

Beate Seebauer &
Anne-Mareike Schultz

Magische Rauhnächte



Mit den
Tierbegleitern
durch die
mystische
Zeit

Beate Seebauer &
Anne-Mareike Schultz

Magische Rauhnächte

Mit den Tierbegleitern durch
die mystische Zeit



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1349-7

Beate Seebauer & Anne-Mareike Schultz: Magische Rauhnächte Mit den Tierbegleitern durch die mystische Zeit © 2018 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner, unter Verwendung von #307944398 (© Mark Bridger), #324009974 (© Feaspb), #767139244 (© Martin Mecnarowski), #504536446 (© Ron Dale), #671032255 (© Sablegear), #84504100 (© debra hughes), www.shutterstock.com Layout: Silja Bernspitz, Schirner Lektorat: Natalie Köhler & Kerstin Noack, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	--

www.schirner.com

1. Auflage September 2018

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

Inhalt

Vorwort.....	10
Die Rauhnächte – Legenden, Bräuche und Rituale	12
Die Rauhnächte und der Gott Odin.....	15
Vorbereitung auf die Rauhnächte.....	19
Einkaufsliste.....	21
Räucherrituale.....	22
Hinweis zum Räuchern.....	24
Die 12 Rauhnächte und ihre Tiere	27
Hirsch	
1. Rauhnacht: 24./25. Dezember – Weihnachtsabend.....	29
Gans	
2. Rauhnacht: 25./26. Dezember – 1. Weihnachtstag.....	37
Eule	
3. Rauhnacht: 26./27. Dezember – 2. Weihnachtstag.....	43
Falke	
4. Rauhnacht: 27./28. Dezember.....	50

Schaf	
5. Rauhacht: 28./29. Dezember	56
Hase	
6. Rauhacht: 29./30. Dezember	62
Wibelschwein	
7. Rauhacht: 30./31. Dezember	69
Rabe	
8. Rauhacht: 31. Dezember/1. Januar – Silvester	75
Eichhörnchen	
9. Rauhacht: 1./2. Januar	82
Wolf	
10. Rauhacht: 2./3. Januar	89
Dachs	
11. Rauhacht: 3./4. Januar	95
Schlange	
12. Rauhacht: 4./5. Januar	101

Weitere Rituale	108
Reinigungsritual am 21.12.	109
Loslösungsritual am 27.12.	111
Vergebungsritual am 30.12.	113
Weissagungsritual am 31.12.	116
Manifestationsritual am 2.1.	118
Transformationsritual am 5.1.	121
Nachwort	124
Aufbau des Altars	125
Anrufung der Tiere	127
Orakeln	131
Danksagungen der Autorinnen	132
Über die Autorinnen	138
Bibelnachweis	144





Widmung

Dieses Buch haben wir für dich geschrieben, um mit dir unsere Liebe zu den Rauhmächten zu teilen. Diese Zeit ist etwas Besonderes. Wenn du dich darauf einlässt, kannst du vieles für dich regeln und neu ordnen.

Wir wünschen uns von Herzen, dass du auf dieser Reise dich selbst, deine Träume und Wünsche kennenlernenst und mithilfe der Tierbegleiter alles, was für dich wichtig ist, umsetzen kannst. Mögen die Samen, die du setzt, aufgehen, und möge das kommende Jahr für dich magisch werden.

Das wünschen wir dir von Herzen.

Deine Beate und Anne-Mareike





Vorwort

Die Rauhächte und ihre Magie haben uns schon lange in ihren Bann gezogen. Umso schöner ist es, dass dieser besondere Zauber unsere Energien nun zu diesem gemeinsamen Projekt verbunden hat. Denn ursprünglich war es die Liebe zu den Delfinen, die unsere Wege hat kreuzen lassen, und nun sind es unsere gemeinsamen Wurzeln, Traditionen und Bräuche, die uns dieses Buch zusammen schreiben lassen.

Im Winter 2016 hatten wir eine intensive gemeinsame Zeit während der Rauhächte. Wir haben uns von unseren Riten, Erlebnissen und Träumen berichtet, wodurch die Idee zu diesem Buch entstanden ist. Die Rauhächte haben einfach Magie, und das, was wir zu dieser Zeit besprochen, geplant und erlebt haben und was uns verbunden hat, wollte einfach in die Welt geboren werden. Ein Jahr später, in den Rauhächten 2017, war uns dann ganz klar, dass wir dieses Buch gemeinsam schreiben wollten. Von den zarten Sonnenstrahlen der wiedergeborenen Sonne wurde unsere Idee in dieser Zeit genährt, und nun darf sie erstrahlen.

