



---

## PRAKTISCHE BEWUSSTSEINS-ANLEITUNG FÜR JEDE EINZELNE RAUHNACHT

---

von Barbara Simeon

**Diese Anleitung baut auf die Einführung «über die Rauh Nächte» auf.**

Jede Rauh Nacht beginnt um Mitternacht und endet um Mitternacht.

**Die erste Rauh Nacht beginnt am 25. Dezember 2023 um 24.00 h.**

**In den Rauh Nächten spinnt die Schicksalsgöttin die Fäden für das neue Jahr.** In den bevorstehenden Rauh Nächten, kannst du ein Potential entfalten, dich selber entfesseln. Du kannst herausfinden wo dein Platz ist, **Bewusstsein fragt nach warum, also nach der Sinnhaftigkeit.** Wenn du in diesem **Gewahrsein** durch das Jahr gehst, stehst du mit dir selber in Kontakt und kannst alles in dein Herzen integrieren. **Achtsamkeit** ist genau dieser Moment des Augenblicks, den ich wirklich selber beeinflussen kann, wo ich bei mir selber ankomme und das Jetzt bewusst wahrnehme.

Achte dabei darauf, was du persönlich **daraus** ins Leben bringen willst, auf welchen **Lebensfeldern du im neuen Jahr besonders ansäen willst.** In der Zeit zwischen den Jahren öffnen sich für uns die feinen Schwingungen und schaffen den Raum, das Wirkfeld, in dem unser Denken, unser Herz und unser Handeln zusammen mit der geistigen Welt das anstossen oder verstärken können, was uns wirklich wichtig ist.

Achte auch besonders gut auf **deine Träume während den Rauh Nächten,** lausche den Botschaften deiner Seele, gib dich deinen Gefühlen und Empfindungen hin. Erlaube dir zum Ausdruck zu bringen, was ans Licht gebracht und geheilt werden will. Nimm dich selber voller Liebe an, so wie du bist.

Alles was in dieser Zeit geschieht, hat Einfluss auf das neue Jahr. Deshalb richte dein Denken und deine Herzkraft fokussiert auf das was werden soll, so legst du den Spross für das neue Jahr in fruchtbare Erde. Die Felder der Energien wirken natürlich rund um die Uhr für Dich. Es ist alles möglich für Dich. Und zwar Jetzt.

**Als weitere Vorbereitung auf die Rauhächte bereite dich auf das Ritual der 13 Wünsche vor. Ein Ritual bringt die dahinterstehende Kraft zur Wirkung.**

### **Das Ritual der 13 Wünsche**

Mache dir 13 weisse Zettel bereit. Auf jedes Stück Papier schreibst du mit Bleistift (= Kohle, also ein Element, das leichter transformieren kann) einen Wunsch für das kommende Jahr.

Wünsche, die für dich wirklich wichtig sind, was du erlangen oder erfahren oder erreichen willst im neuen Jahr. Es können auch Wünsche für die Erde, für die Natur, für einen Ort, für die Tiere oder Menschen sein.

Bedenke bitte, dass es durchaus auch Wünsche sein können, die nicht anhäufen, sondern, die «wegnehmen», karger, einfacher, klarer machen, Verzicht, Mut zur Lücke. Denke auch an deine Fähigkeiten, deine Charaktereigenschaften.

Dann falte die Zettel und stecke sie in eine kleine Box, einen Beutel oder in ein Kuvert.

Mache 1 grosse Kerze oder 12 kleinere Kerzen (für jede Rauhacht eine) bereit. Vielleicht hast du einen Platz, wo die Kerzen die ganze Zeit stehen bleiben können, eine Art Tisch, Kommode oder «Altar».

### **Wie du die 12 Rauhächte aktiv gestalten und begehen kannst:**

**Gehe jeden Morgen, oder um Mitternacht) zu dem Platz wo du die Kerze bereitstehen hast. Du hast auch den Beutel mit den 13 Wünschen bei dir und die Erläuterung zu den einzelnen Rauhächten.**

**Zünde die Kerze an, oder eben täglich eine mehr an und gehe in die Kraft der zugeordneten «Tages-Rauhacht» wie beschrieben.**

**Bitte deine** innere Führung dich dabei zu unterstützen. Ziehe einen Zettel aus deinem Wunsch Beutel. Schau ihn nicht an, lies nicht welcher Wunsch du gezogen hast. Du wendest dich jetzt an die geistige Welt und bittest, dass der Wunsch sich erfüllt.

Dann verbrenne den Zettel an der Kerze, die Asche kannst du z.B. in einen Blumentopf geben oder mit in die Natur nehmen und dort verstreuen.

