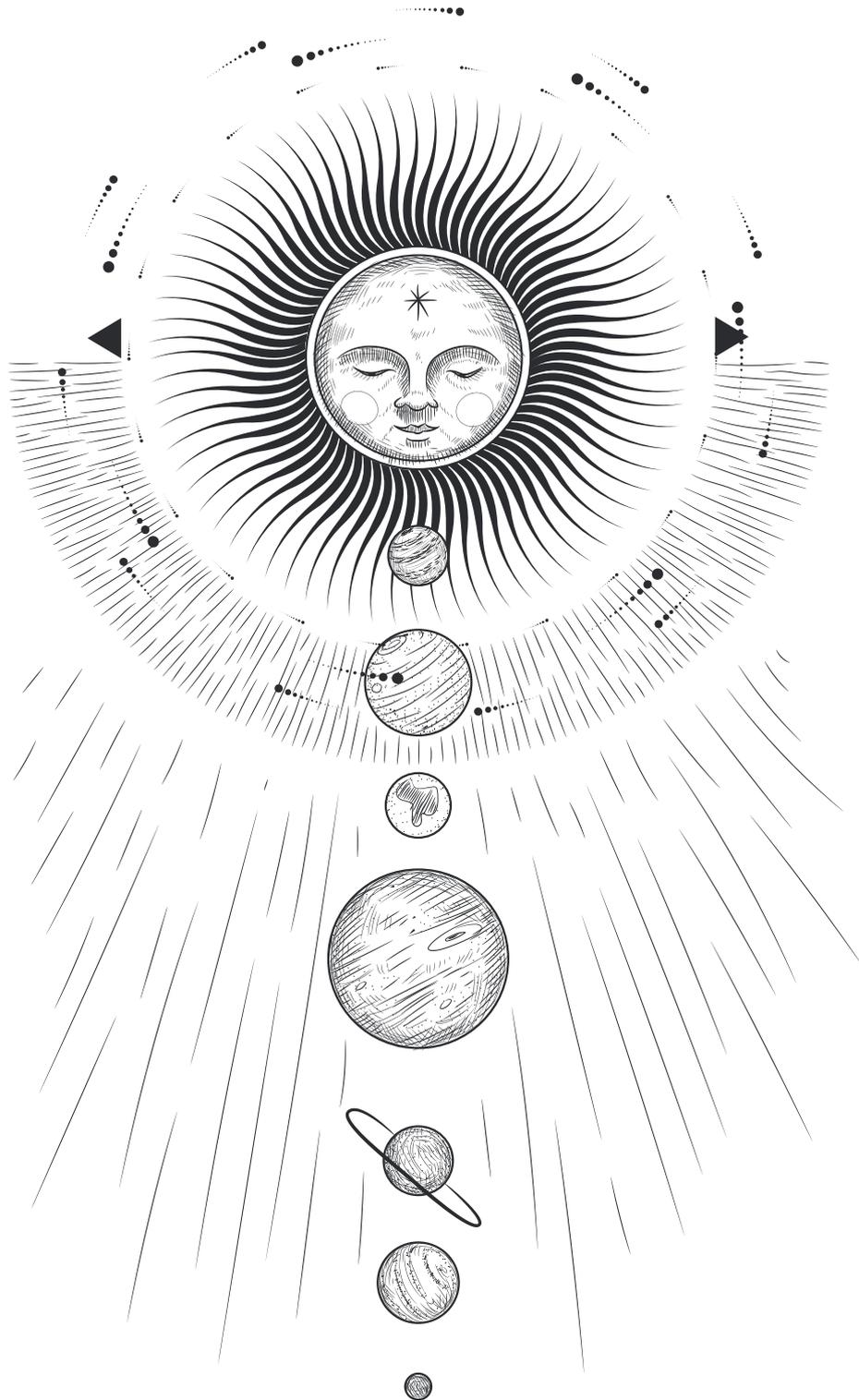


Die Magie der Rauhnacht

mein Tagebuch für die 12 magischen Nächte



Rauhnächte

Die Rauhnächte, eine Magie aus längst vergangenen Zeiten, es gab einmal eine Zeit in der es keinen Strom, kein fließendes Wasser und schon gar keine Heizung gab. Man lebte überwiegend in Holzhütten und Lehmbauten und an den eisigkalten Tagen und Nächten gab es nur einen einzigen Ofen in der Stube. Nachdem alle Arbeit getan, setzten sich die Menschen an den Ofen, tranken Tee oder ein anderes warmes Getränk und hörten den Geschichten, der Ältesten zu, die spannender nicht sein konnten. Man hörte Märchen und man hörte von der „Wilden Jagd“, „Frau Holle“ und ihrem „treuen Eckardt“ und von Frau Percht und ihren Perchten. Und manchmal gruselte es den Menschen so, dass man eine unruhige Nacht hatte. Vielerlei Bräuche und Riten wurden den Zuhörern mitgeteilt, die diese wiederum weitergaben.

Warum 11 Tage und 12 Nächte?

Nun ja, also es gibt ein Sonnenjahr und ein Mondjahr. Die Erde dreht sich in 365 Tagen um die Sonne, der Mondumlauf um die Erde dauert nur 354 Tage. Zieht man nun das Mondjahr vom Sonnenjahr ab, bleiben genau 11 Tage und 12 Nächte, die **Rauhnächte**.

Der Begriff „rauh“ hat seinen Ursprung nicht von kalt, nass und rauh, es bezieht sich auf „rauch“ was soviel wie, mit Pelz bedeckt oder Fell bedeutet und geht auf die wüsten, wilden und furchteinflößenden Gestalten, der Rauhnächte zurück.

In dieser Zeit entstanden viele Bräuche und Riten, z.B. das Räuchern, mit dem das Haus und der Stall gereinigt wurde.

Wann genau wird's rauh?

Es gibt unterschiedliche Auffassungen darüber, welche Tage und Nächte denn nun tatsächlich Rauhnächte sind.

Einige beginnen schon am 21. Dezember, dem Thomastag, auch Wintersonnenwende genannt, dem kürzesten Tag im Jahr.

In den meisten Gegenden zählt man allerdings vom **24./25. Dezember bis 5. Januar**. Genaugenommen beginnt die erste Rahnacht am 25. Dezember 0:00 Uhr geht dann bis 23:59 Uhr, denn um 0:00 Uhr am 26. Dezember beginnt die 2. Rahnacht.

Genauso gut kann man auch am 24.12. um 18:00 Uhr beginnen bis am nächsten Morgen 6:00 Uhr. Das macht am besten jeder, wie er es für richtig hält, und wie es sich am stimmigsten anfühlt.

Rauhnächte Tagebuch

In diesem kleinen Tagebuch kannst du nun deine Eindrücke in den Rauhnächten notieren, z.B. wie das Wetter in der Rahnacht ist, so wird es auch in dem Monat für den diese Rahnacht steht. (Tendenziell).

Oder deinen Traum, den du in der nacht hattest, oder du ziehst eine Orakelkarte oder du orakelst auf andere Weise (Bleigießen, heute mit Wachs).

