

7.

RAUHNACHT

von Petra B. Haven



30./31. Dezember
& 31. Dezembertag



Steht für Monat: **JULI**

Träume deine Vision vom neuen Jahr.
Fasse gute Vorsätze und schließe alles Alte ab:
nimm z.B. ein Bad, um all das Alte abzuwaschen
und zurückzulassen.

Heute geht es um die **Dankbarkeit**.

Begib dich heute, in dieser besonderen Rauhnacht, zur Einstimmung in den Wald. Es kann auch ein Park sein, solltest du in der Stadt wohnen. Wichtig ist nur, dass du dich in der Natur aufhältst. Dieses Ritual kannst du zu jeder Tageszeit machen, vielleicht am frühen Morgen, in der Mittagszeit oder auch in den Abendstunden mit einer Taschenlampe im Gepäck. Ziehe dich warm an, und nimm dir bei Regen entsprechende Kleidung mit.

Heute geht es um die Dankbarkeit. Mache dir bewusst, in welcher Fülle wir leben, genährt und getragen von der Großen Mutter.

RITUAL

Dafür gehe still in die Natur. Verbinde dich mit ihr, und zentriere dich über deine Fußsohlen und deinen Atem. Nimm die Bäume um dich herum wahr, und danke ihnen für ihre heilende Kraft. Diese Wertschätzung atme tief in dein Herz hinein, und lausche dabei dem zarten Wind, der um die Bäume streift. Verbinde dich mit dem gesamten Universum, mit der ganzen Schöpfung, und staune über das Wunder, das sich immer wieder von Neuem durch die Natur entfaltet.

Danke Mutter Erde für ihre Unterstützung hier auf diesem Planeten für dich und deine zukünftigen Wege.

Spüre die Absicht in dir, der Natur im neuen Jahr ganz gezielt etwas zurückzugeben.

Und setze dir Ziele dafür. Jetzt!

(Vielleicht nimmst du dir vor, kürzere Strecken mit dem Fahrrad zu fahren und das Auto stehen zu lassen oder mehr regionales Obst und Gemüse einzukaufen.)

Was kannst du für die Natur tun? Was möchtest du tun, wo sie uns doch so sehr beschenkt, und das täglich?

Atme in der Natur ein, und atme aus. Nimm frische, neue Energie in deinem System auf, und fülle alle Organe mit Sauerstoff. Mit dem Ausatmen lasse alles Alte los, alles, was dir nun nicht mehr dienlich ist, alle verbrauchte Energie. Und schöpfe aus der Natur.

Das kannst du so lange wiederholen, bis du merkst, dass sich ein Gefühl von Freiheit in dir entfaltet. Wenn du einatmest, achte darauf, dass sich deine Bauchdecke nach außen wölbt, und versuche, bis in deinen Beckenboden zu atmen. Fülle diesen Bereich ganz besonders mit Prana – hier liegen deine Wurzeln. Lasse sich diese fest verwurzeln, dann kannst du stabil und gestärkt deinen Weg gehen, auch wenn der Gegenwind einmal etwas heftiger wehen sollte.

Dann schaue dich einmal im Wald um, ob du eine Fichte entdeckst. Du kannst dir für den Abend zum

Räuchern etwas Fichtenharz mitnehmen. Sonst schaue, ob es Tannenzapfen gibt. Danke innerlich, und nimm die Räucherstoffe mit nach Hause.

Zu Hause wartet ein warmer Tee auf dich. Dann besinne dich erneut, und zünde gern eine Räucherkohle an. Verräuchere das Fichtenharz und eventuell ein paar Zapfen. Tue dies in dem Bewusstsein, dass du über den Rauch die Stimmung des Waldes in deine Räume holst. Das Fichtenharz hat die Fähigkeit, auf emotionaler Ebene Heilung zu bewirken. So öffnet sich dein Herz immer mehr für die Liebe. Reinige deine Schichten, und mache dein Herz weicher und lieblicher.

Möge dich diese Dankbarkeit durch die kommenden Monate tragen. Wenn wir Dankbarkeit in uns spüren, sind wir reich beschenkt und in Erfüllung. Wir geben von Herzen und empfangen. Das größte Geschenk, das wir uns machen können, ist, zu geben und zu teilen. Das Glück anderer ist ein wahrer Segen.

So wünsche ich dir ein von der Natur erfülltes Jahr voller göttlicher Gnade.

Von Herzen,
Bhagavati

Tipp: Solltest du gar keine Möglichkeit haben, an diesem Tag in die Natur zu gehen, kannst du dieses Ritual auch in einer Meditation ausführen. Fichtenharz gibt es auch zu kaufen!



Bhagavati P. Hafen
Glück in jedem Raum

Wie wir unser Zuhause mit der energetischen Hausreinigung in einen Kraftort verwandeln
21 Geschichten aus dem Alltag einer Räucherfrau
ISBN-13: 978-3-8434-1397-8



Bhagavati P. Hafen
Das kleine Einmaleins der Hausnummern
Erkenne den Einfluss der Zahlen auf dein Leben
ISBN-13: 978-3-8434-5179-6