Wir, Anne-Mareike und Beate, werden in diesem Buch von »wir« sprechen, obgleich jeweils nur eine von uns einen bestimmten Textteil geschrieben hat. Dies ist ein Gemeinschaftsprojekt, das

wir durch das »Wir« unterstreichen möchten und mit dem wir unsere Verbundenheit miteinander und mit diesem Thema zum Ausdruck bringen wollen. Es ist uns nicht wichtig, wer welchen Text geschrieben hat oder wer welchen Impuls hatte, denn wir ehren die Rauhächte und unsere Verbindung. Durch das »Wir« möchten wir nicht nur uns einschließen, sondern auch dich. Was für ein magisches Geschenk, ein »Wir« zu sein und doch jeder für sich zu stehen und sein eigenes Sein zu leben.



Die Rauhnächte – Legenden, Bräuche und Rituale

Obwohl kein eindeutiger Ursprung der Rauhnächte auszumachen ist, sind sie bis heute ein bedeutender Teil unserer Kultur. Wie großartig ist es, dass wir die Vielzahl von Bräuchen, die es in den Rauhnächten gibt, mit unserer Leidenschaft für die Tiere, Legenden und Riten verbinden können. Die Tiere sind ein Bindeglied zwischen unserem magischen Planeten Mutter Erde, uns Menschen und der Schöpfung. Sie sind die Botschafter zwischen den Welten, dürfen Mittler sein und uns den Zugang zu uns selbst, der Natur und dem Universum, aber auch zu unserer Herzensquelle erleichtern. Zudem schenken uns die Mythen und Legenden um die Tiere einen Zugang zu unseren Wurzeln. Sie lassen uns erkennen, dass es so viel mehr zwischen Himmel und Erde gibt, als wir uns oft eingestehen möchten. Mit ihnen können wir auf eine Schatzkiste unermesslichen Wissens zurückgreifen, die uns immer zur Verfügung stand und steht.

Jeder von uns hat ein tägliches Ritual, ob es nun der Kaffee am Morgen ist, die Runde um den See oder sich auf ganz bestimmte Weise die Schuhe zuzubinden – all dies sind unbewusste Rituale, die wir für uns zelebrieren. Wie magisch wäre es da erst, wenn

wir etwas ganz bewusst für uns tun? Die Zeit der Rauhnächte ist gespickt mit vielen traditionellen Ritualen wie das gemeinsame Schmücken des Weihnachtsbaumes oder das Entzünden der Adventskerzen. Wir alle haben feste Rituale in dieser Zeit.

Wir würden uns freuen, wenn du dich selbst in den zwölf magischen Nächten in den Fokus stellst und entscheidest, was du für dich tun kannst. Es geht uns in diesem Buch vor allem um den Symbolgehalt der Übungen und Rituale und nicht darum, dass du alles genau so machst, wie wir es beschreiben. Ein Ritual darf dich loslösen von der Hektik oder dem Stress der Feiertage. Es darf dir Ruhe, Gelassenheit und vor allem Einsicht in dich selbst, in deine Ziele und Wünsche schenken. Die Rituale, Räucherungen und Meditationen sind nur Anstöße und Impulse. Falls dich in den Rauhnächten dein Zeitmanagement im Stich lässt oder du dich in Tagträumen wiederfindest, dann lasse dich von unseren Anregungen nicht unter Druck setzen.

Es ist an der Zeit, einen neuen Blick auf diese zauberhaften Nächte zu werfen und Neues zu entdecken und zu entwickeln – vielleicht kann dir dieses Buch dabei helfen. In dieser besonderen Zeit, in der die Schleier zwischen den Welten hauchdünn sind, können wir in andere Welten hineingreifen und liebevollen Besuch aus ihnen bekommen. Dies schenkt uns magische Momente. Es können augen-

scheinlich bedeutungslose Augenblicke sein, und doch berühren sie uns tief in unserem Innersten. Mögen diese Momente nicht einfach unbeachtet und ungenutzt vorbeiziehen, sondern mögen wir diese Energie mit einem Ritual feiern. Ein Ritual kann uns die Gelegenheit schenken, in den kleinsten Dingen Magie, Zauber und Glück zu finden und dieses für immer in uns zu verankern. Ein Ritual zelebrierst du vor allem für dich. Feiere dich und dein strahlendes Licht.



