

*Zur Wintersonnenwende*

*Das 13-Wünsche-Ritual  
mit Kerzen zu den  
12 Rauhächten.*

**DINAH HENKE LICHTERMACHERIN**

# ***RITUALIDEEN ZU DEN RAUHNÄCHTEN***



**Diese Rituale können und sollen  
individuell angepasst werden,  
um deine persönlichen Überzeugungen  
und Präferenzen einzubeziehen.**

**Sie sollen dir persönliche Inspiration  
und für deine tägliche spirituelle Praxis  
dienlich sein.**



**Dinah Henke  
Lichtermacherin und Wachsbildnerin**

**Grundfarm Wachskunst  
Grund 3  
95466 Weidenberg**

**[info@wachskunst.de](mailto:info@wachskunst.de)  
[www.wachskunst.de](http://www.wachskunst.de)**



**Für meine Seelenverwandten  
niedergeschrieben und festgehalten,  
als kleines Nachschlagewerk und Sammelband  
zum alljährlichen kosmischen Ereignis.**



# ***EINLEITUNG***



Hier ist eine Idee und Anleitung für ein Ritual zu den beliebten 13 Wünschen zur Wintersonnenwende und den darauf folgenden Rauhnächten.

Ob diese gleich im Anschluss ab dem 21. Dezember zelebriert werden, oder nach den „*toten Tagen*“, beginnend am 25. Dezember und bis zum 6. Januar andauernd, bleibt ganz dir überlassen.

Dieses Ritual kann eine kraftvolle und bedeutsame Praxis für dein Leben sein, sowie individuell angepasst werden, um deine persönlichen Überzeugungen und Präferenzen einzubeziehen.

Es dient dazu, die Kraft der Wintersonnenwende und der Rauhnächte zu nutzen, um positive Veränderungen in dein Leben zu bringen. Sie folgt deinem Fokus und deiner Lebensfreude.

Sorge gut für die Energien in dir, mit denen du zufrieden bist, nutze die Zeit vor den Rauhnächten, um deine Räumlichkeiten in Ordnung zu bringen und Geborgtes wieder zurückzugeben. Schaffe Platz für Neues, indem du Dinge abgibst, die du nicht mehr benötigst.



# DURCHFÜHRUNG

*„Schaffe einen ruhigen und gemütlichen Raum, in dem du von jetzt an die nächsten 13 Tage deine stille Zeit mit dir verbringen wirst.“*



## MATERIALIEN

1. **eine große Altar- oder Rauhachtskerze**
2. **13 Lichtmess- oder Opferkerzen:**  
eine Kerze für jeden Wunsch
3. **Papier und Stift:**  
einen Stift und für jeden Wunsch ein kleines Stück Papier
4. **Räucherwerk (Weihrauch oder ähnliches):**  
eine Mischung aus Räucherwerk um den Raum zu reinigen und die Energie zu klären
5. **Feuerfeste Schale mit Feuersand und Räucherkohle:**  
für das Räucherwerk
6. **Rituelles Werkzeug (optional):**  
beispielsweise Kristalle, Symbole oder andere Gegenstände, die eine besondere Bedeutung für dich haben

# EINE ANLEITUNG - EINE MÖGLICHKEIT



## 1. Vorbereitung des Raums:

Schaffe einen ruhigen und gemütlichen Raum für deine stille Zeit mit dir, in dem du sowohl die Dauer zur Wunschfindung vor der Wintersonnenwende, als auch die Rituale zu den Rauhnächten in den aufeinanderfolgenden 13 Tagen verbringen wirst.

Dekoriere deinen Rückzugsort wenn du möchtest mit deinen **rituellen Utensilien**.

Reinige den Raum nach Wunsch täglich mit **Räucherwerk**, um negative Energien zu vertreiben und singe ein Mantra oder andere Lieder, um dein Energiefeld zu klären und dich einzustimmen.

## 2. Vorbereitung der Wünsche:

Entfache die strahlende Flamme deiner **großen Altar-** oder **Rauhnachtskerze** bereits vor der Wintersonnenwende am 21. Dezember. Kehre in dich und lass deine 13 **Wünsche** für dein kommendes Jahr in dir aufkommen.

Formuliere jeden Wunsch so, als sei er bereits eingetreten und schreibe jeden einzeln auf einen **Papierzettel**. Falte diesen so, dass er nicht mehr lesbar ist und lege die Zettel in ein schönes großes Gefäß - vielleicht ein Glas oder eine kleine Truhe. Stelle dieses in die Nähe deiner anderen Rauhnachtsutensilien. Bei mir ist es der **Jahreszeitentisch**, den ich nur weiterempfehlen kann.



