

# Rauhnachtskompass

Hier findest Du Ideen und Anregungen wie Du Deine Rauh Nächte gestalten kannst.  
Eine Rauh nacht geht jeweils von 24 Uhr bis zur nächsten Nacht um 24 Uhr.

## 21. Dezember

- Räume energetisch reinigen.
- Schreibe 13 Wünsche auf kleine Zettel auf, die Du dann einzeln faltest (so dass Du den Inhalt nicht mehr erkennst) und in einen Behälter legst. In jeder Rauh nacht wird anschliessend ein Zettel verbrannt. So übergibst Du den Wunsch dem Äther und die guten Geister werden sich um die Erfüllung des Wunsches kümmern. Der 13. Wunsch, der am Ende übrig bleibt, kannst Du dann öffnen. Diesen Wunsch zu erfüllen kannst Du dann im kommenden Jahr mitgestalten.
- Eine Feuerzeremonie machen. Achtsam eine Kerze zünden und einige Minuten im Stillen zu sitzen, ist auch ein wunderschönes Ritual.

## 1. Rauh nacht 24. auf den 25. Dezember

- steht für den Monat Januar
- Thema: Basis, Grundlage
- der Tag um in der Familie die Wurzeln zu stärken
- auf welchem Fundament stehen diese Wurzeln? Was möchte Heilung erfahren? Wie begegnest Du Deinen Vorfahren?
- Segne und ehre diese Wurzeln.
- Zünde für alle in der Familie eine Kerze an und segne das Licht aus ganzem Herzen.
- Mach auch Mutter Natur ein Geschenk...z.B. Futter für die Vögel
- Lass ein Nachtlit für die Ahnen brennen, die vor Dir da waren und Deinen Weg geebnet haben.
- Gab es heute wichtige Erlebnisse, Gedanken oder Träume?.....dann schreibe diese in ein Tagebuch.

## 2. Rauh nacht 25. auf den 26. Dezember

- steht für den Monat Februar
- Thema: eigene Kraft, Höheres Selbst, Innere Führung
- Anbindung an Deine eigene Quelle, Zeit Dich mit Deinem eigenen Zuhause in Dir zu verbinden, Deiner Kraft in Dir, Deinem Schöpfer in Dir.
- In einer Meditation erfährst Du, was in der kommenden Zeit wichtig ist und welche Kräfte (Tiere, Bäume, Steine usw.) und Seelenführer (Meister, Engel, Erzengel) Dich begleiten.
- Richte eine Ecke in Deinem Zuhause mit einem Symbol dieser Kräfte ein oder erstelle eine Collage die z.B. über Deinem Schreibtisch ist und Dich stets daran erinnert, dass Du geschützt und gesegnet bist.
- Übe Dich darin still zu werden, um die Informationen von Deinem Höheren Selbst zu empfangen.

## 3. Rauh nacht 26. auf den 27. Dezember

- steht für den Monat März
- Thema: Lasse Wunder in Deinem Leben zu – Herzöffnung
- Herzenergie: Wer war in diesem Jahr für mich da? Wer hat mich durch die guten und schweren Zeiten in meinem Leben begleitet? Wer hat mir in diesem Jahr Hilfestellungen, Liebe, Anregungen, Freude und Glück gebracht? Wer oder was hat mich Energie gekostet?
- Kleine Herzmeditation: Stelle Dich mit ausgestreckten Armen und Beinen hin. Schliesse die Augen und atme Licht gleichzeitig durch Deinen Scheitel, Deine Hände und durch Deine Füsse hinein, bis sie im Deinem Herzchakra (Mitte der Brust) zusammenkommen.

- Erstelle eine geistige Wunschliste: Formuliere Ziele und Wünsche für das kommende Jahr und achte darauf, dass Dein Herz beim Lesen der Wunschliste Freudensprünge macht.

#### 4. Rauhnacht 27. auf den 28. Dezember

- steht für den Monat April
- Thema: Tag der Auflösung
- Symbolisch steht dieser Tag für das Alte das versucht, das Neue und Zukünftige zu unterdrücken. Heute kannst Du Dinge, die in den letzten Rauh Nächten nicht so gut gelaufen sind, bereinigen.
- Welche alten Gewohnheiten in Dir flammen immer wieder auf, welche stören Dich und welche möchtest Du gerne verändern.
- Kleine Meditation: Du kannst alle negativen Ereignisse noch mal in Erinnerung rufen und Dir vorstellen, wie eine Flamme der Reinigung anfängt zu lodern und um die Ereignisse herum zu leuchten beginnt. Beobachte vor Deinem geistigen Auge, wie sich diese ungunstigen Ereignisse auflösen und sich in friedvolle, positive und strahlende Bilder verwandeln. Nimm diese schönen Bilder nun in Dein Herz hinein und lasse deren Kraft sich in Dir ausbreiten.

