



**Herzlich Willkommen bei SeiDeinRuhepol**

**Als meine Yogaschüler mich in diesem Jahr nach  
Weihnachtsritualen fragen, habe ich das für mich**

**Schönste niedergeschrieben.**

**Viel Spaß damit !**

**Vom 25. Dezember bis zum 6. Januar jeden Jahres gibt es die zwölf so genannten Rauh Nächte. Die zwölf ergibt sich aus den 6 letzten Tagen (Nächten) des Alten und den 6 ersten des Neuen Jahres.**

**Alles was uns an einem dieser Tage oder Nächte begegnet, passiert oder auch als Idee einfällt, kann sich im entsprechenden Monat erfüllen – so steht also der 25.12. und die Nacht vom 25. auf den 26. Dezember für den Januar des kommenden Jahres – usw. In der Weihnachtszeit wird damit orakelhaft das kommende Jahr abgelesen, darum werden die 12 Rauh Nächte zwischen dem 25.12. und 6.1. auch “Losnächte“ genannt. Los kommt von losen = vorhersagen.**

**In einer anderen Variante beginnen diese magischen Wunder-Nächte bereits am Vorabend zum 21. Dezember – also zur Wintersonnwende, bzw. am St. Thomastag. Was nun genau richtig ist, da streiten sich die Geister. Eins ist jedoch für alle Varianten wichtig, an diesem Abend darf alles gründlich mit Ritualkräutern durchgeräuchert werden: Haus oder Wohnung. Damit vertreibt man böse Geister, damit sie nicht die nahende ‚heilige Zeit‘ stören..**

**Diese Zeit ist von großer magischer Kraft. Das liegt daran, dass sie sozusagen außerhalb unserer „normalen Zeit“ befindlich ist.**

**Es handelt sich also um 11 Tage und 12 Nächte, die quasi nicht existent sind.... Das erklärt sich so: Um die Differenz zwischen zwölf Monaten in Mondphasen (354 Tage) und dem Sonnenjahr (365 Tage) auszugleichen fügten die Kelten 11 Schalttage ein – und sahen diese Tage nun als außerhalb der Zeit liegend an. Nicht ganz vergleichbar, aber von der Energie her ähnlich sind auch andere „Zwischenzeiten“, zum Beispiel Morgen- und Abenddämmerung. Also Zeiten, die weder dem Tag noch der Nacht zuzuordnen sind. Natürlich zählen auch die Sonnenwenden dazu, Zeiten also, in denen weder Frühling noch Winter herrscht etc. Die Zeitspanne, in der die *Rauh Nächte* angesiedelt sind, dürften die längste „Zwischenzeit“ sein, die wir kennen.**

**Die Tore zur anderen Welt stehen weit offen. Es ist die Zeit der Rückverbindung zu den Ahnen, die Verbindung zu den Lichtwesen, Engeln, Erzengeln und der Götter. Es ist die Zeit der Orakel, Weissagungen, Vertreibung, der Auflösung, und des Neubeginns, die Zeit sein Schicksal neu zu gestalten. Bei den alten Druiden war dies die Zeit der mächtigen Rituale. Denn Rituale in dieser Zeit gewirkt, sind besonders stark und wirkungsvoll.**

**Begehen wir die Rauh Nächte wachsam und vorsichtig, denn Sie beherbergen das ganze kommende Jahr in sich. Selbst ist man der Schöpfer und verantwortlich dafür, welche Weichen man in den Nächten des zukünftigen Schicksals stellt. Im 8. Jahrhundert, unter Karl dem Großen (742-814 nach Christi) wurde diese Geburt zu unserem heutigen christlichen Weihnachtsfest, der Geburt Gottes Sohns. Wiederkehr des heiligen Lichtes, welches für Hoffnung, Wiederkehr, Sieg, Befreiung und Erlösung steht. Die alten Feste und Rituale der Druiden wurden unter seiner Herrschaft verboten.**

Stellt man die Rauhächte mal in Beziehung zu sich und dem Innern... zeigt sich sehr schön, dass es darum geht sich selbst als Schöpfer zu erkennen. Lebe ich z.B. noch in Unfrieden im Außen, darf ich dem 2017 für diese Zeichen zutiefst danken und in diesen Nächten bewusst ins Innen gehen. Frieden mit mir schließen und damit das nächste Jahr, auch im Außen friedlich kreieren.

