

Mein Geschenk an Dich!

RAUHNÄCHTE-WORKBOOK

Das neue Jahr steht kurz bevor und mit ihm die magische Zeit der Rauhnächte, einer Zeit zwischen der Zeit.

Es ist die ideale Zeit, um zur Ruhe zu kommen, alte Dinge abzuschließen und Vision für das neue Jahr zu finden.

Lass dich in die magische Zeit des Jahres fallen, und erlebe, das Wunder geschehen und gestalte sie aktiv mit!



Ein kleines Wort Vorab

Wer mich und meinen Blog verfolgt, kennt auch meine Verbundenheit zu altem Wissen und dem Leben im Rhythmus der natürlichen Zyklen um uns herum. Vielleicht kennst du ja auch mein „*Cio fluas!* Tagebuch der magischen Zeit“, dass ich vor einigen Jahren zusammengestellt habe. Und ja, es gibt noch so viele und über Generationen hinweg überlieferte Rituale, Bräuche, Mythen und Erzählungen, die sich um diese ganz besondere ‚Zeit zwischen den Jahren‘, ranken

Heute möchte ich dich einladen, mit mir die Rauhnächte über den alten Pfad der Göttin und großen Mutter Frigg/Holle und des Gottvaters Odin/Wotan zu beschreiten. Bist du bereit?

Es beginnt mit der Wintersonnenwende, dem Julfest

Mit der Nacht der Wintersonnenwende am 21. Dezember, kehrt Stille ein. Das Rad des Jahres hält an. Es beginnen nun die Tage und Nächte, in denen wir tief in uns die Sehnsucht nach einer Zeit außerhalb der Zeit spüren. In den alten Zeiten, als die Menschen noch den Ruf des Jahres in sich spürten, war es einfacher, das Rad des Lebens zu erkennen. Die Wurzeln der heidnischen Feste reichen noch tief, so dass auch heute noch viele den alten Pfaden folgen. Es ist in uns verwurzelt und nichts auf der Welt kann diese innere Stimme ganz verklingen lassen.

Entrümpeln/Aufräumen

Wo sollte entrümpelt werden?
In der Wohnung, im Kopf, im Herzen?
Welche Rechnungen sind noch offen?
Finanzielle und auch emotionale?
Wo sollte man verzeihen?

Die Tage zwischen der Wintersonnenwende und des Heiligen abends, waren in unserer Familie immer die Zeit des großen Hausputzes, des Reinigens und Loslassens. Noch heute versuche ich, alle Dinge geregelt zu haben und bis zum neuen Jahr das Haus sauber zu halten und auch keine Wäsche zu waschen, in der sich die Geister verfangen könnten. Nun, es geht jetzt nicht darum, den alten Aberglauben weiterzuspinnen, sondern seinen höheren Zweck für unsere heutige Zeit zu verstehen. Die Wiederbelebung der alten Traditionen, erinnern daran, dass wir das Schicksal in unseren eigenen Händen halten und kein Opfer von äußeren Umständen mehr sind. Allen Symbolen und Zeichen, geben wir ihre Bedeutung. Für den einen, ist die 13 eine Glücks-, für den anderen eine Unglückszahl. Es ist also reine Interpretation. So wie Orakel niemals gut oder schlecht sind, sie haben einfach eine bestimmte Bedeutung, die sich für jeden anders darstellt.

Die Wintersonnenwende ist der goldene Ausstieg aus der dunklen Jahreszeit. In dieser längsten mystischen Nacht wird das Licht wiedergeboren. Das Versprechen der Wiedergeburt allen Lebens erfüllt sich nun. Die Sonne entsteigt dem Schoß der Mutter Erde. Es ist die Mutternacht. Das Licht triumphiert über die Dunkelheit.

Es beginnt eine Zeit des Großmutes, sich selbst gegenüber, aber auch gegenüber den Menschen um uns herum. Wir kommen zusammen und achten aufeinander. Die Zeit der Wunder, mit euphorischen Höhen, aber auch melancholischen Tiefen. Du darfst nun von allem Abschied nehmen, was im Dunklen bleiben soll. Diese Nacht lädt dich dazu ein, die Düsternis zu erhellen. Das Licht schenkt uns Mut, Hoffnung und Kraft.



Einstimmung auf die Rauhnächte – „Deck the halls with boughs of holly“

Die Wintersonnenwende leitet die Rauhnächte, die den Spalt in der Zeit markieren, ein. Man sagt, sie entstanden, mit der Kalenderreform von Julius Caesar um 45 v. Chr., als man vom Mondkalender, mit etwa 354 Tagen, abkam und sich an der Sonne auszurichten begann. Das Sonnenjahr ist 11 Tage, bzw. 12 Nächte länger, regulär 365 Tage. Um beide auszugleichen, hängte man an das Mondjahr also die fehlenden Tage an. Beide Kräfte, Sonne und Mond, deren Wirken und Wirkung auf uns Menschen sehr unterschiedlich ist, werden in dieser Zeit ‚zwischen den Jahren‘ ausgeglichen. Die Zeit ist im wahrsten Sinne ‚aus den Fugen‘, und gewährt uns eine erhöhte Spannung und gleichzeitig vertiefte Einsichten.

