

Leben im Einklang mit der Natur

Ciò fluas!

Der Advent und die Rauhnächte

*Das Tagebuch
der magischen Zeit*

Kalender-Workbook

Andrea Pikola-Richter

C'io fluas!

Inhalt

- 6 Einführung
- 11 Dein Tagebuch der magischen Zeit
- 13 Vorbereitung auf das Neue
- 16 Beginne deine Reise, jetzt!
- 17 Der Advent
- 27 Die Rauh Nächte
- 70 Danke!



Erkenne deine Wurzeln in und mit der Natur!

Das solltest du noch über den Aufbau von *Cio fluas!* wissen. Wir folgen dem Fluss der Jahreszeiten. Es wird für jede Jahreszeit einen *Cio fluas!* Mitmach-Kalender der aktuellen drei Monate geben. Es ist kein klassischer Kalender, sondern ein Begleiter durch (d)ein Jahr. Du kannst beginnen, wann immer du möchtest und wenn es sich gut und richtig für dich anfühlt. Für jede Jahreszeit und jeden Monat gibt es Informationen aus den verschiedensten Bereichen. Neben den individuellen Besonderheiten der Monate findest du Zwischenwelten-Wissen, altes Wissen aus und von der Natur, Schamanisches, Keltisches und Anregungen anderer geistiger Führungen, wie beispielsweise dem Buddhismus. Aber auch moderne Methoden aus den Erkenntnissen der Neurowissenschaften und des Business Coachings sind enthalten. Diese sind, passend zum Monat oder der Jahreszeit, beschrieben und stehen mit verschiedenen Aktiv- und Aktionspunkten für dich bereit. Du findest sie teilweise als Arbeitsblätter im Mitmach-Kalender direkt oder als gesonderte Workbooks, als Audio oder Video für dich auf der Webseite hinterlegt.

Der erste Teil der *Cio fluas!* Mitmach-Kalender-Reihe geht auf die Magie der „Weihnachtszeit“ ein und mutet ein wenig esoterisch an, was genau zu dieser mystischen Zeit passt. Es beginnt mit dem ersten Advent, dem letzten Sonntag im November und beinhaltet die Adventssonntage und die Rauhnächte.

Warum? Vielleicht hast du das auch schon einmal gespürt? Die meisten und wesentlichen Dinge, die du innerhalb eines Jahres tun oder auch lassen willst, haben ihren gedanklichen und organisatorischen Ursprung bereits im Herbst und manifestieren sich bis in den Dezember mehr und mehr. Zudem symbolisieren die Adventszeit und die Zeit »zwischen den Jahren«, das vergangene und kommende Jahr. Das habe ich zum Anlass genommen diese Zeit auch besonders zu beschreiben.

»Dein Tagebuch der magischen Zeit«. In der geheimnisvollen Zeit des Advents und der Rauhnächte, erfahren und spüren wir den kompletten Jahresrhythmus der Natur. Du kannst hier schon feststellen, dass manches Vorhaben seine natürliche Zeit hat und wann du den Beginn neuer Ziele am besten für dich einplanen kannst. Lass dich einfach darauf ein.

Natürlich bist du frei zu beginnen, wann immer du spürst, dass es für dich passt. Den größten Nutzen kannst du sicherlich aus der Reihenfolge beginnend mit dem Winter ziehen, aber auch in jeder anderen Jahreszeit oder Monat, gibt es Entsprechung, als wenn du es selbst spürst.





Schmücke deinen Adventskranz in der letzten November-Woche

Wenn du deinen Adventskranz in diesem Jahr ganz bewusst nutzen möchtest, bereite ihn möglichst bereits mit dem Totensonntag, einem Sonntag vor dem ersten Advent, vor. Binde, oder kaufe dir einen schönen großen Kranz aus immergrünen Zweigen. Schmücke ihn nach deinem Geschmack oder traditionell mit Goldschmuck und roten Kerzen. Die vier Kerzen sollten so groß sein, dass du jede Kerze mit einem Symbol des jeweiligen Elements der Himmelsrichtungen markieren kannst. Am besten ritzt du es mit einem Messer direkt in das Wachs ein oder du beklebst die Kerzen. Richte die Kerzen mit ihren Symbolen an den Himmelsrichtungen aus. Nun kannst du an jedem Sonntag eine Achtsamkeitsübung mit dem Anzünden der Kerze verbinden. Auf den nächsten Seiten findest du für jeden Adventssonntag einen Gedankenanstoss und eine Frage. Entzünde die Kerzen in diesem Gedanken und mit dieser Fragestellung. Ein bewusster Adventsprozess gibt dir die Möglichkeit, all das, was im Jahr geschehen ist, zu würdigen, los-zu-lassen oder zu verankern und dich auf Neues vorzubereiten.



Hole dir den digitaler Adventskalender ab dem 1. Dezember auf der Webseite.