Dieses Ritual machst du an jedem Tag. Dann bleibt 1 Zettel übrig... Diesen liest du – entweder auch in der 12. Rauhacht oder am Drei Königstag. Dieser Wunsch ist nun deine persönliche Aufgabe ihn in der irdischen Wirklichkeit zu realisieren – du kannst ihn nicht an die geistige Führung abgeben.

## Die Zuordnungen der einzelnen Rauhnächte zu den Monaten:

**1.Rauhnacht am 25. Dezember 2023 ist dem Monat Januar zugeordnet (sie beginnt um 00.00 und endet um 24.00 h)**

**Qualität = DUNKELHEIT**

Die Sonne lehrt alle Lebewesen die Sehnsucht nach dem Licht. Doch es ist die Nacht, die uns alle zu den Sternen erhebt!

---

**2.Rauhnacht am 26. Dezember 2023 korrespondiert mit dem Monat Februar**

**Qualität = WACHSTUM**

**Das Schicksal kommt von Aussen**, und manchmal sehr heftig in Form von tief einschneidenden Ereignissen um uns aufzurütteln. **Die Bestimmung kommt von Innen.**

Wir wenden uns in der zweiten Rauhnacht dem Thema: «**Wachstum**» zu, einem Wachstum, das wir selber bestimmen.

---

**3.Rauhnacht am 27. Dezember 2023 und steht für den Monat März**

**Qualität = ÜBERGANG**

Das ist das urschamanische Prinzip- immer wieder und immer bewusst auf den Schwellen der Übergänge zu stehen.

Heute wollen wir uns ganz bewusst auf die **Schwelle des Überganges** stellen. So wie im März, wenn wir vom Winter in den Frühling gehen.

---

**4.Rauhnacht 28. Dezember 2023 ist dem Monat April zugeordnet**

**Qualität = GELASSENEHIT**

Das bedeutet, dass du das **Unwesentliche ausscheidest und lediglich am Wesentlichen festhältst.**

Dafür braucht es die nötige **Gelassenheit und das Einverständnis, die Akzeptanz** um Unwesentliches im Leben gehen zu lassen und sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Das Wesentliche besteht nicht aus Anhäufen von irdischen Gütern um sich von den eigenen Gefühlen abzuschneiden und zu trösten.

Spüre in dieser Rauhnacht, was dir wirklich wichtig ist im Leben, was berührt dich? Was gibt dir Sinn?

---

## **5.Rauhnacht 29. Dezember 2023 ist dem Monat Mai zugeordnet** **Qualität = LEICHTIGKEIT**

Wir nehmen vieles so schwer, wo doch **Leichtigkeit** gefragt wäre.

Der Monat Mai bringt genau diese Leichtigkeit. Erinnerung dich an den Zauber einer milden Mainacht. Die Natur spriesst überall und nach den langen Wintermonaten scheint sich alles wie von selber sich zu entwickeln. Das ist die immer wiederkehrende Verlässlichkeit der Natur. Mitgefühl und Empathie zu schenken ist eine Leichtigkeit und wir selber lassen auch Fürsorge von lieben Menschen in unserer Nähe zu.

---

## **6.Rauhnacht 30. Dezember 2023 ist dem Monat Juni zugeordnet** **Qualität: FREUDE**

Wir müssen die Absicht des Herzens auch manifestieren, dann wird es gelingen. Das tun wir in **Freude**.

**Wir müssen aufhören im Aussen glänzen zu wollen und anfangen im Innen zu Leuchten, das können wir in dieser Freude! Und wir können wie ein Funkenversprüher diese Begeisterung und Freude ausstrahlen.**

---

## **7.Rauhnacht am 31. Dezember 2023 ist dem Monat Juli zugeordnet** **Qualität = LIEBE**

**Die Nacht vom 31.Dezember zum 1.Januar hat die stärkste Wahrsagewirkung** – und auch sie hat (so wie die Thomasnacht 21.12.) mit Liebe, Ehe, Familie zu tun.

**Das Herz tut alles im Nichtstun – «Wu Wei». Also ein Nichthandeln im Sinne von Enthaltung eines gegen die (eigene) Natur gerichteten Handelns.** Über allem steht die **LIEBE**.

Rumi, der islamische Philosoph sagt:

**«Deine Aufgabe ist es nicht nach LIEBE zu suchen, sondern lediglich alle Barrieren in dir selbst zu suchen und zu finden, die du gegen die Liebe aufgebaut hast», dann wirst du erfahren, dass bevor der Verstand sich entschließt, einen Schritt zu tun, die Liebe bereits den siebenten Himmel erreicht hat...»**

Die Liebe und das Wissen ist alles was wir mitnehmen, wenn wir unseren Körper verlassen, haben viele Nahtoderfahrene berichtet.

