

NADINE LEURS-BURKATZKI



DIE MAGIE DER DUNKEL- UND

Rauh Nächte

TORE ZWISCHEN DEN ZEITEN

Die Magie der Dunkel- und Rauhächte • Tore zwischen den Zeiten
Copyright © 2023 Nadine Leurs-Burkatzki
www.openheart-Training.de

Neuaufgabe 2024
ISBN: 978-3-7583-2017-0
Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

Grafik & Design: Nadine Leurs-Burkatzki
Coverbild von Nokta - Pixabay
Kapitel Ornament von Alexandru Petre - Pixabay

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin ausdrücklich untersagt. Die Informationen und Inhalte sind sorgfältig ausgewählt und dienen der Selbsterforschung sowie der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Diese Angebote sind kein Ersatz für ärztliche und psychologische Beratungen & Behandlungen. Eine Haftung oder Gewährleistung jeglicher Art ist ausgeschlossen.



Entdecke hier die exklusiven Vorlagen zum Download aus diesem Buch.



Erlebe die geführten Meditationen dieses Buches als Audio und reise mit uns durch die Tore zwischen den Zeiten.

INHALT

Vorbereitung & Einführung	11
Einführung in die Kraft der Dunkelnächte	15
Einführung in die Magie der Rauhächte	17
Ablauf der Dunkel- & Rauhächte	19
Was sind Rituale?	20
Ritual: Symbolarbeit mit dem Weltenbaum	20
Ritual: Ein Licht entzünden & heilige Räume eröffnen	22
Ritual: Räuchern von Orten & Räumen	23
Räucherwerk: Erforsche, was zu dir passt	25
Beginn der Dunkelnächte	27
Neunter Dezember: Mein Jahresrückblick	28
Eröffnungsmeditation: Das Tor der Vergangenheit	29
Selbsterforschung Journal: Meditation Vergangenheit	33
Mein Jahresrückblick	35
Zehnter Dezember: Meine offenen Angelegenheiten abschließen	38
Selbsterforschung Journal: Meine offenen Angelegenheiten abschließen	39
Ritual: Orakelkarten	41
Elfter Dezember: Die Dunkelheit und die Nacht	42
Selbsterforschung Journal: Die Dunkelheit und die Nacht	44
Ritual: Schutzsymbole	46
Welches Symbol ist mein Schutzzeichen?	47
Zwölfter Dezember: Meine Gewohnheiten sind meine Komfortzone	48
Selbsterforschung Journal: Meine Gewohnheiten	49
Dreizehnter Dezember: Mein Widerstand	51
Selbsterforschung Journal: Mein Widerstand	52
Vierzehnter Dezember: Meine Grenzen und Schutzkreise	55
Selbsterforschung Journal: Meine Grenzen	56
Ritual: Schutzkreis ziehen	58
Fünfzehnter Dezember: Meine Wurzeln, meine Ahnen	60

Kurzmeditation: Ahnen	61
Selbsterforschung Journal: Meine Ahnen	63
Sechzehnter Dezember: Mein Schicksal und Sinn als göttlicher Plan	65
Selbsterforschung Journal: Mein Schicksal	66
Ritual: Mein Kraftobjekt aus Bergkristall & Kupferdraht	69
Siebzehnter Dezember: Meine Glaubenssätze, Licht und Schatten	71
Selbsterforschung Journal: Meine Glaubenssätze	72
Achtzehnter Dezember: Meine 13 Wünsche für das kommende Jahr	75
Tagträume & die Kraft der Manifestation	76
Selbsterforschung & Ritual: Meine 13 Wünsche	77
Neunzehnter Dezember: Meine Zeit	80
Selbsterforschung Journal: Meine Zeit	81
Zwanzigster Dezember: Meine Beziehungen	83
Selbsterforschung Journal: Meine Beziehungen	84
Beginn der Ruhnächte	89
Einundzwanzigster Dezember: Die Wintersonnenwende	90
Ritual: Räuchern der Räume	91
Ritual: Traumtagebuch schreiben	93
Meditation: Das Tor der Gegenwart	94
Selbsterforschung Journal: Meditation Gegenwart	95
Ritual: Mein Zauberglas, Glücksbringer & Kraftobjekt	98
Zweiundzwanzigster Dezember: Meine Fülle	102
Selbsterforschung Journal: Meine Fülle	104
Ritual: Crystal Grid	106
Dreiundzwanzigster Dezember: Mutter Erde	109
Selbsterforschung Journal: Mutter Erde	111
Vierundzwanzigster Dezember: Das Licht wird erneut geboren	114
Meditation: Das Tor der Menschheit	116
Selbsterforschung Journal: Meditation Menschheit	118
Ritual: Erdmandala, ein Geschenk an Mutter Erde	119
Fünfundzwanzigster Dezember: Wunder & Dankbarkeit	120

Selbsterforschung Journal & Ritual: Meine Dankbarkeit	123
Ritual: Dankbarkeitsglas	124
Sechszwanzigster Dezember: Meine Führung und Ausrichtung	125
Selbsterforschung Journal: Meine Führung und Ausrichtung	127
Siebenundzwanzigster Dezember: Meine Wahrheit	129
Selbsterforschung Journal: Meine Wahrheit	131
Achtundzwanzigster Dezember: Mein Lebensweg	133
Selbsterforschung Journal: Mein Lebensweg	135
Ritual & Meditation: Fingerlabyrinth, Spirale der Zeit	137
Selbsterforschung Journal: Fingerlabyrinth	138
Neunundzwanzigster Dezember: Meine Werte	142
Selbsterforschung Journal: Meine Werte	144
Dreißigster Dezember: Mein Selbstbewusstsein	147
Selbsterforschung Journal: Mein Selbstbewusstsein	149
Einunddreißigster Dezember: Meine Veränderung	151
Silvesterritual: Rasseln, klingeln oder trommeln	153
Selbsterforschung Journal: Meine Veränderung	154
Meditation: Das Tor der Zukunft	156
Selbsterforschung Journal: Meditation Zukunft	158
Erster Januar: Meine Realität erschaffen	159
Selbsterforschung Journal: Meine Realität erschaffen	161
Ritual: Meinen Herzenswunsch in die Realität weben	163
Zweiter Januar: Frieden	165
Ritual & Selbsterforschung Journal: Imagination zum Frieden	167
Mein 13. Wunsch	170
Sechster Januar: Das Licht in die Welt bringen	172
Vorlagen & Audiodateien	174
Dunkel- & Rauhachtskalender	175
Weltenbaum	177
Weltenbaum mit Blume des Lebens	179
Orakelkarten	182



