

Es gibt viele Emotionen und Verletzungen, die 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 mitzuteilen?

Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben oder mit jemanden Nahen dich mitzuteilen?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Kraft der 3. Raunacht

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

Heute am 3. Tag der Raunächte geht es um die Kraft und Fähigkeit konsequent innere Stärke und Resilienz aufzubauen.

Es braucht eine innere Stärke für deine Selbstbehauptung, um für das einzutreten, was dir wirklich wichtig ist. Dieser Tag und Nacht ruft dich zu Mut, Kraft und Integrität auf, um die Bereiche in deinem Leben zu überwinden, die dir nicht gefallen.

Statt deine Glaubensüberzeugungen an Mangel, Verlust, Trennung oder Konflikt zu nähren, erlaube dir dein Denken umzudrehen.

Hierfür genieße die Natur und bedenke, all die Wunder in deinem Leben anzuerkennen. Indem du das Potenzial, die Liebe, die Schönheit in der Welt anerkenntst, wirst du dir auch dieser Qualitäten in dir selbst bewusst. Du bist Teil dieser Schönheit.

3



Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



Die Kraft der 3. Raunacht

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

Fragen:

Welchen Standpunkt vertrittet ich, und wo weiche ich von meiner Position ab, bzw. bin ich nicht klar genug?

Wo vertrete ich nicht 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 oder aus dem Weg?

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

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Offenheit u. die Weite der 4. Raunacht

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

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.

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.

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 ...“

4



Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



Die Offenheit u. die 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 offenzuhalten?

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?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Klarheit der 5. Raunacht

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

Heute am 5. Tag der Raunächte geht es um deine innere Wahrheit.

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 und unangenehmer Gedanken und Gefühlen.

Ein wichtiger Teil unserer Reise durch die Raunächte besteht im Erkennen von Dingen, die du im Zuge deiner Konditionierungen als Glaubenssätze und Annahmen über dich selbst und/ oder über dein Leben abgespeichert hast.

Es ist oft unangenehm, den eigenen Schattengedanken zu begegnen.

Aber: Alle Helden wissen, dass sie den Schatz nicht gewinnen können, wenn sie nicht bereit sind, dem Drachen entgegzutreten. In den Raunächten erkennen wir, dass der Drache wir selbst sind, und gewinnen so Zugang zu den Schätzen unseres Unterbewusstseins.

5



Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



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?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Freiheit der 6. Raunacht 29./30. Dezember | 6. Raunacht | repräsentiert Juni

In der 6. Raunacht beginnt die Suche nach unserem wahren Selbst.

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.

Heute geht es darum, unabhängig, authentisch und neugierig deinen einzigartigen Weg zu finden, um Neuland zu erkunden. Statt weiterhin der Sehnsucht nach einem äußeren Paradies zu frönen, stellen wir uns dem großen Abenteuer, das eigene Leben selbständig und frei zu leben.

Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich.

6



Ziehe heute einen weiteren der
Zettel aus dem Säckchen bzw.
Kästchen und übergebe diesen
Wunsch den „guten Mächten“,
indem du ihn verbrennst.



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 oder deiner beruflichen 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 nichts darauf geben würdest, was andere über dich denken?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Versöhnung der 7. Raunacht

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

Die 7. Raunacht regt uns dazu an, lebendiger zu sein und im Dienste des Lebens zu handeln. Es geht um deine Selbstliebe.

In deinem Inneren gibt es vielleicht Ängste und Chaos und manches ärgert dich vielleicht. Dabei sehnt sich dein Herz nach Klarheit, Harmonie und Frieden. Die Beziehungen zu anderen und zu uns selbst strahlen oftmals keine Harmonie und Dankbarkeit aus, sondern sind von negativen Gefühlen wie z.B. Neid und Konkurrenzdenken geprägt.

Wie wäre es heute, deine Wertschätzung gegenüber den lebensspendenden Kräften auszudrücken - gegenüber der Erde, den Pflanzen und auch Tieren?

Zu den Fruchtbarkeits-Bräuchen in der Silvesternacht gehörte früher, dass die Bäuerin Brotstücke in den Garten trug und unter die Apfel- und Birnbäume legte, damit sie im nächsten Jahr gut tragen würden. 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.



7

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



Die Versöhnung der 7. Raunacht 30./31. Dezember | 7. Raunacht | repräsentiert Juli

Fragen:

Welche Anteile deiner selbst kannst du selbst liebevoll akzeptieren?

Inwiefern 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 den damit verbundenen Schmerz zuzulassen?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Der Reichtum der 8. Raunacht

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

Der erste Tag des neuen Jahres hat eine ganz besondere Energie. Aller Anfang wohnt ein Zauber inne... sei von Herzen gesegnet, im kommenden Jahr.

Die 8. Raunacht, 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. Heute ist ein toller Tag, um im Jetzt ganz offen und spontan zu sein. Wir alle wären sehr lebendig, wenn wir auf jede Erfahrung kreativ und neu reagieren könnten.

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.



Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



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?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Gegenwärtigkeit der 9. Raunacht

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

Die Festlichkeiten sind vorüber - die Raunächte gehen weiter. Vielleicht ist heute ist ein guter Tag, um herauszugehen, zu spüren, wie das neue Jahr sich anfühlt?

