

Vanessa Michels & Sabrina Nickoleit



12

Magische Nächte

Rituale zum Jahresausklang

Rauh Nächte

Das Wort „Rau(h)nacht“ leitet sich von dem mittelhochdeutschen Wort „rūch“ ab, was so viel wie "haarig und wild" heißt. Das Wort Rauch leitet sich davon ebenfalls ab und hat mit "Räuchern" zu tun, einem Ritual, welches besonders in dieser Zeit erfolgt. Die Räucherstoffe verglimmen eigentlich, wobei Dampf entsteht, doch dies ist erst später bekannt geworden. Sie finden zur Zeit der Wintersonnenwende (20.12. - 31.12./01.01.) statt (die Daten sind nicht in Stein gemeißelt, sondern orientieren sich an unserem Kalender, in diesem Jahr ist es sehr passend mit dem Vollmond am 19.12.21, diese magische Zeit zieht sich jedoch bis in den Januar) und haben ihre Ursprünge sehr wahrscheinlich in den Kulturen der germanischen Stämme*. Wohlmöglich reichen sie bis in die Vor- und Frühgeschichte Europas zurück. In der germanischen Mythologie sind es die Tage zwischen den Tagen, welche vermutlich mit dem Mondkalender zu tun haben. Demnach hat das Jahr nur 354 Tage und somit „fehlen“ 12 Tage nach unserem Sonnenkalender. In dieser Zeit ist auch von der „wilden Jagd“ die Rede, bei der in stürmischen Nächten Odin, Freya und Konsorten durch die Höfe ziehen und den Hirsch (stellvertretend für die Sonne) aus der Dunkelheit wieder ins Licht treiben (jagen). Denn es geht darum, dass die Tage wieder länger werden und die Sonne aus der dunklen Zeit allmählich wieder zurück kommt.

"Im Bayerischen Wald haben diese Nächte eigene Namen und heißen in Tiefenbach »Raubnächte«, in Neukirchen Balbini »Raunächte«, in Roding »Heilige Nächte«, in Waldmünchen »Laus- oder Lösenächte«, in Bechtsrieth »Lößl-Nächte« und in Ebnath »Rauchnächte« oder »untere Nächte.« [1] Die Christen haben diese heidnischen Kulte in ihre Bräuche transferiert und sprechen von der „heiligen Zeit“, der Geburt Jesu, 5./6. Januar der Erscheinung des Herrn, usw. Die christlichen Rauh Nächte beginnen deshalb ab dem 24.12.. Die Interpretation dessen, was in diesen Nächten passiert nimmt verschiedene Ausmaße an. Einige wollten Haus und Hof schützen und verzeichneten seltsame Vorkommnisse in dieser Nacht (Aberglaube, Milch sauer, Vieh wird verrückt, usw.), christlich geprägt wird diese Zeit mit dem Teufel in Verbindung gebracht, in einem anderen Kontext heißt es, dass die Ahnen "umher ziehen" und Kraft für ihre Hinterbliebenen bringen, bei der wilden Jagd geht es um etwas Kraftvolles, was die Sonne (symbolisch der Hirsch) aus der Dunkelheit zurückbringt und zeigt auch den Jahresverlauf sowie Kreislauf des Lebens an. Denn in der Zeit der Sommersonnenwende werden die Tage wieder kürzer, "der Hirsch" verkriecht sich. In der Weihnachtszeit allgemein haben die Farben "rot und weiß" auch eine (ganz und gar unchristliche) Bedeutung. Sie stehen für die Kopulation des Männlichen (Sperma) mit dem Weiblichen (Blut/Gebärmutter) und somit schließt sich auch hier der Jahreskreis mit der Fruchtbarkeit, die wiederum ganz einfach für das LEBEN steht. ** Mit der Sonne wird die "Geburt des neuen Lebens" gefeiert und dieser Gedanke steckt ja auch in der Vorstellung der "Geburt Christi". Was ich an dieser Stelle zum Ausdruck bringen möchte ist: Es geht im Endeffekt immer um das Leben an sich und alles, was es dafür benötigt. Deshalb ist es weniger relevant, welcher Glaube dahinter steht. Diese Prinzipien sind Polaritäten der Naturgesetze. Wo Dunkelheit ist - da ist auch Licht. Das Eine kann es ohne das Andere nicht geben.

