Die Rauhnächte

1. Rauhnacht (25.12) – Januar
Rückblick und Neubeginn
Affirmation: Ich vertraue dem Fluss des Lebens.
Frage: Wo zeigt sich bereits, dass das Leben für mich sorgt?

2. Rauhnacht (26.12) – Februar
Familie und Wurzeln
Affirmation: Ich ehre die Generationen vor mir und trage ihr Erbe in Liebe weiter.
Frage: Wie kann ich die Verbindung zu meinen Wurzeln stärken und ehren?

3. Rauhnacht (27.12) – März –
Beziehungen und Freundschaften
Affirmation: Ich ziehe nährende und authentische Verbindungen in mein Leben.
Frage: Welche Teile meines Selbst habe ich in Beziehungen bisher verborgen und warum ?
Ritual: Schreibe einen kleinen Dankesbrief an eine Person, die dir besonders viel bedeutet. Lies ihn dir laut vor oder schicke ihn ab, wenn du möchtest.

4. Rauhnacht (28.12) – April
Innere Stabilität und Selbstliebe
Affirmation: Ich gebe mein Bestes, mich so zu lieben und zu akzeptieren wie ich bin.
Frage: Welche Schattenseite meines Selbst vermeide ich anzusehen?
Ritual: Schreibe drei Affirmationen auf, die dich stärken z. B. „Ich bin genug." Lies sie dir im Spiegel laut vor.

5. Rauhnacht (29.12) – Mai
Kreativität und Ausdruck
Affirmation: Ich tue, was ich kann, mit dem was ich habe. Mehr brauche ich nicht.
Frage: Was möchte durch mich erschaffen werden, wenn ich mich selbst nicht begrenze?
Ritual: Zeichne, schreibe oder bastle etwas, ohne nach Perfektion zu streben – nur für dich.

6. Rauhnacht (30.12) – Juni
Visionen und Träume
Affirmation: Ich bin die Schöpferin meines Lebens und manifestiere meine Visionen im Einklang mit meinem Herzen.
Frage: Wo in meinem Leben gebe ich noch meine Schöpferkraft ab und wie kann ich sie zu mir zurückholen?

7. Rauhnacht (31.12) – Juli
Abschied und Transformation
Affirmation: Ich erlaube mir in meine volle Kraft zu treten.
Frage: Welcher Teil von mir ist bereit, sich zu verwandeln?
Ritual: Schreibe auf, was du loslassen möchtest, und verbrenne das Papier in einer feuerfesten Schale.

8.Rauhnacht (1.1) – August
Neubeginn und Fülle
Affirmation: Ich nehme die Fülle meines Lebens wahr.
Frage: Welche Ängste hindern mich, meine wahre Fülle anzunehmen ?
Ritual: Erstelle ein kleines Dankbarkeitsgefäß, in das du ab jetzt schöne Momente notierst.

9. Rauhnacht (2.1) – September
Gesundheit und Heilung
Affirmation: Ich schütze meinen Körper, Geist und Seele mit Liebe und Achtsamkeit.
Frage: Wie kann ich die Verbindung zwischen meiner Intuition und meinen Handlungen bewusster, routinierter gestalten ? Ritual: Nimm ein wohltuendes Bad oder gönn dir eine sanfte Selbstmassage.

10. Rauhnacht (3.1) – Oktober
Berufung und Lebensaufgabe
Affirmation: Ich erkenne und gehe den Weg, der meiner wahren Berufung entspricht.
Frage: Wie kann ich meinen Alltag gestalten um mehr Raum für meine Berufung zu schaffen?

11. Rauhnacht (4.1) – November
Intuition und Spiritualität
Affirmation: Ich bin offen für die Weisheit, die in mir wohnt.Frage: Was brauche ich um meine Intuition stärker wahrzunehmen? Ritual: Mache eine Atemmeditation und lausche auf innere Impulse.

12. Rauhnacht (5.1) – Dezember
Abschluss und Dankbarkeit
Affirmation: Ich zähle meine Segnungen.
Frage: Was ist bereit, abgeschlossen zu werden?
Ritual: Alle Fenster & Türen zum Durchziehen öffnen, um den Geistern der Vergangenheit die Möglichkeiten zu geben, fortzuziehen. Mit Weihrauch räuchern.

Dein 13ter Wunsch

Welche kleinen Schritte
kannst du unternehmen, um
deinen Wunsch zu erfüllen?

Warum ist es dir wichtig,
dass dein Wunsch in
Erfüllung geht?

Wie wird es sich anfühlen,
wenn dein Wusch erfüllt ist?

Das 13-Wünsche-Ritual

Dies ist ein beliebtes Rauhnachtsritual, das dir hilft, dich auf deine Ziele und Visionen für das neue Jahr auszurichten:

1 **Vorbereitung**
Schreibe 13 positiv formulierte Wünsche für das kommende Jahr auf einzelne Zettel, falte sie und mische sie gut.

2 **Ritual**
Über 12 Nächte vom 25. Dezember bis 5. Januar verbrennst du jeden Abend einen Zettel (ungelesen) in einer feuerfesten Schale. Gib deinen Wunsch frei und übergebe ihn symbolisch einer höheren Kraft. Deine Wünsche gehen in Erfüllung wenn die Zeit dafür reif ist.

3 **Der 13. Wunsch**
Der letzte, nicht verbrannte Zettel bleibt übrig. Er zeigt einen Wunsch, den du im kommenden Jahr selbst aktiv umsetzen sollst

Von wann bis wann

24.12. Mitternacht - 5.1. Mitternacht.
Der Tag des 6. Januar (Heilige Drei Könige) markiert bereits den Eintritt in das neue Jahr.

Dauer 12 Tage und 13 Nächte

Erklärung

Die mystische Zeit zwischen den Jahren schließt die Lücke zwischen Mond und Sonnenkalender

Themen Stille, Einkehr, Reflexion

Rituale

räuchern, orakeln, visualisieren, manifestieren, fühlen, erahnen

Orakelzeit

Jede Raunacht steht mit einem Monat des folgenden Jahres in Verbindung- achte auf das, was du erlebst, wahrnimmst und träumst und setze es in Bezug zum jeweiligen Monat.

Vom Glanz der Finsternis

12

Verwandelnde
Rauhnachts-Affirmationen
und Inspirationen für dich

be here now

Serve. Love. Meditate. Love

Chakra Seven Yoga Hamburg