

# Raumnächte

Dein Begleiter

---

durch eine wundersame Zeit



COMING HOME  
TO YOURSELF  
mit Astrid Hess

Inspirationen für eine  
wundersame Zeit

By Astrid Hess

---

# Die 12 Rauhnächte

## Inspirationen durch eine zauberhafte Zeit

---

### Eine kleine Vorbereitung

In der Nacht zum 25. Dezember begegnet uns die 1. Rauhnacht. Die Rauhnächte laden uns zur Begegnung und Zwiesprache mit Wesenheiten aus „anderen Dimensionen“ ein. Du kannst ihnen lauschen. Bleib dafür immer wieder einen Moment stehen und schau nach innen. Was schlummert und wartet darauf gesehen und geachtet zu werden?

Die Rauhnächte sind Tage des Übergangs - um frei in etwas Neues zu starten ist es wichtig vorher bewusst „aufzuräumen“. Nimm dir vor Beginn der Rauhnächte ein wenig Zeit deine Räume zu ordnen, zu reinigen und zu räuchern. Der Brauch sagt, damit vertreibst du die „bösen Geister“, damit sie die heilige Zeit nicht stören. Ebenso ist es ein Reinigen von „alten“ Energien, um Raum für das Neue zu schaffen.

Versuche auch abzuschließen was noch offen ist; offene Rechnungen begleichen, Geliehenes zurückgeben, offenen Kommunikation- bzw. Beziehungszyklen klären. Nicht immer kann alles im alten Jahr beendet werden. Einen Zyklus schließen kann auch bedeuten es bewusst auf einem Zeitpunkt im kommenden Jahr zu setzen oder z.B. einen Konsens für eine Aussprache finden zu einem bestimmten Zeitpunkt. Wichtig ist, keine losen Enden unbewusst in dir schlummern bzw. schmoren zu lassen. Denn das nimmst du mit in dir Rauhnächte und somit mir ins nächste Jahr.

### Tipps zum Räuchern

Räuchere deine Räume am besten zur Wintersonnwende, während der Rauhnächte immer dann, wenn du den Impuls verspürst. Dafür entzündest du dein Räucherwerk und beginnst in der Mitte des Raumes. Lass den Rauch aufsteigen, geh dann durch alle Räume - wichtig sind hier die Zimmerecken und Nischen. Vertraue, du spürst wo Reinigung mehr oder weniger benötigt wird. Bei der 1. Räucherung zur Wintersonnwende lass zunächst alle Fenster während dem Räuchern geschlossen. Nach der Räucherung öffnest du alle Fenster und Türen für einige Minuten, damit alles entweichen kann, was nicht mehr benötigt wird. Ob du mit Harzen, Kräutern auf Holzkohle oder mit Räucherstäbchen räucherst, bleibt dir überlassen. Schau was dich anspricht. Meine Favoriten beim Reinigen sind Salbei, Weihrauch und Palo Santo (heiliges Holz).



# Die 12 Rauhnächte

## Inspirationen durch eine zauberhafte Zeit

---

### Anregungen für die kommenden Tage

#### Einehilfreiche Liste

- Kartenset (Göttinnenkarten, Tarotkarten, Engelkarten...)
- Räucherwerk
- Kerzen, Teelichter
- Steine, Kristalle
- Opfergaben (Milch, Wein, Honig.... Kleine Opferschälchen für die Opfergaben)
- Rauhnächte - Tagebuch



**Gestalte dir einen heiligen Ort** Für die Zeit der Rauhnächte ist es fein einen Ort zu haben an dem du deine Rituale / Mediationen durchführst. Das kann ein Altar sein - ich empfehle einen Ahnenaltar im Garten oder an einem Platz in deiner Wohnung wo du ungestört bist - ein Ort der Ruhe und Kraft, den du mit DENER Energie erfüllst. Dort bewahrst du auch deine Rauhnachtsutensilien (s.o.). Der Vorteil ist, dass durch das Gestalten bereits eine heilige Energie entsteht, die sich durch das tägliche Zelebrieren noch verstärkt.