Die Rauhächte waren bei unseren Vorfahren Heilige Nächte.

In ihnen wurde möglichst nicht gearbeitet, sondern nur gefeiert, wahrgenommen und in der Familie gelebt.

Die Rauhächte existieren in der Überlieferung und im heimischen Brauchtum seit langer Zeit und kommen aus germanischer Tradition. Sie werden als symbolische Tage des Übergangs – wie z.B. vom Leben zum Tod und umgekehrt (Neu- und Wiedergeburt) gesehen – also auch als eine Art Zeit der Auf- oder Abrechnung über die Taten des vergangenen Jahres (Lebens).

An diesen Tagen darf man sich besinnen und auf jeden Fall eine Neubestimmung oder weiterführende Pläne für das neue Jahr (Leben) finden und abschicken.

Natürlich ist vor allem auch die Nacht vom 24. auf den 25.12. besonders heilig und bedeutungsschwer. So können in dieser Nacht die Tiere zu uns sprechen. Und: In dieser Nacht sind Rituale und Orakel, die mit Glück und Geld zu tun haben, besonders sinnvoll.

Die Nacht vom 31.12. zum 1.1. hat die stärkste Wahrsagewirkung – und auch sie hat (so wie die Thomasnacht) mit Liebe, Ehe, Familie zu tun. Die Nacht vom 5. zum 6.1. ist dann besonders wichtig, um Überflüssiges, unnötig Altes oder Belastendes aus dem vergangenen Jahr zu versöhnen.

Daher der Brauch, spätestens am 6. Januar jede Weihnachtsdekoration, den Christbaum usw. zu entsorgen. Die bösen Geister der Vergangenheit kann man in dieser Nacht gut vertreiben und gleichzeitig gute Kräfte für das Neue Jahr beschwören. In dieser letzten Rauhacht, sagt der alte Brauch, soll man eine Zeitlang alle Fenster öffnen, die bösen Geister hinaus schicken und die guten herein bitten.

Die Märchen-, bzw. Sagengestalt der Frau Holle ist Schutzpatronin dieser Tage. Sie wirkt hier wie eine Richterin über Gut und Böse und wie die Hüterin über die Anlagen der Menschen: dass Talente genutzt werden und sie sich entscheiden schlechte Angewohnheiten abzulegen. Deshalb ist es in der Zeit der Rauhächte besonders stärkend, alles in der Wohnung und in sich selbst rein und sauber zu halten.

Vielleicht erweist sie sich dann im kommenden Jahr gnädig und erfüllt so manchen tief ersehnten Wunsch. Die ursprüngliche germanische Göttin hierzu ist Holda oder Hel, in der griechischen Mythologie entspricht sie Hekate (der Göttin der Unter- oder Zwischenwelt). Ihr zur Seite steht Odin-Wodan – beide führen die ‚wilde Jagd‘ der Hexen an, die in diesen Nächten auf ihren Besen durch die Lüfte reiten. Daher ist es in manchen Gegenden noch heute Tradition, in dieser Zeit neue Besen anzufertigen oder zu besorgen. Im Alpenraum entspricht Frau Holle, Holda oder Hel auch der Wintergöttin Berchta (Perchta) – davon kommen die Perchtenumzüge in der Schweiz. Sie finden vor allem in der letzten Rauhacht (vom 5. auf den 6. Januar) statt.

**Die Bezeichnung Rauhächte kommt von rauh (wie wild), von Rauch oder Räuchern und von pelzig – damit ist das Aussehen der bösen Geister gemeint. Man nimmt an, dass diese Tage früher ‚Rauchächte‘ hießen. In all diesen Nächten sind die Geister besonders aktiv und tapfere Menschen ziehen hinaus, um die bösen von ihnen zu vertreiben (was wieder ein Symbol für die eigene ‚böse‘, bzw. unpassende oder falsche Ausrichtung ist). Zu Hause wurden früher diese Dämonen richtig gehend ausgeräuchert – also mit Räucherwerk, magischen Handlungen, Brandopfern oder kleinen Feuern im Garten. Aber auch später passten diese mystisch-magischen Tage ins Bild, denn zur Weihnachtszeit sollen nur gute Geister um uns herum sein und wirken.**

## Rauh nachtrituale

Die Rauh nacht geht jeweils von 24 Uhr bis zur nächsten Nacht 24 Uhr....