Wie auch immer du den Kontext siehst oder womit du dich selbst identifizieren kannst - in der heutigen Zeit werden diese Tage als etwas Besonderes angesehen. Es ist für Viele die Zeit, in der die Arbeit nieder gelegt wird, Zeit für Innenschau, Ruhe, Reflexion, Vision, Besinnlichkeit, Ziele und Vorhaben. Deshalb wird auch heute noch geräuchert und orakelt.

Lass dich von deiner Intuition treiben.

Es ist die Zeit der Vergebung und der Verabschiedung von durchlebtem Schmerz, Zwist und Streit um Raum zu schaffen für Visionen und die weitere Lebensgestaltung.

In diesem Büchlein findest du Anregungen für Rituale zum Jahresausklang.

*<https://de.wikipedia.org/wiki/Germanen> **Buch Tipp: "Abgründige Weihnachten" | Christian Rättsch | Riemann Verlag 2014"

[1] <http://www.kraftvolle-orte.de/2011/12/die-rauhnaechte-mythos-und-brauch-1/>



Rituale für die Klarheit



Was soll im alten Jahr bleiben?



Welche Bindungen möchtest du lösen?



Was darf auch im neuen Jahr bleiben?



Für was bist du dankbar?



Worin möchtest du dich weiterentwickeln?



Welche neuen Erfahrungen möchtest du machen?



Welche Visionen hast du ?



Wie genau sieht die Welt aus, die du dir wünschst?

inspiration

Schlussstrich ziehen

Sinn dieser Übung ist, einen Schlussstrich unter all die Dinge zu ziehen, die dir das Leben unnötig schwer machen. Ergänze die Liste bei Bedarf....

Schluss mit:

- Muss
- Dauerstress
- Perfekt sein wollen
- Hamsterrad
- Dem ewig schlechten Gewissen
- Depp vom Dienst sein
- Viel zu hohen Messlatten
- alles auf deine Kappe nehmen
- Kopfkino
- sich selbst als Letztes anstellen
- Psychospielchen
- Schuldzuweisungen, usw.

Und jetzt kommt
DER SCHLUSSTRICH
Nimm einen Stift, den du
nicht wegradieren oder
killen kannst.

Hier ist DEIN
SCHLUSSTRICH:



Sich aus Verstrickungen lösen

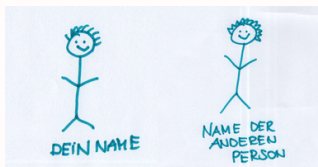
Diese Technik ist eine Sache von ein paar Minuten und doch erwirkt sie nachhaltig, vor allem öfter abgewandt, eine positive Veränderung. Sie erfolgt aus deiner Entscheidung und erklärten Intention, etwas zu verändern und aus der Tatsache, dass diese Intention von dir schriftlich formuliert wird. Somit hat sie Einfluss auf die bewussten UND unbewussten Anteile von dir. Diese Technik ist ein kraftvolles Werkzeug für Transformation. Die Technik ermöglicht, dich von Abhängigkeiten, Ängsten und bewussten sowie unbewussten Verstrickungen zu befreien, bzw. ist sie ein erster, großer Schritt in diese Richtung. Durch sie kannst du Abstand zu einer Person oder Situation gewinnen und ein höheres Maß an bedingungsloser Liebe entwickeln. Es gibt 5 wichtige Regeln für den effektiven Einsatz der Technik, die es zu beachten gilt: 1. 2. 3. 4. 5. Hast du eine Situation, die dich frustriert oder wütend/traurig macht? Empfindest du so in Bezug auf eine andere Person und fühlst dich durch ihr Handeln, ihre Worte o.Ä. entsprechend wütend, frustriert traurig, ungerecht behandelt, gestresst, usw. ? Vorgehen in Bezug auf eine Person siehe unten (du benötigst ein DIN A4 Blatt quer).

inspiration

1. Schritt, zeichne dich selbst auf die linke Seite



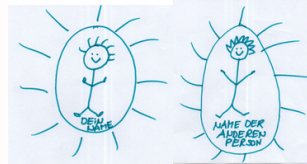
2. Schritt, zeichne die Figur deines Gegenübers auf die rechte Seite und schreibe dessen Namen darunter



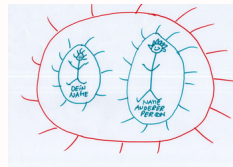
3. Schritt, ziehe einen Lichtkreis um die Person, die dich symbolisiert.



