

Ritual der 13 Wünsche

Die Rauhnächte bestehen aus 12 Tagen bzw. Nächten und beginnen in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember. Wir starten allerdings schon am 21. Dezember und nutzen die Energie der Wintersonnenwende dafür, um Altes aus unserem Leben gehen zu lassen und das Ritual vorzubereiten. Die Nacht vom 05. auf den 06. Januar ist die 12. und somit letzte Rauhnacht. Das heißt, am 06. Januar hast du noch einen Zettel übrig – den 13. Wunsch. Was du mit dem machen sollst, erfährst du am Ende der Anleitung. Wir wünschen dir wundervolle und magische Rauhnächte.

Das brauchst du für dein Ritual

STIFT

PAPIER

FEUER

FEUERFESTE SCHALE

GEFÄß FÜR ZETTEL

ZEIT FÜR DICH

21. Dezember – Wintersonnenwende

Altes loslassen:

Dieser Teil gehört genauso zu den Rauhnächten, wie das **Ritual der 13 Wünsche**. Denn du kannst dir nicht immer nur gute Dinge in dein Leben wünschen, die brauchen nämlich Platz und deshalb lassen wir, bevor es ans Wünschen geht, Dinge, Menschen,

Gefühle, Situationen und alles andere gehen, was wir nicht mehr brauchen und für das kein Platz mehr in unserem Leben ist.

Hierfür haben wir dir eine schöne Liste gestaltet, auf die du alles schreiben kannst, was du loslassen möchtest.

Sobald du dann bereit bist, kannst du deine Loslass-Liste draußen oder in einer feuerfesten Schale verbrennen und wenn du das Bedürfnis hast, bestimmte Personen oder dich selbst um Vergebung zu bitten, dann ist das der richtige Zeitpunkt, um dies zu tun:

„Ich bitte aus ganzem Herzen um Entschuldigung. Bitte vergib mir“

So, jetzt wo du dich mit deinen alten Lasten beschäftigt hast, kommt der Teil, der wahrscheinlich den meisten von uns mehr Spaß macht.

Das Aufschreiben der Wünsche

Mache dir auch hierfür eine Liste, mit den Dingen, die du dir wünschst. Das müssen nicht nur materielle Dinge sein, sondern kann alles beinhalten, was dein Leben bereichert.

Suche dir von deiner Wunschliste 13 Wünsche aus, die dir am wichtigsten sind und im kommenden Jahr erfüllt werden sollen. Diese 13 Wünsche schreibst du dann auf 13 kleine Zettelchen und faltest sie so, dass die Wünsche von außen nicht zu sehen sind. Nun packe die Zettelchen in ein schönes Glas, in eine Box oder in ein anderes Gefäß und stelle es sichtbar an einen Ort deiner Wahl.

Bitte achte darauf, dass deine Wünsche positiv formuliert sind und so, als wären sie schon in Erfüllung gegangen. Also statt „Ich möchte gesund sein“ und „ich hätte gern einen neuen Job“ lieber „Ich bin gesund“ und „Ich habe einen neuen Job“.



25. Dezember – erste Rauhnacht

Ziehe intuitiv einen der Zettel und verbrenne ihn in einer feuerfesten Schale, ohne vorher nachgeschaut zu haben, welcher Wunsch auf dem Zettel steht. Durch die Energie des Feuers wird Dein Wunsch ans Universum gesendet und ihm überlassen, ob und wann der Wunsch in Erfüllung geht.

Du kannst aus dem Verbrennen auch eine kleine Zeremonie machen. Hierfür kannst du es dir beispielsweise an einem für Dich gemütlichen Ort bequem machen, ein paar Kerzen anzünden, eine warme Tasse Tee bereitstellen und erstmal in Dir ankommen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, bevor du deinen Zettel ziehst und ihn anschließend verbrennst. Du kannst dir auch aufschreiben, welche Gedanken, Gefühle, Emotionen währenddessen bei dir auftauchen.

