



Jeanne Ruland

Das Geheimnis der Rauhnächte

Ein Wegweiser durch die
zwölf heiligen Nächte



Schirner
Verlag

**SPIEGEL
Bestseller**

Jeanne Ruland

Das Geheimnis der Rauhnächte

Ein Wegweiser durch die
zwölf heiligen Nächte

 Schirner
Verlag



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-89767-865-1
ISBN E-Book 978-3-8434-6056-9

Jeanne Ruland:
Das Geheimnis der Rauh Nächte
Ein Wegweiser durch die
zwölf heiligen Nächte
© 2009, 2019 Schirner Verlag,
Darmstadt

Cover & Umschlag: Anke Müller &
Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung
von #1243894720 (©FOXARTBOX), #52231639
(©clearviewstock), #598439609 (©kdshutter-
man), #211344370 (©Ramona Kaulitzki),
www.shutterstock.com
Layout: Elena Lebsack, Schirner
Lektorat: Kerstin Noack, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

29. Auflage August 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



INHALT

★ ★ ·	DIE RAUHNÄCHTE	5
★ ★ ·	VORWORT	7
★ ★ ·	WAS IN DER NATUR PASSIERT	10
★ ★ ·	DIE ADVENTSZEIT – DER 28-TAGE-PROZESS	12
★ ★ ·	DIE RAUHNÄCHTE BEGINNEN	14
★ ★ ·	BESONDERE NATURPHÄNOMENE IN DEN RAUHNÄCHTEN.....	18
★ ★ ·	DIE NAMEN DER ZWÖLF HEILIGEN NÄCHTE ...	22
★ ★ ·	DAS GEHEIMNIS DER ZEIT	26
★ ★ ·	KLEINER GESCHICHTLICHER EINBLICK.....	29
★ ★ ·	DIE DREIFALTIGE GÖTTIN – WIEDERKEHR DER LIEBE	36
★ ★ ·	DER PERCHTLAUF	40
★ ★ ·	MÄRCHEN, LEGENDEN, MYTHEN	43
★ ★ ·	MYSTISCHE WESEN DER RAUHNÄCHTE.....	46
★ ★ ·	DAS SAGT MAN ÜBER DIE RAUHNÄCHTE.....	53
★ ★ ·	RITUALE IN DEN RAUHNÄCHTEN	57

★ ★ ★	SCHRITT FÜR SCHRITT DURCH DIE RAUHNÄCHTE.....	65
	21. DEZEMBER – JULNACHT/ THOMASNACHT/WINTERSONNENWENDE	70
	24. DEZEMBER – WEIH(E)-NACHT/ HEILIGABEND.....	73
	1. RAUHNACHT 24./25. Dezember.....	76
	2. RAUHNACHT 25./26. Dezember	78
	3. RAUHNACHT 26./27. Dezember.....	80
	4. RAUHNACHT 27./28. Dezember.....	83
	5. RAUHNACHT 28./29. Dezember	85
	6. RAUHNACHT 29./30. Dezember.....	87
	7. RAUHNACHT 30./31. Dezember	89
	8. RAUHNACHT 31. Dezember/I. Januar.....	92
	9. RAUHNACHT 1./2. Januar	94
	10. RAUHNACHT 2./3. Januar	96
	11. RAUHNACHT 3./4. Januar	98
	12. RAUHNACHT 4./5. Januar	100
	5./6. JANUAR – 13. RAUHNACHT.....	102
★ ★ ★	NACHWORT	106
★ ★ ★	ÜBER DIE AUTORIN	109
★ ★ ★	BILDNACHWEIS	109

DIE RAUHNÄCHTE

*Die Erde empfängt in ihrem Schoß
das Licht der Neuen Zeit.
Es wird gewogen und gehalten,
bis es stabil genug erscheint, um sich ins Leben zu erheben.
Sonnenkind, beleuchte die Welt
mit den Strahlen des neuen Morgens.
Bringe Hoffnung, Frieden und neue Kraft.
Du hast den Sieg schon errungen,
auch wenn der Kampf noch bevorsteht.
Wenn wir uns mit dir verbinden,
werden wir von deinen Sonnenkräften sicher geleitet.
Erlöse – befreie – erwecke mit deinem Licht.*