Anregungen erhältst du auf den nächsten Seiten.

Die Rauhnächte und ihre Themen

Rauhnacht	Tag	Feiertag/Monat	Vorschlag für Grundthemen
1.	25.12	1. Weihnachtstag / Januar	Stille
2.	26.12	2. Weihnachtstag / Februar	Frieden
3.	27.12	März	Aufbruch
4.	28.12	Tag der Heiligen / April	Neugierde
5.	29.12	Mai	Strategie
6.	30.12	Festtag der heiligen Familie / Juni	Aktivität
7.	31.12	Silvester / Juli	Gesellschaft
8.	01.01	Neujahrstag / August	Fülle
9.	02.01.	September	Intuition
10.	03.01.	Oktober	Ernte
11.	04.01.	November	Dankbarkeit
12.	05.01.	Dreikönigsnacht, Nacht der Wunder / Dezember	Weisheit

Bräuche und Regeln in der Zeit zwischen den Jahren

- Gehöfte werden mit geweihten Kerzenlichtern umstellt, damit die Wilde Jagd sie in Ruhe lassen muss.
- Jede Nacht stellt man ein Licht ins Fenster, um von bösen Geistern verschont zu bleiben.
- Nach Einbruch der Dämmerung sollte man nicht mehr hinausgehen – allenfalls mit einem geweihten Licht in der Hand.
- Vielerorts wird am 6. Januar geräuchert, um alles von den alten Energien zu reinigen. Manche räuchern zusätzlich am 24. und am 31. Dezember, andere tun es täglich.
- Wie das Wetter während der Rauhnächte ist, so ist die Tendenz in den jeweiligen Monaten im folgenden Jahr. Vor allem für Bauern eine wichtige Regel.
- Während der gesamten Rauhnächte sollten alle Räder still stehen.
- Es sollte keine Wäsche gewaschen oder zum Trocknen aufgehängt werden.
- Man sollte nicht streiten, fluchen, schimpfen oder mit den Türen schlagen.
- Man sollte Tieren um Mitternacht eine Extraportion Futter geben, und man kann sie in dieser Zeit sprechen hören.
- Es ist überhaupt die Zeit des Lauschens, man sollte sich daher gegenseitig viel erzählen und besonders gut zuhören.
- Wenn sich Liebespaare in dieser Zeit häufig sehen, verstärkt das die Bande zwischen den beiden Partnern.
- Man sollte anderen möglichst viel und von Herzen schenken und auch niemals einen Bettler oder Bedürftigen abweisen.
- Herzliche, gute Bauern erlaubten ihrem Gesinde früher, in dieser Zeit länger mit in der warmen Stube zu sitzen als sonst im Jahr.
- Verbrannte Speisen oder Reste wurden ins Herdfeuer geworfen und sinnbildlich so den armen Seelen übergeben.
- Man sollte in dieser Zeit alle noch offenen Rechnungen begleichen und Ordnung machen.
- Zu Neujahr wünscht man sich Glück, den ersten Wunsch sollte man unbedingt vom anderen Geschlecht erhalten.
- Mit Segenssprüchen wurden Haus und Hof zu Neujahr oder am 6. Januar geweiht. Daher auch die Tradition der Sternsinger.
- Speisen wurden geweiht, und man gab den Tieren geweihtes Salz ins Futter.
- Die Perchten vertrieben, wild und zuweilen grausig maskiert, insbesondere am 6. Januar alle zurückgebliebenen bösen Geister aus Haus und Stall.

Vorbereitungen - Was brauche ich!

- * einen schönen Platz, an dem du Ruhe hast
- * Kerzen
- * Räucherkrum und/oder Duftöle für Duftlampe oder Diffuser
- * ein Tagebuch einen Stift
- * Material für deine Visionsreisen, Karten zum Orakeln oder Wachs (Ersatz zum Bleigießen)
- * vielleicht Papier, Schere, alte Zeitschriften für dein Visionsboard
- * Zeit für dich

DAS RITUAL FÜR DEN BEGINN DER RAUHNÄCHTE

Such dir einen ruhigen Platz, lege dein Tagebuch und vielleicht auch schon ein bevorzugtes Orakel bereit. Nun schließe deine Augen und werde innerlich ruhig. Zünde ein Kerzenlicht an, das die Dunkelheit erhellt.

In der Betrachtung dieses Lichts stimmst du dich auf die bevorstehenden Rauhnächte ein. Nachdem du eine Weile still warst, kannst du aktuelle Fragen, die in den zwölf heiligen Nächten eine Antwort erhalten sollen, in dein Tagebuch schreiben.

Vielleicht auch einen Wunsch, den du dir selbst in dieser Zeit erfüllen willst:

täglich ein bisschen für sich Zeit haben, viel und genüsslich schlafen oder mit den Kindern spielen, den Keller entrümpeln oder sich mit einem Freund aussöhnen.

Lade die Welt der geistigen Helfer, die dich während der Rauhnächte unterstützen sollen, zu dir ein. Räuchere für sie und äußere deine Bitte für die bevorstehende Zeit.

Wenn du möchtest, kannst du auch orakeln, mit einer Frage wie dieser: »Was ist das Beste, das ich für mich aus den Rauhnächten diesmal machen kann?« Eröffne zum Abschluss mit einer Geste, einem Ton, einem Gong oder Ähnlichem > offizielle für dich die Rauhnächte. Auch wenn die erste Rauhnacht noch nicht begonnen hat - Du hast den Raum des Besonderen betreten.

Eine Phase erhöhter Bewusstheit hat begonnen.

Bedanke dich bei den Kräften, die dich begleiten und beschützen. Nimm das helle Licht der Kerze symbolisch in dir auf, sodass es in deinem Herzen weiterbrennt, auch wenn jetzt draußen das Dunkel herrscht. Blase dann die Kerze aus.

DAS MINIRITUAL FÜR STARK EINGESPANNTE

Zünde täglich ein Kerzenlicht an, setze dich davor und betrachte es.

Atme zwölfmal tief und ruhig ein und aus und zähle dabei in Gedanken die zwölf Monate mit, ein Atemzug für jeden Monat. Nach dem Dezember schließt du für ein oder zwei Minuten die Augen und spürst in dich hinein, während Sdu ganz normal weiteratmest.

Blicke dann wieder auf die Kerze und zähle atmend erneut die Monate bis zu dem, der der heutigen Rauhnacht entspricht. Spüre, wie sich das Licht außen in deinem Inneren spiegelt, nimm das Licht deines Lebens in deinem Brustkorb, in deinem Herzen wahr.

Behalte den Fokus dort, wenn du das kleine Ritual jetzt beendest und die Kerze vor dir auspustest.

13 Wünsche für das kommende Jahr

Schreibe vor Beginn der Rauhnächte 13 Wünsche auf kleine Zettel.

Überlege in Ruhe: Was ist dir wichtig? Was liegt dir am Herzen?

Was würde das kommende Jahr vollkommen machen?

Falte nun die 13 Zettel jeweils so, dass sie sich äußerlich nicht mehr unterscheiden.