VORBEREITUNG & EINFÜHRUNG





VORBEREITUNG

In diesem Kompendium findest du eine besondere Auswahl an Ritualen. Wähle intuitiv und entscheide für dich, welche Rituale und wie viel Zeit du in den Dunkel- und Rauh Nächten investieren möchtest. Entscheide ganz frei für dich, denn wenn wir uns auch nur auf ein einziges Ritual einlassen, stärkt dies die eigene Intuition mehr, als wenn wir ein Pflichtprogramm absolvieren.

Jedes Jahr kannst du weitere Rituale ergänzen oder für dich passend verändern, damit es sich jeweils richtig für dich anfühlt. Nutze die Vielfalt und Struktur aus diesem Kompendium als Inspiration, um deinen eigenen Weg durch die Tore zwischen den Zeiten zu gehen und erlebe die Dunkel- und Rauh Nächte als Raum der Magie und Stille.

Das Innehalten, Wahrnehmen, Erkennen und auch das Loslassen von verschiedenen Themen kannst du bewusst für dein eigenes Wachstum nutzen. In dieser Zeit kannst du dich für das kommende Jahr neu ausrichten, in dem du alte Themen aufarbeitest und die gebundene Energie transformierst.

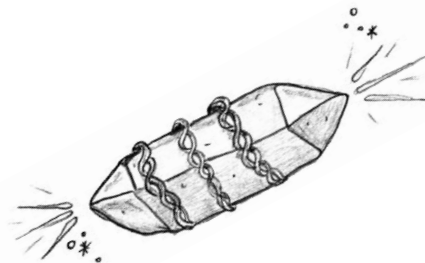
Nimm dir regelmäßig Zeit, um dich in deine innere Welt der jeweiligen Tagesenergie einzufühlen und dir tiefe Erkenntnisse über dich und dein Leben zu ermöglichen. Die wahre Kraft entfaltet sich erst, wenn du bereit bist dich zu öffnen und dich auf die ausgewählten Rituale einlässt. Tauche tief in die Magie der Dunkel- und Rauh Nächte ein, lerne die Energien zu fühlen und den Zauber dieser Zeit zu entfalten.

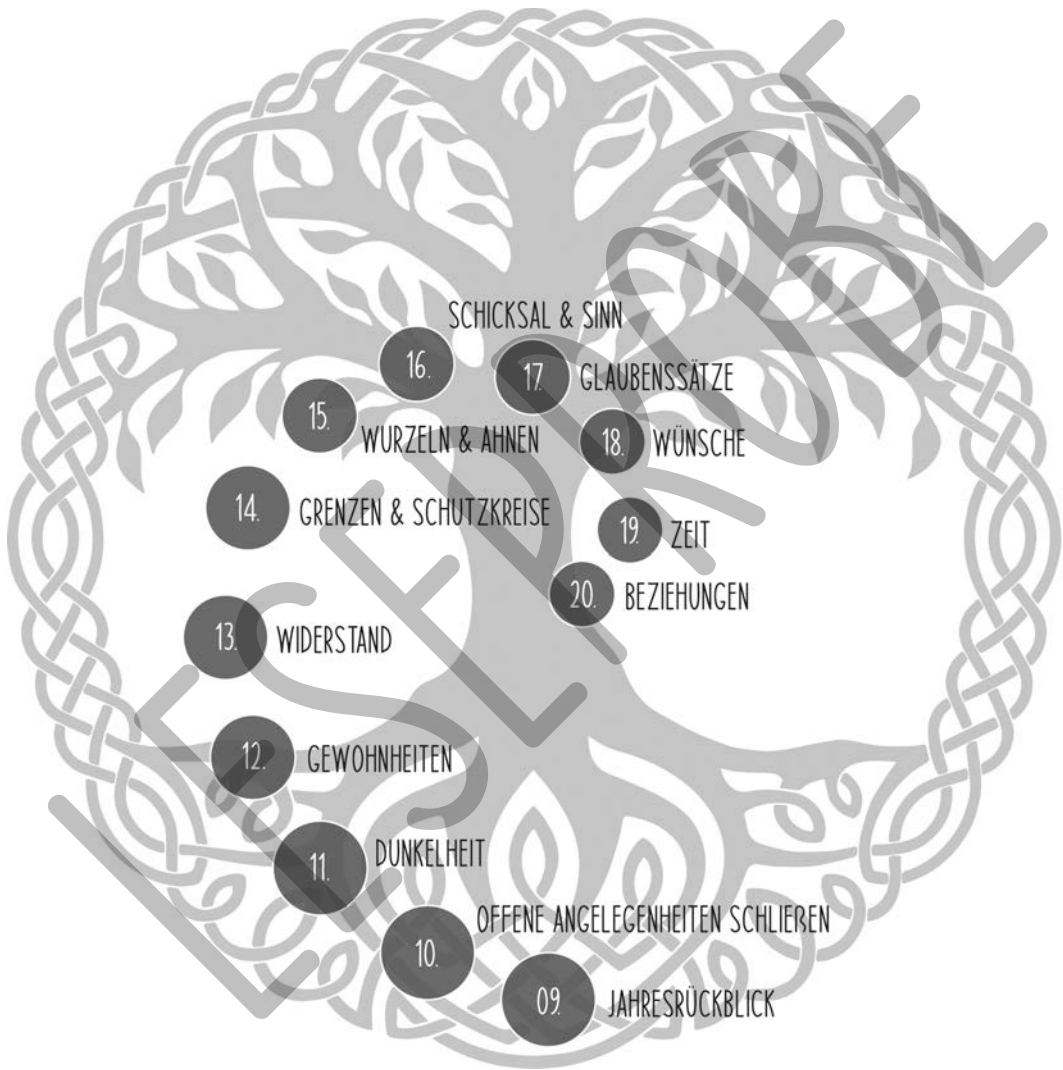
Zur Vorbereitung richte dir einen ruhigen Platz als Rückzugsort für deine Meditationszeit ein. Ein kleiner Altar mit einer Kerze und ein paar kleinen Ritualgegenständen unterstützt dich auf deiner Reise durch die bevorstehenden Dunkel- und Rauh Nächte. Erschaffe dir einen Ort, an dem du regelmäßig deinen inneren Welten begegnen kannst. Für die Rituale brauchst du ein paar Gegenstände, die du aber nicht unbedingt neu kaufen musst. Sei kreativ und nutze was du Zuhause hast, improvisiere.