Die Rauhnächte und der Gott Odin

Aber was sind die Rauhnächte eigentlich, und was hat der nordische Gott Odin mit ihnen zu tun? Die Rauhnächte, die die verschiedensten Namen tragen, sind eine Zeit, in der wir uns zwischen den Welten befinden. In dieser Zeit sind wir eingeladen, zu orakeln oder auch zu räuchern, um uns auf uns selbst zu besinnen. Die zwölf Rauhnächte sind Losnächte, in denen wir Visionen, Wünsche und Träume für die zwölf Monate des kommenden Jahres aussenden und einen mühelosen Kontakt zur Lichtwelt, Anderswelt und zu anderen Dimensionen herstellen können. Unsere Ahnen reichen uns die Hände, damit wir Altes auflösen oder auch einen tiefen Kontakt zu verborgenem Wissen knüpfen können.

Es gibt viele alte volkstümliche Bräuche in den Rauhnächten, und obwohl sie aus einer Zeit weit vor dem Christentum stammen, haben sie heute noch Relevanz und werden immer noch begangen. Diesen zwölf Nächten und dreizehn Tagen obliegt eine Mystik, die durch Raum und Zeit Bestand hat. Man hat beinahe das Gefühl, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verschmelzen. Die Wintersonnenwende kündigt den Wandel an, denn die dunkelste Zeit liegt jetzt hinter uns. Das Licht wird wiedergeboren im Schoß der Großen Göttin und schenkt uns wieder Hoffnung auf Helligkeit, Freude und Entzückung. Die Rauhnächte sind eine Zeit, in der die Übergänge zwischen allen Welten und die Grenzen des Verstandes verschwimmen. Du darfst dich jetzt von deinen Gefühlen leiten lassen und auf-

hören, dich von Vorurteilen bestimmen zu lassen. Dir wird ein Bild offenbart, das dich an dich erinnert, an das große Ganze und an das, was du erreichen kannst. Du kannst Schöpfer deines kommenden Jahres sein und die Energien für dich nutzen und lenken.

Die Silbe »Rauh« in »Rauhnacht« geht wahrscheinlich auf das Wort »Rauch« und damit auf die Räucherrituale zurück, die bis heute in diese Zeit gehören. Der Rauch wurde seit jeher genutzt, um das Licht einzuladen, um zu reinigen, zu meditieren, die Verbindung in die anderen Welten zu stärken und das Band zu ihnen zu festigen. Die Rauchsäule darf eine Lichtsäule zu den Göttern und Göttinnen sowie in die Anderswelt sein. Sie darf als Sprachrohr dienen, um die Nebel zu durchdringen, und ein Mittler sein, um unsere Wünsche, Gedanken und Visionen zu transportieren. Das Wort »Rauh« kann aber auch vom mittelhochdeutschen Wort »rûch« abgeleitet werden, das »haarig« bedeutet. Der Gott Odin verjagt in dieser Zeit die Finsternis mit seiner wilden Heerschar, die nicht nur aus unseren Ahnen und aus Geistern besteht, sondern auch aus vielen Tieren wie Raben, Wölfen, Wildschweinen und Pferden. Die Energie dieser Tage empfinden wir als etwas ganz Weiches, Wohliges und Kuscheliges wie das weiche Fell eines Tieres. Die Tiere gehören für uns untrennbar zu den Rauhnächten, nicht nur, weil sie Teil der wilden Jagd Odins sind, sondern weil sie durch ihre Schwingung eine gewisse Zartheit in die Zeit bringen. Ob es nun der Rauch oder das Tierfell ist, es ist eine Zeit, in der wir mit

den Tieren und durch Räucherungen einen bestimmten Impuls setzen können und sollten, denn diese zwölf Nächte gibt es nur einmal im Jahr.

Welche Tage die Rauhnächte nun beinhalten, wann sie beginnen und enden, dazu gibt es die verschiedensten Sichtweisen. Die einen sagen, sie begännen genau zur Wintersonnenwende, die anderen meinen, sie begännen sechs Nächte vor der Sonnenwende. Für wieder andere ist der Weihnachtsabend die erste Rauhnacht. Lasse dich einfach von deiner Intuition führen, und erkenne, was für dich richtig ist. Für uns ist es in diesem Augenblick am stimmigsten, in der Nacht vom 24.12. mit unserer Zählung anzufangen.