## 3. Kerzenritual mit der große Altar- oder Rauhnachtskerze:

Entzünde deine **große Altar-** oder **Rauhnachtskerze** das erste Mal bei der Findung deiner **Wünsche**.

Danach schenkt sie dir bei deinen **täglichen Ritualen** während der **Rauhnächte** ihren Schein. Sie symbolisiert als **Jahreskerze** das Zentrum des Lichts, von dem du jeweils die Flamme auf deine **kleinen Monatskerzen** überträgst.

Sie ist deine **Begleiterin**, auch durch dein **kommendes Jahr** - wann immer du dich wieder nach innen wenden und erneut ausrichten möchtest, hilft sie dir beim **Fokussieren**.

#### 4. Kerzenritual mit den kleinen Lichtmess- bzw. Opferkerzen:

Die kleinen **Lichtmess-** bzw. **Opferkerzen** brennen je nach gewählter Größe bis zu einer Stunde. Dies ist nun während der Rauhächte **deine Zeit der Stille** des jeweiligen Tages, in der du deine **Meditation** ausführen kannst.

Fühle dich frei zu wählen, ob dafür morgens, mittags oder abends der passende Zeitpunkt für dich ist. Bedenke trotzdem, dass Rituale von Regeln und Routinen leben. Wir Menschen lernen durch Riten und Wiederholungen, und können uns auch bei immer wiederkehren Ereignissen besser entspannen.

Jede der **12 Rauhächte** steht chronologisch für **einen Monat des kommenden Jahres**. Vielen gibt dies eine weitere Struktur. So kannst du genauer und fokussierter über dein neues Jahr und deine Zukunft nachdenken oder meditieren.



Für jede der **magischen 12 Nächte** und deren Tage dazwischen, ist eine der **kleinen Kerze** vorgesehen, zusammen mit einem deiner **Wunschzettel** aus deinem Gefäß. Diesen kannst du blind ziehen und entweder traditionell ungeöffnet zum Schluss **an der kleinen Kerze verbrennen** lassen, oder ihn wahlweise zuvor lesen und dich bewusst während der Meditation damit auseinandersetzen.

Den **13. Wunsch** öffnest du aber auf jeden Fall und **liest** ihn am letzten zusätzlichen Abend mit dem **Entzünden der letzten Kerze** und widmest ihm im kommenden Jahr deine **besondere Aufmerksamkeit**, um ihn **bewusst umzusetzen**.

## 5. Meditation:

Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen. Atme tief ein und aus, zentriere dich und stelle dir vor, wie jeder Wunsch in Erfüllung geht.

## 6. Energetisierung der Wünsche:

Halte deine Hände über die Kerzen und visualisiere Energie, Liebe und Licht, die deine Wünsche durchdringen.

## 7. Dankbarkeit:

Nimm dir einen Moment, um dir der bereits erfüllten Wünsche und der kommenden Erfüllungen bewusst zu werden und bedanke dich dafür bei den Kräften des Universums, den Elementen oder bei was oder wem auch immer, gemäß deinen spirituellen Überzeugungen für deren Unterstützung.

## 8. Wünsche loslassen:

**Verbrenne** nach jeder Meditation an deiner **kleinen Opferkerze** deinen **Zettel**, sodass der Rauch symbolisch deinen Wunsch zur Erfüllung ans Universum übergibt, während du ein letztes Mal darüber reflektierst.

Du kannst deine Wünsche auch loslassen, indem du beispielsweise die Asche deiner verbrannten Wunschpapiere in den Wind fliegen lässt oder sie symbolisch begräbst.

*(Beim Verbrennen der Wunschzettel auf Brandschutz achten, eine feuerfeste Unterlage verwenden, am besten im Freien und mit etwas Wasser...)*

## 9 Rituelier Abschluss:

Danke für die erlebte Magie und schlieÙe das Ritual mit einem Gefühl der Zufriedenheit und des Vertrauens ab.



## *zur Herausgeberin*



**Dinah Henke, geb. Ihl,** ist freie Lichtermacherin und Wachsbildnerin in ihrer eigenen Kerzenwerkstatt. Sie wuchs in der Natur, in tiefer Verbundenheit zum Land, den Menschen und Tieren auf.

Die **Grundfarm Wachskunst** ist ein traditioneller Familienbetrieb im Herzen von Oberfranken, am Rande des Fichtelgebirges.

Hier wird mit eigenen Wachsverarbeitungstechniken handwerklich, einzigartig und meditativ gearbeitet. Die Motive der Kerzen, sowie die Farben und Formen sind von der Natur, den kosmischen Ereignissen und den menschlichen Bedürfnissen, Riten und Bräuchen inspiriert.