#### 5. Rauhnacht 28. auf den 29. Dezember

- steht für den Monat Mai
- Thema: Tag der Freundschaft
- Es geht um den Seelenzwilling
- Bist Du Dein bester Freund? Wo hast Du Dir selbst nicht vergeben?
- Erkenne Leistungen, Siege, Höhen, Niederlagen und Tiefen aus dem letzten Jahr.
- Bereinige das Feld der Freundschaft
- Kleine Meditation: Sehe vor Dir die Person, mit der noch das Ungleichgewicht besteht. Sehe nebenan noch einen Gegenstand, den Du mit der verletzenden Situation in Verbindung bringst. Lasse nun von oben die höchste und kraftvollste Energie die Person und den Gegenstand umfassen und in Licht einfassen. Bis sie vollständig vom Licht eingenommen werden. Sage: „Ich vergebe.“

#### 6. Rauhnacht 29. auf den 30. Dezember

- steht für den Monat Juni
- Thema: Bereinigung
- Was willst Du im alten Jahr zurücklassen?
- Räume Deinen Wohnraum auf und räuchere/reinige ihn.
- Kleine Meditation: Verbinde Dich mit Deiner Mutter, forme Deine Hand zu einer Schale und lass Dir ein Geschenk geben. Was will Dir Deine Mutter auf der höheren Seelenebene mitgeben? Nimm es in Dankbarkeit an.  
Mache die gleiche Übung für Deinen Vater, Deine Kinder, Deinen Partner...  
Anschließend übergibst Du jedem einzelnen auf geistiger Ebene einen wunderschönen Diamanten aus Deinem Herzen.
- Kleine Meditation: Triff Dich mit dem Geist des alten Jahres, lass Dir zeigen was nicht so gut gelaufen ist, was Du wirklich im alten Jahr zurücklassen möchtest und was Heilung braucht. Was gibt es zu vergeben? Was ist beendet? Was hast Du daraus gelernt? Wozu hat es gedient?
- Fühle die Dankbarkeit für die Herausforderung im Leben. Bitte geistigen Begleiter um Unterstützung um Loslassen zu können. Schreibe alles auf einen Zettel und verbrenne es mit Weihrauch und Salbei. So wie es in den Flammen vergeht, darf es auch in Deiner Seele vergehen.

#### 7. Rauhnacht 30. auf den 31. Dezember

- steht für den Monat Juli

- Thema: Vorbereitung auf das Kommende
- Jeder Übergang eröffnet neue Möglichkeiten, Dinge zu verändern sie neu zu formen, sie anders zu gestalten. Bereite Dich auf den heutigen Abend vor, bade, wasch alles Alte ab und lasse es zurück. Träume dabei die Vision Deines neuen Jahres.
- Orakle, ziehe Karten

## 8. Rauhnacht 31. auf den 01. Januar

- steht für den Monat August
- Thema: Geburt des neuen Jahres
- Spaß, Lebensfreude, mach nur zu was Du wirklich Lust hast, sende an alle Lieben gute Segens- und Glückwünsche