Nachdem dein Wunsch verbrannt ist, kannst du die Asche der Erde übergeben und Dich bei Dir und dem Universum bedanken.

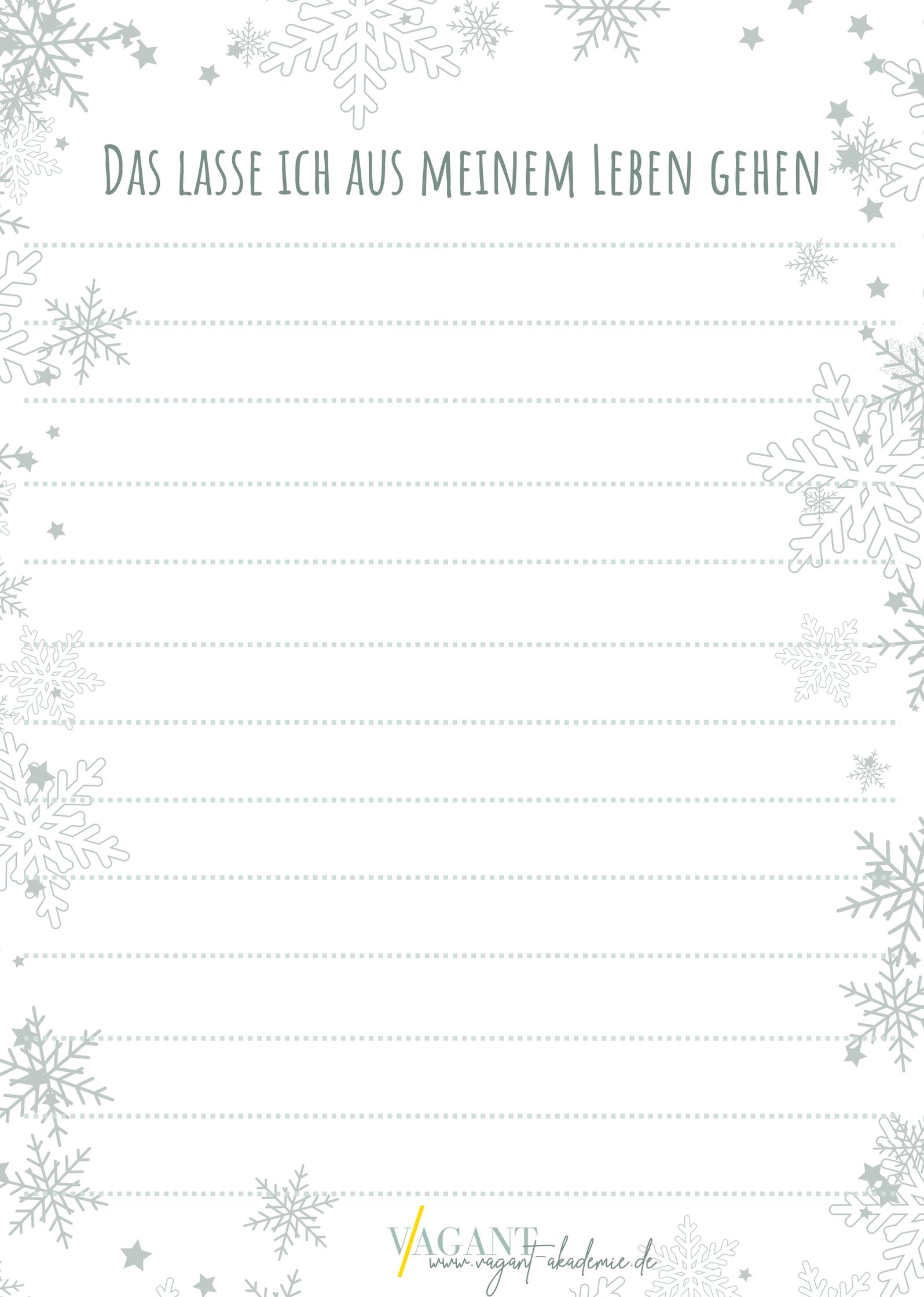
Den ganzen Vorgang wiederholst du an jedem Tag. Somit müsste dann am 06.01 noch ein Wunsch übrig sein.