Die Rauhnächte sind eine magische Zeit. Sie beginnen um **Mitternacht am 24. Dezember** **enden um Mitternacht am 5. Januar**. Der Tag des 6. Januar (Heilige Drei Könige) markiert bereits den Eintritt in eine neue Zeit.

Diese 12 Nächte stehen symbolisch für die 12 Monate im neuen Jahr. Was man jetzt erlebt, träumt, orakelt, gibt Hinweise auf das was im nächsten Jahr geschehen wird.

Der Zauber der Rauchnächte erschließt sich nur mit dem Herzen und nicht vom Kopf. Innere Einkehr, Loslassen & Intentionen für das neue Jahr setzten, erfüllt uns jetzt.

Es ist eine Zeit, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ineinanderlaufen und wir den Samen für das neue Jahr setzen können.

In den alten Zeiten wurden die Ställe und das Haus ausgeräuchert, um böse Geister zu vertreiben. Heute sind diese Geister eher negative Gedanken und Stress, die uns im Alltag verfolgen. Es galt auch, jegliche Hausarbeit zu vermeiden, da sich nur das Rad des Schicksals drehen sollte. Allein **die Nornen**, also die Schicksalsgöttinnen in der nordischen Mythologie, arbeiteten in dieser Zeit. Sie spannen den Lebensfaden für jeden Menschen. Alle anderen Räder hatten stillzustehen.

Doch wenn es eine Zeit im Jahr gibt, in der wir uns und unser Leben verzaubern können, dann sind dies die Rauhnächte. Wir spüren und entdecken in uns die magische Kraft. Die Rauhnächte gelten auch als eine Zeit, in der die Grenzen zwischen der Welt der Menschen und der Anderswelt verschwimmen. Es wird geglaubt, dass sagenhafte Wesen aus anderen Dimensionen in die Welt der Menschen eintreten können. Ob das so ist, kannst du nur selbst herausfinden.

Unsere Begleitung durch die wilde Jagd der Winterwesen

Wie beschrieben, scheint der Schleier zwischen den Welten dünner zu sein, was es einfacher macht, mit der spirituellen Welt in Kontakt zu treten. Das Ahnenreich steht offen und wir begleiten die wilde Jagdgesellschaft um Göttervater **Odin/Wotan** und Göttin **Frigg**, besser bekannt als Frau **Holle**. Sie ziehen mit lautem Heulen und Stöhnen, durch die stürmischen Lüfte und wir wandeln mit ihnen auf dem alten Pfad.

Bist du bereit?

Frau Holle, gilt als die Schutzgöttin und Hüterin der Natur, die in den dunklen Winterzeiten über uns Menschen wacht. Ihre besondere symbolische Bedeutung, ist eng mit den Themen von Transformation, Erneuerung und dem Übergang zwischen den Jahreszeiten verbunden. Sie hilft uns, unsere Träume und Wünsche zu manifestieren, indem sie die Kraft des Winters und der Dunkelheit nutzt. Sie ist unsere Begleiterin, die uns hilft, altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.



Sie stellt in den Rauhnächten die Verbindung zwischen der physischen und der spirituellen Welt dar und erinnert uns daran, dass auch in der Dunkelheit die Möglichkeit zur Erneuerung und zum Wachstum besteht. Sie zeigt uns im Winter ihre weiseste Seite und zeigt uns, dass auch für uns die Zeit reif ist, die eigene Weisheit zu finden.

Gottvater Odin, der unstete Rabenvater und Gott der Weisheit, des Krieges und der Magie. Er, der auf der Suche nach Wahrheit sein Auge Mimir, dem Hüter des Brunnens opferte und so die Bedeutung der Runen erkannte. Diese gaben ihm die Fähigkeit, in die Zukunft zu blicken und die Geheimnisse des Lebens zu entschlüsseln.

In den Rauhnächten, die eine Zeit des Übergangs und der Reflexion sind, hilft Odin auf der Suche nach Wissen und Erkenntnis. Er fegt mit seinem Gefolge durch die Nächte und hilft den Menschen, ihre Träume und Visionen zu verstehen. Kurzgesagt, steht Odin in den Rauhnächten als Symbol für Weisheit, Transformation und der Suche nach spirituellem Verständnis. Er hilft uns, Klarheit zu finden und unsere innere Weisheit zu aktivieren.

Beide begleiten uns bei einigen Bräuchen und Ritualen während der Rauhnächte, wie beispielsweise dem Räuchern, Orakeln oder das Schreiben von Wünschen und Zielen für das neue Jahr in unser Traumtagebuch. Es gibt noch sehr viel über unsere Begleiter zu erfahren, aber das Erzähle ich dir an einer anderen Stelle. Für unserer Reise über den alten Pfad reicht dies erst einmal aus.