### 1. Rauh nacht 24. auf den 25. Dezember 2016

- steht für den Monat Januar
- Thema: Basis, Grundlage
- der Tag um in der Familie die Wurzeln zu stärken
- auf welchem Fundament stehen diese Wurzeln? Was möchte Heilung erfahren? Wie begegnest Du Deinen Vorfahren?
- Segne und ehre diese Wurzeln.
- Zünde für alle in der Familie eine Kerze an und segne das Licht aus ganzem Herzen.
- Mach auch Mutter Natur ein Geschenk...z.B. Futter für die Vögel
- Lass ein Nachtlit für die Ahnen brennen, die vor Dir da waren und Deinen Weg geebnet haben.

Gab es heute wichtig Erlebnisse, Gedanken oder Träume?.....dann schreibe diese in ein Tagebuch.

### 2. Rauh nacht 25. auf den 26. Dezember 2016

- steht für den Monat Februar
- Thema: eigene Kraft, Höheres Selbst, Innere Führung
- Anbindung an Deine eigene Quelle, Zeit Dich mit Deinem eigenen Zuhause in Dir zu verbinden, Deiner Kraft in Dir, Deinem Schöpfer in Dir.
- In einer Meditation erfährst Du, was in der kommenden Zeit wichtig ist und welche Kräfte( Tiere, Bäume, Steine usw.) und Seelenführer (Meister, Engel, Erzengel) Dich begleiten.
- Richte eine Ecke in Deinem Zuhause mit einem Symbol dieser Kräfte ein oder erstelle eine Collage die z.B. über Deinem Schreibtisch ist und Dich stets daran erinnert, dass Du geschützt und gesegnet bist.

### 3. Rauh nacht 26. auf den 27. Dezember 2016

- steht für den Monat März
- Thema: Lasse Wunder in Deinem Leben zu – Herzöffnung
- Herzenergie: Wer war in diesem Jahr für mich da? Wer hat mich durch die guten und schweren Zeiten in meinem Leben begleitet? Wer hat mir in diesem Jahr Hilfestellungen, Liebe, Anregungen, Freude und Glück gebracht?
- Wer oder was hat mich Energie gekostet?

Öffne Dein Herz immer wieder....es ist Dein höchstes Gut. Bereinige alte Angelegenheiten, indem Du Dich innerlich damit versöhnst. Öffne Dich für ganz neue Erfahrungen der Freundschaft, des Vertrauens und der Liebe.

Atme das Licht in Dein Herz und spüre wie es sich wie eine Rose öffnet und bedingungsfreie Liebe einströmen kann. Du kannst eine ganz neue Dimension und Vision der Liebe und des Miteinanders erschaffen und Wunder im Leben erfahren, wenn wir die Liebe in uns und damit die Liebe zu anderen zulassen.

### Geistige Wunschliste

Heute ist der Tag an dem Wünsche und Ziele fürs nächste Jahr formuliert werden. 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 Herzensfeuer in uns entfacht ist ein Wegweiser.

- Was mache ich am Liebsten?
- Was bringt mein Herz zum Leuchten?

Zünde für jeden Wunsch ein Licht an und übergib sie ans Universum und erweitere oder erstelle Deine neue Wunsch-Ziel Collage.

### 4. Rauh Nacht 27. auf den 28. Dezember 2016

- steht für den Monat April
- Thema: Tag der Auflösung
- Symbolisch steht dieser Tag für das Alte das versucht, das Neue und Zukünftige zu unterdrücken. Heute kannst Du Dinge, die in den letzten Rauh Nächten nicht so gut gelaufen sind, bereinigen.
- Welche alten Gewohnheiten in Dir flammen immer wieder auf, welche stören Dich und welche möchtest Du gerne verändern.