06. Januar – der letzte Wunsch

Den letzten Zettel faltest du auf und schaust, welcher Wunsch noch nicht verbrannt wurde. Das ist der Wunsch, für den DU zuständig bist und den DU Dir erfüllen sollst – für alle anderen Wünsche ist das Universum zuständig und wird sie dir erfüllen, wenn es an der Zeit ist. Wir haben dir eine Bonusseite erstellt, die dich beim Erfüllen des Wunsches unterstützen soll. Nutze diese gerne, um zu reflektieren, wie du dir den Wunsch ins Leben holen kannst.

Übrigens: Für jeden der 12 Tage gibt es verschiedene Themen mit passenden Fragen, mit denen du dich während deinem Ritual noch zusätzlich auseinandersetzen kannst. Mache dir gerne Notizen dazu, so kannst du auch später noch darauf zurückgreifen. Auf den nächsten Seiten findest du unseren Rauhnacht-Kalender mit den Themen und Fragen für dein Ritual.





DAS LASSE ICH AUS MEINEM LEBEN GEHEN

Rauhnächte

21 Dezember

Loslassen &
Wünsche

Was möchte ich loslassen?
Was für Herzenswünsche
habe ich?

25 Dezember

Wurzeln

Wer oder was gibt
mir Sicherheit?

26 Dezember

Innere
Stimme

Was sagt mir meine
innere Stimme?
Lebe ich meine Wahrheit?

27 Dezember

Herzöffnung

Für was bin ich dankbar?
Wem schenke ich Liebe?

28 Dezember

Blockaden
lösen

Was blockiert mich?
Wo möchte ich wachsen?

29 Dezember

Freundschaft

Wer sind meine Freunde?
Was ist mir in einer Freundschaft
wirklich wichtig?

30 Dezember

Loslassen

Wie fühlt sich das Loslassen vom
21.12 an?
Gibt es noch was, was ich loslassen will?

31 Dezember

Neues
Jahr

Was wünsche ich mir
vom neuen Jahr?

01 Januar

Neubeginn

Was möchte ich Neues beginnen?
Was kann ich tun, um das in mein
Leben zu holen, was ich brauche?

02 Januar

Zeit

Mit was verbringe ich
meine Zeit?
Macht mich das glücklich?

03 Januar

Visionen

Was sind meine Visionen?
Wie kann ich sie umsetzen?

04 Januar

Abschied

Was ist der Sinn
des Lebens?
Was hilft mir, um Abschied zu nehmen?

05 Januar

Wunder

Welches Wunder
soll geschehen?

06 Januar

Erfüllung

Was mache ich, um meinen
Wunsch auf dem letzten Zettel
zu erfüllen?



MEIN WUNSCH

DATUM

DAS WÜNSCHE ICH MIR

Area for writing the wish, featuring a star and a shooting star illustration.

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

Blank area for listing possible challenges.

DAS BRAUCHT ES, UM IN
ERFÜLLUNG ZU GEHEN

Blank area for listing requirements for fulfillment.

WAS KANN ICH DAFÜR TUN?

Blank area for listing actions, with small star icons at the bottom right.

WER KANN MICH DABEI
UNTERSTÜTZEN? UND WIE?

Blank area for listing support and how to receive it.

DAS HABE ICH SCHON FÜR
MEINEN WUNSCH GEMACHT

Seven horizontal lines for listing actions already taken.

WUNSCH-LOADING

Five empty circles for a progress indicator.

WUNSCH IN ERFÜLLUNG GEGANGEN?

NEIN

JA AM: _____