Der letzte Teil der Reise ist geprägt von der Verwandlung und Heilung von uns und anderen.

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.

Oft sind wir in den äußeren Umständen verfangen und meinen, dass wir nicht die sein können, die wir sind. Jetzt ist der Augenblick, dich mit deiner gegenwärtigen Wahrheit zu verbinden.

9



Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



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 verändert und/ oder gestärkt werden muss, um meinen Lebenssinn zur Entfaltung zu bringen?

Reise

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

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Magie der 10. Raunacht

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

Die Raunächte sind letztlich eine kleine Reise in dein Unterbewusstsein - und bieten damit einen Gesamtblick auf das Werden und Vergehen, das Entstehen und das Loslösen.

Vielleicht hast du die Tage genutzt für eine Reflexion deines persönlichen Lebensweges, deiner Beziehungen oder Projekte - alles ist integriert im Kreislauf des Lebens und alles magisch verbunden.

Die 10. Raunacht hat die Aufgabe, uns wieder stärker in Verbindung zu uns selbst zu bringen, unser „Bewusstsein zu verändern“.

Neben der Kunst für sich und andere gute (Neujahrs-)Wünsche zu machen, geht es vor allem um unsere Kraft, mit diesen bewussten Erkenntnissen die eigene Geschichte so zu erzählen, dass sie heilt und Kraft gibt.



10

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



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 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?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



Die Magie der 10. Raunacht

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

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 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.

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 dir alles Wichtige auf.

Heute ist der Tag, an dem du dein Haus segnest und frei machst von allen veralteten Vorstellungen. Diese Raunacht steht gänzlich im Kraftfeld deines verwobenen Lebens und der Ganzheitlichkeit - alles ist miteinander verbunden.

Es ist Zeit aus dem „Elfenbeinturm“ hinauszukommen, alle kritischen, urteilenden Verhaltensweisen abzuschneiden, und sich auf die Erfahrung des Gleichgewichts und des Miteinanders mit der Natur einzulassen.

Die Ent-Täuschung, dass man selbst oder irgendjemand über- oder unterlegen ist, macht den Weg frei für die Hingabe an die Ganzheit der Natur und dich wieder mit der Leichtigkeit und dem Flow des Lebens zu verbinden.

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

11



Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.



Die Weisheit der 11. Raunacht

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

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 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?

Ziehe heute einen weiteren der Zettel aus dem Säckchen bzw. Kästchen und übergebe diesen Wunsch den „guten Mächten“, indem du ihn verbrennst.

Die Verspieltheit 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.

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.

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. Die letzte Nacht verleiht uns eine starke Regenerationskraft, d.h. die Fähigkeit, aufzustehen und es noch einmal zu versuchen.

Affirmation:

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.



12

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 Verspieltheit 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?

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 Nacht der Wunder | 05. auf den 06. Januar "Wünschen und Loslassen"

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“.

Es ist natürlich der Tag des letzten Wunsches. Begehe diesen Moment feierlich. Koche dir einen Tee, entzünde deine Kerzen und vielleicht auch dein ätherisches Öl der Wahl oder 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.



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.

Was du brauchst:

Eine Kerze (weiß oder gold), deinen letzten Wunschzettel + einen weiteren Zettel und eine feuerfeste Schale.

So geht's:

Schaffe einen ruhigen Raum:

Zünde die Kerze an und setze dich an einen Platz, an dem du dich wohlfühlst. Nimm dir Zeit, dich zu zentrieren.

Atme tief ein und aus.

Reflexion:

Überlege, was du in diesem Jahr loslassen möchtest. Gibt es alte Gewohnheiten, Ängste, oder etwas, das dich belastet? Schreibe diese Dinge auf den ersten Zettel.

Loslassen: ✨

Lies den Zettel laut vor und sage:

"Ich lasse los, was mir nicht mehr dient. Ich öffne mich für Neues."

Verbrenne den Zettel in der feuerfesten Schale (achte dabei auf Sicherheit). Stell dir vor, wie das Alte mit dem Rauch verschwindet.

Letzter (13.) Wunsch-Zettel:

Lies den letzten deiner Wünsche klar und laut vor.

Halte den Zettel in deinen Händen, schließe die Augen und stelle dir vor, wie dieser Wunsch Realität wird.

Dankbarkeit:

Leg den Wunschzettel an einen besonderen Ort (z. B. unter dein Kopfkissen oder auf deinen Altar).

Bedanke dich bei dir selbst und bei den Kräften, die dich unterstützen, für diese Zeit.

Abschluss:

Lösche die Kerze und spüre nach, wie sich der Raum verändert hat.



Ich wünsche dir eine wunderbare Raunacht-Reise und freue mich, wenn dir mein kleiner Guide eine Unterstützung sein kann. Hast du Fragen? Möchtest du mehr über die ätherischen Öle erfahren und dich mit ihnen in deinem Alltag begleiten?

Du kannst mich anrufen oder eine Nachricht schreiben:

T: 0170 83 85 008

E: info@emilierabe.de