*Die Mächte des Schicksals wirken in dieser Zeit,
verdrängte Erinnerungen,
unruhige Nebelfetzen in unseren Träumen,
klebrige Spinnfäden der Vergangenheit,
die nicht zu Ende gesponnen wurden,
dunkle Geheimnisse, die ungesehen
tief in der Seele flackernd verweilen.
Hungrige Wölfe, die in der bitteren Kälte der Nacht
umherstreifen und nach warmem Blut dürsten,
Seelen, die Rache und Ausgleich fordern
und nach Gerechtigkeit rufen.
Alte Rechnungen wollen beglichen werden.
Ahnengeister in grauen Gewändern warten in der Nacht,
senden Ahnungen – gib gut acht!*

*Odin, die Percht mit ihrer Wilden Jagd, ziehen umher,
wittern die alten dunklen Spuren,
denn im Sein geht nichts verloren.
Rütteln an den Fenstern,
ziehen über kalte, schneeverwehte Weiten.
Bist du bereit, in das Neue zu gleiten?
Die Prüfung der Taten, das Bemessen und Abwägen stehen an.
Die Nornen an den unterirdischen Quellen
schauen das gewebte Muster des Lebens an.
Womit bist du sichtbar und unsichtbar verbunden,
was hast du getan auf deinen Lebensrunden?
Wie sieht das Muster deines Lebens aus?*

*Geistiges Gericht wird gehalten,
um die Schicksalsfäden neu zu bestimmen.
Wanderer zwischen den Welten – schaue tief in dich hinein,
betrachte deinen Schatten und deinen Ahnenschrein.
Das Schicksal ist genau bemessen – es liegt auch in deiner Hand.
Wie leitest du den Schicksalsfaden in deinem geistigen Gewand?
Verbinde dich zurück mit dem geistigen Ursprung deines Seins.
Der Zufall bringt dir das, was dir zufallen soll.*

Nichts kommt von ungefähr in dein Leben.

*Von langer Hand vorbereitet
sind die Schicksalsweichen.
Nimm an, was du erfährst
in diesen raunenden Nächten,
hör zu, sei da, lausche dem Wind,
dem himmlischen Kind,
das neue Kunde für dich bringt.*

*Möge das neue Jahr viel Segen für dich bringen,
und mögest du nicht mit alten Kräften ringen.*



VORWORT

*Alle Jahre wieder kommt das Christuskind
auf die Erde nieder, wo wir Menschen sind.
Kehrt mit seinem Segen ein in jedes Haus.
Geht auf allen Wegen mit uns ein und aus.
Steht auch mir zur Seite, still und unerkannt,
dass es treu mich leite an der lieben Hand.
Wilhelm Hey (1789–1854)*

Die Vorbereitungen für die heilige Nacht, in der das Licht wiedergeboren wird, beginnen mit dem ersten Advent. Advent bedeutet »Ankunft«. Wir erwarten die Ankunft des ewigen Lichts, das in der dunkelsten Nacht wiedergeboren wird. Wir machen Pläne, backen, gehen in die Stille, beschäftigen uns mit geistigen Inhalten und heiligen Büchern, singen, kaufen ein, verpacken Geschenke, schreiben Karten mit Danksagungen und Segenswünschen und überlegen uns, wie wir dieses Fest begehen wollen.

Weihnachten ist Feier- und Ferienzeit. Wer es ermöglichen kann, sollte sich an diesen Tagen freinehmen und die Tage »zwischen den Jahren« genießen. Wir beschreiten einen Torweg vom alten ins neue Jahr und haben Gelegenheit, zurückzuschauen und uns mit einem kleinen Geschenk bei all jenen zu bedanken, die uns durch das Jahr begleitet haben. Wir knüpfen die Familienbande neu und stärken damit unsere Wurzeln. Wir treffen Freunde, um miteinander Spaß zu haben, uns auszutauschen, uns gegenseitig eine Freude zu bereiten und die Wiederkehr des Lichts zu feiern.

