



Ein kraftvolles Ritual für den Übergang in das neue Jahr

von Maria Pasziel

Die Rauhächte

Das sind die Nächte zwischen der Wintersonnwende und Heilig Drei König. Die dunkelste Zeit des Jahres. Sie waren schon immer Zwischenzeit. Tiefe Erdenzeit. Übergangszeit. Eine Zeit der besonderen Magie. Eine Zeit, in der die Schleier zur Anderswelt dünner sind als sonst. Eine Zeit, in der besondere Kräfte wirken. Eine Zeit, in der wir unsere Seele in besonderem Maße einschwingen können auf das, was wesentlich ist. Auf das, was essentiell ist. Eine Zeit, die uns ruft, wirklich inne zu halten. Zu lauschen. Auszuatmen. Einzuatmen. Altes abzuschließen und die Saat des Neuen zu setzen. Uns auszurichten auf das, was wirklich zu uns will.

Und genau dazu mag ich dich einladen.

Dich zu öffnen für das, was zu dir will. Im Rahmen eines RauhächtsRituals.

Es gibt zur Länge und Anzahl der Rauhächte verschiedene Meinungen. Die einen sagen die Rauhächte gehen vom 24.12. – 06.01. Andere sagen, die Rauhächte beginnen am 21.12. mit der Wintersonnwende.

Spür gerne selbst hin, wie es sich für dich richtig anfühlt!

Für mich beginnen die Rauhächte mit der Wintersonnenwende. Am dunkelsten Punkt des Jahres.

Das Ritual

Altes abschließen

21. Dezember: Wintersonnwende – Altes abschließen:

Nimm dir 10 Minuten (oder nach Belieben länger) Zeit.

Nimm dir einen Zettel und einen Stift.

Zünde eine Kerze an. Wenn du magst lass entspannende Musik, am besten ohne Text, laufen. Setze dich hin.

Und atme zuerst einmal. Nimm 10 Atemzüge. Ein. Aus...

Und erlaube dir diese kleine Ewigkeit Zeit. Lass deine Gedanken kommen und gehen. Atme. Spüre deinen Sitz. Und lass dich einen Moment tragen von der Erde.

Und dann: schau zurück auf das Jahr.

Januar. Februar. März – was ist dir da begegnet. Welche Gefühle waren da vorherrschend. Verweile nicht zu lange. Sondern schau einfach hin. Lass dich berühren von dem, was dir begegnet. Frage nicht nach dem Warum. Bleibe nicht bei „es hätte...sollte...müsste“ hängen. Fühle. Das Gewesene.

Vielleicht kommen dir auch die Tränen. Vielleicht Freude...was auch immer kommt. Lass es da sein. Und dann geh weiter.

April. Mai. Juni – was ist dir da begegnet. Welche Gefühle waren da vorherrschend....Schau hin....lass dich berühren.

Juli. August. September – was war da...

Oktober. November. Dezember – bis jetzt...

Wenn du magst schreibe in den jeweiligen Monaten das vorherrschende Gefühl auf.

Oder du bemerkst wie einen roten Faden, der sich durch das Jahr zieht, was deine Gefühle betrifft.

Und dann schau, was noch offen ist. Was noch befriedet werden möchte. Was du loslassen willst.

Richte dein Gewahrsein da hin. Spüre, wo im Körper sich das befindet, was du loslassen willst.

Vielleicht als Spannung, als Druck.

Drei Möglichkeiten:

- 1) Du spürst, dass noch etwas offen ist, z.B. einem Menschen oder einer Situation gegenüber
Was kannst du tun, um das zum Abschluss zu bringen?
Eine direkte Handlung? Ein Gespräch?
Oder ein Gedanke oder die Veränderung deiner Einstellung?
Oder du stellst dir vor, wie das, was noch offen ist zu einem guten Abschluss kommt. Für dich. Ohne dich abhängig von einem Menschen oder einer Situation zu machen. Vielleicht braucht es die bewusste Trennung von Etwas. Ein bewusstes ‚dich umdrehen‘.

- 2) Du spürst noch etwas, was im Unfrieden ist, z.B. zu einem Menschen zu einer Situation
Braucht es da eine konkrete Handlung? Ein Gespräch?
Manchmal geht das nicht bzw. ist das nicht die Lösung.
Dann schau, was du diesem Menschen oder dieser Situation vielleicht noch sagen möchtest.
Erlaube dir alles auszudrücken, was du fühlst, denkst...auch das scheinbar Negative wie Wut oder Zorn.
Erlaube dir die Energie dessen wirklich zu spüren. Die Kraft hinter deinen Worten.
Es geht nicht darum, jemanden zu beschuldigen. Es geht darum, dir zu erlauben das auszusprechen, was in dir ist.
Fühle, wie du es durch deinen Ausdruck aus deinem Herzen entlässt.
Und dann finde den Punkt, das so stehen zu lassen. Dich zu verneigen (immer wenn du dich verneigst tust du das auch vor dir selbst!) und dich bewusst umzudrehen. Und dich dem Neuen zuzuwenden.