4. Schritt, ziehe einen Lichtkreis um die Person, die dein Gegenüber symbolisiert.



5. Schritt, ziehe einen Lichtkreis um beide Personen.

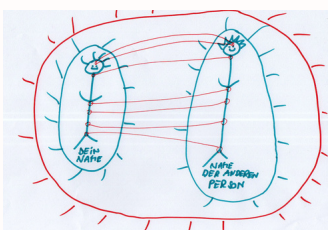


Damit taucht die Situation symbolisch gesehen in Licht. Außerdem bedeutet es, dass du dir wünschst, was für euch BEIDE das BESTE ist, auch wenn du nicht genau weißt, was das ist. Das liegt auch nicht in deiner / unserer Macht. Die 5 Schritte sind nun abgeschlossen. Bevor es weiter geht, schau dir deine Zeichnung bewusst an. Um was geht es, wenn wir von Verstrickungen, Ängste, usw. sprechen?

Abhängigkeit z.B. bedeutet, dass sich jemand in einer „Bindung“ befindet, in der sich eine oder beide Personen nicht frei entfalten können. Verstrickung z.B. entsteht in Folge eines Mangelgefühls, das durch Verletzungen, unbewusste Sehnsüchte oder Ängste entstanden ist. Z.B. bei Verlustangst. Hier entsteht ein unbewusster Kontrollprozess, der über eine andere Person ausgeübt wird, um diese „nicht zu verlieren“. Ängste sind oft solche: Angst vor dem Tod, vor Armut, Krankheit, Kritik, Alt werden, Liebesverlust, usw. .

6. Schritt, zeichne die bewussten und unbewussten Verbindungsschnüre, die die sieben Energiezentren der beiden Personen miteinander verbinden. Die sieben Energiezentren befinden sich an folgenden Stellen:

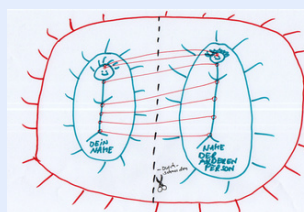
1. Auf Höhe des Steißbeins am Ende der Wirbelsäule,
2. Zwischen Nabel und Schambein,
3. Unmittelbar unterhalb des Brustbeins,
4. Auf Höhe des Herzens,
5. Auf Höhe der Kehle,
6. Oberhalb der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen,
7. Mittig oben am Schädel (siehe auch Chakren....)



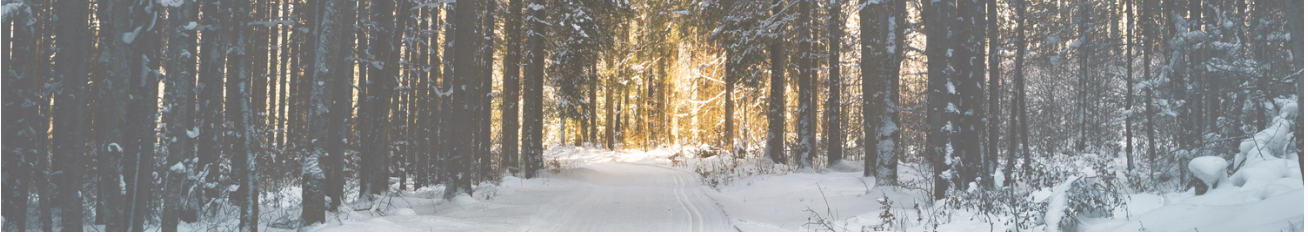
Jede Verbindung steht für eine bewusste oder unbewusste Verstrickung, die zwischen dir und der anderen Person auf der Ebene des jeweiligen Energiezentrums besteht. Jedes Energiezentrum repräsentiert zudem einen bestimmten Bewusstseinszustand.