Wie Bewusstsein, dass im Innen und Aussen ist, fließt auch die Liebe zum Menschen. Liebe ist holistisch - ganzheitlich - und das Einzige was sich vermehrt, wenn wir es verschenken.

Menschen werden krank, weil sie nicht genügend Wertschätzung und Liebe erhalten – also gebt euren Patienten Liebe“ sagt Sun Si Miao (Chinesische Medizin, 580 n. Chr.). **Und...wir sollten auch liebevoll zu uns selber sein.**

---

### **8.Rauhnacht 1. Januar 2023 ist dem Monat August zugeordnet** **Qualität = ZUFRIEDENEHEIT**

Die Unterscheidung und Analyse von Reinem und Unreinem, was uns guttut oder eben nicht, ist sehr wichtig. Wenn diese Analyse gut gemacht werden kann, dann fühlen wir ein Gefühl von **Zufriedenheit**. Nichts zwickt und nichts (be-)drückt. **Diese Zufriedenheit** heisst auch, dass wir weder allergisch sind, noch irgendeine «Intoleranz» haben. Wir ziehen genau das was wir brauchen aus der Nahrung, wir geben uns in die Gefühle und Emotionen, die uns dienlich sind und wir können all das genau unterscheiden.

---

### **9.Rauhnacht 2. Januar 2023 ist dem Monat September zugeordnet** **Qualität = SÄTTIGUNG**

Diese **Sättigung** soll auch heissen, dass wir unsere wertvollen Lebensessenzen nicht sinnlos nach aussen verschleudern, sondern einbehalten und auch unsere Erfahrung, die sich in jeder Zelle, in der DNA und den neuronalen Verschaltungen im Gehirn widerspiegeln gut verankern und speichern.

Diese Sättigung heisst vielleicht auch Reife, weil wir wissen, wie wir mit unseren Kräften umgehen sollen.

---

### **10.Rauhnacht 3. Januar 2023 ist dem Monat Oktober zugeordnet** **Qualität = GOLD**

Der alchemistische Prozess der Goldgewinnung zeigt uns, wie wir tief aus der Dunkelheit und dem Schlamm der Erde ein Metall holen, das wir zu **Gold** umwandeln können. Wenn wir das jetzt wieder auf uns übertragen, heisst das, dass wir nicht in Angst um den bevorstehenden Winter mit seiner Kälte und Dunkelheit erstarren, sondern unsere Kräfte mobilisieren und aus der Tiefe unsere Reserven holen, um uns zu «Gold» zu verwandeln.

---

## **11. Rauhnacht 4. Januar 2023 ist dem Monat November zugeordnet** **Qualität= MITGEFÜHL**

Hier ist unser **Mitgefühl** gefragt – dann muss keiner alleine sein. Niemand soll alleine sein. Im Monat November, in dieser vorletzten Rauhnacht ist es besonders wichtig, angemessen zu kommunizieren.

Wir müssen uns angemessen öffnen für unsere Mitmenschen, Empathie und **Mitgefühl** zeigen, wir dürfen uns nicht verschliessen aus Angst verletzt zu werden.

**Der Dalai Lama sagt, dass die Liebe und das Mitgefühl die Grundlagen für den Weltfrieden sind – auf allen Ebenen.**

**Es liegt an uns diesem angestrebten Weltfrieden eine Basis zu geben. Heute mehr denn Jeh. Seid Mitgestalter und Mitträger**

---

## **12. Rauhnacht am 5. Januar 2023 ist dem Monat Dezember zugeordnet** **Qualität = INNERES**

In dieser letzten Rauhnacht machen wir uns wieder auf den Weg von der Zeit des Innehaltens und in uns gekehrt Sein, nach Aussen.

Wir sollten in dieser letzten Rauhnacht noch einmal ganz bewusst und seht tief diese Qualität unseres **Inneren** spüren. Damit wir das Jahr über in unserem hektischen und von äusseren Einflüssen sowie Reizüberflutung ausgesetzten Dasein, in achtsamen Momenten immer wieder in unsere Tiefe gehen können. Dort die notwendige Ruhe und den Frieden finden, um sich so immer wieder mit dem Überflüssigen, mit dem Belastenden zu versöhnen.

In dieser letzten Rauhnacht, sagt der alte Brauch, soll man eine Zeitlang alle Fenster öffnen, die bösen Geister hinausschicken und die Guten herein bitten.

---

**Am 6. Januar ist es Brauch, spätestens dann die Weihnachtsdekoration, den Christbaum usw. zu entsorgen, so kann man die Altlasten loswerden.** Die bösen Geister der Vergangenheit kann man in dieser Nacht gut vertreiben und gleichzeitig gute Kräfte für das neue Jahr beschwören.