Der **Gott Odin** ist der erste und älteste aller Götter in der nordischen Mythologie und wird in alten Legenden auch als »Allvater« bezeichnet. Allerdings trägt er viele Namen, beispielsweise wird er auch »Wotan« genannt. Er herrscht über alle großen und kleinen Dinge, erschuf Himmel und Erde und alles, was in ihnen ist. Er gilt als der Vater der Götter, und doch war eine seiner größten Errungenschaften, den Menschen die Seele zu schenken. Odin ist ein Gott der Weisheit, der Magie und der Ekstase. Er ist ein Seelenbegleiter, wandelt in allen Welten und gilt auch als Friedensstifter. Zudem kämpft er gegen die Finsternis, damit das Licht obsiegt. Alten Legenden nach war Odin immer wieder auf der Suche nach mehr Wissen und opferte unter anderem sein Auge, um einen Schluck aus dem Zauberbrunnen am Fuße des

Weltenbaumes Yggdrasil trinken zu können und die Fähigkeiten eines Sehers zu erhalten. So kann Odin die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft sehen.

Doch in den Rauhnächten kommt er nicht nur zu uns, um die Finsternis zu bekämpfen, sondern auch, um uns Vertrauen in die anderen Welten zu schenken. Mit seiner Heerschar verfolgt er einen Hirsch, der die Sonne in seinem Geweih trägt und mit ihr in die Unterwelt geschlüpft ist. Odin treibt ihn zurück in den Himmel, damit die Tage wieder länger werden können. Zudem sollen Odin und seine Heerschar die Winterdämonen vertreiben, die kalt, eisig und destruktiv sind. Odin beschützt die Welt der Menschen und ist dem Volksglauben nach während seiner wilden Jagd für uns greifbar. In der Zeit, in der Odin unterwegs ist, können wir Kontakt zu ihm aufnehmen. Dadurch wird der Schleier auch in alle anderen Welten und Dimensionen hauchdünn, und die Götter, Göttinnen und Botschafter der Welten können uns Nachrichten zutragen, die wir mühelos erkennen und verstehen. Odin bringt Segen, Erfolg und Wohlergehen für diejenigen, die diese Zeit für sich und ihren Kontakt in die Welten nutzen. In

der Folge kann ein inniger Austausch mit dem Ahnenfeld stattfinden, und Liebe, Fülle und Erkenntnis können fließen.

Vorbereitung auf die Rauhnächte

Viel Aberglaube und Volkstümliches ranken sich um diese Nächte. Einige dieser Vorkehrungen machen Sinn, weil sie dich von den Energien des Jahres reinigen und dir einen freien Start in das kommende Jahr schenken, andere sind einfach nicht praktikabel. Eigentlich benötigen die Rauhnächte keinerlei Vorbereitung, ihre Magie ist einfach da und wartet auf dich. Allerdings können ein paar Dinge nützlich sein, um mühelos in die Rauhnächte zu starten. Schärfe deinen Verstand, und nimm nur das an, was sich für dich stimmig anfühlt.

Uns ist es z. B. wichtig, sich vor den Rauhnächten auszusprechen und keinen Groll ins nächste Jahr zu tragen, damit er einen nicht wie kleine Gedankendämonen verfolgt. Auch ist es schön, alles Geliehene zurückzugeben und verliehene Sachen wiederzuerhalten, z. B. Bücher oder Geld. In den Rauhnächten »reinezumachen« kann dich beflügeln. Versuche, auch in deinem Inneren Dinge zu klären und auszusprechen. Hierbei geht es nicht darum, jemand anderen zu verletzen, sondern darum, in einer lichtvollen Energie alles zu bereinigen. Zudem haben wir die Erfahrung gemacht, dass Lügen in den Rauhnächten noch kürzere Beine bekommen, denn hier wird Licht in die Finsternis gebracht, und dieses Licht ist wie ein Lightspot auf solche Dinge gerichtet. Auch, die Wäsche zu machen, gehört zu den typischen Bräuchen, denn dem Aberglauben nach möchte man es vermeiden, dass sich Odin in der Wäsche verfängt und es damit verpasst, das Licht zurück in den Himmel zu scheu-