Gib sie in ein Säckchen oder eine Schachtel.

In jeder der Rauhnächte, möglichst wenn es dunkel oder zumindest dämmerig ist, gehe hinaus und ziehe einen der Zettel aus dem Säckchen oder der Schachtel.

Übergebe ihn nun der geistigen Welt, indem du ihn

(in einer feuerfesten Schale) verbrennst - ohne nachzusehen, welcher Wunsch das ist, um den sich jetzt höhere Kräfte kümmern werden.

Schauen zu, wie das Papier in Rauch aufgeht. Bleibe ganz still dabei und achte darauf, was sich in deinem Kopf oder Herzen bewegt.

Übergebe die Asche der Erde und danke zum Abschluss den Elementen für ihre Unterstützung. So verfährt du zwölfmal.

Am 6. Januar dann hast du noch einen letzten Zettel in deinem Säckchen oder deiner Schachtel. Nimm ihn feierlich hervor und entfalte das Papier.

Und dann ließt du den Wunsch, um den du dich im gerade anbrechenden Jahr selbst kümmern solltest, wenn er in Erfüllung geht.

25. Dezember

Die erste Rauhnacht

Monat: **Januar**

Thema: **Stille**

Stille- langsames behutsames Ankommen

Diese steht für den Januar des kommenden Jahres und thematisch für unsere Basis.

Diese Nacht eignet sich hervorragend um Rückschau zu halten und dich mit deinen

Wurzeln – also auch deiner Familie – zu beschäftigen.

Wofür bist du Dankbar?

Welche Erfahrung hat dich in diesem Jahr besonders wachsen lassen?

Denke an den Jahresbeginn und schreibe auf wie und was du für dich verändert hast ?

Was darf in dir noch heilen?

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den Januar nächsten Jahres steht!

Meditiere zum Thema Wurzeln, Ahnen, Familie und Stille!

Segne deine Wurzeln!

Verbrenne den ersten Wunschzettel!

26. Dezember

Die zweite Rauhnacht

Monat: **Februar**

Thema: **Frieden**

Frieden - mit sich im Reinen sein; vertrauen, dass der Samen für das Neue in der Erde ruht.

Diese steht für den Februar des kommenden Jahres und thematisch für unsere

innere Führung und unser höheres Selbst.

Meditiere über dieses Thema und frage dich dabei

Was soll mich im neuen Jahr begleiten?

Welche Eigenschaften, welche Ziele, welche Menschen möchte ich anziehen?

Was muss noch erlöst werden?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den Februar nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den zweiten Wunschzettel!

Vielleicht hast du auch das Bedürfnis dir einen besonderen Platz zu Hause einzurichten an dem du dich zukünftig immer wieder mit deinem Höheren Selbst und deiner inneren Führung verbinden kannst.

Bastele dir eine Collage mit den Dingen, die dich im neuen Jahr begleiten sollen (eine Art Visionboard).



Wie die Raunächte auf die Welt kamen

Es war einmal ... ein Planet namens Erde. Die Natur der Erde war gut organisiert, alles lief nach einem harmonischen Plan. Bis zu dem Zeitpunkt, als die Menschen auf die Erde kamen. Irgendwie schafften sie es, immer wieder für Unordnung zu sorgen, sich selbst die Köpfe einzuschlagen und bei ihren Handlungen nicht an die Zukunft zu denken.

Ein besonders beherzter Engel wurde aus diesem Grund eines Tages beim lieben Gott vorstellig: „Allmächtiger, das kann nicht so weitergehen mit den Menschen auf der Erde! Sie haben einfach keine Ahnung, was sie tun. Sie leben gegen ihre Natur und zerstören sich und den wunderschönen Planeten!

Was können wir nur dagegen unternehmen?

Gott überlegte und hatte folgende Idee: „Mein lieber Engel, ich danke dir für deine Anregung! Ich glaube, mir ist da etwas eingefallen, wie wir den Menschen helfen können. Du weißt ja, in der Zeit zwischen dem Ende des alten und dem Anfang des neuen Jahres sind die Himmelschleusen in Richtung Erde weiter geöffnet als sonst. Das ist die Zeit, in der die Erde gereinigt und auf das neue Jahr vorbereitet wird. Diese Zeit können auch die Menschen dafür nutzen, ihre Seelen zu reinigen und sich wieder neu zu orientieren. In dieser Zeit können sie eine Ahnung davon bekommen, worum es wirklich auf der Welt geht, in dieser heiligen Zeit können sie selbst wieder heil werden.“

Der Engel war begeistert, als er hörte, dass rund um den Jahreswechsel noch mehr Engel, Feen und Elfen auf die Erde gesandt werden sollten, um mit den Menschen gemeinsam an ihrem Seelenheil zu arbeiten. Über Träume, Intuition und Bewusstsein sollten die Himmelswesen mit den Menschen in Verbindung treten und somit zu einer Verbesserung der Welt-Seelenlage beitragen. Die Raunächte waren geboren – die Zeit, in der Himmel und Erde noch mehr miteinander in Verbindung stehen als sonst. Über die Jahrhunderte wurden die verschiedensten Bräuche und Riten überliefert, doch eines blieb immer gleich: Die spezielle Zeitqualität lädt alle Menschen dazu ein, diese besondere Zeit im Jahr auch besonders zu nutzen. Elf Tage und zwölf Nächte, die uns die Möglichkeit bieten, bewusst innezuhalten, Altes loszulassen, Neues zu erahnen und den persönlichen Lebensweg neu auszurichten. Die Raunächte sind die alljährlichen Weihnachtsgeschenke Gottes an die Menschheit. Es steht uns frei, diese Geschenke anzunehmen, sie auszupacken und die Inhalte sinnvoll für uns zu nutzen.

27. Dezember

Die dritte Rauhnacht

Monat: März

Thema: Aufbruch

Aufbruch - all das, was wachsen möchte

Diese steht für den März des kommenden Jahres und thematisch für deine Herzöffnung.

Meditiere über dieses Thema und frage dich dabei...

Wofür schlägt mein Herz?

Was bringt es zum strahlen/leuchten?

Was bringt dir Freude und Erfüllung Welche Menschen erfreuen dein Herz?

Wer hat dich durch gute und durch schlechte Zeiten begleitet?



Für wen oder was öffnest du dein Herz?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den März nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den dritten Wunschzettel!

Beschäftige dich mit deinen Herzenswünschen und lasse sie auch einen Platz auf deinem Visionboard finden. Meditiere über Liebe, versuche die Liebe in deinem Herzen zu fühlen. Lass Liebe zu dir selbst und auch zu den Menschen fließen, die dir gut tun.

Und auch zu denen, die du vielleicht nicht so gerne magst.