7. Schritt, durchtrenne JETZT die bewussten und unbewussten Schnüre der Abhängigkeit und Verstrickung zwischen beiden Personen und sage „DANKE, es ist erledigt!“

Noch einmal zur Verdeutlichung: Diese Linien repräsentieren die Bindungen, die tatsächlich oder wahrscheinlich zu dieser Person bestehen. Sobald du die Linien gezeichnet hast, nimmst du eine Schere und durchtrennst das Bild in zwei Hälften. Du kannst das Blatt auch einfach in der Mitte durchreißen. Vielleicht zögerst du, diesen „radikalen“ Schritt auszuüben, weil du das Gefühl hast, dass du dich dann von der Person oder der Liebe abtrennst. Doch dies ist nicht der Fall.



Du schneidest die „Schnüre“ durch, nicht die Liebe. Verstrickungen und Abhängigkeiten sind keine Liebe, sie basieren u. A. auf emotionalen Verletzungen.



Rauh NÄCHTE

Wofür bist du dankbar?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ANLEITUNG ZUM RÄUCHERN:

- feuerfeste Schale und Sand
- Räucherkohle
- Setting / Stimmung / Atmosphäre

Kohle anzünden und warten, bis sie durchgeglüht ist. Nun legst du etwas von der Räuchermischung auf die Kohle. Mit einem kleinen Löffel oder den Fingerspitzen lässt du sie auf die Kohle rieseln. Hast du eine Feder oder einen Fächer? Damit kannst du den aufsteigenden Dampf im Raum verteilen. Lege dir noch einen Löffel bereit, mit dem du die Reste von der Kohle schiebst, damit es nicht verkokelt. Das riecht nämlich gar nicht gut. Lass dazu Musik laufen, die du passend findest, lege dir Stift und Papier zurecht, damit du aufschreiben kannst, was dir in den Sinn kommt. Vielleicht hast du auch ein paar Karten mit Sprüchen oder Bildern, wenn dir danach ist, zieh doch mal eine und lass dich von der Botschaft inspirieren.

inspiration

Räucherrituale unterstützen dich bei vielen Anliegen. Du kannst sie in dieser Zeit intensiv nutzen und um Hilfe bitten. Verbinde dich mit deinen Ahnen, dem Universum, Gott oder wie auch immer du die Welt siehst. Verbinde dich auch mit dir selbst. Deinem Wesenskern, deinem Herzen und deiner Seele.

Horche in dich hinein, was sagt dir dein Herz?
Was willst du wirklich?

RÄUCHERMISCHUNG

Weihrauch: kraftvoll reinigend, desinfizierend (Pilze, Viren, Bakterien, negative Energien)

Mastix: stimmungsaufhellend, Leichtigkeit

Beifuß: Schutz und Reinigung, magisches Kraut

Eisenkraut: Schutzkraut

Salbei: Klärend, reinigend

Königskerzenblüten: holt Altes hervor, was wir loswerden und "auskotzen" wollen, regt Schleimbildung an und lässt "den alten Rotz" raus.

Melisse: Stärkt unser Herz und die Intuition

Schafgarbe: Schutz, Vertrauen, beruhigt die Nerven, unterstützt unsere Visionen

Alantwurzel: harmonisierend, stimmungsausgleichend

Minze: Vitalisierend, belbend, erfrischend, macht Mut, Tatkraft, ins Tun kommen

Kamille: beruhigend, bringt ins Vertrauen

Rauh NÄCHTE

Ziele | Visionen | Wünsche

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

inspiration

Lasse dir Zeit & gehe unbedingt zwischendurch raus um die frische Luft zu genießen- Dies klärt den Geist und verhilft dir zu einer inneren Ruhe! Sei mutig und schau deiner eigenen Wahrheit ins Gesicht. Wie geht es dir? Wer bist du? Was sind deine Motive etwas zu tun oder nicht? Sei ehrlich zu dir! Ergründe dich selbst! Finde Antworten auf deine Fragen anhand von Zeichen der Natur. Was fällt dir ins Auge? Welche Pflanzen, Tiere, Steine? Kannst du dir vorstellen, mit der Natur zu kommunizieren? Was flüstert sie dir zu?

WELCHE ZEICHEN NIMMST DU WAHR?

Federn, Tiere, bestimmte Pflanzen, Steine, usw. All das können Zeichen der Natur sein, die dir etwas aufzeigen wollen, die Antworten auf deine Fragen haben, hinter denen eine wertvolle Botschaft steckt.