FÜR DIE RITUALE BENÖTIGST DU:

- ☞ eine dickere Kerze, Streichhölzer, Stifte und Schere
- ☞ fünf Teelichter oder optional fünf dünne Ritualkerzen
- ☞ Räucherkräuter, Räucherkohle und eine Räucherschale oder Räucherstäbchen
- ☞ ein kleines Glasfläschchen oder einen Stein - etwas, das du als „Spielfigur“ für den Kalender benutzen kannst
- ☞ einen kleinen Kristall (Edelstein, z. B. Lemurien-Bergkristall) und Kupferdraht
- ☞ Kreide oder Stifte und Papier
- ☞ eine Rassel (gekauft oder selbstgebaut), optional eine Trommel oder ein Glöckchen
- ☞ eine Kordel, Schnur oder Wolle zum Flechten
- ☞ einige kleine Steine (Edelsteine, Kieselsteine oder Kraftobjekte, Geschenke von Mutter Natur) für das Ritual des Crystal Grids
- ☞ verwende die Vorlagen auf den letzten Seiten (Kalender, Orakelkarten, Crystal Grid Vorlage...)







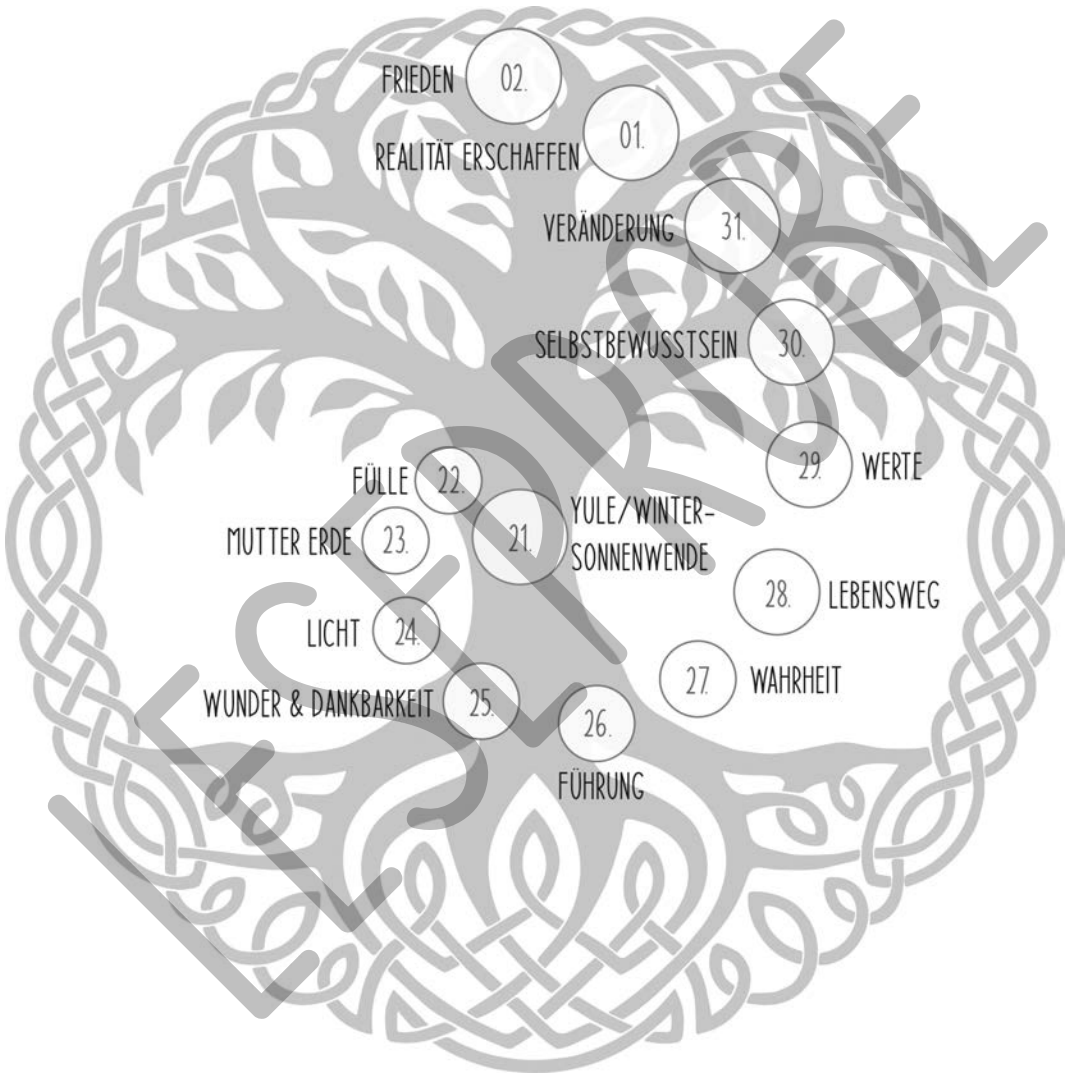
EINFÜHRUNG IN DIE KRAFT DER DUNKELNÄCHTE

