

DIE MAGIE DER

Wintersonnenwende

Die Wintersonnenwende markiert den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres. Die Wintersonnenwende wird jedes Jahr am 21.12. gefeiert. Manchmal ist der kürzeste Tag des Jahres astronomisch gesehen allerdings auch erst am 22. Dezember.

Die Wintersonnenwende stellt einen Wendepunkt dar und symbolisiert in vielen Kulturen das Ende der Dunkelheit und den Neubeginn des Lichts, ein zentrales Thema, das in den Rauhnächten weitergeführt wird. Für viele Menschen war und ist die Wintersonnenwende ein Fest der Hoffnung und des Wandels. Es war der Moment, in dem das Licht symbolisch wiedergeboren wurde. Ein Zeitpunkt, der Erneuerung, Neuanfang und Hoffnung repräsentiert.

In der Dunkelheit finden wir die Stille und Ruhe, die es uns ermöglicht, uns zu regenerieren und die Weichen für das kommende Jahr zu stellen. Es ist die Zeit, in der die Samen für das kommende Jahr gesät werden – sowohl auf physischer als auch auf spiritueller Ebene.

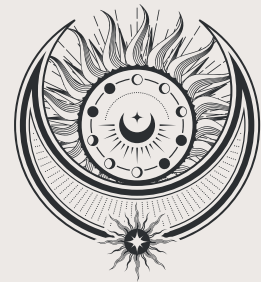
DIE Wintersonnenwende



EINLADUNG

Die Wintersonnenwende lädt dich dazu ein, dich nach innen zu kehren und die Dunkelheit zu umarmen, um daraus gestärkt hervorzugehen. Sie ist eine Zeit der Reflexion, aber auch der Erneuerung.

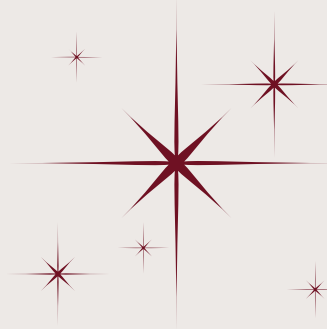
Was möchtest du in deinem Leben erneuern?
Welche Aspekte deines Seins möchtest du transformieren und ins Licht führen?



BEDEUTUNG

Die Wintersonnenwende ist eine hervorragende Gelegenheit, ein kraftvolles Ritual durchzuführen, um Transformation und Erneuerung bewusst zu erleben.

Das Ritual der nächsten Seiten ermöglicht es dir, dich bewusst von alten Energien zu verabschieden und Raum für das Neue zu schaffen. Es stärkt die Verbindung zu deinem inneren Licht und fördert einen klaren und kraftvollen Übergang in das neue Jahr.



DIE Wintersonnenwende

VORBEREITUNG

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist. Schaffe eine warme Atmosphäre mit Kerzenlicht, um die Rückkehr des Lichts zu symbolisieren. Vielleicht möchtest du auch Räucherwerk verwenden, um den Raum zu reinigen und eine spirituelle Atmosphäre zu schaffen.

1) INNERE EINKEHR

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief durch. Komme in deinem Raum, bei dir an. Lasse die Gedanken des Tages los und verbinde dich bewusst mit der Dunkelheit um dich herum. Erlaube dir, die Dunkelheit als Raum der Geborgenheit und des Wachstums zu empfinden.

2) GEDANKEN DER ERNEUERUNG

Überlege, welche Aspekte deines Lebens du in den vergangenen Monaten als "dunkel" oder schwer empfunden hast. Gibt es Themen, die dich belasten oder die du gerne loslassen möchtest? Visualisiere diese Aspekte als Samen, die du nun in die Erde legst, damit sie durch die Dunkelheit hindurch transformiert und im neuen Jahr als kraftvolle, erneuerte Energie wiedergeboren werden.