chen. Bis heute heißt es daher, dass man vor den Rauh Nächten die Wäsche abhängen soll. Für uns bedeutet dies, jedes Jahr mit einem Schmunzeln und auch mit einem Augenrollen die komplette Waschküche auf Vordermann zu bringen, aber auch, die fiesen kleinen Ecken, in denen sich über das Jahr unnütze Dinge angesammelt haben, aufzuräumen. Nicht weil Odin sich daran stören könnte, sondern um für uns selbst klare Linien zu ziehen. So gehört es für uns auch dazu, am 21.12. unsere Räumlichkeiten mit Weihrauch zu räuchern, um sie vorzubereiten. Wenn das erledigt ist, ist im Außen alles hergerichtet, und wir können uns in den kommenden zwölf Nächten um das Innere kümmern. Lasse dich jedoch nicht stressen, nimm die Hektik heraus, und prüfe, was für dich praktikabel ist.

Einkaufsliste

Obwohl sie immer zur selben Zeit stattfinden, kommen die Rauh Nächte – ähnlich wie Weihnachten – für viele jedes Jahr wieder überraschend schnell und können uns überfordern, wenn wir plötzlich nicht genug Räucherkohle oder Räucherwerk im Haus haben oder das Tagebuch für diese Zeit fehlt. Natürlich ist es schön, sich einfach leiten zu lassen und sich im Fluss dieser Zeit zu bewegen. Auf der anderen Seite ist es auch magisch, diese Zeit für sich zu nutzen, indem man vorbereitet ist. Du findest hier eine Liste mit allen Zutaten und Gegenständen, die wir für die Räucherungen und Rituale benutzen. Diese Liste soll dich nicht unter Druck setzen, sondern sie soll dir helfen, dich ganz in Ruhe

vorzubereiten. Entscheide für dich aus dem Herzen heraus, was du in dieser Zeit wirklich brauchst.

Grundausrüstung zum Räuchern: Streichhölzer oder Feuerzeug, 1 feuerfeste Räucherschale, Räucherkohle, Räuchersand, 1 Feder

Räucherwerk: Alantwurzel, Beifuß, Benzoe, Birkenrinde, Eisenkraut, Fichtenharz, Fichtennadeln, Kardamomsamen, Lorbeerblätter, Mädesüß, Mastix, Mistel, Myrrhe, Orangenschale, Rosenblätter, Rosenwurz, Rosmarin, Salbei, Tannennadeln, Thymian, Wacholderspitzen, Wacholderbeeren, Weihrauch, Wurmfarne, Zimtrinde

Für die Rituale: 1 ganzer weicher Apfel, 2 Apfelspalten, 1 Bio-Orange, 1 Teelöffel Honig, Sonnenblumenkerne, Tannennadeln, 1/4 Vanilleschote, Zimtrinde, 1 kleines spitzes Messer, 1 Tasse, 1 Glas, 1 Zahnstocher, 1 feuerfeste Schale, 1 Stift, kleine Zettel, Zeitungspapier, Bastband, 1 weiße Kerze, 1 Kerze (egal, welche Farbe), Streichhölzer oder Feuerzeug

Grundausrüstung für den Altar: 1 Tuch oder 1 Decke, 1 Feder, 1 Kerze oder 1 Feuerschale, 1 Muschel oder 1 Behältnis mit Wasser, 1 Kristall oder 1 Stein

Du kannst dir auch ein schönes **Notizbuch** zulegen, um deine Visionen, Erfahrungen, Ideen und Gedanken festzuhalten.



Falke

4. Rauhnacht

27./28. Dezember

Heute und auch im Monat April ist der Falke dein Begleiter. Er hilft dir, ins Vertrauen zu kommen. Seine Energie wird dich dabei unterstützen, an dich selbst zu glauben und dem universellen Fluss zu vertrauen. Es ist alles richtig, genau so, wie es ist. Lasse dich von diesem Wissen tragen.