Du kannst alle negativen Ereignisse noch mal in Erinnerung rufen und Dir vorstellen, wie die violette Flamme der Reinigung anfängt zu lodern und um die Ereignisse herum zu leuchten beginnt. Beobachte vor Deinem geistigen Auge, wie sich diese unguuten Ereignisse auflösen und sich in friedvolle, positive und strahlende Bilder verwandelt. Fühle und spüre wie sich die Ereignisse verwandeln, wie Du Dich z-B. als Nichtraucher fühlst.

### 5. Rauh Nacht 28. auf den 29. Dezember 2016

- steht für den Monat Mai
- Thema: Tag der Freundschaft
- Es geht um den Seelenzwilling
- Bist Du Dein Bester Freund?
- Wo hast Du Dir selbst nicht vergeben?
- Erkenne Leistungen, Siege, Höhen, Niederlagen und Tiefen aus dem letzten Jahr.

**Bereinige das Feld der Freundschaft, JA ZU DIR SELBST !**

#### **6. Rauh nacht 29. auf den 30. Dezember 2016**

- steht für den Monat Juni
- Thema: Bereinigung
- Was willst Du im alten Jahr zurück lassen?

Verbinde Dich mit dem Engel Deiner Mutter, forme Deine Hand zu einer Schale und lass Dir ein Geschenk geben. Was will Dir Deine Mutter auf der höheren Seelenebene mitgeben?...nimm es in Dankbarkeit an.

Dies mache nun mit dem Engel Deines Vaters. Nun rufe den Engel Deines Partners und nachdem Du das Geschenk erhalten hast, wende Dich Deinem Partner zu und übergib ihm auf geistiger Ebene ein Geschenk.

Segne Deine Familie und gehe Deinen Weg in Frieden und Einklang mit ihrer Seele.

Triff Dich nun mit dem Geist des alten Jahres, lass Dir zeigen was nicht so gut gelaufen ist, was Du wirklich im alten Jahr zurücklassen möchtest, was Heilung braucht. Was gibt es zu vergeben? Was ist beendet? Was hast Du daraus gelernt? Wozu hat es gedient?

Fühle die Dankbarkeit für die Herausforderung im Leben. Bitte Deine Engel und Begleiter um Unterstützung um Loslassen zu können. Schreibe alles auf einen Zettel und verbrenne es mit Weihrauch und Salbei. So wie es in den Flammen vergeht, darf es auch in Deiner Seele vergehen.

Räume Deinen Wohnraum auf und räuchere/reinige ihn.

#### **7. Rauh nacht 30. auf den 31. Dezember 2016**

- steht für den Monat Juli
- Thema: Vorbereitung auf das Kommende

Jeder Übergang eröffnet neue Möglichkeiten, Dinge zu verändern sie neu zu formen , sie anders zu gestalten. Bereite Dich auf den heutigen Abend vor, bade, wasch alles Alte ab und lasse es zurück. Träume dabei die Vision Deines neuen Jahres.

Orakle, ziehe Karten

#### **8. Rauh nacht 31. auf den 01. Januar 2017**

- steht für den Monat August
- Thema: Geburt des neuen Jahres
- Spaß, Lebensfreude, mach nur zu was Du wirklich Lust hast, sende an alle Lieben gute Segens- und Glückwünsche

### 9. Ruhnacht 01. auf den 02. Januar 2017

- steht für den Monat September
- Thema: Gold, Segenslicht, eigene Mitte, Klarheit, Ruhe und Frieden, Herz

Das Licht hat sich verkörpert. Es ist perfekt und vollkommen. Wir sind alle Träger des Lichtes. Licht erstrahlt in jedem Atom und in jeder Zelle. Es ist nun an der Zeit sich auf die eigene Mitte zu besinnen und sich auszurichten. In der Mitte ist Stille, Ruhe und Frieden und daraus erwächst die Kraft. Verbinde Dich nun mit Deinem goldenen Kern der Mitte.