Die Dunkelnächte rufen uns zur Einkehr und inneren Klärung. Schon seit unzähligen Generationen sind sie eine magische Zeit, in der wir Ordnung schaffen, Altes loslassen und uns innerlich auf die Rauhächte ausrichten können. Das Tor in die Vergangenheit ist der Einstieg in die innere Welt der Schattenthemen, die wir häufig vernachlässigen.

Die Dunkelnächte werden auch „Sperrnächte“ genannt und sind eine Tradition unserer Ahnen. Die zwölf dunkelsten Nächte vor der Wintersonnenwende heißen deshalb Sperrnächte, weil damals Gerätschaften noch weggesperrt wurden, um in der festlichen Zeit der Rauhächte jede Arbeit niederzulegen. Zudem liegen die Dunkelnächte in der heutigen Adventszeit, eine Zeit, in der man sich auf die Ankunft (advenire = lat. ankommen) des Lichtes vorbereitet. Der eigentliche Sinn der Adventszeit liegt darin, zur Ruhe zu kommen, zu fasten und mit Altem abzuschließen. Ganz im Zyklus von Mutter Natur ziehen wir alle Kräfte nach innen, um uns der inneren Kontemplation zu widmen.

Das Licht zieht sich in der dunklen Jahreszeit zurück, denn die Sonne zeigt sich tagsüber nur kurz und auch die Kraft ihrer Wärme erreicht uns nur in abgeschwächter Form. Die Lebenskraft der Natur verlagert sich ins Innere einer jeden Pflanze und bewahrt oder erneuert die eigene Lebens- und Leuchtkraft des Samens. So wie die Natur diesen Energiemechanismus eines Zyklus nutzt, so nutzen wir diese Energiebewegung, um Kraft und eine neue Ausrichtung für das kommende Jahr zu schöpfen.

In den Dunkelnächten setzen wir uns bewusst mit den Aspekten der inneren Einkehr auseinander, wir betrachten, was in uns ist und was noch aus der Vergangenheit in uns lebt, um Platz für Neues zu schaffen. Wir schauen bewusst in die Dunkelheit, in unsere eigenen Tiefen. Wir schauen unseren Schatten mutig ins Gesicht und können nur so Altes loslassen oder das Vergangene sterben lassen. Wir werden Schritt für Schritt durch die Kernthemen der Dunkelnächte reisen.





EINFÜHRUNG IN DIE MAGIE DER RAUHNÄCHTE

Die Rauhnächte sind seit Jahrtausenden mystische Tore. Diese werden genutzt, um sich bewusst auszurichten und das Neue zu manifestieren.

Die Bräuche dieser besonderen Zeit kommen ursprünglich aus dem Land unserer Vorfahren mit heidnischer, germanischer bzw. keltischer Tradition. Diese Übergangszeit der zwölf heiligen Nächte, für Transformation und Neuausrichtung, werden ganz bewusst zelebriert, um in die Tore zwischen den Zeiten einzutauchen. Besonders bekannt ist die Wintersonnenwende, oder „Julnacht“ am 21. Dezember, die die längste Nacht des Jahres ist und nach alter keltischer Tradition die Rauhnächte einleitet. Der 21. Dezember ist ein Wendepunkt im Jahreszyklus, der nach der Sonne ausgerichtet ist und steht für die Wiedergeburt des Lichtes. Die Tage nach dem 21. Dezember definieren einen Stillstand des Lichtes, denn erst zum christlichen Weihnachtsfest am 24. Dezember nimmt das Licht wieder zu. Es gibt verschiedene Überlieferungen der Rauhnächte. Die Zeit der zwölf Rauhnächte entspricht dem Unterschied zwischen einem Mondjahr mit 354 und dem Sonnenjahr mit 365 Tagen. So entsteht eine Differenz von elf Tagen und zwölf Nächten. Der Hauptunterschied zwischen einem Mondjahr und einem Sonnenjahr liegt in der Art der Berechnung und der Bezugsgröße. Das Mondjahr bezieht sich auf den Mondphasenzyklus, während das Sonnenjahr mit den Jahreszeiten die Umlaufbahn der Erde um die Sonne definiert. Hier spielen die Kräfte von zwei wichtigen Himmelskörpern eine große Rolle, die nicht synchron verlaufen und gerade deshalb energetische Zeitfenster eröffnen. Die Kelten zählten besonders die Nächte und nicht die Tage, daher liegen die Rauhnächte im keltischen Jahreskreis in der Nacht. Diese dunkelste Zeit heißt bei unseren Vorfahren „Modrenacht“, übersetzt „Mutternächte“. Im Schoß dieser tiefen Dunkelheit (abhängig vom jeweiligen Jahr am 21. oder 22. Dezember) wird das Licht neugeboren. Dieser Neubeginn eröffnet die Tore zwischen den Welten mit magischen Einflüssen.