Schreibe sie hier auf, was hast du gesehen, was hat deine Aufmerksamkeit erregt und warum? :

BEWUSSTE WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Erkennen der Eigenschaften mithilfe der fünf Sinne. Beschreiben dessen, was erkannt wird:

- In Worte fassen, dabei helfen oft Vergleiche : „das sieht aus wie...., schmeckt/riecht wie.... Fühlt/hört sich an wie“
- In Zeichnungen oder Bilder umsetzen
- In Musik umsetzen
- In Bewegung umsetzen Erkennen, was die Wahrnehmung des Äußeren im eigenen Inneren auslöst, z.B.:
- Gefühle (es ist angenehm, unangenehm, schön, schrecklich, löst aus/ist verbunden mit Trauer, Freude, Wut, Ekel, Überraschung, ...)
- Körperliche Veränderungen (mir wird warm, kalt, ich werde wach oder müde, aufgeregt oder entspannt,)
- Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Vergleiche, die entstehen

(aus: „Schamanische Rituale – Naturheilkräfte aktivieren“ von S.Zuther, blv Verlag, gebundene Ausgabe, 2015)





Rauh NÄCHTE

auf dem Weg zur
Herzöffnung

Herzen öffnen sich Wenn wir anfangen uns bewusst mit unserer Umwelt auseinanderzusetzen merken wir, dass sich unsere Innenwelt verändert und bemerkbar macht. Viele Menschen begegnen da einem Teil in ihnen, den sie unbewusst verschlossen haben. Ich nenne das „Herzmauern“. Darin ist nicht selten ein „Schmerz“ eingeschlossen, den der Mensch einst aufgrund seelischer Verletzungen erlitten hat.

Das müssen nicht hochdramatische Erlebnisse gewesen sein, oft waren sie in der Kindheit Teil des ganz normalen Alltags in Form von Zurückweisung, Manipulation, Machtdemonstration oder „einfach“ nur durch das groß werden in unserer Gesellschaft, die auf Leistung getrimmt ist, bei der Leidenschaft, Herz Empathie usw. auf der Strecke bleiben. Wir brauchen einen gesunden Geist und ein gesundes Herz, die im Idealfall miteinander verbunden sind.

Dieser eingeschlossene Schmerz und der dominante Geist verhindern diese Verbindung und das Gehirn hat, wie schon erwähnt, Strukturen erschaffen, die es automatisch abspult, um immer wieder „das Bekannte“ bestätigt zu bekommen. Irgendwo müssen wir also anfangen, diesen Kreislauf zu durchbrechen, wenn wir uns davon befreien wollen.

Wieso sollten wir das wollen? Was ist Freiheit? Ist diese wirklich etwas, was uns jemand äußerlich vermag zu geben? Wie frei warst du vor Corona? Bist du ans Meer gefahren, hast du lange Spaziergänge gemacht? Wie oft hast du abends gemerkt, dass du den ganzen Tag funktioniert hast, aber nicht einmal einen Moment innehieltest, um dich wahrzunehmen oder etwas für dich zu tun? In welcher Art Konflikte steckst du fest?

Gibt es Erfahrungen, die dich immer wieder erneut ereilen? Enttäuschungen, schmerzhaftes Beziehungsabbrüche, fühlst du dich gut oder schlecht behandelt? Fühlst du dich angetrieben, immer mehr zu tun und erhältst doch nicht die Achtung, die du dir wünschst? Hast du das Gefühl, alles alleine machen zu müssen, weil „die anderen“ sowieso dafür „zu doof“ sind ?

Wie reagierst du ? Ziehst du dich zurück, greifst du andere an, bist du weinerlich und möchtest bemitleidet werden? Undsowweiterundsofortder ewige Kreislauf sich wiederholender Ereignisse, denen du „hilflos“ ausgeliefert bist.

Wer kann diesen Kreislauf durchbrechen? DU! Ja, DU KANNST DAS! Doch WIE ?

In dem du einen Schlussstrich ziehst, eine Entscheidung triffst, mutig bist und ab sofort alles dafür tun willst, dass du dich selbst daraus befreien kannst. Die Bereitschaft zur kompromisslosen Ehrlichkeit dir selbst gegenüber ist ein absolutes MUSS, die Bereitschaft Fehler zu machen, hast du sie? Traust du dich Fehler zu machen? Irrwege zu gehen? Ein paar extra Runden zu drehen?