Wir schauen zurück und gleichzeitig nach vorn: Was lassen wir hinter uns, und was nehmen wir mit ins neue Jahr? Was wird es uns bringen? Was werden wir erleben? Was wollen wir jetzt schon planen? Wir orakeln und achten auf Zeichen, um einen Blick in die Zukunft zu wagen.

Die Weihnachtszeit ist eine geheimnisvolle, mystische Zeit, in der sämtliche Tore zu anderen Dimensionen geöffnet sind. Diese reichen vom Menschenreich über das Reich der Toten, das der Naturwesen bis hin zu dem der Engel und den kosmischen Reichen. Ein Segensstrom geht auf die Erde nieder. Erneuerung und Heilung können auf allen Ebenen geschehen. Über diese Zeit möchte ich in diesem Büchlein berichten. Das, was sie so besonders macht, hängt nicht unbedingt mit den religiösen Riten und Gebräuchen zusammen, denn es ist ein kosmisches, ein Naturereignis und wiederholt sich Jahr für Jahr, unabhängig von Moden und spirituellen Trends.

Im Wandel der Geschichte hat diese besondere Zeit viele Namen bekommen und ist auf vielerlei Weise gefeiert worden. Doch das Wesentliche der »Weihe-Nächte«, des ewig-segnenden Lichts, des Abwägens und Neuaushandelns und des Torwegs zum Neuen ist gleich geblieben. Wir leben in einer Zeit der Wandlung. Vieles findet zurück zu seinen Wurzeln, Kreise schließen sich, und mehr Möglichkeiten denn je stehen uns offen, diese heilige Zeit zu feiern. Wer diese Nächte bewusst begeht, kann die Weichen für das bevorstehende Jahr günstig stellen, um so ein erfülltes Leben im Einklang mit der höheren Natur zu führen. Daher möchte ich dir traditionelle Gebräuche, Wurzeln und neue Wege vorstellen, die dich inspirieren werden, diese Zeit bewusst und aktiv zu feiern.



Möge alles durch uns Miterschaffene, mit dem wir sichtbar und im Verborgenen verbunden sind, eine segensvolle Wirkung entfalten. In diesem Sinne wünsche ich dir eine gesegnete *Weihnachtszeit* und ein glückliches, lichtvolles neues Jahr, voll Zuversicht und Kraft.

Ich möchte an dieser Stelle kurz die Gelegenheit nutzen, allen Lesern, die mich über so viele Jahre begleiten, Danke zu sagen. »Das Geheimnis der Rauhnächte« erschien erstmals 2009 und hat damals einen regelrechten Boom ausgelöst und für viele Menschen die Tür zur Magie der Rauhnächte geöffnet. Ich bin sehr dankbar, dass es nun in neuem Gewand weiterhin Menschen durch diese *wundervolle* Zeit begleitet. Möge es auch dir neue Impulse und Anregungen schenken, diese Zeit bewusst zu begehen. Guten Rutsch und viel Segen auf allen Wegen.

Holla,
Jeanne Ruland



WAS IN DER NATUR PASSIERT

Zur Vorweihnachtszeit, Ende November, beginnt das goldene Tor, sich zu öffnen. In der Zeit des Skorpions, die von Ende Oktober bis Ende November andauert, haben wir bereits unbewusst Einkehr gehalten, sind tief zu unseren Wurzeln, zum eigentlichen Kern, der unser Erdendasein ausmacht, zurückgekehrt. Ein weiteres Stück Vergangenheit ist bewältigt worden, und neue Lichtimpulse sind gefunden.



Die Natur hat sich nun vollständig ins Innere der Erde zurückgezogen. Die Nebel lösen sich langsam auf, und die Zeit der klaren, kühlen Luft, der Kälte und des ersten Schnees bricht an. Tiere und Naturwesen beginnen ihren Winterschlaf. Die Schneedecke legt sich sanft und still über die Natur, damit diese sich von den Spuren des alten Jahres erholen kann. Die Seen sind zugefroren, die Natur hat ihr altes Kleid bis auf die Grundstrukturen abgestreift. Kalte Winde wehen um die Häuser, und Wolken, die Schnee und Regen bringen, ziehen über das Land.