Tagesqualität: Vertrauen, Glaube an sich selbst

Legenden

Der Falke ist Teil vieler Legenden der Kelten und Germanen. Die nordische Göttin Freya besitzt z. B. einen Mantel aus Falken-

federn, der ihr die Fähigkeit verleiht, sich in einen Falken zu verwandeln und durch die Lüfte zu gleiten. Bei den Kelten wurde der Falke als eines der ältesten Tiere angesehen. Der Sage nach überlebte der Gott Fintan, der auch »Sohn des Ozeans« genannt wird, als Einziger eine Flut, die alles Leben mit sich riss, und lebte die folgenden 5 500 Jahre in Gestalt verschiedenster Wesen. Dazu gehörte auch die des Falken. Durch seine Verwandlungen erlangte Fintan ein so großes Wissen wie kein anderer und konnte sich so mit dem Bewusstsein von Mutter Erde verbinden, das ein Abbild der Großen Göttin ist. In den Sagen kann der Falke zwischen den Welten reisen, begleitet Reisende in die Anderswelt und hinter die Nebel und trägt die Weisheit vom Anbeginn der Zeit in sich. Zudem hat er ein außerordentliches Gedächtnis. Auch die Göttin Cerridwen nimmt einer Legende nach die Gestalt des Falken an, und auch viele andere Göttinnen haben eine tiefe Verbindung zu ihm und können sich in ihn verwandeln. Der Falke trägt eine große Magie in sich. Er verbindet den Menschen mit seinen spirituellen Ahnen und unterstützt ihn, die richtigen Fragen zu stellen.

Botschaft des Falken

Ich ziehe meine Kreise über dir und sehe, was für ein wunderbares Wesen du bist und welche großartige Fähigkeiten du hast. Zweifle nicht an dir, und stelle dein Können nicht infrage. Mache es wie ich, und lasse dich tragen. Verbinde dich mit deinem göttlichen Ursprung und deiner Seele, und erkenne, dass alles möglich ist,

wenn du einfach vertraust. Vertrauen bedeutet nicht, zu kontrollieren, sondern daran zu glauben, dass alles gut wird. Der magische Funke ist auch in dir, und darum ist alles gut, so, wie es ist. Solange du zweifelst und dir und anderen nicht vertraust, wirst du deine Einzigartigkeit nicht erkennen und annehmen können. Es ist jetzt an der Zeit, dass du dem universellen Fluss ganz vertraust und auch an deine Stärke glaubst. Es ist wichtig, dass du dir bewusst machst, dass du etwas Besonderes bist.

Frage dich:

- * »Wo zweifle ich noch an mir?«
- * »Wem vertraue ich?«
- * »Vertraue ich meiner Intuition?«

Mache dir dazu Notizen, denn sie werden im Laufe des Jahres hilfreich sein.

Wenn du vertraust, ist vieles leichter in deinem Leben. Du kannst jedes Hindernis überwinden und jeden Disput überstehen, und selbst, wenn es einmal nicht so gut für dich läuft, so wirst du darauf vertrauen, dass am Ende alles gut ist. Auch wenn du einmal fällst, wird dich immer jemand auffangen.



Meditation

Schließe deine Augen, und atme ein paarmal tief ein und aus. Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in deine Innenwelt. Mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an. Alle Gedanken, alles, was dich daran hindert, nun ganz bei dir zu sein, lässt du mit dem nächsten Atemzug los. Deine Gedanken sind unwichtig, denn jetzt sind deine Zeit und dein Raum. Atme noch einmal tief ein und aus. Anspannungen, die sich noch in deinem Körper befinden, atmest du einfach weg. Du wirst immer ruhiger. Alles, was sich im Außen befindet, ist bedeutungslos, nur du bist jetzt wichtig.

Vor deinem geistigen Auge erscheint nun eine Tür. Auch wenn du sie vielleicht nicht sehen kannst, wisse, sie ist da. Öffne diese Tür, und folge dem Weg, der sich dir jetzt zeigt. Er führt dich in einen Wald. Du kannst das Moos riechen, und eine magische Stille umgibt dich. Du hast keine Angst, denn du weißt, dass du behütet und beschützt bist. Der Weg führt dich immer tiefer in den Wald hinein. Du gelangst auf eine wunderschöne Waldlichtung. Sie ist ganz von einem warmen Licht erfüllt, und die Bäume bieten dir Schutz. Du fühlst dich mit der Natur verbunden und spürst, wie dich eine innere Ruhe erfüllt und du vollkommen loslassen kannst. Lege dich auf den Waldboden, und spüre das Moos unter deinem Körper. Es bettet dich weich, und dein Blick schweift hinauf zum blauen Himmel. Hoch über dir kannst du einen Falken erkennen, der gleichmäßig seine Runden zieht und sich mit ruhigen Flügelschlägen mit dem Wind treiben lässt. Er gleitet tiefer und setzt sich in einiger Entfernung von dir auf einen Ast. Seine Augen haben dich erfasst, und nun lässt er sich zu dir auf den Boden herabgleiten.