28. Dezember



Die vierte Raumnacht

Monat: April

Thema: Neugier

Tag der unschuldigen Kinder, Tag der Heiligen; April

Neugierde - kindlich, offen, mit Freude erwarten, was da kommen mag

Diese steht für den April des kommenden Jahres und thematisch für

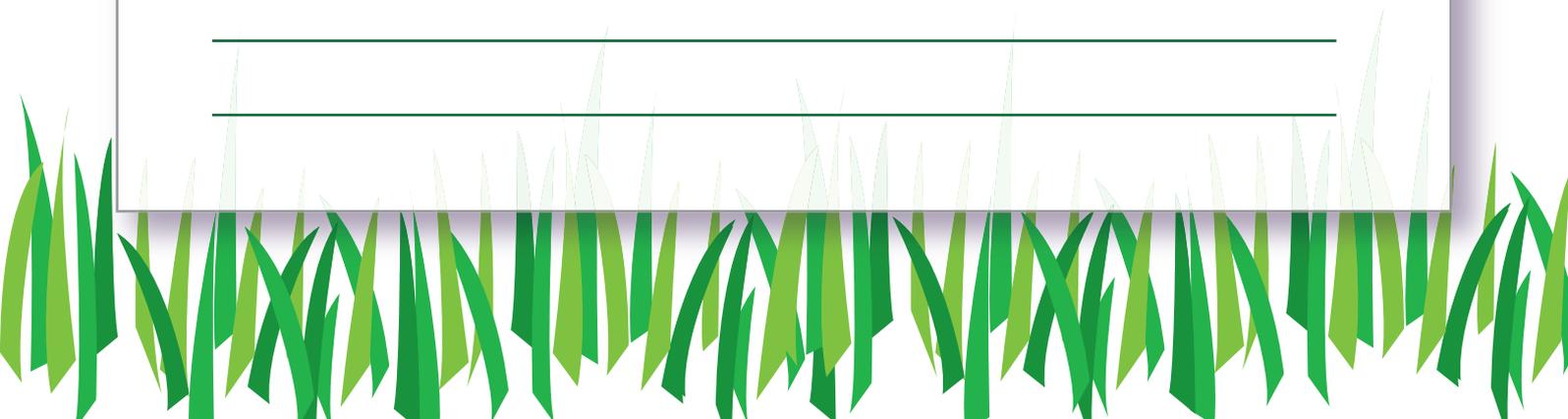
Transformation und Auflösung.

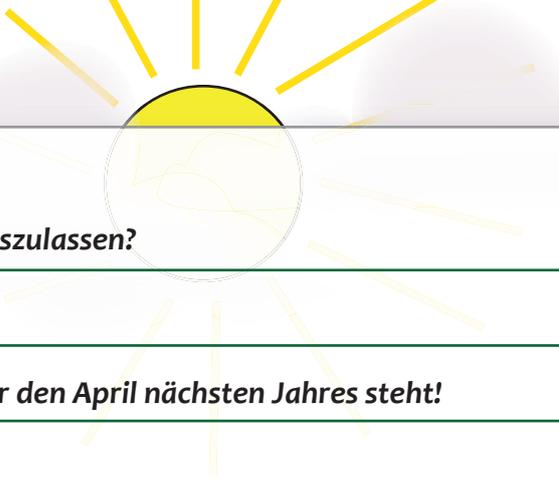
Meditiere über dieses Thema und frage dich dabei...

Schreibe all deine negativen Gedanken auf und wandle sie um in Positive

Welche Glaubenssätze hindern dich an der Entfaltung deines wahren Selbst?

Welche Gewohnheiten brechen immer wieder durch?





Was hilft dir dabei das Alte loszulassen?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den April nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den vierten Wunschzettel!

Symbolisch steht dieser Tag auch für das Alte, das versucht das Neue und

Zukünftige zu unterdrücken.

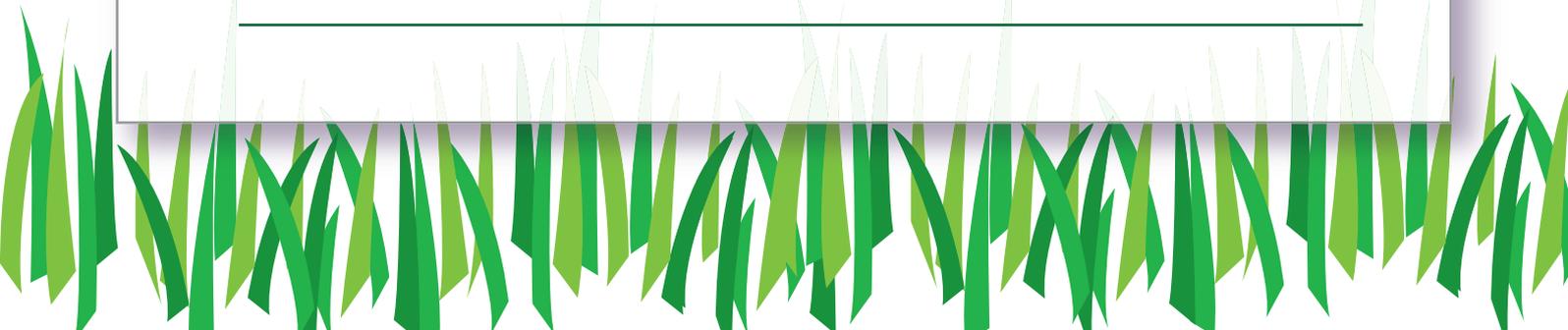
Finde heute mindestens 3 Affirmationen, die dich zukünftig täglich begleiten sollen.

Affirmationen sind positiv formulierte Glaubenssätze wie „Ich bin voller Liebe für mich

und für andere“. Formuliere sie in der Gegenwart. Am besten du schreibst sie dir auf

und hängst den Zettel z.B. an deinen Spiegel im Bad, sodass du die Sätze jeden Tag

automatisch mehrmals liest (wenn auch nur in Gedanken).



29. Dezember

Die fünfte Raubnacht

Monat: **Mai**

Thema: **Aufbruch**

Strategie - Überblick gewinnen

Diese steht für den Mai des kommenden Jahres und thematisch für Freundschaft und Selbstliebe. Du kannst diesen Tag auch dementsprechend sehr gerne mit Freunden zusammen verbringen. Oder du kannst dir selbst dein bester Freund sein und den Tag einfach mit dir alleine zelebrieren.

Meditiere über dieses Thema und frage dich dabei...

Wer tut dir gut?

Bedanke dich gedanklich bei diesen Menschen.

Bist du dir selbst ein guter Freund?

Beobachte mal wie du mit dir sprichst.

Findest du Worte der Wertschätzung für dich selbst oder bist du oft ungeduldig und unzufrieden mit dir?

Wo hast du dir selbst noch nicht vergeben?

Was brauchst du um dich selbst zu lieben?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den Mai nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den fünften Wunschzettel!

Erkenne dich an für das was du bist! Ehre deine Leistungen im vergangenen Jahr

und sei stolz auf dich selbst!

Tu dir heute selbst Gutes.

30. Dezember

Die sechste Rauhnacht

Monat: Juni

Thema: **Aktivität**

Aktivität - Kraft der Bewegung: nicht denken, sondern etwas aus dem Körper heraus
entstehen lassen.