Der Abstieg in die Dunkelheit ist mit Beginn des Tierkreiszeichens Schütze Ende November beendet, obwohl die Tage in den darauffolgenden Wochen noch kürzer und dunkler werden. Der Feuerimpuls ist aufsteigend und tätig, denn das Licht, das in der Tiefe gefunden wurde, wird nun nach oben getragen, damit es dort als neue Flamme entzündet werden kann.

Die Geburt des Lichts wird von den Erden- und den kosmischen Kräften gleichermaßen vorbereitet und findet sowohl in der Natur als auch in uns selbst statt. Die Sterne leuchten in den Dezembertagen oft besonders schön und klar am Himmel, und wir erheben den Blick zu ihnen in einer übergeordneten visionären Sicht.

Die Nornen, die Schicksalsweberinnen, weben in dieser Zeit die unsichtbaren Fäden für das kommende Jahr. Alles beginnt nun, sich auf die Wiedergeburt des Lichts vorzubereiten. Ein besonderer Zauber liegt in der Luft.

DIE ADVENTSZEIT – der 28-Tage-Prozess

Die Zeit, in der wir uns auf die Wiedergeburt des Lichts vorbereiten, wird heute allgemein »Adventszeit« (*adventus*, lat.: »Ankunft«) genannt und umfasst vier Sonntage.

Die vier Adventssonntage besagen:

- 1. Advent: Ich bin (Einheit – alles ist eins),
Element Luft – Idee, neuer Funke*
- 2. Advent: Du bist (Zweiheit – Polarität, weiblich/männlich),
Element Wasser – Fühlen der Idee*
- 3. Advent: Wir sind (Dreiheit – Einweihung),
Element Feuer – aktives Handeln*
- 4. Advent: Es sei (die unendlichen Möglichkeiten des
Göttlichen, die aus der Dreiheit entstehen),
Element Erde – Materialisation*

Die vier Sonntage erinnern an die heilige Zahl Vier, die wir auch bei den Jahreszeiten, den Elementen, den Himmelsrichtungen und den vier Säulen wiederfinden, die Stabilität und damit eine sichere Grundlage garantieren, auf der Neues wachsen kann.

Wenn ein Paradigmenwechsel stattfindet, ein neues Muster entsteht oder eine neue Verhaltensweise eingeübt werden soll, dauert es 28 Tage, bis es sich gefestigt hat. Dies hängt mit dem Zyklus des Mondes zusammen, der ebenfalls 28 Tage dauert und währenddessen sich Energie ab- und wieder aufbauen kann. Wenn wir etwas in unserem Leben grundlegend verändern wollen, ist es sinnvoll, mindestens 28 aufeinanderfolgende Tage konsequent an einer neuen Vorstellung, einem neuen Glaubenssatz zu arbeiten, damit sich diese Veränderung in unserem Leben einstellen und positiv auswirken kann. Die Adventszeit stellt einen solchen Zeitraum dar.

So können wir am 1. Advent überlegen, was wir in unserem Leben grundlegend verändern möchten. Welche Glaubenssätze uns daran hindern, Erfolg, Glück, Gelingen oder Segen zu erfahren. Welchen neuen Gedanken, welches Gefühl, welche Qualität wir in den nächsten 28 Tagen halten möchten, damit sich etwas Neues in unserem Leben manifestieren kann.

Die Adventszeit – als Zeit der Stille und der Ankunft – bietet uns auch die Möglichkeit, spirituelle Übungen oder Meditationen so zu gestalten, dass wir das universelle Gesetz der Anziehung nutzen und neue Visionen, Gedanken und Ideen in unser Leben einkehren lassen.

So können wir uns zum Beispiel in den kommenden 28 Tagen vornehmen, ganz im Frieden zu sein und eine Herzwunschvision festzuhalten. Auf diese Weise kommen wir zu uns selbst und sind offen und bereit, das neue Licht in uns zu empfangen.

*Gestalte das Wunder, das du bist, aktiv mit.
Die Adventszeit ist dafür hervorragend geeignet.*



DIE RAUHNÄCHTE BEGINNEN

Die Rauhnächte werden von einem sich ewig wiederholenden Naturereignis eingeleitet: der Wintersonnenwende am 21. Dezember. Es gibt noch weitere Rauhnächte im Jahreskreis, die nicht zu den Tagen »zwischen den Jahren« gehören. Doch zunächst hier einige Informationen zur Wintersonnenwende.