Bist du bereit, die Herzmauern bröckeln zu lassen und den Geist zu klären um eine Verbindung zu schaffen? Was nutzt diese Verbindung? Sie hilft dir, dich selbst zu spüren und in stressigen Situationen in denen es sonst zu Konflikten gekommen ist, die Perspektive zu wechseln. Die Situation neutral von außen zu betrachten und gleichermaßen mitfühlend wahrnehmend auf dein Gegenüber eingehen zu können, ohne dass deine Trigger greifen und um sich schlagen. Diese Befreiung verhilft dir zu einer inneren Ruhe und Stärke, sie bringt dich in deine Mitte. Stürme im Außen, Unruhen, Ungewissheit, all das bringt dich nicht mehr so sehr in die Angst, dass du unfähig bist klar zu denken.

Sondern, du bist dann ermächtigt klar zu denken und zu fühlen und aus dieser Mitte heraus zu agieren! Flexibel ! Dieser Prozess kann Jahre dauern und ist immer verbunden mit neuen Hürden. Nimm sie an, hab Rückschläge, gehe einen Schritt zurück und wieder zehn Schritte vor, aber bleib in Bewegung. Bewegung ist Leben. Stehe für dich und deine Werte ein, fülle dein Leben mit Präsenz.

Es gibt eine Übung dazu, wie du herausfinden kannst, wie präsent du bist, welchen Radius an „DA SEIN“ du aktuell für die beanspruchst und wie sich das anfühlt.



Rauh NÄCHTE

Präsenz- und Grenz Übung

Welchen Raum beanspruchst du? Bzw. welchen Raum möchtest du beanspruchen?

Kannst du diesen Raum bildlich abstecken? Z.B. mit einem Seil? Nimm ein Seil und lege es um dich herum, bis du einen Raum gebildet hast, in dem du dich wohl fühlst. Oder bewege dich in deiner Wohnung, in einem Zimmer, suche dir einen Platz, an dem du dich wohl fühlst und denkst "Hier bin ich präsent."

Wo stehst du in diesem Raum? Am Rand, in der Mitte, eher oben oder unten? Hast du einen Platz gewählt an dem du alles im Blick hast oder liegt vieles hinter dir?

Nimm dir eine weitere Person oder dein Haustier zur Hilfe und fühle wie es ist, wenn jemand in "deinen Raum" eindringt. Was tust du? Möchtest du dich zurückziehen, ausbreiten oder gar angreifen? Bleibst du stehen wo du stehst? Wie reagiert der andere?

Bei dieser Übung geht es um die Selbstwahrnehmung, sich einmal damit auseinanderzusetzen, wie sich "Präsenz" anfühlt und welchen Raum du überhaupt brauchst? Reicht ein 2m Seil oder hast du das Gefühl, ein Fußballfeld könnte nicht genug sein?

Wie reagierst du bei Grenzüberschreitung? Erkunde dich selbst, es ist sehr spannend!

DIE KRAFT DER ÄTHERISCHEN ÖLE ALS PURE ESSENZ DER PFLANZEN

Die Herzöffnung wird uns mit Gefühlen und Emotionen in Kontakt bringen. Wusstest du, dass es hier einen Unterschied gibt? Emotionen sind etwa Wut, Ärger, Ekel, Trauer, Freude, aber auch Angst. Sie zeigen sich im Affekt durch einen äußeren Reiz (z.B. Trigger), durch Gedanken, Meinungen, Vorstellungen, Erwartungen anderer (von denen wir denken es seien welche) oder auch Projektionen auf andere oder dich. Sie sind natürlich wichtig und sinnvoll, da sie die Basis sind für die Gefühle. Aus einer mehr oder weniger instinktgesteuerter Emotion wird ein bewusst wahrgenommenes Gefühl. Da sich Gefühle im Bewusstsein abspielen, aber von den „unbewussten“ Emotionen beeinflusst werden nähern wir uns jetzt diesem komplex wirkenden Zusammenhang.

Emotionen können festsitzen und den Weg zu dem Gefühl dahinter versperren, Emotionen können eine Drama-Dauerschleife hervorrufen, die uns aber kein Stück weiter bringt. Wie können wir sie nun als solche erkennen und aufspüren?