Das Mittwinterfest „Jul“ (auch „Yule“ oder „Albanarthuan“ genannt) begingen die Germanen und Kelten mit Lichterumzügen. Gemeinsam zog man mit Fackeln durch das Dorf, um dieses vor negativen Energien und bösen Geistern zu beschützen. Sie nutzten die längste Nacht des Jahres für Rituale, die den besonderen Schutz der Dunkelheit erforderten. Nach der Wiedergeburt des Lichtes begann im keltisch-germanischen Brauch für zwölf Tage und Nächte „Odins wilde Jagd“. Nach der Keltenzeit wurden die Bräuche der weisen Frauen und Männer bis ins Mittelalter hinein weitergetragen, von Generation zu Generation. Erst die Verbrennung und das Verteufeln durch die katholische Inquisition als „Hexen“ und „Ketzer“ ließen viele Weisheiten, Bräuche und Rituale unserer Ahnen verschwinden. Die Weisen wurden verbrannt, und ihr altes, ursprüngliches Wissen überdauerte fortan im Verborgenen. Bis heute sitzt der Schmerz dieser sogenannten „Hexenwunde“ tief in unserer Kultur. Die Inquisition hat tiefe Ängste geschürt, die das Misstrauen in die eigene Intuition und das Ausüben von Ritualen bis heute beeinflussen.

Wir feiern die Wintersonnenwende, um uns zu erinnern, dass die Dunkelheit bereits besiegt ist und wir den Mut, die Kraft und Weisheit aufbringen müssen, um die kalte Zeit gut zu überstehen, die noch vor uns liegt. Wie einst unsere Ahnen nutzen wir diese Zeit, um innezuhalten, einzukehren, loszulassen und uns neu auszurichten. Mit Hilfe verschiedener Rituale, Meditation und Selbsterforschung stärken wir uns, um unser Licht anschließend in die Welt zu tragen.

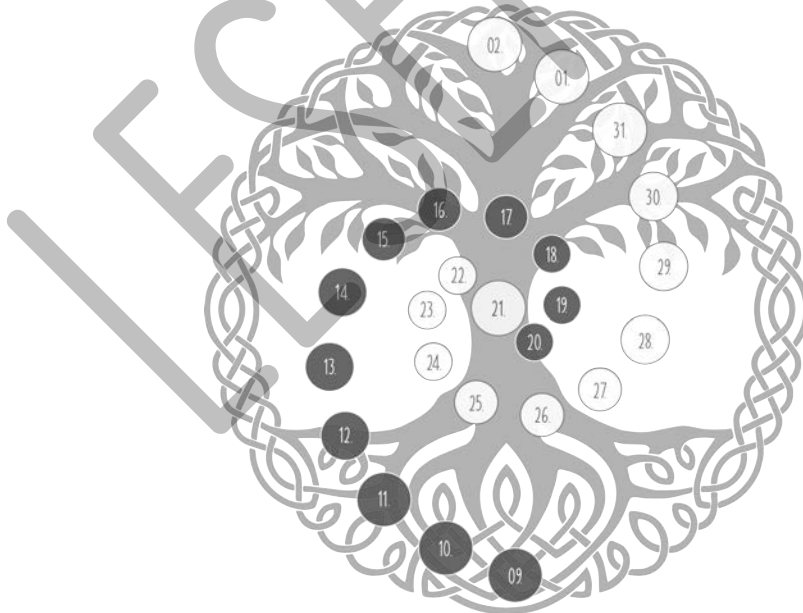
Unsere Ahnen nutzten die zwölf Nächte vom 21. Dezember bis zum 2. Januar als Rauhächte. Das heutige Christentum hat jedoch viele keltische Bräuche und Feste für seine eigenen Interessen umgeändert. Seitdem wird nicht mehr der 21. Dezember (astronomische Wintersonnenwende) als Neubeginn gefeiert, sondern der 25. Dezember (Christi Geburt). Daher werden die „derzeitigen“ Rauhächte bis zum 6. Januar, dem christlichen heiligen Dreikönigstag, gefeiert. In diesem Buch starten wir jedoch nach dem ursprünglichen Brauch in der Nacht vom 21. Dezember auf den 22. Dezember mit der ersten Rauhacht. Während der Rauhächte sind die Tore zwischen der Anderswelt und unserer sichtbaren Welt offen. Wir müssen nur lernen, sie wahrzunehmen und zu nutzen. Schamanen, Hexen, Weisen und Heiler nutzten diese Zeit von jeher für Rituale, Ahnengedenken, Reinigungen und Heilung – aber auch für Weissagungen, Träume und Manifestationen. Die Rituale in dieser Zeit dienen dazu, Ordnung ins Chaos zu bringen, Erkenntnisse zu erlangen und ungute Geister zu vertreiben.



ABLAUF DER DUNKEL- & RAUHNÄCHTE

Auf den letzten Seiten des Buches findest du einen Orientierungsplan in Kalenderform, mit dem wir durch die Dunkel- und Rauhnächte reisen. Dieser führt uns durch die gesamte Zeit. Nutze diese Vorlage und lege sie an deinem Meditationsort bereit.

Die nummerierten Kreise stehen für das jeweilige Datum. Wir starten am 09. Dezember mit der Vorbereitung auf die erste Dunkelnacht und bewegen uns auf einer Spirale hinein zur Wintersonnenwende und wieder durch die Rauhnächte hinaus bis zum 02. Januar. Mit dieser kraftvollen Energiebewegung der Spirale erfahren wir den Zyklus und die verschiedenen Ebenen der Dunkel- und Rauhnächte. Täglich gibt es Inspirationen für Rituale und Fragen zur Selbsterforschung, die du nach freier Zeiteinteilung ganz für dich entdecken kannst.



WAS SIND RITUALE?