★☆☆ Wintersonnenwende – Julnacht

Am 21. Dezember, in der dunkelsten und längsten Nacht des Jahres, wird das Licht wiedergeboren. Der 22. Dezember bedeutet Stillstand und Einheit. Der 23. Dezember steht für Dualität und Fruchtbarkeit. Der 24. Dezember stellt die endgültige Wende dar, denn erst nach drei Intervallen vollzieht sich der Umschwung der Erdachse, und das strahlende Kind (das Licht) ist geboren.

Mittwinter, der auch »Julfest« genannt wird, ist ein Fest der Sonne und der Erde. Es ist eine Zeit der Einkehr, der Stille, der Weihung und Segnung für das, was sich uns im neuen Jahreszyklus offenbaren wird. Es ist eine Zeit der Reinigung und Vorbereitung, der Vorausschau auf das Kommende. Nach der Wintersonnenwendnacht muss das neugeborene Licht im Mutterschoß gehütet werden, damit es stark genug wird, um wieder aufzusteigen.

In frühen Zeiten galt die Wintersonnenwende als Mutternacht, weil man sich vorstellte, dass das Licht durch die Bewegungen im Schoß der Mutter Erde oder der Großen Göttin neu hervorgebracht wird.

In der »Edda«, einer Sammlung nordischer Dichtungen des 12. und 13. Jahrhunderts, finden wir zu Weihnacht: »Eine Tochter gebiert die strahlende Göttin, ehe der Wolf sie würgt.« Die Zeit um Weihnachten wurde daher sicher auch als »Wolfmond« bezeichnet, weil der »Wolf« der Sage nach versucht hatte, die Sonne zu verschlingen. So ging man davon aus, dass die Sonne – symbolisch für das neue Licht, das schnell von vergangenen Ereignissen überdeckt und verschlungen werden kann – gehütet werden müsse.

Nach der Geburt des Lichts beginnt Odins Wilde Jagd, die zwölf Tage und Nächte dauert. Die Wiederkehr des Lichts hat schon stattgefunden, doch praktisch liegt die kälteste und härteste Zeit des Winters noch vor uns.

Die Wintersonnenwende wird gefeiert, um daran zu erinnern, dass die noch zu erwartende Dunkelheit ihren Kampf bereits verloren hat. Dies gibt Mut, Kraft und Hoffnung, die bevorstehende Zeit gut und zuversichtlich zu meistern.

In früheren Zeiten nutzte man die Rauhnächte, um zu feiern, alte Weisheiten und Geschichten weiterzuerzählen, zu

lauschen, sich zu sammeln und das neue Jahr zu planen. Was steht im neuen Jahr an? Was liegt vor uns?

★☆☆ **Thomastag und Thomasnacht**

Im Christentum wird der 21. Dezember auch »Thomastag« genannt, was an den ungläubigen Thomas, einen der zwölf Apostel Jesu, erinnern soll. Er ist der kürzeste Tag des Jahres. In einigen Gegenden beginnt am Thomastag ein zwölf Tage andauerndes Glockengeläut, das die bösen Geister, die in dieser Zeit umhergehen, vertreiben soll. Der Thomastag war früher auch der Tag der Richter und des Rates. Eine einjährige Amtszeit konnte beendet werden oder beginnen.

Es gibt viele Bräuche in der Thomasnacht, wie das »Durchsitzen« oder »Durchspinnen«. Hierbei geht man davon aus, dass es in dieser Nacht möglich ist, in die Zukunft zu sehen und das Schicksal neu zu weben. Viele Bräuche wurden dabei aus alten Riten der Julnacht übernommen.