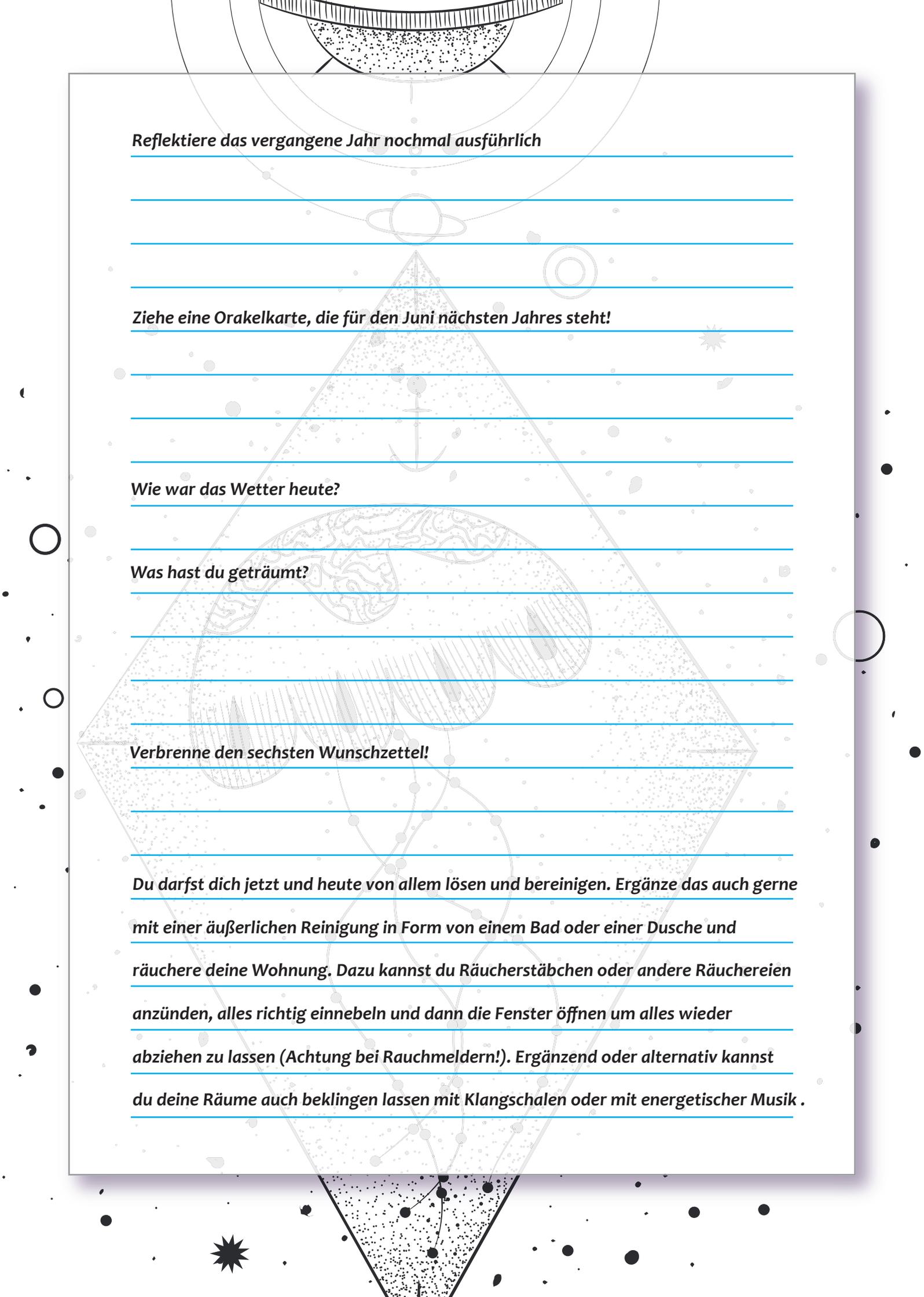
Diese steht für den Juni des kommenden Jahres und thematisch für bereinigen und loslassen.

Heute darfst du dich nochmal intensiv mit diesen Punkten auseinandersetzen:

Was darf jetzt gehen?

Was ist dir nicht mehr dienlich?

Was kannst du loslassen um befreit zu sein?



Reflektiere das vergangene Jahr nochmal ausführlich

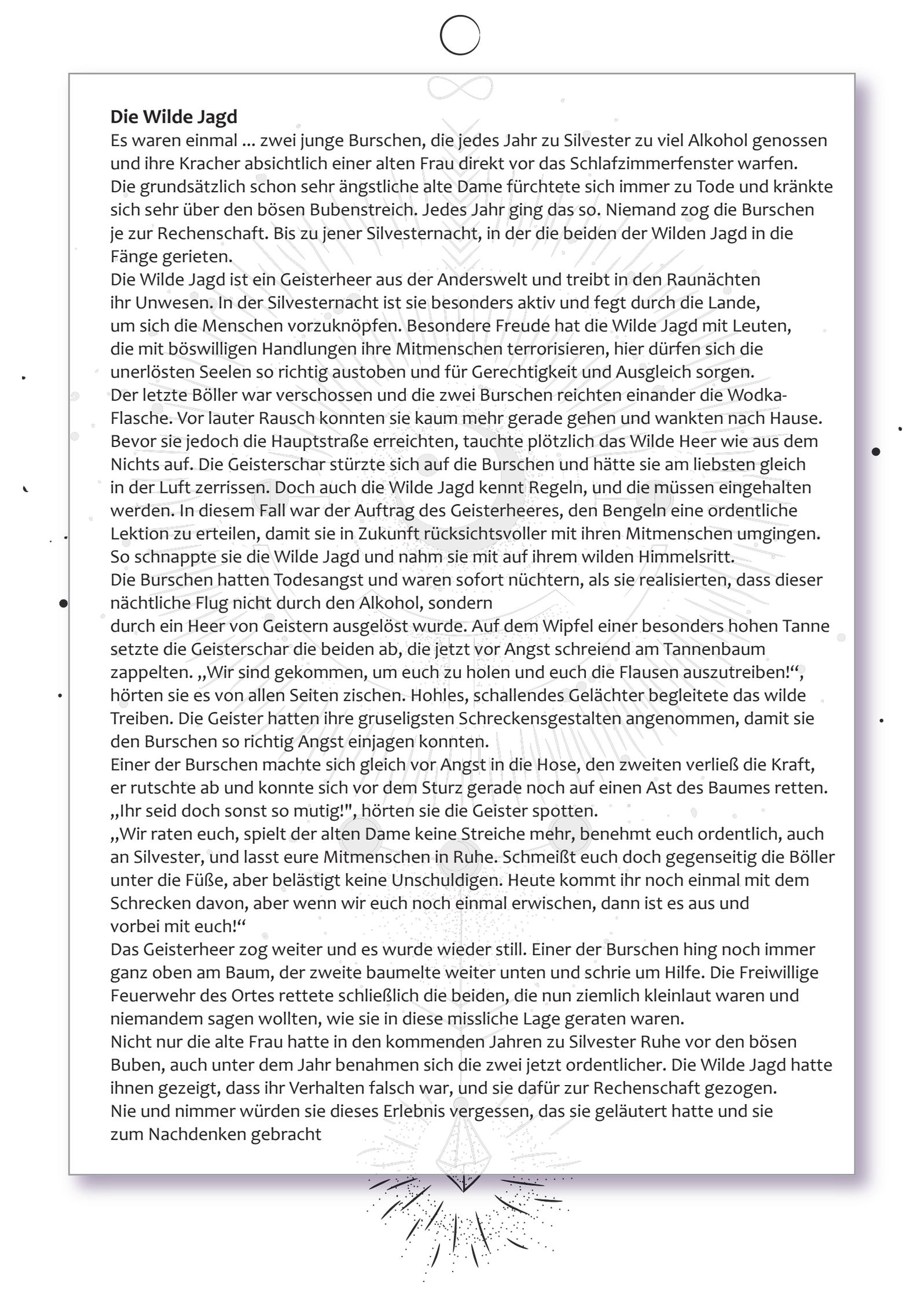
Ziehe eine Orakelkarte, die für den Juni nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den sechsten Wunschzettel!