3) KERZENRITUAL

Zünde eine Kerze an und sprich dabei laut oder leise eine Affirmation der Erneuerung, zum Beispiel:

„Ich lasse das Alte los und heiße das neue Licht willkommen. Möge dieses Licht mir Klarheit, Kraft und Liebe bringen.“

Hier ist Platz für deine Intention oder Affirmation

DIE Wintersonnenwende

4. VERBRENNEN DES ALTEN

Schreibe anschließend auf einen Zettel alles, was du loslassen möchtest – alte Muster, Ängste oder Zweifel. Verbrenne diesen Zettel vorsichtig in einer feuerfesten Schale, als symbolische Geste, dass du bereit bist, diese Themen hinter dir zu lassen.

5. NACHSPÜREN

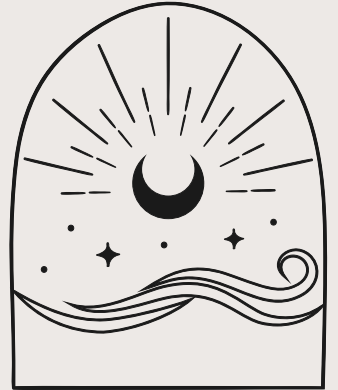
Verbringe einige Momente in der Stille, nachdem das Ritual beendet ist. Lausche, ob sich eine innere Botschaft, ein Gefühl oder ein Gedanke zeigt. Halte deine Erkenntnisse in einem Tagebuch fest.

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse

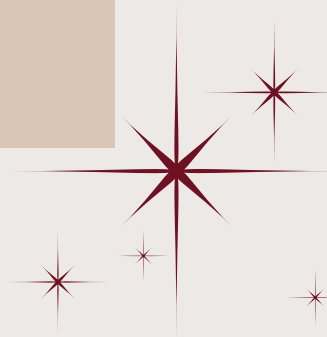
DIE Wintersonnenwende

REFLEXION

- Welche Aspekte meines Lebens fühlen sich gerade „dunkel“ oder schwer an? Wo wünsche ich mir Transformation?
- Welche inneren Kräfte und Qualitäten möchte ich im kommenden Jahr ins Licht bringen und verstärken?
- In welchen Bereichen meines Lebens wünsche ich mir Erneuerung?
- Was möchte ich loslassen, um Platz für das Neue zu schaffen?
- Welche Intentionen und Ziele habe ich für das neue Jahr? Wie kann ich sie auf achtsame Weise manifestieren?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE *Lebenstorte*

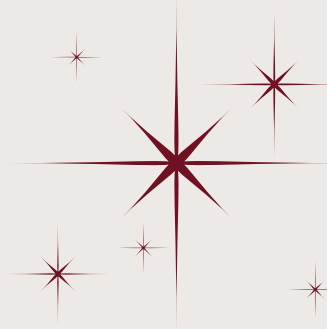
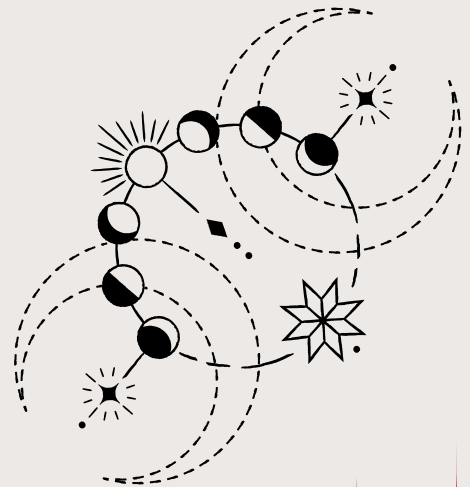


EINLADUNG

Die Wintersonnenwende ist ein kraftvoller Zeitpunkt der Reflexion und Neubeginn. Mit der „Lebenstorte“-Übung kannst du herausfinden, wo du im kommenden Jahr deinen Fokus legen möchtest. Diese kreative Methode hilft dir, verschiedene Lebensbereiche zu betrachten und zu entscheiden, welche Aspekte mehr Aufmerksamkeit und Energie verdienen.