Rituale sind sich wiederholende geistige und spirituelle „heilige“ Handlungen oder Abläufe, um eine Balance und Verbindung zwischen der eigenen inneren und der äußeren Welt herzustellen. Ritualarbeit dient dem Gleichgewicht zwischen den Welten. In allen Kulturen werden Rituale genutzt, um die eigene Wahrnehmung zu erweitern, Selbsterkenntnis zu erlangen und die äußere Realität mit der eigenen inneren Realität in ein Gleichgewicht zu bringen.

Es gibt ganz unterschiedliche Bräuche und Rituale, die einerseits von Kulturen über Jahrhunderte weitergegeben wurden und die heute neu geboren werden. Schon das Anzünden einer Kerze ist ein wunderbares Ritual, um sich dem Licht im Herzen bewusst zu werden.

RITUAL: SYMBOLARBEIT MIT DEM WELTENBAUM

Während der Ruhnächte verbinden wir uns mit der Kraft des Weltenbaums, einem Symbol, das in vielen Kulturen der Welt vorkommt, darunter die nordische und keltische Mythologie. Hier heißt der Weltenbaum (auch Lebensbaum genannt) „Yggdrasil“ und in Indien nennt man ihn „Kalpavriksha“. Der Baum des Lebens erdet dich, stützt dich und gibt dir Wurzeln, Halt, eine Führung und Orientierung. Allgemein stehen Bäume für die Verbindung zwischen Erde und Himmel, eine Ausrichtung zwischen unten und oben. Der Weltenbaum verbindet zusätzlich alle Welten und alle Zeiten miteinander.

Für unsere Vorfahren waren die Orte mit kraftvollen Bäumen wichtige Versammlungsplätze der Gemeinschaft und bildeten oft die Mitte eines Dorfes. Bestimmte Baumarten hatten verschiedene energetische Zuordnungen und wurden auch für medizinische und rituelle Zwecke genutzt. Der Weltenbaum dient weltweit allen Schamanen als Karte bzw. Brücke oder Tor, um zwischen den verschiedenen Welten oder Dimensionen des Bewusstseins zu reisen und um Weisheit zu erlangen oder Heilung zu erfahren. In alten Zeiten entstanden viele Märchen und Sagen über die obere und untere Welt des Weltenbaums und wie man zu diesen Orten reisen konnte. Unsere Ahnen nutzten schon damals die Kraft

verschiedener Techniken, wie z. B. der Meditation, der Musik, Gesang, Tanz, Trommeln, Trance, Fasten und der Heilkräuter sowie auch Märchen und Sagen, um mit ihm in Kontakt zu treten.



Die Zweige des Weltenbaums erstrecken sich hoch in die obere Welt, die eng mit unserer Seele, unseren Geistführern, dem Höheren Selbst und unseren Schutzengeln verwoben ist. Es ist das Höhere Bewusstsein der erleuchteten Meister und Lehrer. Diese Welt befindet sich jenseits von Zeit und Raum. Es wird im keltischen Brauchtum auch als Sitz der Götter und Welt der Ahnen definiert.

Die mittlere Welt ist unsere duale Sphäre von Verstand, Emotionen und den fünf Sinnen. Sie umfasst das gewohnte Wachbewusstsein des Menschen und ist die manifestierte dreidimensionale Realität, die wir erleben. Die Kelten bezeichnen sie als „Midgard“, den Garten der Mitte, in dem sich Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien treffen, um voneinander zu lernen. Es ist eine Welt, die auf den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde gründet. Die Wurzeln des Weltenbaums reichen tief in die Vergangenheit, in die „untere Welt“. Diese ist verbunden mit der Intelligenz des Physischen, des Unter- und Unbewussten, der Zellerinnerung in unserem Körper und den Erinnerungen unserer Vorfahren. Es ist der Brunnen der Erinnerung und des Schicksals. Es ist das Reich der Feen,

Engel, Krafttiere, der Elementarwesen von Mutter Erde und das Reich des planetarischen Bewusstseins. Verschiedenen Kulturen haben verschiedenen Deutungen und in einigen soll der Weltenbaum eine Esche, Birke, Eibe oder eine Eiche sein. Das keltische Wort für die Eiche lautet „dair“ – es wurde später zum Englischen „door“, was auf Deutsch „Tür“ heißt. Jeder Baum kann als eine lebende Verkörperung des Weltenbaums gelten. Die Energie- und Kraftqualitäten der verschiedenen Baumarten sind ein besonderer Bereich im heiligen nordischen Wissen. Wir werden in den Rauh Nächten durch die Tore des Weltenbaums in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft reisen, um etwas über uns selbst zu erfahren, zu heilen und uns neu auszurichten.

RITUAL: EIN LICHT ENTZÜNDEN & HEILIGE RÄUME ERÖFFNEN

Kerzen sind Lichtbringer. Sie schenken Wärme, Kraft und Erkenntnis. Das zarte Flackern einer Kerzenflamme fesselt unsere Aufmerksamkeit und hat eine beruhigende Wirkung auf unseren Geist. Das Element Feuer symbolisiert neben der puren Kraft auch unser inneres Licht, die Kraft der Transformation und Veränderung. Die Flamme repräsentiert unser Seelenlicht, das uns alle mit den höheren Welten verbindet.

Um die Kraft des Rituals zu nutzen, segne eine Kerze mit deinen eigenen Worten und setze eine Absicht, wie z. B. „Möge diese Kerze mich an meine Kraft und mein Licht erinnern.“ oder „Möge diese Kerze Licht und Wärme in unser Haus und unsere Herzen bringen.“ Dann zünde sie an.

Wir initiieren jede Dunkel- und Rauh nacht, indem wir eine Kerze entzünden und damit einen heiligen Raum für unsere Innenschau eröffnen. Bevor du in das tägliche Ritual eintauchst, finde zunächst Ruhe und Zentrierung im Hier und Jetzt. Nimm dir einen Moment, um die Ereignisse des Tages in Gedanken zu durchlaufen, sie loszulassen und zu reflektieren: *„Was ist mir heute begegnet? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Was war erfreulich oder herausfordernd?“* Erlaube allem, so zu sein, wie es ist, denn jede Erfahrung formt den



wundervollen Menschen, der du bist. Vertiefe dich anschließend in deine ausgewählten Rituale.