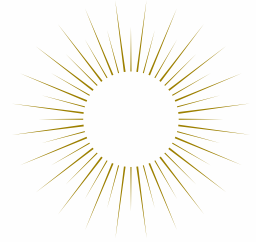
Schreibe 13-Wünsche an das Universum

Ein weiterer Brauch ist es, sich im Laufe der 28-Tage der Adventszeit, 13 Wünsche auf kleine, möglichst gleiche Zettel zu schreiben. Formuliere diese Wünsche positiv und so, als wären sie schon erfüllt. Aber bleibe realistisch. Auch wenn du dir noch so sehr ein Einhorn wünschst, das kann dir auch das Universum nicht erfüllen.

Falte die kleinen Zettel so zusammen, dass du nicht mehr erkennen kannst, welcher Wunsch sich darauf verbirgt und gebe sie in eine schöne Schachtel oder ein Säckchen. Bis zur Heiligen Nacht (24.12.) solltest du alle deine Wünsche fertig haben.

In der Heiligen Nacht beginnst du damit, jede Nacht einen, deiner Wünsche der »Wilden Jagd« und dem Universum zu übergeben. Entzünde, möglichst draußen, eine Kerze und verbrenne den Wunsch ohne ihn gelesen zu haben.

Ja, richtig! Es sind 12 Rachnächte, aber du hast 13 Wünsche. Am 6. Januar wirst du also noch einen Wunschzettel überhaben. Nimm ihn heraus und entfalte ihn. Lese nun den letzten Wunsch. Um diesen wirst du dich im kommenden Jahr selbst kümmern. Damit er in Erfüllung geht.



Die Wintersonnenwende / Julfest

Am 21. Dezember, dem kürzesten, dunkelsten Tag und der längsten Nacht, wird das Licht wiedergeboren. Die Wintersonnenwende soll uns daran erinnern, dass die Dunkelheit den Kampf bereits verloren hat. Nach und nach erobert sich die Sonne (das Licht) wieder den Tag. Das gibt Kraft, Mut und Hoffnung die bevorstehende kalte Zeit gut und zuversichtlich zu meistern.

Die Wintersonnenwende symbolisiert auch die Zeit der inneren Einkehr, der Ruhe und die Zeit der Vorbereitung auf den neuen Jahreszyklus, die durch die Zeit „Zwischen den Jahren“ symbolisiert wird. Das Licht wird am 21.12. wiedergeboren und erst nach drei Tagen vollzieht sich der Umschwung der Erdachse, und das strahlende Licht (Kind) wird am Heiligen Abend, dem 24.12. geboren. Alle 60 bis 80 Jahre stehen sich die Planeten Jupiter und Saturn so nahe und strahlen so hell, dass sie, von der aus Erde betrachtet, das Bild des Sternes von Bethlehem darstellen könnten.



Die Rauhnächte, 25. Dezember – 6. Januar

Mit der Wintersonnenwende beginnt für uns eine natürliche Ruhezeit, aber auch die magischste Zeit des Jahres. Diese Zeit ist dem Norden zugeordnet. Der dunklen Göttin, der Sternengöttin und der Mitternacht. Es ist die magische Schwelle zwischen dem Alten und dem Neuen, zwischen Tod und Wiedergeburt. Die Erneuerung des Zyklus indem das Licht wiedergeboren wird.

Die Rauhnächte sind die Nächte, in der uns die Geister zuraunen, was uns im kommenden Jahr erwartet. Es gibt 12 Rauhnächte und jede Nacht steht für einen Monat im neuen Jahr. In dieser Zeit ist der Schleicher zur »Anderswelt« sehr durchlässig, so dass wir die Zeichen für das bevorstehende Jahr empfangen können. In früheren Zeiten wurden kleine Opfergaben wie Äpfel, Körner, Nüsse vor der Tür aufgestellt, um so die Geister bei ihrer »Wilden Jagd« zu besänftigen und sie weiterziehen zu lassen. Es empfiehlt sich, in dieser Zeit ein Tagebuch zu führen. So kannst du deine Träume und Gedanken festhalten und auswerten.

Anmerkung: Ich schreibe die Rauhnächte mit "h", denn ich bevorzuge die alte Schreibweise aus dem altdeutschen »rûch« für haarig, weil sie für mich den geheimnisvollen Geist dieser Tage genau einfängt. "Die wilde Jagd der haarigen Dämonen!"



Der Advent

Widme dich der Loslösung,
konzentriere dich in der Stille,
passe dich der Natur der Lebewesen an,
sei ohne Eigennutz.
Dann werden die Menschen in Frieden leben.



Erste Rauhnacht - 25. Dezember - Weihnachtstag



Heute ist traditionell der Tag der Familie, an dem man sich gegenseitig eine Freude machen sollte. In der ersten Rauhnacht werden die Götter der Erde besungen und gebeten, sich zu zeigen. In der zweiten Rauhnacht werden die Götter der Luft besungen und gebeten, sich zu zeigen. In der dritten Rauhnacht werden die Götter des Wassers besungen und gebeten, sich zu zeigen.