Dann dürfen ätherische Öle auf keinen Fall unerwähnt bleiben. Ihre Essenz greift auf andere Weise auf unsere Wahrnehmung zu. Hier geht es um den Geruch. Die Geruchsmoleküle entfalten ihre Kräfte u. A. besonders im limbischen System. In unserem s. g. „Eidechsenhirn“ und hier sitzen auch unsere Emotionen (das System ist auch für die Steuerung von Funktionen wie „Antrieb, Lernen, Gedächtnis, Nahrungsaufnahme, Verdauung und Fortpflanzung zuständig).

Die geruchliche Aufnahme der Stoffe eines ätherischen Öls kann also eine Reaktion in Form einer Emotion hervorrufen. Wir können damit verdeckte oder festsitzende Emotionen aufspüren und je nach Kontext auch auflösen.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass es absolut selbstverantwortlich ist, wenn du dir Hilfe suchst um blockierende Emotionen aufzuspüren und aufzulösen. Hilfe findest du z.B. hier:

EMOTIONAL OIL BALANCE (kurz EOB) Dieses Angebot bezeichnet die Verbindung von blockierenden Emotionen mittels Ferndiagnostik und -behandlung mit Hilfe der Kraft der ätherischen Öle und der Seelenpferde zu lösen und wieder in Balance zu bringen. Sabrina setzt diese Art der Behandlung schon länger bei Pferden und Hunden ein, die ebenso wie wir Menschen, festsitzende, blockierende Emotionen haben.

Bei Interesse wende dich bitte an sabrinanickoleit@web.de

Visualisiere DEIN JAHR 2024



Visualisieren bedeutet sich etwas so vorzustellen als sei es schon in der Realität.

Es geht dabei darum, sein Motiv und die Energien auf das auszurichten, was du möchtest!

Formuliere hierzu klare, aussagekräftige Sätze (ohne Verneinungen wie "ich möchte *nicht*..."), sondern in Sätzen als wäre das, was du möchtest schon da: "Ich bin körperlich, geistig und seelisch gesund." (z.B.).

Du kannst auch ein Bild gestalten, als Collage oder Zeichnung von deiner Vision, während du bei der Gestaltung alles so fühlst, als sei es schon da. Du kannst auch hier räuchern oder orakeln, indem du darum bittest, dass sich deine Klarheit, dein Motiv, deine Lernaufgabe, o.Ä. als Bild vor Augen oder mittels Orakelkarten klar zeigt. "Was ist meine Lernaufgabe im Monat Januar?" z.B.. Jede Rauhnacht kann auch für einen Monat im nächsten Jahr stehen. Du kannst deine Ergebnisse und Notizen, deine Visionen, usw., hier eintragen:

jan	
feb	
mrz	
apr	
mai	
juni	
juli	

Visualisiere DEIN JAHR 2024



aug

sept

okt

nov

dez

Du kannst die Rauhnächte für dich bis in den Januar hinein nutzen. Wie du möchtest kannst du diese gestalten, vielleicht machst du jeden Tag ein Ritual oder nur einmal, vielleicht auch dreimal. Da gibt es keine Vorgaben, vertraue deiner Intuition. Je nachdem wie weit du kommst, kannst du natürlich auch weiter machen. Nach der Herzöffnung kommt z.B. der nächste Schritt wie Herz und Verstand in Einklang gebracht werden können? Denn das Eine kann ohne das andere nicht sein. Eine ausgeglichene Intuition entscheidet nicht aus der Emotion heraus, sondern wiegt im Inneren schon ab, welche Anteile bei dieser Entscheidung vielleicht nun ausschlaggebender sind. Ein klarer Geist | Verstand ist unabdingbar bei gewissen Entscheidungen, gerade wenn es um Klarheit geht. Das eine kann ohne das eben nicht sein.

Um Herz und Verstand in Einklang zu bringen gibt es eine richtig gute Übung von Rudolph Steiner : Die sechs Nebenübungen heißt sie, schau mal, ob diese etwas für dich ist.

In diesem Sinne wünschen wir dir angenehme, dankbare und visionsreiche Rauhnächte, Deine

Sabrina und Vanessa