Dein Reisegepäck

- ♥ Rauhnachtjournal/Tagebuch, für deine Träume, Notizen und einen schönen Stift
- ♥ Eine Kerze und Streichhölzer. Wenn du nicht räuchern magst, gibt auch eine Kerze mit Wald/Kräuterduft eine schöne Atmosphäre.
- ♥ Eine feuerfester Schale zum Verbrennen von Papieren, wie z.B. deiner 13 Wünsche.
- ♥ Kräuter, falls du räuchern möchtest. Eventuell einen Raucherfeder sowie Sand und Räucherkohle.

Weitere Informationen zu Ritualen der Rauhnächte findest du auf

<https://ciofluas.de>.

Räuchern

Weißer Salbei: Reinigung & Schutz,
Wacholder: Schutz vor bösen Geistern,
Weihrauch/Myrrhe: Symbol des wiedergeborenen Lichts,
Koriander: balanciert die inneren Kräfte aus,
Kiefer: Schutz vor neg. Kräften,
Zeder: erleichtert die Öffnung zu himmlischen Sphären

Orakeln

Es gibt unzählige Runen- und Kartensets. Vielleicht magst du dir jeden Monat eine Karte ziehen und dich fragen: Was der heutige Tag und damit der kommende Monat für ein Thema bereithält.

Tagebuch und Meditation,

Wenn du magst, suche dir für jeden Tag eine für dich passende Meditation heraus

Wann mache ich was?

Morgens

Notiere deine Träume nach dem Aufwachen in dein Rauhnachtjournal.

Tagsüber

Achte auf Kleinigkeiten. Erlebe den Tag mit weitem Herz und mit offenen Augen und Ohren.
Nimm dir Zeit für das das Tagesritual.

Abends

Zünde deine Rauhnachtkerze an.
Notiere all das, was du am Tag wahrgenommen hast in dein Journal.
Verbrenne, ungeöffnet, einen deiner 13 Wünsche.
Wenn Du willst, befrage noch ein Orakel deiner Wahl und lösche die Kerze und beende das Ritual.



1. Rauhnacht – 25. Dezember¹

Der kommende Januar

Stille, spüre die Kraft der Jahreszeiten und dein Vertrauen in unsere Ahnen.
Die erste Rauhnacht hilft dir die eigenen Wurzeln zu stärken.
Langsames, behutsames Ankommen.

Thema des Tages: Basis – Grundlage – Wurzeln

Auf dem alten Pfad: Yggrasil, die Weltenesche breitet sich über alle Welten aus. Sie ist das Zentrum des Universums, das Gefüge des Kosmos. Sie begleitet dich und führt dich in und durch alle Welten.

Die Tages-/Monatsrunen:



Othala, lässt Dich Deine Wurzeln spüren.
Uruz, ist die Basis, die Sicherheit und dein Halt.
Sie helfen dir deine **Kraftquellen** zu erkennen.



Ritual: Reinigen und Räuchern.

Nimm ein Meersalzbad und räuchere Deine Räume mit Salbei.
Altlasten und Überflüssiges schreibe auf und verbrenne es in deiner Schale.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

- Welche Samen möchte ich säen?
- Was möchte ich im neuen Jahr erreichen und verwirklichen?
- Was möchte ich loslassen?
- Was stärkt meine Wurzeln, mein Fundament?

Deine Visionen und Gedanken:

¹ Alternativ 21./22. Dezember
(fre)EBook



2. Rauhnacht – 26. Dezember²

Der kommende Februar

Frieden, du bist im Reinen mit der Quelle deiner selbst.
 Verbinde dich mit deinem höheren Selbst.
 Die Samen sind gesät und warten bereits darauf, vom Licht und
 von der Wärme geweckt zu werden.

Thema des Tages: Höheres Selbst - Innere Führung - Frieden

Auf dem alten Pfad: Hvergelmir, die Quelle unter dem Weltenbaum, öffnet dir die Tore zwischen den Welten. Verschlungen liegt der Fluss vor dir. Sei stehst du selbst, voller Hoffnung und bereit, das alte Jahr zu verlassen.

Die Tages-/Monatsrunen:



Dagaz – die Unendlichkeit der Lemniskate, die liegende Acht. Alles ist vergänglich und hat ein Ende, nur der Kontakt zur höchsten Quelle ist ewig!

Kenaz – fördert die Klarheit. Die Fackel erleuchtet dir den Weg und hilft in die Ecken zu schauen.

Ritual: Schenke der Natur etwas (Körner für Vögel).

Zünde ein Nachtlicht an für deine Vorfahren.

Meditiere über die Stille - 10 Min. einfach nur sitzen und ruhig und gleichmäßig Atmen.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Was wird mich im neuen Jahr begleiten (Tiere, Energien, Kräfte, Bäume, Edelsteine)?

Was muss noch erlöst werden?

Welche Gedanken lassen mich keine Ruhe finden?