Du darfst dich jetzt und heute von allem lösen und bereinigen. Ergänze das auch gerne mit einer äußerlichen Reinigung in Form von einem Bad oder einer Dusche und räuchere deine Wohnung. Dazu kannst du Räucherstäbchen oder andere Räuchereien anzünden, alles richtig einnebeln und dann die Fenster öffnen um alles wieder abziehen zu lassen (Achtung bei Rauchmeldern!). Ergänzend oder alternativ kannst du deine Räume auch beklingen lassen mit Klangschalen oder mit energetischer Musik.



Die Wilde Jagd

Es waren einmal ... zwei junge Burschen, die jedes Jahr zu Silvester zu viel Alkohol genossen und ihre Kracher absichtlich einer alten Frau direkt vor das Schlafzimmerfenster warfen. Die grundsätzlich schon sehr ängstliche alte Dame fürchtete sich immer zu Tode und kränkte sich sehr über den bösen Bubenstreich. Jedes Jahr ging das so. Niemand zog die Burschen je zur Rechenschaft. Bis zu jener Silvesternacht, in der die beiden der Wilden Jagd in die Fänge gerieten.

Die Wilde Jagd ist ein Geisterheer aus der Anderswelt und treibt in den Raunächten ihr Unwesen. In der Silvesternacht ist sie besonders aktiv und fegt durch die Lande, um sich die Menschen vorzuknöpfen. Besondere Freude hat die Wilde Jagd mit Leuten, die mit böswilligen Handlungen ihre Mitmenschen terrorisieren, hier dürfen sich die unerlösten Seelen so richtig austoben und für Gerechtigkeit und Ausgleich sorgen.

Der letzte Böller war verschossen und die zwei Burschen reichten einander die Wodka-Flasche. Vor lauter Rausch konnten sie kaum mehr gerade gehen und wankten nach Hause. Bevor sie jedoch die Hauptstraße erreichten, tauchte plötzlich das Wilde Heer wie aus dem Nichts auf. Die Geisterschar stürzte sich auf die Burschen und hätte sie am liebsten gleich in der Luft zerrissen. Doch auch die Wilde Jagd kennt Regeln, und die müssen eingehalten werden. In diesem Fall war der Auftrag des Geisterheeres, den Bengeln eine ordentliche Lektion zu erteilen, damit sie in Zukunft rücksichtsvoller mit ihren Mitmenschen umgingen. So schnappte sie die Wilde Jagd und nahm sie mit auf ihrem wilden Himmelsritt.

Die Burschen hatten Todesangst und waren sofort nüchtern, als sie realisierten, dass dieser nächtliche Flug nicht durch den Alkohol, sondern durch ein Heer von Geistern ausgelöst wurde. Auf dem Wipfel einer besonders hohen Tanne setzte die Geisterschar die beiden ab, die jetzt vor Angst schreiend am Tannenbaum zappelten. „Wir sind gekommen, um euch zu holen und euch die Flausen auszutreiben!“, hörten sie es von allen Seiten zischen. Hohles, schallendes Gelächter begleitete das wilde Treiben. Die Geister hatten ihre gruseligsten Schreckensgestalten angenommen, damit sie den Burschen so richtig Angst einjagen konnten.

Einer der Burschen machte sich gleich vor Angst in die Hose, den zweiten verließ die Kraft, er rutschte ab und konnte sich vor dem Sturz gerade noch auf einen Ast des Baumes retten. „Ihr seid doch sonst so mutig!“, hörten sie die Geister spotten.

„Wir raten euch, spielt der alten Dame keine Streiche mehr, benehmt euch ordentlich, auch an Silvester, und lasst eure Mitmenschen in Ruhe. Schmeißt euch doch gegenseitig die Böller unter die Füße, aber belästigt keine Unschuldigen. Heute kommt ihr noch einmal mit dem Schrecken davon, aber wenn wir euch noch einmal erwischen, dann ist es aus und vorbei mit euch!“

Das Geisterheer zog weiter und es wurde wieder still. Einer der Burschen hing noch immer ganz oben am Baum, der zweite baumelte weiter unten und schrie um Hilfe. Die Freiwillige Feuerwehr des Ortes rettete schließlich die beiden, die nun ziemlich kleinlaut waren und niemandem sagen wollten, wie sie in diese missliche Lage geraten waren.

Nicht nur die alte Frau hatte in den kommenden Jahren zu Silvester Ruhe vor den bösen Buben, auch unter dem Jahr benahmen sich die zwei jetzt ordentlicher. Die Wilde Jagd hatte ihnen gezeigt, dass ihr Verhalten falsch war, und sie dafür zur Rechenschaft gezogen.

Nie und nimmer würden sie dieses Erlebnis vergessen, das sie geläutert hatte und sie zum Nachdenken gebracht

31. Dezember

Die siebte Rahnacht

Monat: **Juli**

Thema: **Gesellschaft**

Gesellschaft - Freunde, Feiern, Miteinander

Diese steht für den **Juli** des kommenden Jahres und thematisch für den Neubeginn.

Nach den reinigenden Prozessen der letzten Tage folgt nun die Neuausrichtung.

Der Fokus geht auf den Neubeginn und wir bereiten uns vor auf das was kommen mag

Heute darfst du dich nochmal intensiv mit diesen Punkten auseinandersetzen:

Reflektiere nochmal die vergangenen Tage.

Werde dir immer klarer was du weiterhin in deinem Leben willst, was gehen darf und was du zukünftig empfangen möchtest.



Gestalte gerne dein Visionboard weiter oder auch um. Du darfst jederzeit wieder

Dinge abnehmen oder dazu geben.

Ziehe eine Orakelkarte, die für den Juli nächsten Jahres steht! Vielleicht zusätzlich

noch eine für das ganze Jahr.

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den siebten Wunschzettel!

In der Silvesternacht wurde (und wird) schon immer gerne Lärm gemacht um das

Alte zu vertreiben und das Neue willkommen zu heißen.

Schreibe, wie jeden Tag, deine Erkenntnisse und Gedanken auf. Sowohl deine Träume,

deine Beobachtungen im Laufe des Tages oder auch deine Impulse bei der Meditation.