DU BRAUCHST

Blatt Papier oder die Lebenstorte in diesem Journal
Stifte
eventuell Farben oder Marker
Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen



DIE Wintersonnenwende

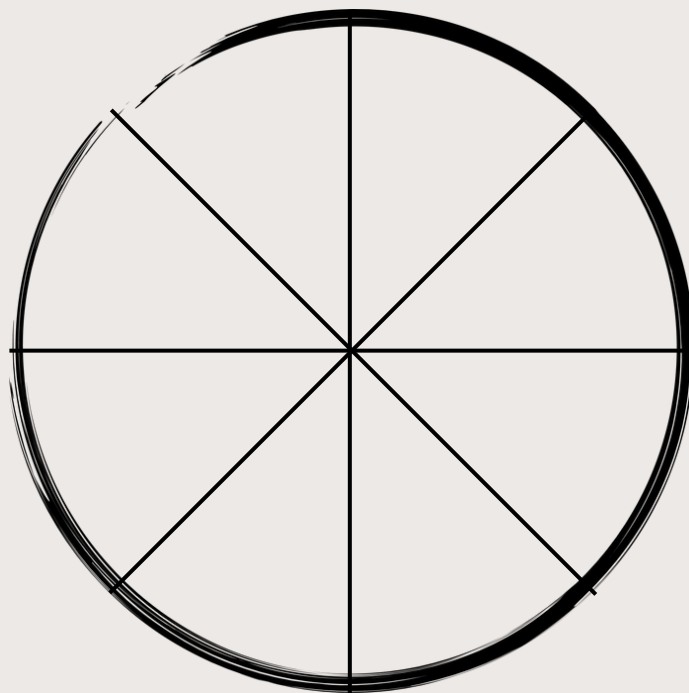
ABLAUF

1) Zeichne deine Lebenstorte oder verwende die Torte dieses Workbooks. Teile einen Kreis in 8 gleich große Segmente und beschrifte jedes Segment mit einem Lebensbereich. Beispiele dafür sind: Gesundheit, Beruf, Spiritualität, Finanzen,...

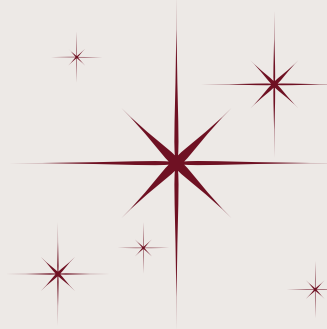
2) Gehe jeden Bereich durch und überlege dir, wie zufrieden du momentan bist. Vielleicht möchtest du auch einen besonderen Fokus legen. Wie sieht dein Selbstwert in diesen Bereichen aus? Bewerte sie, indem du die einzelnen Segmente ausmalst. Sehr zufrieden wäre ein ausgemaltes Feld, wenig zufrieden ein nur sehr wenig ausgemaltes Feld.

3) Bewerte die einzelnen Segmente dann nach Wichtigkeit für dich und bewerte sie von 1 = der wichtigste Bereich bis 8 = der am wenigsten wichtigste Bereich.

4) Überlege dir, in welchen Bereichen du mehr Fokus und Energie investieren möchtest und welche du verbessern möchtest. Dies hilft dir dabei, eine Verbindung zu deinen Herzenswünschen zu finden, weil du erkennst, was dir wichtig ist.



Claudia Belinova



DAS RITUAL DER

13 Wünsche

Das Ritual der 13 Wünsche ist ein zentrales Element der Rauhnächte und lädt dazu ein, sich intensiv mit den eigenen tiefsten Herzenswünschen auseinanderzusetzen.

Dieses Ritual schafft Raum für Klarheit, Intention und Vertrauen, dass das Universum mit dir zusammenarbeitet, um diese Wünsche in dein Leben zu bringen.