Was bedeutet es für mich, mit mir in Frieden zu sein?

Was muss ich verabschieden, um ganz in Frieden mit mir zu sein?

Deine Visionen und Gedanken:





3. Rauhnacht – 27. Dezember³

Der kommende März

Aufbruch, der Neubeginn. Die Kraft die in dir wachsen will bricht auf. Das Wunder der Natur beginnt sich zu zeigen. So langsam beginnen die ersten Knospen und Pflanzen zu sprießen, die Natur erwacht wieder aus dem Winterschlaf.

Thema des Tages: Aufbruch - Neubeginn - Herzenswünsche

Auf dem alten Pfad: **Mimirs Brunnen**, den Brunnen der Weisheit, oder auch Frau Holles Brunnen, reinigt das alte und fordert dich auf, dich für deinen Weg zu entscheiden.

Die Tages-/ Monatsrunen:



Tiwaz – Verbindet dich mit der Sehnsucht deines Herzens und fordert dich auf, diesem Weg zu folgen.

Ansuz – Schenkt dir Kommunikation auf allen Ebenen und mit allen Möglichkeiten die es gibt.

Ritual: Erstelle dir eine Wunsch-Collage für das neue Jahr. Zünde für jeden Wunsch ein Licht an, und gebe es an das Universum.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Was verhilft mir zu dem Mut, etwas Neues zu beginnen?

Was lässt mein Herz strahlen?

Was tue ich am liebsten?

Wobei empfinde ich Erfüllung und tiefe Freude?

Deine Visionen und Gedanken:



³ Alternativ 23./24. Dezember
(fre)EBook



4. Rauhnacht – 28. Dezember⁴

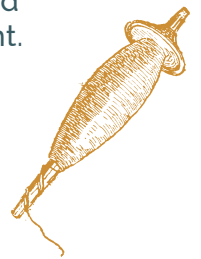
Der kommende April

Neugierde, öffne dich für deine Entwicklung und Wandlung.

Der April, ein sehr wandel- und wechselhafter Monat, oft unberechenbar. Die ständigen Wetterschwankungen schlagen oft aufs Gemüt und erfordern viel Gelassenheit. Und so wie die Natur im Wandel ist, wandelt sich auch alles um uns herum. Diesen Wandel brauchen wir auch, damit Neues entstehen kann. Altes darf nun gehen, um Platz zu schaffen für Neues.

Thema des Tages: Auflösung - Transformation

Auf dem alten Pfad: Die drei Nornen, die Schicksalsgöttinnen: Urd, Verdandi und Skuld, weben das Schicksal, das das Leben und die Taten aller Wesen bestimmt. Sie symbolisieren die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft und sind mit den Veränderungen im Fluss der Zeit verbunden. Sie zeigen dir, dass das Schicksal nicht festgelegt ist, sondern durch deine Handlungen und Entscheidungen beeinflusst werden kann.



Die Tages-/Monatsrunen:

H T

Hagelaz – nimmt weg, was nicht mehr gebraucht wird, indem sie eine positive Veränderung durch Verlust oder Zerstörung von außen schafft.

Naudhiz – Unterstützt dich, mit der Hilfe der drei Nornen bei notwendigen Veränderungen.

Ritual: Schreibe dein neues Drehbuch.

Notiere alles Negative auf, formuliere es auf einem anderen Zettel ins Positive um und verbrenne den Zettel mit dem negativen Text.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

- Was hilft mir beim Loslassen von alten Dingen?
- Wie kann ich Negatives in Positives verwandeln?
- Welche alten Gewohnheiten möchte ich verändern?
- Wer oder was schenkt mir Energie?
- Wer oder was raubt mir Energie?
- Wann bin ich mutig, wann verlässt mich der Mut?

Deine Visionen und Gedanken:

⁴ Alternativ 24./25. Dezember
(fre)EBook



5. Rauhnacht – 29. Dezember⁵

Der kommende Mai

Strategie, lebe deine Herzensverbindungen und erkenne deine Lebenslust mit allen Sinnen. Der Frühling steht in voller Blüte, die Fülle des Lebens ist greifbar. Es ist eine Zeit der Freude, des Glücks, die wir nicht nur allein, sondern zusammen mit anderen erleben. Das Thema für heute ist Freundschaft und Selbstliebe – und dabei geht es nicht nur um Freundschaft zu anderen Menschen, sondern auch zu uns selbst, um Selbstliebe.

Thema des Tages: Freundschaft – Familie – Selbstliebe

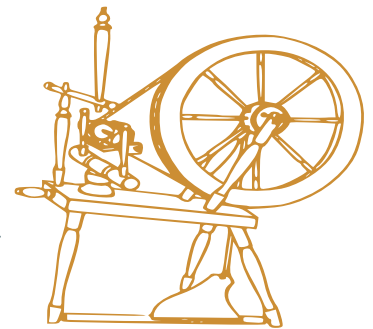
Auf dem alten Pfad: **Göttin Frigg,** steht für Weisheit und ihre Verbindung zu unserem Schicksal und der Familie. Sie webt, die silbernen Schicksalsfäden der Schicksale der Menschen. Ihre Fäden symbolisieren die Verbindungen und Entscheidungen, die unser Leben prägen.