★☆☆ **Alban Arthuan**

Eine weitere alte Bezeichnung für die Wintersonnenwende am 21. Dezember ist »Alban Arthuan«, was so viel wie »das Licht des Arthurs« bedeutet. Dieses Fest wurde oft drei bis vier Tage lang gefeiert. Die Druiden brachten dabei ihre Trauer über den scheinbaren Tod des Lichts rituell zum Ausdruck. Das Wunder ist geschehen, das Licht ist wiedergeboren. Das Kind des Lichts liegt in den Armen der dunklen, tief weiblichen Mutter. Die darauffolgenden Nächte waren heilige Mutternächte und

dienten der Vorausschau auf das kommende Jahr. Medizin, rituelle Gegenstände, Wasser und andere Dinge wurden in diesen Nächten gereinigt und geweiht und heilige Zeremonien durchgeführt.

★ ★ ★ 24. Dezember – Heiligabend

Schon im frühen Christentum wurde die Geburt Christi auf den 24. Dezember datiert. Das Christuslicht bzw. die Geburt des Gottessohnes steht für Hoffnung, Wiederkehr, Sieg und Erlösung. In der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember durchläuft die Sonne den tiefsten Punkt im Jahreslauf. Im Osten steigt das Sternbild Jungfrau empor. In dem Augenblick, in dem die Jungfrau ihre Füße auf den Horizont setzt, weiß man, dass die Sonne wieder aufwärtssteigt und damit der Welt neues Leben beschert. Wie die Sonne im dunklen Schoß der Mutter Erde, so ist auch Jesus der Überlieferung nach in einem Stall oder einer Höhle zur Welt gekommen. Mutter Maria steht sinnbildlich für das weibliche Prinzip, Josef für das männliche, die Hirten für das offene Herz und die Engel für das Licht der Quelle. Die Heiligen Drei Könige, deren Huldigung im Stall zu Bethlehem am 6. Januar gedacht wird, symbolisieren die Erkenntnis und den Aufbruch in eine neue Zeit. Während der Rauhnächte sind sie dem Stern gefolgt, um das neugeborene Christuskind mit Gold, Weihrauch und Myrrhe zu beschenken, die die Stadien im Rad des Lebens symbolisieren.

Den die Sonne verschlingenden Wolf können wir im Evangelium in Gestalt des König Herodes wiederfinden, der – als er erfährt, dass der Sohn Gottes geboren wurde – den Mord an allen Säuglingen und Kleinkindern im Land befahl.

3. RAUHNACHT 26./27. Dezember

27. Dezember

Namenstag: Johannes

Monat: März

Themen: Lasse Wunder in deinem Leben zu –
Herzöffnung

Der Name Johannes bedeutet »Gnade Gottes« oder »Gott hat Gnade erwiesen«. Gnade ist ein Ausdruck der bedingungslosen Liebe.

Die Feiertage sind vorbei, und wir beginnen wieder, unseren Tätigkeiten nachzugehen. Dieser Tag steht für den März, den Monat, in dem die Natur sich zum Durchbruch bereit macht und sich erneuert. Johannes als engster Vertrauter und Freund Jesu steht für die Liebe, Fürsorge und Begleitung, die jeder auf seinem Weg auf die ein oder andere Weise erfährt. An diesem Tag kann man sich der Herzenergie widmen.

★ ★ ★ Fragen

- Wer war für mich da, wenn es mir nicht gut ging?
- Wer hat mich durch die guten und schweren Zeiten meines Lebens begleitet?
- Wer hat mir in diesem Jahr Hilfestellungen gegeben, gute Anregungen, Liebe, Freude und Glück gebracht?

- Wem habe ich die Hand gereicht, meine Liebe und meine Freundschaft geschenkt?
- Wer oder was hat mich Energie gekostet?
- Was ist in der Balance und was nicht?
- Welche Freundschaftsbande möchte ich stärken, welche etwas lockern, weil sich vielleicht die Wege geändert haben?

Öffne dein Herz immer wieder. Es ist dein höchstes Gut. Be-reinige alte Angelegenheiten, indem du sie vergibst und los-lässt. Öffne dich für ganz neue Erfahrungen der Freundschaft, des Vertrauens und der Liebe. Atme das Licht in dein Herz, und stelle dir vor, wie es sich wieder wie eine Rose weitet und öffnet und bedingungslose Liebe in dich hineinströmt. Lie-be beginnt mit der Liebe für unser wahres Wesen. Sobald wir schlecht über uns denken, zieht sich unser wahres Wesen zu-rück und verursacht Schmerz. Erkennen wir das Licht in uns an, so beginnt es, aus unserem Herzen zu strahlen und zu leuchten. Wir können eine neue Vision der Liebe und des Mit-einanders erschaffen und Wunder im Leben erfahren, wenn wir die Liebe in uns und damit die Liebe zu anderen zulassen.