Langsam setzt du dich auf und blickst in die Augen dieses schönen Tieres. Du spürst seine Präsenz, seine Energie, die dich in deinem Inneren ergreift und dein Herz berührt. Der Falke spricht: »So oft in deinem Leben hast du das Vertrauen verloren, das Vertrauen in andere und auch in dich. Ich möchte dir heute Heilung schenken, sodass du in Zukunft uneingeschränkt vertrauen kannst. Löse dich aus den Fesseln deiner Erfahrungen, und werde dir deiner ganzen Größe bewusst. Komm, lass uns eine Reise unternehmen, eine Reise zu dir. Atme einmal tief ein, und wenn du ausatmest, befindest du dich wieder mitten in einem Erlebnis deines Lebens. Das Erlebnis erinnert dich an etwas, was dein Vertrauen in andere verloren gehen ließ. Du siehst jetzt eine bestimmte Person, und deine damaligen Gefühle breiten sich in dir aus. Schau, mit meinen Flügeln schlage ich dieses Erlebnis jetzt einfach fort. Ich gebe es in den Himmel, wenn du das willst. Es ist deine Entscheidung, diese Emotionen jetzt loszulassen.« Sofern du nun bereit bist, kannst du innerlich sagen: »Ich lasse sie los.« Der Falke sagt: »Ich zeige dir nun Bilder, die dich zeigen, wenn du dir selbst und anderen vertraust, wenn du den Kampf aufgibst.« Vor deinem geistigen Auge tauchen nun Bilder auf, die dich in Freude, in Liebe und in Leichtigkeit zeigen. Der Falke spricht: »Schau mich an, und erkenne, dass Vertrauen bedeutet, alle schweren Gedanken und alles, was dich belastet, loszulassen. Es geht darum, zu wissen, dass alles gut wird, und daran zu glauben. Ob es so wird, wie du es dir vorstellst, kann nicht gesagt werden, aber alles geschieht immer zu deinem Besten.« Du erkennst jetzt, dass es einfacher und schöner ist, im Vertrauen zu sein, und dein Herz ist von tiefer Liebe erfüllt. Du blickst den Falken an

und dankt ihm für seine Worte und die Möglichkeit, zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn du ins Vertrauen kommst. Der Falke verabschiedet sich von dir und erhebt sich in die Lüfte. Du bleibst noch einen Augenblick und nimmst seine Energie noch einmal tief in dich auf. Neben dir liegt ein Geschenk, es ist ein Symbol für dein Gefühl. Was ist es? Hebe es auf, und mache dich dann auf den Rückweg. Wenn du wieder an der Tür angekommen bist, öffne sie, und komme mit dem nächsten Atemzug wieder ganz im Hier und Jetzt an.

Räucherwerk für den Falken

- ½ Teil Tannennadeln
- 1 Teil Eisenkraut
- 1 Teil Myrrhe
- 1 Teil Mistel

Wie du das Räucherritual begehst, erfährst du im Kapitel »Räucherrituale« (siehe S. 22).

Kurzübung

Stelle dir vor, dass deine Wünsche und Träume in Erfüllung gehen. Wie fühlt sich das für dich an?





Weissagungsritual am 31.12.

Dieser Abend lädt einfach zum Orakeln ein und bietet eine wunderbare Alternative zum Bleigießen. Mache dir bewusst, dass du dich jetzt in einer Zeit des Übergangs befindest, du alles im alten Jahr zurücklassen und nun einen Blick in das kommende Jahr werfen kannst. Bitte achte bei diesem Ritual darauf, dass du dich nicht verletzt oder etwas in Brand gerät.

Für dieses Ritual benötigst du:

1 feuerfeste Schale

Zeitungspapier

1 Kerze

Streichhölzer oder Feuerzeug

wahlweise Weihrauch oder Salbei

- * Horche in dich hinein, und frage dich, warum du heute räuchern möchtest. Welche Absicht hast du?
- * Setze dich zu Hause an deinen Altar: Baue einen Kreis, einen heiligen Platz auf, in dem du die Anrufung (siehe S. 127) aussprichst. Konzentriere dich auf das, was du vorhast, und lasse dich nicht durch Dinge im Außen wie das Telefon oder etwas Ähnliches ablenken.
- * Entzünde deine Altarkerze. Mache dir bewusst, dass dies dein inneres Feuer ist, das Licht, das dir von Odin zurückge-

bracht wurde, deine Verbindung zur Magie der Rauhnächte sowie das göttliche Feuer.