Die Tages-/Monatsrunen:

XM

Gebo – hilft um in Balance mit allem zu sein und stillt die tiefe Sehnsucht nach Harmonie in uns allen.

Ehwaz – zeigt uns, dass es Beziehungen auf allen Ebenen des Lebens gibt. Sie fördern harmonische Beziehungen und das Vertrauen in andere Menschen.



Ritual: Teile Deinen Freunden mit, was sie Dir bedeuten. Schenke Dir selbst Liebe, indem du etwas ganz bewusst für dich tust: ein Bad nehmen, eine Gesichtsmaske, deine Füße massieren...

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Wer sind meine Freunde?

Wer tut mir gut?

Mit wem bin ich gerne zusammen?

Bin ich selbst mein bester Freund?

Wie kann ich „Ja“ zu mir selbst sagen?

Was brauche ich, um mir selbst zu vergeben, um mich selbst zu lieben?

Deine Visionen und Gedanken:

⁵ Alternativ 25./26. Dezember
(fre)EBook



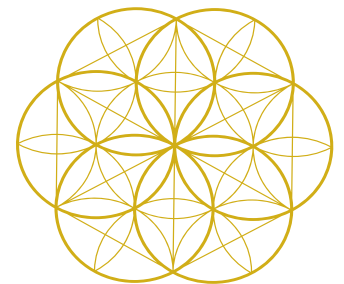
6. Rauhnacht – 30. Dezember⁶

Der kommende Juni

Aktivität, deine Entfaltung und Reflexion hin zu neuen Entscheidungen. Nun sind wir in der Mitte der Rauhnächte und in der Mitte des Jahres angekommen. Diese Rauhnacht steht für den Juni, in dem der Frühling in den Sommer übergeht. Die Tage werden immer länger, bis die Sonne am 21. Juni ihren höchsten Stand erreicht hat. Mittsommernacht, der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres, das Gegenstück zur Wintersonnenwende, die wir gerade hinter uns haben.

Thema des Tages: Aktivität – Bereinigen – Loslassen

Auf dem alten Pfad: Nun sind wir mit dem **Wyrd**, dem alles verbindende Netz, das von den Nornen gesponnen wird, verbunden. **Orlog**, das Spiel des Lebens und der Schicksalskreislauf, dreht sich.



Die Tages-/Monatsrunen:



Laguz – bringt uns und alle Dinge in Bewegung. Lass dich vom Fluss des Lebens tragen.

Perthro – Du hast die Wahl, nutze deine Chancen dieses Würfelspiels.

Ritual: Aufräumen und Räuchern.

Schreibe auf, was Du nicht ins neue Jahr mitnehmen möchtest und verbrenne den Zettel.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

- Was kann ich loslassen?
- Wovon kann ich mich befreien?
- Was ist noch nicht vergeben?
- Was braucht noch einen Abschluss?

Deine Visionen und Gedanken:

⁶ Alternativ 26./27. Dezember
(fre)EBook



7. Rauhnacht – 31. Dezember⁷

Der kommende Juli

Gesellschaft, nimm dir Zeit für dich und feiere dich und alle anderen.
 Heute ist Silvester, dieser Tag steht ganz im Zeichen der
 Vorbereitung auf das neue Jahr.
 Heute ist der Tag der Feste – genau wie der Monat Juli.

Thema des Tages: Vorbereitung auf das Kommende.

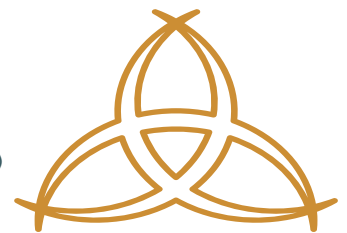
Auf dem alten Pfad: Jörd, Frigg, Freyja, die Göttinnen der Erde, der Liebe und der Natur wachen über uns. Sie symbolisieren die verbindende Kraft, die das Leben auf der Erde weckt. Für den stetigen Kreislauf von Leben und Tod, neuem Wachstum und Wiedergeburt.

Die Tages-/Monatsrunen:



Berkana- Halte inne und verwöhne dich, wenigstens für ein paar Stunden. In der Ruhe liegt die Geburt neuer Ideen.
Sowilo – Handle im Einklang mit deinem Seelenheil, das gibt dir Sicherheit und die Motivation zur Veränderung.

Ritual: Nimm ein Bad und wasch alles Alte ab.
 Räuchere Deine Wohnung mit Weihrauch oder Salbei.
 Orakel, ziehe Karten, treffe dich mit lieben Menschen.
 Trage rote Unterwäsche (verheißt glückliche Liebesstunden im neuen Jahr :-)



Fragen die du dir heute stellen kannst:

Was möchte ich im neuen Jahr erreichen?
 Was wünsche ich mir?
 Was möchte ich bestärken?
 Was möchte ich endgültig loslassen?
 Kann oder will ich meine Gefühle ausdrücken?
 Höre ich auf meine innere Stimme?
 Kenne ich meine Bedürfnisse?
 Sorge ich gut für mich?

