

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

Die Rauhnächte

Die magische Zeit zwischen den Jahren

Die Rauhnächte sind eine besonders magische Zeit zwischen den Jahren wie eine Schwelle, an der das Alte langsam vergeht und das Neue sich erst zu formen beginnt.

Unsere Vorfahren lebten noch im Rhythmus des Mondes. Ein Mondzyklus dauert rund 29 Tage, und so zählte ihr Jahr 354 Tage. Unser Sonnenjahr hat jedoch 365 Tage und genau diese elf Tage und zwölf Nächte dazwischen galten als besondere, „heilige“ Zeit.

In dieser stillen Zwischenzeit scheint alles ein wenig anders zu schwingen. Alte Regeln verlieren ihre Bedeutung, Träume werden klarer, Zeichen deutlicher. Es heisst, die Verbindung zu unseren Ahnen ist in diesen Tagen besonders spürbar. Die Rauhnächte laden uns ein, zurückzuschauen und loszulassen, was uns nicht mehr dient. Sie schenken uns Raum, um Klarheit zu finden und das Neue willkommen zu heissen. Es ist eine Zeit, um zu räuchern, zu reflektieren, zu reinigen, zu journalen und uns neu auszurichten.

So kannst du diese besondere Zeit für dich nutzen

Du kannst die Rauhnächte nutzen um dein Jahr in Ruhe zu reflektieren und dich zu fragen was dir gefallen hat, was du nicht mehr mitnehmen willst und was du im neuen Jahr bewusst in dein Leben ziehen möchtest.

Du kannst eine Kerze anzünden um mehr Licht und Klarheit in deine Räume zu holen. Du kannst dein Zuhause ausräuchern und so deine Räume von alten, schweren Energie zu befreien, damit frische, neue, positive Energien Platz bekommen. Du kannst das Ritual der dreizehn Wünsche praktizieren um deine wichtigsten Herzenswünsche fürs neue Jahr zu setzen. Du kannst ein paar Notizen machen oder einfach still werden und in dich hineinhorchen. Du kannst auch in die Natur gehen und dich dort erden. All das sind Möglichkeiten die dir helfen diese besonderen Nächte für dich wirken zu lassen.



Atemritual

Setz dich für einen Moment hin, schliess die Augen und leg eine Hand auf deinen Brustkorb. Atme langsam ein und stell dir vor wie frische klare Energie in dich hinein fließt. Beim Ausatmen lässt du bewusst all das gehen was dich gerade beschwert. Mach das ein paar Atemzüge lang ganz ruhig ohne Druck. Du kannst dir dabei einen kurzen Satz visualisieren wie: Ich öffne mich oder Ich lasse los. Dieses kleine Ritual holt dich sofort zu dir zurück ordnet deine Gedanken und schafft in dir einen klaren Raum in dem die Rauhnächte wirken können.



**In diesen Nächten steht die Welt still.
Die Schleier zwischen den Welten sind
durchlässiger, die Natur ruht, und auch
in uns darf Ruhe einkehren.**

Naturritual

Ein einfaches Naturritual kann dir helfen deine Ausrichtung für das neue Jahr sichtbar zu machen. Geh einen kurzen Spaziergang und nimm bewusst einen kleinen Naturgegenstand mit der für etwas steht das du stärken möchtest. Ein Stein kann für Kraft stehen ein Tannenzweig für Frische eine Feder für Leichtigkeit. Zu Hause kannst du ihn an einen besonderen Platz legen als leise Erinnerung daran welche Qualität dich im neuen Jahr begleiten soll.



**Die Rauhnächte beginnen
vom 24.12 auf den 25.12 und
enden vom 4.1 auf den 5.1**

Wenn du noch tiefer eintauchen möchtest in diese besondere Zeit, habe ich ein Rauhnachtspaket zusammengestellt. Darin findest du ein Workbook mit dem 13 Wünsche Ritual & Impulsen, Räuchermischung, Kräuterkerze, Badesalz uvm.

Mehr Infos dazu findest du auf meiner Homepage.



Franziska Schweizer
naturraum@icloud.com
www.naturraum.me
Instagram: _naturraum_