- * Wenn du möchtest, kannst du jetzt die Utensilien für dieses Ritual mit Weihrauch oder Salbei räuchern.
- * Knülle eine kleine Seite der Zeitung, und lege sie in die feuerfeste Schale. Entzünde die Kerze, und stelle die Schale und die Kerze so auf, dass die Zeitung einen gut sichtbaren Schatten an eine Wand wirft.
- * Mache dir bewusst, dass du nun orakelst und für einen kurzen Augenblick Bilder für das kommende Jahr sehen wirst.
- * Entzünde die Zeitung, und beobachte das Schattenspiel des Rauches und der Flammen. Was erkennst du? Siehst du Tiere, Figuren, Berge, Wellen? Dies sind kleine Hinweise auf dein kommendes Jahr.
- * Lasse das Feuer ausbrennen, und lösche die Flamme der Kerze in dem Wissen, dass du einen kleinen Einblick in ein großes Abenteuer bekommen hast.
- * Danke deinen Verbündeten, der Magie der Rauhnächte und dir selbst für die Schritte, die du gerade getan hast.
- * Lasse den heiligen Raum sich wieder auflösen, und komme ganz zurück in deinen Alltag.
- * Verstreue die Asche am folgenden Morgen in der Natur.

Kommen Sie segensreich durch die Rauhächte!



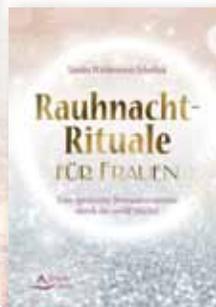
Jeanne Ruland
Mein Rauhacht-Orakel
Impulskarten für die
12 Heiligen Nächte
Kartenset: 44 Karten
mit Anleitung
978-3-8434-9104-4



Jeanne Ruland
**Mein Rauhacht-
Tagebuch**
128 Seiten
978-3-8434-1348-0



Jeanne Ruland
**Mein Rauhacht-
Begleiter**
Ein lichtvoller
Begleiter durch die
12 heiligen Nächte
200 Seiten
978-3-8434-1247-6



Sandra Waldermann-
Scherhak
**Rauhacht-Rituale
für Frauen**
Eine spirituelle
Bewusstseinsreise durch
die zwölf Nächte
160 Seiten
978-3-8434-1325-1

Weitere Titel der Autorinnen
erschieden im Schirner Verlag



Beate Seebauer
**Herzenspfade oder
wie gelebte Trauer
uns stark macht**
144 Seiten
978-3-8434-1310-7



Beate Seebauer
**Sprich mit deinen
Tieren**
Einführung in die
Tierkommunikation
96 Seiten
978-3-8434-5051-5



Anne-Mareike Schultz &
Dennis Möck-Ludwig
Mondpriesterschaft
Rituale, Zeremonien
und Einweihungen für
ein Leben im
Mond-Jahreslauf
136 Seiten
978-3-8434-1315-2



Anne-Mareike Schultz
Priesterin Avalons
Erwecke die Kraft der
Großen Göttin in dir
144 Seiten
978-3-8434-1265-0



Der Hirsch
richtet uns neu aus,
der Rabe schenkt uns Visionskraft,
und die Eule verbindet uns mit
unserer inneren Weisheit.

Die Rauhächte, die Tage zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige, sind durch uralte Bräuche geprägt.

Der Legende nach zieht Odin in dieser magischen Zeit auf seinem Streitwagen und mit Heerscharen von Tieren und Ahnen durch den nächtlichen Himmel, und wir erhalten liebevollen Besuch von den Botschaftern zwischen den Welten. Die Tiere bringen uns Klarheit, lassen uns Altes abstreifen und unsere Ziele für das neue Jahr definieren – für eine fruchtbare Zeit auf allen Ebenen.

In der Begegnung mit 12 heimischen Tieren lassen Sie diesen Mythos in den kommenden Rauhächten wieder aufleben.

Kraftvolle Botschaften von Hirsch, Eule, Eichhörnchen und Co. bringen Sie in tiefen Kontakt mit sich selbst, verbinden Sie mit Ihren Wurzeln und schenken Ihnen einen neuen Blickwinkel. Lassen Sie sich von alten Sagen, Meditationen und Ritualen verzaubern, und erleben Sie die Magie der Rauhächte neu!