Deine Visionen und Gedanken:

⁷ Alternativ 27./28. Dezember
 (fre)EBook



8. Rauhnacht – 1. Januar⁸

Der kommende August

Fülle, der Übergang zum Neubeginn. Ein glückliches neues Jahr!
Heute ist der Beginn des neuen Jahres, die Menschen wünschen sich Glück, verschenken Glückssymbole. Diese Rauhnacht ist dem August zugeordnet, dem Monat der Freude, der Fülle, Kraft und Energie, aber auch des Müßiggangs. Es ist Hochsommer, die Sonne strahlt und füllt uns mit Kraft und Energie.

Thema des Tages: Geburt des neuen Jahres

Auf dem alten Pfad: **Thor**, Gott des Donners, und Beschützer der Menschen vor Unheil, bewahrt uns jetzt auch vor allen negativen Einflüssen und grollendem Gewitter. Er hält so das Gleichgewicht der Welten.

Die Tages-/Monatsrunen:



Eihwaz – Der Übergang, endlich angekommen und doch braucht es Mut für den nächsten Schritt. Die Rune gibt dir die Kraft um über die Schwelle zu gehen.
Thurizan – Bringt dir den Tatendrang und die (Wandlungs-) Energie. Thors Hammer, der kraftvolle Schutzschild gibt dir unendliche Energie und hilft beim Sprung über die Schwelle.



Ritual: Segne das neue Jahr.
Sende anderen Menschen Glück und Segenswünsche, verschenke Glückssymbole.
Triff Dich mit Freunden und gehe in die Natur.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Wie segne ich das neue Jahr?
Wem kann ich Glück wünschen?
Was sind meine guten Wünsche?
Glaube ich an mich selbst?
Vertraue ich mir selbst?
Habe ich mich selbst verwirklicht?

Deine Visionen und Gedanken:

⁸ Alternativ 28./29. Dezember
(fre)EBook



9. Rauhnacht – 2. Januar⁹

Der kommende September

Intuition, entdecke die innere Kriegerin in dir.

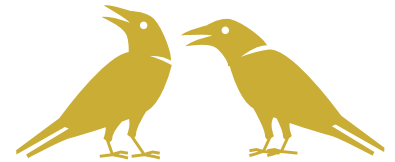
Sammele dich, sage Dank und setze jetzt Grenzen.

Heute beginnt für viele wieder der Alltag. Die Energie der Rauhnächte hat sich verändert. Bisher herrschte eine nach innen gerichtete, stille Energie.

Doch so langsam vollzieht sich ein Wandel. Die Räder beginnen sich nun allmählich, wieder vorwärts zu drehen. Dennoch ist noch nicht die Zeit, alle guten Vorsätze in die Tat umzusetzen, denn energetisch sind wir immer noch mitten im Winter. Immer noch eine Zeit, innezuhalten, kreative Ideen zu sammeln und uns mit unserer inneren Stimme zu verbinden.

Thema des Tages: Ordnung – Erneuerung – Geduld – Struktur

Auf dem alten Pfad: Verbinde dich mit Odins Raben **Hugin** (Gedanke) und **Munin** (Erinnerung) die, die Welt bereisen und neue Nachrichten bringen und dir zu Einsichten und neuen Visionen verhelfen.



Die Tages-/Monatsrunen:



Isa – Entschleunige, sei im Moment und finde Deine innere Zentriertheit. Bringe deine Entwicklung auf den Punkt.

Algiz – Schützt dich, indem sie den Raum um dich freihält und dir energetische Ruhe für deine Entwicklung gibt.

Ritual: Segne das neue Jahr und zünde ein Licht an.

Tu alles, was deine Mitte stärkt (z.B. Yogapraxis, gut essen).

Lichtmeditation: stelle dir ein goldenes Licht vor, das über das Kronenchakra in dein Herz und von dort in deine Hände fließt.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Was möchte ich im neuen Jahr ernten?

Was sind meine Ziele?

Was brauche ich, um gesund zu sein?

Wie kann ich mich mit meiner inneren Mitte verbinden?

Wage ich es, meinem Bauchgefühl zu trauen?

Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Deine Visionen und Gedanken:

⁹ Alternativ 29./30. Dezember
(fre)EBook



10. Rauhnacht – 3. Januar¹⁰

Der kommende Oktober

Ernte, Zeit loszulassen, Abschied zu nehmen und auf das neue zu Vertrauen. Oktober ist die Zeit des langsamen Abschiednehmens, aber auch der Fülle und der Reife. Auch die Rauhnächte neigen sich langsam ihrem Ende zu, und heute ist noch einmal Zeit, über Deine Visionen zu meditieren.