- 3) Es gibt etwas loszulassen, z.B. eine Emotion
Spüre den Sitz unter dir. Die Erde. Nimm das, was du loslassen willst in deinen Atem. Spüre den Ort in deinem Körper, wo du das, was du loslassen willst am intensivsten wahrnimmst.
Und dann atme in diese Stelle ein und nutze den Ausatem dazu, das in die Erde abfließen zu lassen, in den Raum abfließen zu lassen. Mach das so lange, wie es sich gut anfühlt. Forciere nichts. Und lasse alle Erwartungen an das Ergebnis sein. Konzentriere dich so gut es geht einfach auf den Atem. Du kannst das auch immer wieder tun.

Nimm dir am Ende noch einen Moment Zeit, um nachzuspüren. Zu atmen. Deine Verbindung zur Erde und das getragen sein zu spüren.

Am Ende blase die Kerze aus. Und übergebe mit dem Rauch alles Gewesene dem Sein.

Vorbereitungen

22. und 23. Dezember: Vorbereitung des Rituals

Was du brauchst:

13 kleine, gleich große Zettelchen. Stift.

13 Teelichter.

Ein kleiner Korb, ein Schälchen oder ein Säckchen zum Aufheben der Zettel.

Wenn du magst: richte dir irgendwo in deiner Wohnung eine persönliche Ecke ein. So etwas wie einen Altar für diese Zeit. Gestalte diese Ecke so, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Nimm dir an diesen 2 Tagen zwischen Sonnwend und Heilig Abend immer wieder Zeit. Lass dich atmen und fühle zu deinen Herzenswünschen hin. Lasse sie aus deiner Seele auftauchen. Das, was jetzt auftaucht hat eine große Kraft.

Und dann schreibe auf jeden der 13 kleinen Zettel einen Herzenswunsch.

Das ist dann für jeden Monat des Jahres ein Wunsch. Und der 13. wird als Überschrift für das ganze Jahr stehen. Falte am Ende die Zettelchen klein zusammen und gebe sie in die Schale (das Säckchen, das Körbchen)

Die 13 Rauhächte

„Hörst du die Stille der Nacht? Traust du dich lauschen? Traust du dir, dich zu öffnen für das Geheimnisvolle? Für den weiten Raum? Für den Raum aller Möglichkeiten? In den Rauhächten werden die Karten neu gemischt. Wird neue Schöpfung möglich. Du bist eingeladen.“

Beginne in der ersten Rauhacht, in der Nacht von Heiligabend auf den ersten Weihnachtsfeiertag, mit dem Ritual. Entzünde das erste Teelicht auf deinem „Altar“. Nimm dir einen Moment Zeit. Atme. Fühle in das Neue hinein. Fühle hin zum Januar. Und dann nimm einen ersten Zettel aus dem Gefäß. Öffne ihn. Atme den Wunsch. Und lege ihn dann neben das Licht, das (am besten die ganze Nacht) für die Aktivierung dieses Wunsches brennen wird. Um im Januar seiner Erfüllung entgegen zu wachsen.

Auf die selbe Weise verfare in den nächsten 12 Nächten mit den weiteren Wünschen.

Wenn du Abends nicht dazu kommst – mach dir keinen Stress!!! Du kannst das Ritual so anpassen, wie es deinen Möglichkeiten in diesen Tagen entspricht. Wichtig ist die Verbindung, der Moment des Innehaltens und die Ausrichtung.

Den letzten Zettel, den 13. Wunsch, ziehe am Abend des 5. Januars – das ist der Wunsch auf dessen Erfüllung du dich im kommenden Jahr ausrichten wirst, für den du all deine Kraft, deinen Mut und deine Phantasie erfolgreich einsetzen wirst, damit er zur Erfüllung gelangt. Gib ihm einen besonderen Platz auf deinem Altar.

- 24. Dezember: 1. Rauhacht - Januar
- 25. Dezember: 2. Rauhacht - Februar
- 26. Dezember: 3. Rauhacht - März
- 27. Dezember: 4. Rauhacht - April
- 28. Dezember: 5. Rauhacht - Mai
- 29. Dezember: 6. Rauhacht - Juni
- 30. Dezember: 7. Rauhacht - Juli
- 31. Dezember: 8. Rauhacht - August
- 01. Januar: 9. Rauhacht - September
- 02. Januar: 10. Rauhacht - Oktober
- 03. Januar: 11. Rauhacht - November
- 04. Januar: 12. Rauhacht - Dezember
- 05. Januar: 13. Rauhacht – Das ganze Jahr

Abschluss am 6. Januar

Der Heilig Drei Königstag ist der Abschluss der Rauhächte. Das Licht wird wieder spürbarer. Die dunkelste Zeit ist überstanden. Nimm dir noch einmal einen Moment Zeit. Atme. Und nimm all deine Wünsche in dein Herz. Gib dem 13. Wunsch für das Jahr einen besonderen Platz.

Und dann nimm die anderen 12 Wünsche und verbrenne sie. Lass die Flammen die Wünsche transformieren und in den Äther steigen, so, dass sie ihrer Erfüllung entgegenwachsen und das Feld informieren können.

Auf ein NEUES JAHR voller Wunder!!!



Mit einem Gruß von Herzen, Deine Maria Pasiziel