1. Januar

Die achte Rauhnacht

Monat: **August**

Thema: **Fülle**

Fülle - alles ist ausreichend vorhanden; Fruchtbarkeit; die Freude über das, was da ist.

Diese steht für den August des kommenden Jahres und thematisch weiterhin für den Neustart, die Geburt des Neuen und Glückwünsche.

Idealerweise kannst du heute folgendes tun:

Segne das neue Jahr

Besuche Freunde oder deine Familie und beglückwünsche auch sie.

Vor euch allen steht ein ganz neues Jahr mit allen Möglichkeiten.

Mache einen Spaziergang.

Atme und spüre die Magie dieses neuen Jahres

Welche guten Wünsche schicke ich voraus?

Was möchte ich im neuen Jahr tun?

Wer möchte ich sein?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den August nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den achten Wunschzettel!

Stelle Blumen auf oder verschenke Blumen oder andere Segenswünsche.

Häufig werden auch Kleeblätter, Glücksschweine oder ähnliches verschenkt.

Dabei geht es immer um das Glück, das man dem anderen wünscht für das

kommende neue Jahr.

Meditiere über die Fülle, die in deinem Leben herrscht. Spüre wie sich diese Fülle anfühlt.

Die Lichtshelferin

Es war einmal ... kurz vor Weihnachten, um die Zeit der Wintersonnenwende. Die Sonnenstunden waren rar, die Dunkelheit gar übermächtig. Jeden Tag trat die Sonne erneut gegen das Dunkel der langen Winternächte an. Es schien, als ob sie ihren Kampf nicht gewinnen könnte, die Nächte wurden immer länger und an manchen Tagen, so hatte es den Anschein, wurde es gar nicht richtig hell.

Ein kleines mutiges Mädchen wollte der Sonne bei ihrem Kampf gegen die Dunkelheit helfen und stellte jeden Abend eine brennende Kerze in die dunkle Nacht. Damals gab es noch kein elektrisches Licht, und die Mutter schimpfte das Mädchen aus, als sie bemerkte, dass es fast schon den ganzen Kerzenvorrat aufgebraucht hatte und so die Familie an den kommenden Winterabenden im Dunkeln sitzen würde. Nur noch eine Kerze war übrig, und auch diese kleine Lichtspenderin verwendete das Mädchen heimlich, um die Sonne mit ein bisschen Licht von der Erde aus zu unterstützen.

Die liebevollen Bemühungen des Mädchens blieben nicht unbemerkt. Die Sonne freute sich sehr, als sie sah, dass das Mädchen sogar die letzte Kerze für sie geopfert hatte.

Und wirklich, die Unterstützung hatte geholfen! Die Tage wurden wieder länger und die Sonne konnte ihren Kampf gegen die Dunkelheit doch noch gewinnen.

Als Dank für die Hilfe bekam das Mädchen von der Sonne die Gabe geschenkt, von innen heraus zu strahlen. Dieses Mädchen hatte die Sonne im Herzen und verstand es, auch andere Menschen zum Strahlen zu bringen.

Die liebe Sonne achtete zeit ihres Scheinens ganz besonders auf dieses Mädchen, das selbst in der dunkelsten Nacht die Hoffnung nicht aufgab und durch seinen kleinen persönlichen Beitrag mitgeholfen hatte, die Finsternis zu überwinden.



2. Januar

Die neunte Raubnacht

Monat: **September**

Thema: **Intuition**

Intuition - Gefühle und Seele, der Blick nach innen

Diese steht für den September des kommenden Jahres und thematisch für unser inneres strahlendes Licht (Gold) und für Segen.

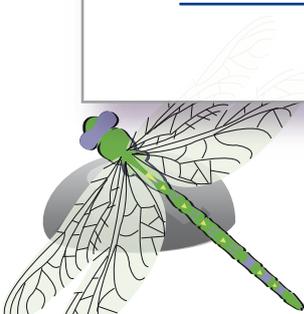
Idealerweise kannst du heute folgendes tun:

Wo kannst du in diesem Jahr ein Licht sein – für dich und für andere?

Was bringt dein inneres Licht zum strahlen?

Sende Licht und Liebe in die Welt und deinen Segen Zünde ein Licht an

(eine Kerze beispielsweise) und lass sie den ganzen Tag brennen





Verschenke das Licht an andere (z.B. in Form von Teelichtern)

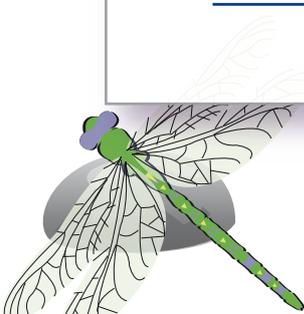
Ziehe eine Orakelkarte, die für den September nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den neunten Wunschzettel!

Für viele beginnen heute wieder die Arbeit und der Alltag kehrt ein. Nutze die Kraft des Lichts, zum Beispiel in Form einer Kerze, um dich immer wieder daran zu erinnern, dass du dieses Licht in dir trägst, dass du selbst der Schöpfer deines Lebens bist und dass nun ein ganz neues Jahr vor uns liegt.





3. Januar

Die zehnte Raubnacht

Monat: **Oktober**

Thema: **Ernte**

Ernte - die Früchte erkennen, die aus den zuvor gesetzten Samen gewachsen sind,
neue Samen setzen.

Diese steht für den Oktober des kommenden Jahres und thematisch für unsere Visionen
und unsere Verbindung mit dem Göttlichen.

Idealerweise kannst du heute folgendes tun:

Wie nutzt du deine Gedanken und Vorstellungskraft?

Womit verbringst du deine Zeit?

Wofür verwendest du deine Lebensenergie?

Was könntest du tun um deiner Vision näher zu kommen?

Wie wirst du der Mensch, der du sein möchtest?

Welche Situation soll sich wandeln und verbessern?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den Oktober nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den zehnten Wunschzettel!

Die Vergangenheit liegt hinter uns, die Gegenwart ist noch nicht da. Es gibt immer nur eine Wirklichkeit, nämlich den Moment im Jetzt.

Und das einzig beständige im Leben ist die Veränderung. Heiße sie willkommen und fürchte sie nicht.

Meditiere über deine Verbindung zum Göttlichen in dir.



4. Januar

Die elfte Rahnacht

Monat: **November**

Thema: **Dankbarkeit**

Dankbarkeit - Einsammeln der Früchte, die Verbindung mit allem sehen und ehren.

Diese steht für den November des kommenden Jahres und thematisch für das Abschied nehmen und den Tod. Der Tod ist ein Teil des natürlichen Lebenskreislaufs und ohne ihn kann kein neues Leben entstehen. Damit ist nicht nur der körperliche Tod gemeint, es können auch Verhaltensweisen, Freundschaften, ein Arbeitsverhältnis, etc. sterben.

Wir dürfen uns Zeit nehmen um Abschied zu nehmen und auch um darüber zu trauern.

Frage dich was dein Lebenssinn ist?

Was willst du jetzt loslassen?

Warum bist du hier?