Gestalte diesen heiligen Ort ganz nach deinem Gefühl, z.B. mit Blumen, Buddhafigur, Göttin Tara... einfach mit Dingen, die dir etwas bedeuten, die dich bereits gestärkt und getragen haben oder auch etwas Neuem. Kraftvoll ist es die Energie der 4 Elemente dazu holen, z.B.

- 1 Kerze (Feuer)
- 1 Stück Rinde (Erde)
- 1 Feder (Luft)
- 1 Schale mit Wasser (Wasser)

**Du kannst diesen Platz bereits zur Wintersonnwende mit einem kleinen Ritual „eröffnen“.** Du bist nicht allein, d.h. zur gleichen Zeit kannst du dich mit Frauen und Männern energetisch verbinden, die zur gleichen Zeit die Rauhnächte zelebrieren. Reinige dich, deinen Wohnraum und deinen Altar z.B. mit einem Räucherstäbchen oder mit dem Holz Palo Santo, entzünde eine Kerze auf deinem Altar, und verbinde dich mit den 4 Elementen: Wasser, Erde, Luft, Feuer!

Im Folgenden eine buddhistische Meditationsanregung vorab für dich...

# Die 12 Rauhnächte

## Inspirationen durch eine zauberhafte Zeit

---

### Die 4. Rauhnacht

27./28. Dezember = April

**Aspekte:** Transformation. Blockaden lösen. Lebenskraft. Wachstum

**Affirmation:** „Ich spüre die Kraft meine AhnInnen und gehe meinen Weg“

**Element:** Feuer



#### ***Amethyst - Fels in der Brandung***

*Kraft und Erhabenheit  
inmitten der vielen Dinge im Leben,  
die Dich führen auf die  
unterschiedlichsten Wege.  
Der eine ist es; der Deinem Herz zu  
folgen - Ich weise Dir den Weg*

~Astrid Hess

12

### **Würdige auch das, was du nun gehen lassen möchtest**

Wähle einen feinen Platz ,andem du ungestört sein kannst. Nimm dir ein Blatt und einen Stift und gerne einen Amethyst (Transformation) als Begleiter dazu. Atme einige Male bewusst tief ein und aus. Komme mit jedem Atemzug ein Stück mehr im Jetzt und bei dir selbst an.

### **Was möchte losgelassen, verabschiedet, gewandelt werden?**



Schreibe dies auf dein Blatt, um es im Anschluss draußen dem Feuer zu übergeben.

Ein Beispielsatz: „Ich übergebe dir Feuer zur Wandlung ..... und bin bereit für das Neue!“

Ziehe nun eine Karte aus deinem Kartendeck

## Die 12 Rohnächte

### Inspirationen durch eine zauberhafte Zeit

---

Mögen sich unsere Visionen zu unserer aller Wohl erfüllen  
Möge es Dir gutgehen und mögest Du frei und glücklich sein  
Möge Frieden, liebevolle Güte auf der ganzen Welt erstrahlen  
Mögen alle Wesen - die sichtbaren und die unsichtbaren  
- die geborenen und die ungeborenen - frei und glücklich sein.



23

Ich danke dir herzlich für dein Dabeisein und  
wünsche dir nun ein vertrauensvolles neues  
Jahr voller Liebe, Gesundheit und Freude.

Namaste

Astrid

Zauberfrau, Mutmacherin ... Berührende ...  
Psychotherapie & Edelsteintherapie  
Mentorin. Visionärin. Fährtenleserin

Fotos & Texte sind unter Urheberrechtsschutz nach § 2 & §16 UrhG und dürfen ohne  
meine schriftliche Erlaubnis weder vervielfältigt oder weitergereicht werden.

\*Fotos: Eigene & Canva