Die Wurzeln dieses Rituals liegen im alten Volksglauben, in dem die Zeit zwischen den Jahren als besonders magisch und kraftvoll galt. Es ist eine Zeit, in der die Schleier zwischen den Welten dünn sind, und so die Möglichkeit besteht, die Weichen für das kommende Jahr zu stellen.

Jede Rauhnacht steht für einen Monat im neuen Jahr, und die 13 Wünsche symbolisieren die tiefen Herzenswünsche, die du an das Universum sendest, um im nächsten Jahr erfüllt zu werden.

DEINE 13 Wünsche

BEDEUTUNG

Das Ritual der 13 Wünsche dient dazu, eine tiefe Verbindung zu den eigenen inneren Bedürfnissen und Sehnsüchten herzustellen und diese dem Universum anzuvertrauen. Dabei geht es um die tiefen, wahren Herzenswünsche. Die Magie der Rauhnächte unterstützt dich dabei, deine Wünsche loszulassen und dem Universum zu vertrauen. Es geht nicht darum, eine genaue Vorstellung davon zu haben, wie die Wünsche in Erfüllung gehen werden, sondern darum, sich für die Möglichkeiten zu öffnen, die das Universum bereithält. Und ja, natürlich darfst du auch etwas für deine Wünsche tun. Du darfst aktiv dein Leben gestalten. Entscheidungen für dich treffen. Deine Energie leben.

SYMBOLISCHE BEDEUTUNG

Die Zahl 13 steht symbolisch für Transformation und Vollendung. Sie wird als eine Zahl des Neubeginns gesehen, die über die herkömmlichen 12 Monate eines Jahres hinausgeht und eine tiefere spirituelle Ebene erreicht.

Die 13. Nacht der Rauhnächte, auch die "Nacht des Übergangs" genannt, symbolisiert den Wechsel in das neue Jahr. Für die Erfüllung des übriggebliebenen 13. Wunsches bist du selbst verantwortlich, als Akt der Selbstermächtigung.

VORBEREITUNG

Um 13 Wünsche für das nächste Jahr aufschreiben zu können, braucht es Bewusstsein und innere Klarheit. Du trägst deine Herzenswünsche in dir, doch manchmal kann das Finden der wahren Herzenswünsche eine Herausforderung sein, da wir oft von äußeren Umständen beeinflusst werden.

Dieses Ritual bietet die Chance, tief in dich hineinzuhorchen und zu spüren, was deine Seele wirklich will. Auf den nächsten Seiten geht es darum, wie du deine Herzenswünsche finden kannst, bevor du mehr über den Ablauf des Wunscherituals erfährst.

WÜNSCHE *erkennen*

ZEIT DER STILLE UND MEDITATION:

Setze dich in einem ruhigen Moment hin, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Lass deinen Geist zur Ruhe kommen und frage dich selbst: „Was ist es, das mich tief im Inneren glücklich macht?“ Versuche, dich nicht von äußeren Erwartungen oder gesellschaftlichem Druck beeinflussen zu lassen, sondern lausche dem, was in deinem Herzen als Antwort aufsteigt.

INTUITIVE HERANGEHENSWEISE

Oft wissen wir intuitiv, was wir uns wünschen, aber unser Verstand versucht, diese Wünsche zu analysieren oder zu bewerten. Lass deinen Intellekt beiseite und schreibe spontan auf, was dir in den Sinn kommt. Es können zunächst auch einfache Dinge sein. Durch das Schreiben wirst du nach und nach zu den tieferen Wünschen vordringen.

INNERE BILDER

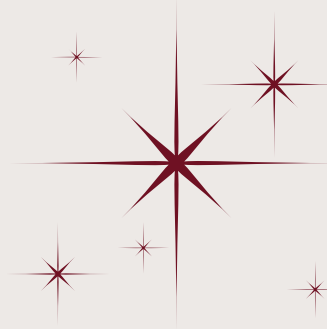
Visualisiere dich selbst in einem Jahr und frage dich, wie du leben möchtest. Welche Situationen machen dich glücklich? Wie möchtest du dich fühlen? Deine wahren Herzenswünsche werden oft in diesen Bildern sichtbar.