Entzünde ein Licht für das neue Jahr. Verbinde Dich mit dem Licht und lade das Gold in Dein Leben ein. Bitte um Segen für Dein Leben und das neue Jahr. Jetzt kann goldenes Licht über das Kronenchakra in Dein Herz und von da in Deine Hände fließen.

Nun stell Dir die nächsten 12 Monate vor und sende den Segen – eingehüllt in einen goldenen Segensstrom – in jeden einzelnen Monat des neuen Jahres. Achte auf Deine Empfindungen und den Energiefluss und notiere es.

### 10. Ruhnacht 02. auf den 03. Januar 2017

- steht für den Monat Oktober
- Thema: Visionen, Eingebungen, Verbindung mit dem Göttlichen
- Heute geht es darum sich Folgendes bewusst zu machen: – Wie nutze ich meine Gedanken, meine Vorstellungsgaben, meine Ausdruckskraft in – Wort und Tat? – Wofür verwende ich meine Lebensenergie? – Wie handle ich mit meiner Lebensenergie, die mir für diese Zeit hier auf der Erde zur Verfügung steht? – Welche Situation soll sich wandeln und verbessern?

Die Vergangenheit liegt hinter uns, der gegenwärtige Augenblick ist JETZT, die Zukunft ist noch nicht da. Jeder Tag bietet eine neue Gelegenheit sich auszurichten. Du kannst jetzt im Geiste damit beginnen Deine Lebenssituation so zu gestalten, wie Du sie Dir vorstellst. Jede Veränderung beginnt in Dir selbst, also was kannst und willst Du verändern?

### 11. Ruhnacht 03. auf den 04. Januar 2017

- steht für den Monat November
- Thema: Loslassen, Abschied nehmen

Beschäftige Dich mit den Fragen:

- Warum bin ich hier?
- Was will ich auf die Erde bringen?
- Was ist mein Lebenssinn, mein Lebensziel?

Wir können viel bewegen wenn wir aus der Mitte heraus leben.

- Wo fühle ich mich gefangen und möchte mich befreien?
- Was will losgelassen werden?
- Was ist mir für mein Leben wichtig?
- Wofür setze ich meine Lebensenergie ein?

### **12 Rauh Nacht 04.auf den 05 Januar 2017**

- steht für den Monat Dezember
- Thema: Tag der Gnade, Räuchern und Bereinigen
- Heute kannst Du noch mal Dinge, welche in den letzten Rauh Nächten nicht so gut gelaufen sind, bereinigen.

Du kannst alle negativen Ereignisse noch mal in Erinnerung rufen und Dir vorstellen, wie die violette Flamme der Reinigung anfängt zu lodern und um die Ereignisse herum zu leuchten beginnt. Beobachte vor Deinem geistigen Auge, wie sich diese ungunstigen Ereignisse auflösen und sich in friedvolle, positive und strahlende Bilder verwandelt.

Vorbereitung auf die Nacht der Wunder, auch „Perchnacht“ oder „Dreikönigsnacht“ genannt (05.-06.Jan.). Nach dieser Nacht schließen sich nun wieder die Tore zur Anderswelt.

### **Dreikönigsnacht 05.-06. Januar – Heilige Drei Könige, Frau Holle Tag**

Thema: Segen und Abschluss der Rauh Nächte

Die heiligen 3 Könige erreichen das Christkind, um es zu segnen. An diesem Tag ziehen die Sternsinger umher und segnen die Häuser.

Gehe in die Rückschau der letzten Tage, zünde eine Kerze an und lies Deine Notizen der Rauh Nächte. Gab es ein wiederkehrendes Thema in den 12 Rauh Nächten ? Welches Motto würdest Du ihm geben? Welche Farbe hätte diese Schwingung? Dies ist die Farbe Deines neuen Jahres.

Rituale der Nacht:

- Der Dreikönigswind ist ein heiliger Wind, der Stube und Haus segnet. Deswegen werden um Mitternacht Türen und Fenster aufgemacht, um den Segen ins Haus zu lassen.
- Träume gehen in Erfüllung

**Wir wünschen Dir bedeutsame, freudige, ergreifende und sehr reinigende Rauh Nächte !!!!!!!!!!!**

**Sei willkommen**