

# Indianische Rauhächte – 25. Dezember

## Rauhacht 2: Raum schaffen – Loslassen, was dir nicht mehr dient

### Willkommen zur zweiten Indianischen Rauhacht – Eine schamanische Reise zu dir Selbst!

Heute stehen wir an einem Wendepunkt – es ist Zeit, Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. Diese Nacht schenkt dir die Möglichkeit, alte Muster, belastende Gedanken oder Verbindungen, die dir nicht mehr guttun, bewusst zu verabschieden.

Gestern hast du deinen Sacred Place erschaffen, deinen heiligen Raum, der dir Schutz und Klarheit schenkt. Heute nutzen wir die kraftvolle Energie dieses Ortes, um inneren Ballast loszulassen. Erlaube dir, alles zu fühlen, was jetzt gehen darf, und vertraue darauf, dass du mit jedem Loslassen leichter wirst.

Bist du bereit, diesen Schritt zu gehen? Lass uns gemeinsam beginnen.

### Das Ritual: Raum schaffen – Loslassen, was dir nicht mehr dient

#### Vorbereitung

- Gehe in deinen Sacred Place und mache es dir bequem. Spüre die Energie dieses Raumes, die dich trägt und schützt.
- Zünde eine Kerze an, die dich durch das Ritual begleitet. Optional kannst du Salbei oder Palo Santo verwenden, um die Atmosphäre zu reinigen.
- Lege ein Blatt Papier, einen Stift und entweder ein feuerfestes Gefäß oder eine Stelle in der Natur bereit, wo du das Geschriebene später verabschieden kannst.

#### Das Ritual in 4 Schritten

##### 1. Verbindung zu deinem Inneren:

- Setze dich bequem in deinen Sacred Place. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Spüre die Energie dieses heiligen Raums und lade deine guten Helfer ein, dich heute Nacht zu unterstützen.
- Sage innerlich:

*„Ich bin bereit, loszulassen, was mir nicht mehr dient. Mit jedem Atemzug lasse ich Altes gehen und öffne mich für Leichtigkeit und Klarheit.“*

## 2. Was möchtest du loslassen?

- Nimm das Blatt Papier und schreibe alles auf, was du hinter dir lassen möchtest:
- Belastende Gedanken und Gefühle
- Ängste, die dich blockieren
- Glaubenssätze oder Muster, die dich begrenzen
- Situationen oder Beziehungen, die dir nicht mehr guttun
- Frage dich: „Was darf ich loslassen, um frei zu sein?“
- Schreibe alles, was sich dir zeigt, ehrlich auf. Lass die Worte einfach fließen – es gibt kein Richtig oder Falsch.

## 3. Loslassen durch Feuer oder Erde:

- Lies dir das Geschriebene noch einmal durch und bedanke dich bei den Erfahrungen, die du loslassen möchtest. Auch wenn sie belastend waren, haben sie dir auf deinem Weg etwas gelehrt.
- Wähle nun, wie du dich von ihnen trennen möchtest:
- **Mit Feuer:** Verbrenne das Papier in einem feuerfesten Gefäß. Beobachte, wie die Flammen das Geschriebene in Rauch verwandeln und stelle dir vor, wie der Rauch in den Kosmos aufsteigt, dich von dieser Last befreiend.
- **Mit der Erde:** Vergrabe das Papier an einem ruhigen Ort. Übergib die Belastungen der Erde und vertraue darauf, dass sie transformiert werden.
- Sprich dabei:

*„Ich lasse das Alte los. Möge alles, was mir nicht mehr dient, transformiert werden. Ich schaffe Raum für mein neues Leben.“*

#### **4. Klarheit einladen:**

- Kehre in deinen Sacred Place zurück und schließe die Augen. Spüre die Leere, die das Loslassen hinterlassen hat – aber auch die Freiheit, die sich in dir ausbreitet.
- Stelle dir vor, wie ein klarer, heller Lichtstrahl deinen heiligen Raum erfüllt. Dieses Licht fließt in dich, füllt jede Zelle deines Körpers und schenkt dir neue Energie und Klarheit.

Du hast heute mutig alte Belastungen hinter dir gelassen. Spüre die Leichtigkeit und die neue Klarheit, die dich nun umgeben. Das Loslassen, dass du heute vollzogen hast, ist ein Geschenk an dich selbst. Es erlaubt dir, deinen einzigartigen Weg mit neuer Klarheit und Leichtigkeit zu gehen.

Wir freuen uns, dich morgen in der dritten Ruhnacht wieder begrüßen zu dürfen, wenn wir gemeinsam dein inneres Feuer entfachen und deine Lebenskraft wecken.

**Mögen Frieden und Klarheit dich begleiten.**

In tiefer Verbundenheit,

Satanta (Janine Neumann), die Bären, Delfine, Krafttiere und Indianischen Urvölker