Thema des Tages: Wissen – Vision – Reife – Weisheit – Harmonie

Auf dem alten Pfad: **Odin**, der Gottvater, hilft uns die Geheimnisse des Lebens und des Schicksals zu verstehen. Durch seine Selbstopferung und Hingabe gelangte er zu den Geheimnissen der Runen und somit zu tiefen Wissen und Weisheit. Er gibt uns das Urvertrauen und bindet uns an, an die Quelle allen Seins mit dem Wissen, das sie uns nährt, behütet und umorgt, wenn wir ihre Stärke nötig haben.



Die Tages-/Monatsrunen:



Ingwaz – Hilft aus Situationen, in denen du nicht weißt, wo du beginnen sollst. Sie gibt dir Urvertrauen in das Leben.
Mannaz – Gibt dir das Bewusstsein dessen, was zu tun ist und hilft dir bei der Wahrnehmung der inneren Struktur.

Ritual: Meditation über deine Vision. Räuchere mit Weihrauch.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Wie nutze ich meine Lebensenergie, meine Gedanken?
 Was ist meine Vision vom neuen Jahr?
 Welche Situation soll sich verändern und verbessern?
 Sind Körper und Seele im Gleichgewicht?
 Finde ich im Leben meine Balance?
 Bin ich mit mir selbst in Frieden?

Deine Visionen und Gedanken:

¹⁰ Alternativ 30./31. Dezember
 (fre)EBook



11. Rauhnacht – 4. Januar¹¹

Der kommende November

Dankbarkeit, ziehe dich zurück zu deinen Wurzeln und erkenne die Fülle und Vollendung. Der November steht wie kein anderer Monat für das Abschiednehmen, das Loslassen und den Tod. Gleichzeitig birgt aber dieses Abschiednehmen auch einen Funken des Neubeginns in sich. Denn nur, wenn wir vollständig loslassen können, können wir uns dem Neuen öffnen.

Thema des Tages: Transformation – Wandlung – Tod – Abschied - Loslassen

Auf dem alten Pfad: **Heimdall**, führt uns über die Regenbogenbrücke **Bifröst**, zurück. Der Weg ist vor Bedrohungen und feindlichen Wesen (Gedanken) geschützt. Dieser Weg symbolisiert den Wandel und die Übergänge im Leben. Es ist die Hoffnung und mit neuen Anfängen verbunden. Der Regenbogen verstärkt die Transformation und die Erneuerung.

Die Tages-/Monatsrunen:



Raidho – Bewegung und Verantwortung für das eigene Handeln. Eingebunden sein in den Rhythmus des Lebens.

Fehu – Rückblick auf den Weg, den du erfolgreich gegangen bist. Reichtum und Vollendung, (an)erkenne den Gewinn und sei Dankbar.

Ritual: Meditation über Dein Lebensziel.

Dankbarkeitsliste, schreibe 21 Gründe für Deine Dankbarkeit auf.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Wie nutze ich meine Lebensenergie, meine Gedanken?

Was ist meine Vision vom neuen Jahr?

Welche Situation soll sich verändern und verbessern?

Sind Körper und Seele im Gleichgewicht?

Finde ich im Leben meine Balance?

Bin ich mit mir selbst in Frieden?

Deine Visionen und Gedanken:



¹¹ Alternativ 31. Dezember/1. Januar
(fre)EBook



12. Rauhnacht – 5. Januar¹²

Der kommende Dezember

Weisheit, verabschiede Altes in dem Wissen, dass alles schon da ist. Energetisch ist die zwölfte Rauhnacht dem Monat Dezember zugeordnet, der dunkelste Monat des Jahres und gleichzeitig die Zeit in der das Licht neu geboren wird und mit der Wintersonnenwende seinen neuen Zyklus beginnt.

Thema des Tages: Aufbruch – Entfaltung – Expansion - Weisheit

Auf dem alten Pfad: Rückkehr aus Yggdrasil. Goldmarie, oder Pechmarie?

Die Tages-/Monatsrunen:



Wunjo – Reine, bedingungslose Freude, die einfach aus sich heraus entsteht. Harmonie, Liebe, Zuneigung und Wunscherfüllung.

Jera – Alles hat seine Zeit, alles braucht seine Zeit. Jede Entwicklung ist eine Summe aus vielen Aktionen, Momenten, Abwartens und Handels. Das beachten des Rhythmus und der Zyklen führt auch für uns zu natürlichem Wachstum.



Ritual: Heute ist eine Schlüsselnacht. Du kannst alles, was in den vergangenen Nächten nicht gut gelaufen ist, auflösen. Schreibe alles Negative auf, formuliere es auf einem anderen Zettel ins Positive um. Verbrenne den Zettel mit dem negativen Text. Räuchern mit Weihrauch. Alle Fenster & Türen zum Durchziehen öffnen, um den Geistern der Vergangenheit die Möglichkeiten zu geben fortzuziehen.