Was ist dir für dein Leben wichtig, welche Werte?

Was soll am Ende deines Lebens über dich gesagt werden?

Wer möchtest du gewesen sein?

Was ist dein „Dharma“ (Bestimmung, Berufung, deine Lebensaufgabe, Pflicht)?

Ziehe eine Orakelkarte, die für den November nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den elften Wunschzettel!

Jeder Tag unseres Lebens kann als eigenständiger Zyklus betrachtet



5. Januar

Die zwölfte Rauhnacht

Monat: **Dezember**

Thema: **Gnade**

Tag der Gnade; diese Nacht wird auch Perchnacht, Dreikönigsnacht oder Nacht der Wunder genannt; Dezember

Diese steht für den Dezember des kommenden Jahres und thematisch für Wunder, Reinigung, Gnade.

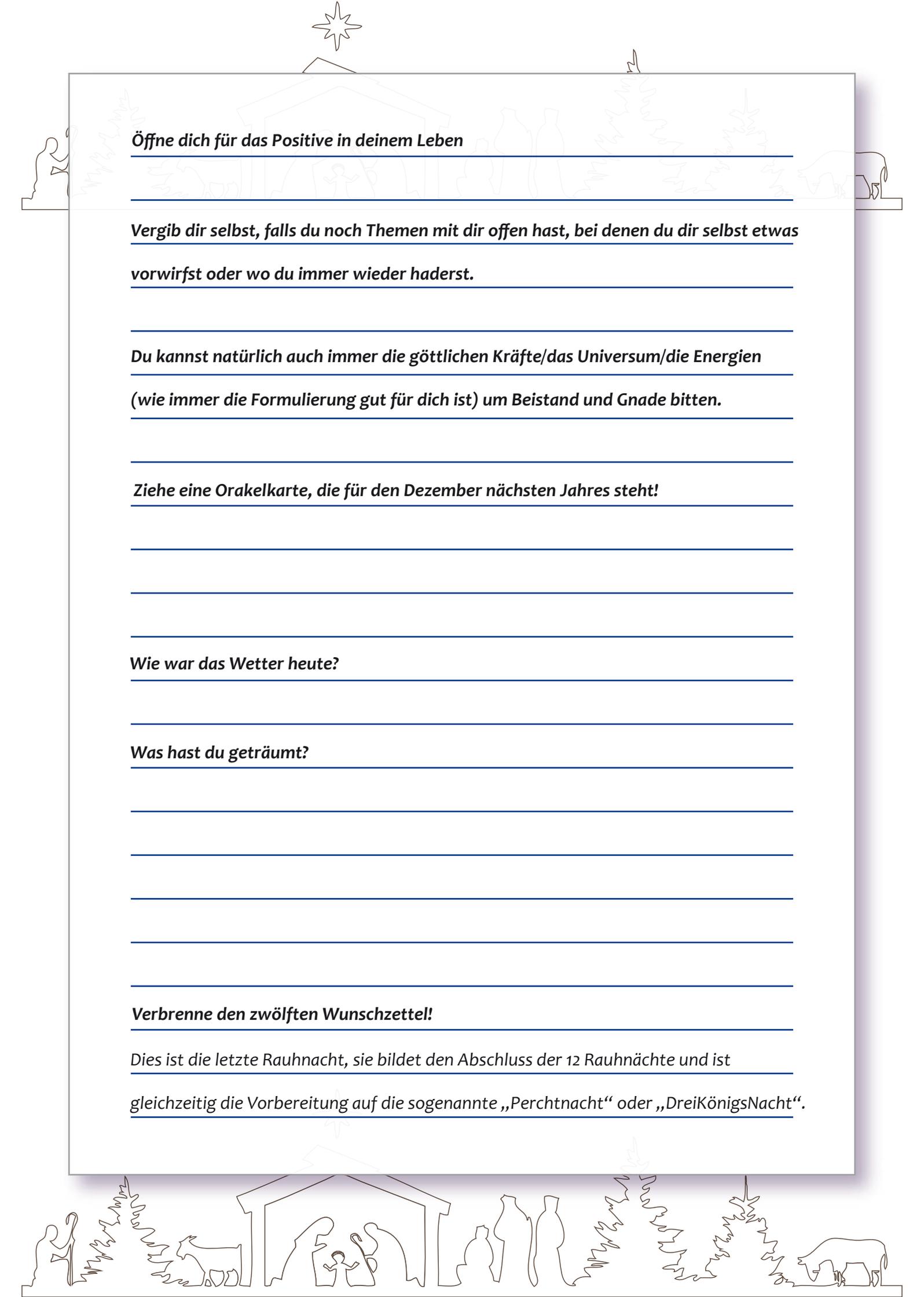
Wo bin ich bereit Wunder zu erfahren?

Was möchte ich noch bereinigen?

Was ist in den letzten Nächten nicht gut gelaufen?

Das kann heute wieder bereinigt werden Räuchere heute noch einmal





Öffne dich für das Positive in deinem Leben

Vergib dir selbst, falls du noch Themen mit dir offen hast, bei denen du dir selbst etwas vorwirfst oder wo du immer wieder haderst.

Du kannst natürlich auch immer die göttlichen Kräfte/das Universum/die Energien (wie immer die Formulierung gut für dich ist) um Beistand und Gnade bitten.

Ziehe eine Orakelkarte, die für den Dezember nächsten Jahres steht!

Wie war das Wetter heute?

Was hast du geträumt?

Verbrenne den zwölften Wunschzettel!

Dies ist die letzte Rauhnacht, sie bildet den Abschluss der 12 Rauhnächte und ist gleichzeitig die Vorbereitung auf die sogenannte „Perchnacht“ oder „DreiKönigsNacht“.

Ich hoffe du hast tolle Erlebnisse in deinen Rauh Nächten.

Nun bleibt noch der dreizehnte Wunschzettel, um deren Erledigung du dich selber kümmern musst.

Dieses Tagebuch soll dir lediglich als Anregung dienen, vielleicht magst du auch noch einige Ideen selber dazufügen.

Du hast noch nie die Rauh Nächten ganz bewusst erlebt und weißt mit diesem Tagebuch gar nichts anzufangen oder es tauchen zu viele Fragen auf, dann empfehle ich dir ein gutes Buch , in dem die Rauh Nächten ausführlich beschrieben werden.

Ich habe meine Inspirationen aus folgenden Büchern:

Vom Zauber der Rauh Nächten - Vera Giebert-Schröder/Franziska Muri

Rauh Nächten erzählen - Nina Stögmüller

Die Rauh Nächten - 13 magische Nächte - Christine Raab

Rauh Nächten - die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren - Elfie Courtenay

Ich wünsche dir nun viel Freude mit den Rauh Nächten und diesem Tagebuch.

Ich möchte dich bitten dieses Tagebuch für dich persönlich zu nutzen und nicht weiterzugeben.

Herzlichen Dank

Marita Heiliger

Zeit für Reiki

Taunusstrasse 16

53332 Bornheim

Bilder sind aus dem Illustrator Tool und von Adobe Stock.

Entwurf und Layout: Marita Heiliger