Nach dem Ritual löschen wir bewusst die Kerze und schließen achtsam den heiligen Raum. An speziellen Tagen während der Dunkel- und Rauhächte entzünden wir darüber hinaus eine schmale Ritualkerze oder ein Teelicht, um die entsprechende Energie und Intention zu stärken. Bitte Sorge dafür, dass sie unter deiner Aufsicht ausbrennen.

RITUAL: RÄUCHERN VON ORTEN & RÄUMEN

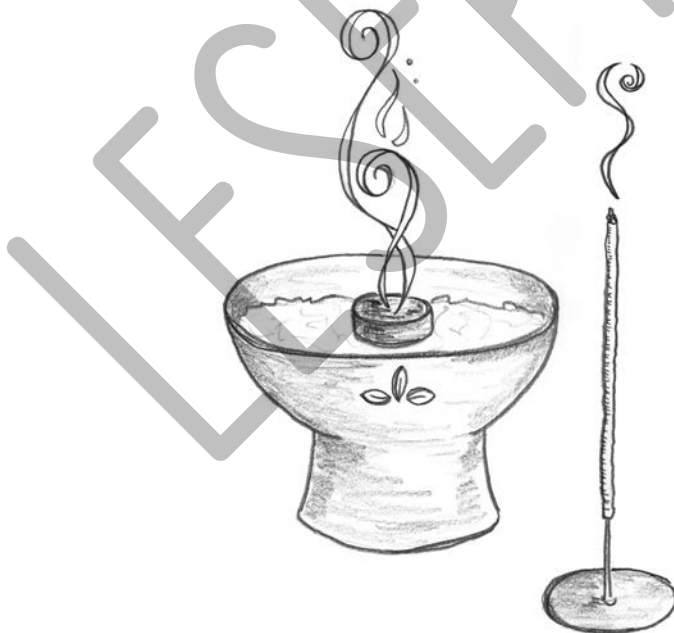
Reinigung, Heilung und Segnung

Die Kelten praktizierten das Räuchern seit jeher, insbesondere während der Sonnenwendfeiern und an bestimmten hochenergetischen Tagen. Räucherzeremonien dienten als Reinigungs- und Bekräftigungsrituale. Der Duft des Räucherwerks wirkt dabei nicht nur physisch auf die Sinne, sondern verwebt auch spirituelle Energien durch die gegenwärtige Handlung in die äußere Realität und verändert die Schwingungen an den Orten. Fast alle Heilkräuter können, wenn mit der richtigen Absicht angewendet, Räume von negativen Energien und Informationen befreien; sie haben jedoch alle ihr besonderen Eigenschaften.

Es existieren unterschiedliche Methoden des Räucherns, beispielsweise mit Kampfer, Salbei, Mastix, Palo Santo oder speziellen Räucherstäbchen. Für das Räuchern mit Kampfer oder losem Räucherwerk benötigst du eine feuerfeste Schale, Räucherkohle und den Kampfer. Achte darauf, dass die Schale entweder über einen Fuß verfügt oder platziere sie auf einem Teller, da sie sehr heiß werden kann. Zünde die Kohle in der Schale an und warte, bis sie vollständig durchgeglüht ist. Gib anschließend den Kampfer auf der Kohle. Beachte dabei, dass der aufsteigende Rauch bei der Verwendung von Kampfer die Augen reizen kann und dieses Räuchermittel für Schwangere und Kinder nicht geeignet ist. Bei Husten und Erkältungen hingegen reinigt und klärt Kampfer die Luft hervorragend. Finde die passende Menge für den zu reinigenden Raum und lüfte anschließend oder während des Räucherns.

Salbei oder Palo Santo werden direkt angezündet und glimmen während des Räucherns. Du kannst gebundenen Salbei oder Palo Santo in einer feuerfesten Schale oder Räuchermuschel (Abalone) ablegen und ausglühen lassen. Palo Santo wird auch als heiliges Holz beschrieben, von dem gesagt wird, dass böse Geister den Geruch meiden, während gute Geister davon angezogen werden.

Setze bei jedem Räuchern eine klare Intention, etwa „Mögen alle Räume und Menschen (oder Lebewesen) von allen „negativen“ (niedrig schwingenden oder nicht lebensförderlichen) Energien befreit werden.“ Bitte die geistige Welt, deinen Schutzengel, deine Krafttiere, deine Ahnen oder spirituellen Lehrer um Unterstützung. Beginne damit, alle Räume abzugehen, damit sich der Rauch gut verteilt. Besondere Aufmerksamkeit sollten dabei Türrahmen, Fenster, Ecken und Nischen erhalten. Stelle dir vor, wo unbemerkt Energie stagnieren kann, und folge deiner Intuition. Wo fühlt es sich eng und dunkel an? Gehe bewusst in alle Ecken, setze deine Intention und erforsche, was sich verändert. Du kannst deine Intention auch wie ein Mantra wiederholen, da dies laut ausgesprochen noch kraftvoller wirkt.