Fragen die du dir heute stellen kannst:

Was ist in den letzten 12 Nächten nicht gut gewesen?
 Was belastet mich noch?
 Was soll noch gereinigt werden?
 Lebe ich meine Potenziale?
 Welchen Höheren Sinn folgt mein Leben?
 Bin ich ein Wegweiser für andere?

Deine Visionen und Gedanken:



Dreikönigstag – 6. Januar

Mit dem 6. Januar endet der Zyklus und ein neuer beginnt. Zu diesem Neubeginn zeigt sich Frau Holle in ihrer dreifachen Gestalt: als Jungfrau, als erwachsene Frau und als weise Alte. Heute Nacht gehen die Rauhnächte zu Ende und die Tore zur feinstofflichen Welt schließen sich wieder.

Thema des Tages: Der heilige Gral in dir!

Auf dem alten Pfad: Frau Holle, mit ihren vielen Namen und Gestalten, ist eine der stärksten weiblichen Kräfte. Sie verkörpert die Entwicklung der Menschen – nicht nur der Frauen – im Zyklus des Lebens. So steht sie für die junge Frau (Fruchtbarkeit, Schönheit und Wachstum), für die wilde Frau (Kraft, Energie und Ungestüm) und für die weise Frau (Geduld, Güte und Weisheit). Im Gegenzug verkörpert **Odin**, in all seinen Gestalten, dies für die männliche Seite. Und folgen wir nicht immer schon intuitiv den alten Göttinnen und Göttern?

Die Tages-/Monatsrunen:

Odins Rune, ist leer und enthält keine Zeichen oder Symbole. Sie ist das Unsichtbare, das, was sich noch nicht zeigen will und sich aus allem und nichts zusammensetzt. Das Ungreifbare, das sie sagt: „Es ist noch nicht die Zeit gekommen sich zu offenbaren. Nichts ist in Stein gemeißelt, alles kann sich entwickeln und alle Möglichkeiten stehen noch offen.“
Welch eine schöne Prophezeiung für das neue Jahr!

Ritual: Nimm dir Zeit noch einmal Deine Aufzeichnungen durchzulesen und beantworte Dir folgende Fragen:

Was hast Du an Erinnerungen verarbeitet, was musst Du noch aufarbeiten?
Was möchte ich gerne loslassen?
Was braucht noch Zeit?
Was für neue Erkenntnisse nimmst Du mit ins neue Jahr?
Wie würde ich diese letzten 12 Tage und Nächte zusammenfassend in einem Satz beschreiben ?

Alles ist in dir!

Erinnere dich, wer du in der Tiefe deines Seins bist.

- Verwurzelte Kraft.
- Voller Schöpferkraft.
- Ein Herz aus Gold.
- Einsicht durch die inneren Augen.

Alles ist da.
Worauf wartest du?



Danke!

Danke, dass ich dich durch die magischen Rauhnächte begleiten durfte.

Unsere Reise über den alten Pfad endet nun. Ich hoffe, du hattest wunderbare Erlebnisse und Erkenntnisse, die du mit in dein Leben nimmst.

Sicher hast du bemerkt, wie viel Mut, Kraft, Zeit und Durchhaltevermögen es braucht, um die Rauhnächte von Anfang bis Ende bewusst zu durchleben. Aber sei unbesorgt, wenn es bisweilen nicht geklappt hat, oder dir einfach die Zeit gefehlt hat. Denn wie im Leben, hast du immer die Chance, innerlich, wieder einzusteigen. Besonders die Fragen und Rituale, kannst du gut in den entsprechenden Monaten nutzen. Denn jeder Monat hat seine Besonderheiten, die uns helfen. Verwandle dein Rauhnacht-Tagebuch zu einer Routine, die dir Monat für Monat helfen kann, deine Ziele zu verfolgen.

Sich auf das Leben einzulassen ist eine wundervolle Liebesbeziehung: Verbindungen und Verbundenheit in der Tiefe spüren, Eigenverantwortung übernehmen, erfüllendes Wachstum und das Leben im Moment genießen. Mit deinem fühlenden Herzen, deiner Intuition und der Weisheit deines Körpers kannst du nicht verlieren.

Es ist wundervoll, wenn du als Vorbild vorangehst und Bereicherndes in die Welt bringst. Es bedeutet nicht, dass wir jeden Tag die Welt retten müssen. Dein bewusstes Sein ist schon genug. Du bist genug!

Und niemand ist dabei ausgeschlossen, vor allem nicht die männliche Energie. Wir brauchen beides, in Harmonie und auf Augenhöhe und mit heilsamen Absichten. In allen Wesen!

Lass uns gemeinsam gehen!

Blessed be!

Andrea

Ich freue mich auch über deine Fragen und Anregungen. Auch wenn du mehr über uns Menschen im Kreislauf des Jahres, die alten germanisch-nordischen Pfade oder die Weisheit der Rune wissen möchtest freue ich mich von dir zu hören.

Alle Infos findest du auf: <https://ciofluas.de>