SPÜRE IN DEIN HERZ

Ein echter Herzenswunsch fühlt sich oft leicht und freudig an, während ein Wunsch, der von außen kommt, eher Druck oder Anspannung verursacht. Du erkennst deine wahren Wünsche daran, dass sie dein Herz wärmen und dir das Gefühl von Frieden und innerer Erfüllung geben.



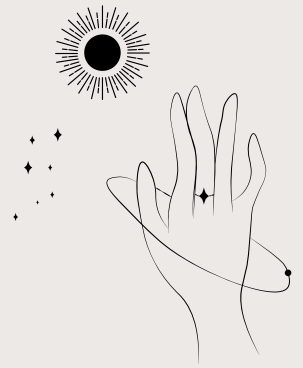
Claudia Belinova



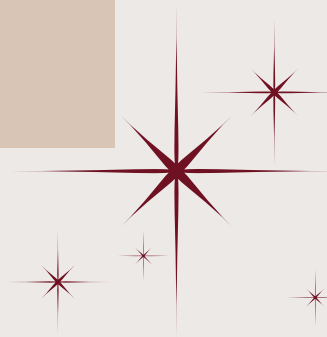
WÜNSCHE *erkennen*

REFLEXION

- Was bringt mich zum Leuchten und erfüllt mich mit tiefer Freude?
- Welche Sehnsüchte habe ich schon lange, die vielleicht immer wieder unterdrückt wurden?
- Welche Lebensbereiche fühlen sich momentan nicht stimmig an, und wie würde ich sie mir in der besten Version vorstellen?
- Wenn ich alles tun könnte, was wäre mein nächster Schritt?
- Welche Herzenswünsche habe ich als Kind oder junger Erwachsener gehegt? Haben sich diese Wünsche verändert oder sind sie noch da?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DEINE 13 Wünsche

DU BRAUCHST

Für das Ritual benötigst du 13 kleine Zettel, einen Stift, eine schöne Aufbewahrung wie ein Stoffsäckchen und eine feuerfeste Schale. Eine schöne Idee ist es, einen kleinen Stoffbeutel für deine 13 Wünsche selbst anzufertigen.

1) WÜNSCHE AUFSCHREIBEN

Schreibe in einem entspannten Zustand deine 13 Herzenswünsche auf, die sich im besten Fall aus all deinen bisher gesammelten Impulsen zusammensetzen. Schreibe jeweils einen Wunsch auf einen Zettel. Achte darauf, dass diese Wünsche aus tiefstem Herzen kommen und nicht von äußeren Erwartungen geprägt sind.

2) ZETTEL FALTEN

Falte die 13 Zettel so, dass du den Text nicht mehr sehen kannst, und gib sie in deine Aufbewahrungsmöglichkeit. Die Idee ist, dass du nicht mehr weißt, welcher Zettel welchen Wunsch enthält, um dich vollkommen dem Fluss und Vertrauen hinzugeben.

3) VERBRENNEN & LOSLASSEN

In jeder der 12 Ruhnächte ziehst du einen der Zettel und verbrennst ihn als Geste des Vertrauens an das Universum achtsam in einer feuerfesten Schale. Dabei vertraust du darauf, dass sich der Wunsch, den du an diesem Tag loslässt, im jeweiligen Monat des kommenden Jahres erfüllt oder der Samen dafür gesetzt wird.

4) DER 13. WUNSCH

Nachdem du 12 Zettel verbrannt hast, bleibt in der letzten Nacht der 13. Zettel übrig, für die Erfüllung des Wunsches du vollkommen selbstverantwortlich bist. Er stellt einen besonderen Herzenswunsch dar, der dir zeigt, wo du aktiv werden sollst, um diesen Wunsch im kommenden Jahr selbst in dein Leben zu bringen.