★ ★ ★ **Kleine Übung: Geistige Wunschliste**

Heute ist der Tag, an dem Wünsche und Ziele für das neue Jahr formuliert werden können. Wünsche und tiefe innere Leidenschaften sind Hinweise auf unsere Lebensbestimmung. Das Göttliche ist Liebe und Freude, und alles, was Liebe und Freude in uns weckt und das innere Feuer entfacht, ist ein

Wegweiser. Es geht nicht darum, äußeren, vergänglichen Dingen hinterherzujagen, sondern darum, ganz bewusst den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen und den Plan, den man für sein Leben mit auf diese Welt gebracht hat, zu entfalten. Es geht darum, tief in sein Herz zu hören und die Wünsche und Ziele zu erfüllen, die wirklich im Herzen wohnen und aus der Seele aufsteigen.

- Was mache ich am liebsten?
- Was bringt mein Herz zum Leuchten?
- Wobei empfinde ich Erfüllung und tiefe Freude?

Nimm dir Zeit, eine Wunsch-Ziel-Collage für das neue Jahr zu erstellen. Zünde für jeden Wunsch ein Licht an, und über-gib ihn dem Universum.



4. RAUHNACHT 27./28. Dezember

28. Dezember

Tag der unschuldigen Kinder

Tag der Heiligen

Monat: April

Thema: Auflösung

*Violettes Feuer, lodre, lodre, lodre,
in, durch und um jedes Elektron,
verwandle jede disharmonische Schwingung in Licht,
bis es dem göttlichen Plan entspricht.*

In der Heiligen Schrift ist überliefert, dass König Herodes den Mord an allen Kleinkindern im Land veranlasste, weil er im neugeborenen Sohn Gottes einen Rivalen sah und diesen töten wollte. Viele unschuldige Kinder mussten in diesen Tagen ihr Leben lassen. Symbolisch steht dieses Ereignis am heutigen Tag für das Alte, das versucht, das Neue und Zukünftige zu unterdrücken oder gar zu vernichten. Am Tag der unschuldigen Kinder ist es Brauch, Dinge, die in den vorhergehenden Rauhnächten nicht so gut gelaufen sind, zu bereinigen und damit die Schicksalsweichen für das kommende Jahr wieder positiver zu stellen.

Schreibe all negativen Dinge der letzten drei Tage, wie beispielsweise Albträume, Streit, Unwetter oder ungute Nachrichten, auf. Formuliere dann alles Negative auf einem neuen Blatt ins Positive um, sodass du mit diesem perfekten »Drehbuch« für das neue Jahr vollkommen zufrieden bist. Verbrenne abschließend die erste, negative Liste.

Die Rauhnächte gelten von alters her als eine heilige Zeit, in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert, Rückschau gehalten und orakelt werden sollte, eine Zeit, um loszulassen, sich vom Ballast des alten Jahres zu reinigen sowie böse Geister und Dämonen zu vertreiben. Dieser erweiterte und neu gestaltete Klassiker enthält alles, was wir zu den Rauhnächten, den zwölf heiligen Nächten zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 6. Januar, wissen müssen: Informatives zur Natur- und Sternenkunde und zum historischen Brauchtum sowie praktische Tipps und Übungen, mit denen wir jede einzelne Rauhnacht besinnlich, zauberhaft und nachhaltig gestalten.

Jeanne Rulands handliches Einsteigerwerk begleitet Leser seit 15 Jahren erfolgreich durch die geheimnisvollsten Nächte des Jahres und hat vor allen anderen die spirituelle Seite der Rauhnächte zugänglich gemacht. Der Bestseller ist bis heute der Toröffner in die mystische Zeit – ein Muss für Rauhnanfänger und ein wertvoller Schatz für Rauhnahtkenner!