## 9. Rauhnacht 01. auf den 02. Januar

- steht für den Monat September
- Thema: Gold, Segenslicht, eigene Mitte, Klarheit, Ruhe und Frieden, Herz
- Es ist nun an der Zeit sich auf die eigene Mitte zu besinnen und sich auszurichten. In der Mitte ist Stille, Ruhe und Frieden und daraus erwächst die Kraft. Verbinde Dich nun mit Deinem goldenen Kern der Mitte.
- Entzünde ein Licht für das neue Jahr. Verbinde Dich mit dem Licht und lade das Gold in Dein Leben ein. Bitte um Segen für Dein Leben und das neue Jahr.
- Kleine Meditation: Stelle Dir vor wie goldenes Licht über das achte Chakra/Sternchakra (Deine Verbindung zu Allem Das Ist, ca 30 cm oberhalb von Kopf) hinein in Dein Feld fließt, durch alle Chakren hindurch bis hin zu Deinem Erdchakra/Ankerchakra (Verbindung zur Mutter Erde, ca 30cm unterhalb der Füße). Lasse das Gold auch in Dein ganzes energetische Feld (ca eine Armlänge von Deinem Körper entfernt) und in Deinen physischen Körper fließen bis Du vollständig in Gold eingehüllt bist.  
Nun stell Dir die nächsten 12 Monate vor und sende den Segen – eingehüllt in einen goldenen Segensstrom – in jeden einzelnen Monat des neuen Jahres. Achte auf Deine Empfindungen und den Energiefluss und notiere es.

## 10. Rauhnacht 02. auf den 03. Januar

- steht für den Monat Oktober
- Thema: Visionen, Eingebungen, Verbindung mit dem Göttlichen
- Die Vergangenheit liegt hinter uns, der gegenwärtige Augenblick ist JETZT, die Zukunft ist noch nicht da. Jeder Tag bietet eine neue Gelegenheit sich auszurichten.
- Heute geht es darum sich Folgendes bewusst zu machen: – Wie nutze ich meine Gedanken, meine Vorstellungsgaben, meine Ausdruckskraft in – Wort und Tat? – Wofür verwende ich meine Lebensenergie? – Wie handle ich mit meiner Lebensenergie, die mir für diese Zeit hier auf der Erde zur Verfügung steht? – Welche Situation soll sich wandeln und verbessern?
- Beginne im Geiste damit Deine Lebenssituation so zu gestalten, wie Du sie Dir vorstellst. Jede Veränderung beginnt in Dir selbst, also was kannst und willst Du verändern?

## 11. Rauhnacht 03. auf den 04. Januar

- steht für den Monat November
- Thema: Loslassen, Abschied nehmen
- Wir können viel bewegen wenn wir aus der Mitte heraus, aus dem Herzen heraus leben. Beschäftige Dich mit den Fragen: Warum bin ich hier? Was will ich auf die Erde bringen? Was ist mein Lebenssinn, mein Lebensziel? Wo fühle ich mich noch gefangen und möchte mich befreien? Was will losgelassen werden? Was ist mir für mein Leben wichtig? Wofür setze ich meine Lebensenergie ein?

## **12. Rauhnacht 04. auf den 05 Januar**

- steht für den Monat Dezember
- Thema: Tag der Gnade, Räuchern und Bereinigen
- Heute kannst Du noch mal Dinge, welche in den letzten Rauhnächten nicht so gut gelaufen sind, bereinigen.
- Kleine Meditation: Du kannst alle negativen Ereignisse noch mal in Erinnerung rufen und Dir vorstellen, wie eine Flamme der Reinigung anfängt zu lodern und um die Ereignisse herum zu leuchten beginnt. Beobachte vor Deinem geistigen Auge, wie sich diese ungunstigen Ereignisse auflösen und sich in friedvolle, positive und strahlende Bilder verwandeln. Nimm diese schönen Bilder nun in Dein Herz hinein und lasse deren Kraft sich in Dir ausbreiten.
- Vorbereitung auf die Nacht der Wunder, auch „Perchnacht“ oder „Dreikönigsnacht“ genannt (05.-06.Jan.).

## **Dreikönigsnacht 05.-06. Januar – Heilige Drei Könige, Frau Holle Tag**

- Thema: Segen und Abschluss der Rauhnächte
- Die heiligen 3 Könige erreichen das Christkind, um es zu segnen. An diesem Tag ziehen die Sternsinger umher und segnen die Häuser.
- Gehe in die Rückschau der letzten Tage, zünde eine Kerze an und lies Deine Notizen der Rauhnächte. Gab es ein wiederkehrendes Thema in den 12 Raunächten ? Welches Motto würdest Du ihm geben? Welche Farbe hätte diese Schwingung? Dies ist die Farbe Deines neuen Jahres.
- Rituale der Nacht: Der Dreikönigswind ist ein heiliger Wind, der Stube und Haus segnet. Deswegen werden um Mitternacht Türen und Fenster aufgemacht, um den Segen ins Haus zu lassen.
- Träume gehen in Erfüllung

**Ich wünsche Dir von Herzen wunderschöne Rauhnächte**