RÄUCHERWERK: ERFORSCHEN, WAS ZU DIR PASST

- ☞ **Kampfer** - neutralisiert destruktive Energien, wirkt desinfizierend, klärt, reinigt und vermittelt Ruhe für emotionale Ausgeglichenheit.
- ☞ **Palo Santo** - heiliges Holz, bekannt für seine heilenden Eigenschaften und seine transformierende Kraft.
- ☞ **Weihrauch** - bringt Segen und erhöht die energetischen Schwingungen.
- ☞ **Salbei** - besonders in schamanischen Heilritualen verwendet, besitzt eine kraftvolle energetische Reinigungskraft.
- ☞ **Myrrhe** - desinfiziert, klärt und reinigt Räume, schafft eine ruhige Atmosphäre.
- ☞ **Angelikawurzel** - hebt die Raumschwingung an und verleiht Selbstvertrauen.
- ☞ **Wacholder** - vertreibt negative Einflüsse, bietet Abwehr und Schutz.
- ☞ **Myrte** - fördert Reinheit und Klarheit, bringt Frieden.
- ☞ **Styrax auf Holzkohle** - entspannt, vermittelt Wärme und Geborgenheit, öffnet das Herz.
- ☞ **Dammer** - tröstet, ermöglicht tiefe Atmung und stärkt die Zuversicht.
- ☞ **Fichtennadeln** - reinigen und heilen emotionale Zustände, bieten Schutz und Mitgefühl.
- ☞ **Birkenholz** - symbolisiert Neubeginn, Aufbruch, Frühling, Fruchtbarkeit sowie Mut und Zuversicht.

Es gibt unzählige Räuchermischungen. Probiere aus und erforsche, was dir gut tut und womit du dich wohl fühlst. Achte besonders auf die Herkunft und Qualität des Räucherwerks. Lasse dich auch hier von deiner Intuition und auch deinem Geruchsempfinden leiten.



BEGINN DER DUNKELNÄCHTE





NEUNTER DEZEMBER: MEIN JAHRESRÜCKBLICK

TÄGLICHE RITUALARBEIT

.....

☉ Entzünde eine Kerze.

.....

☉ Stelle das noch leere Fläschchen (Zauberglas),
deine Spielfigur auf das erste Feld des Kalenders
(09.12.) und rücke jeden Tag ein Feld weiter.

.....

☉ Räuchere und/oder nutze eine Rassel, Trommel
oder ein Glöckchen zur Eröffnung der heutigen
Dunkelnacht an deinem Meditationsort.

.....

☉ Besonderes Ritual am heutigen Tag: Meditation
„Tor der Vergangenheit“ & Jahresrückblick.

.....

☉ Entzünde heute eine Ritualkerze (ein Teelicht) und
lasse diese unter deiner Aufsicht ausbrennen.
Setze dabei folgende Intention (siehe Seite 30)
und ergänze, was dir noch wichtig ist.

.....

NOTIERE DIE HEUTIGE TAGESENERGIE:

.....

MEIN JAHRESRÜCKBLICK

Jedes Jahr schreiben wir eine neue Geschichte in unser Buch des Lebens. Hier ist unsere Vergangenheit durch Erinnerungen, Ereignisse, Erfolge, Misserfolge, Begegnungen, Entscheidungen und Zeiten unerwarteter Veränderungen gesammelt. Heute beginnen wir, Rückschau zu halten, um nicht unbewusst von den alten Geschichten gelebt zu werden. Nimm dir bewusst Zeit, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Während der zwölf Dunkelnächte steht jeder Tag für einen vergangenen Monat. Führe die Meditation „Tor der Vergangenheit“ durch und beobachte, was dir begegnet. Kehre in die vergangene Zeit als Beobachter zurück und frage dich: *„Was habe ich erlebt? Was habe ich gelernt? Was hat mich bewegt und geprägt?“*

ERÖFFNUNGSMEDITATION: DAS TOR DER VERGANGENHEIT

Gemeinsam reisen wir durch das Tor der Vergangenheit. Dein Weg führt dich in die untere Welt des Weltenbaums und genau hier nimmt unsere Reise durch die Zeit ihren Anfang.

Setze dich bequem hin und entspanne deinen Körper. Atme tief und langsam in deinen Körper ein und aus. Nimm deinen ganz eigenen Atemrhythmus wahr und spüre, wie der Atem deinen Körper belebt und bewegt. Tauche tief in deinen Körper ein und erlaube, dass alles sein darf, wie es ist. Erlaube dir, dich zu entspannen und noch tiefer in dich hinein zu sinken. Entspanne deine Schultern und Muskeln. Nun eröffne für dich die Dunkelnächte und sprich beispielsweise folgende Sätze:



„ICH ERÖFFNE FÜR MICH DIE DUNKELNÄCHTE UND
GEHE DURCH DAS TOR DER VERGANGENHEIT, FÜR MEINE REINIGUNG,
HEILUNG UND TRANSFORMATION.

ICH SCHLIERE ALTES AB UND RICHTE MICH NEU AUS.“



Dann atme dreimal tief und lang aus und komme wieder ganz zurück in den Raum, in dem du mit der Meditation begonnen hast. Bewege deinen Körper und öffne die Augen.

SELBSTERFORSCHUNG JOURNAL: MEDITATION VERGANGENHEIT

Was hast du in der Meditation erlebt? Schreibe deine Wahrnehmung und dein Erleben immer in der ersten Person/Gegenwart auf. Erforsche für dich, was hinter dir liegt und auf was du bauen kannst. Was kannst du aus deiner Vergangenheit loslassen, damit du auf einem stabilen Fundament stehst, wenn die Zeit des Nichtwissens sich um dich hüllt? Der Weg durch die Zeit ist nicht gradlinig, es kann sein, dass du in deinen Erinnerungen und Träumen springst, doch sei gewiss - das Wichtigste wird dir gezeigt und führt dich ganz zu dir.

Wie fühlt sich mein letztes Jahr an? Wofür bin ich dankbar? Was möchte ich verarbeiten und transformieren? Was habe ich Besonderes erlebt? Was war gut und was war schlimm? Was hat mich stärker gemacht? Was habe ich Neues über mich erfahren? Wer bin ich im letzten Jahr geworden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....