



Die Magie der Rauh Nächte

Die 12 Tage „zwischen“ den Jahren also von Weihnachten 24.12. bis zum Tag der Heiligen Drei Könige des 06.01. ist die Zeit der Rauh Nächte.

Der Weihnachtstrubel legt sich, Ruhe kehrt langsam wieder ein und irgendwie hat man das Gefühl in dieser Zeit dreht sich die Welt etwas langsamer. Schon als Kind spürte ich unbewusst den Zauber dieser Zeit und fühlte mich oft so „dazwischen“. Zwischen Altem und Neuem, Vergangenen und Kommendem, dunkel und hell oder vielleicht auch in einem Niemandsland... wie ein Tor zwischen zwei Welten. Es ist die Zeit die man intensiver mit seiner Familie verbringt, das zurückliegende Jahr reflektiert, innehält, aufatmet, loslässt, alte Strukturen überdenkt damit Neues entstehen kann und nach vorne blickt und neue Ziele definiert.

Schon unsere Vorfahren wussten die Magie dieser Tage zu schätzen und arbeiteten nicht, sondern feierten jeden Tag auf seine Weise.

Der Ursprung der Rauh Nächte ist schwer zurückzuverfolgen, da sich das Wissen lange nur mündlich verbreitet hat. Jedoch wird angenommen, dass der Ursprung in der Kultur der Kelten liegt. Die Wortherkunft der Rauh Nächte ist schwer umstritten vielerlei Deutungen und Erklärungen findet man in der Literatur. Nur um deine freie Fantasie anzuregen nenne ich hier die „Rauchware“ für Pelzware, „Räuchern“ für Räucherrituale zur Reinigung von Haus und Hof, oder „Raunen“ das zu dieser Zeit die Frau Percht ihr Unwesen treibt.

Für dich eine Übersicht , welche Rituale in dieser wertenvollen Zeit ihre Wirkung finden:

Die 13 Wünsche

21.12. der kürzeste Tag im Jahr. Dieser Tag leitet damit zugleich auch die Geburt des Lichtes ein, das ab morgen für ein halbes Jahr beständig an Kraft zulegt. Notiere dir je 13 aktive Wünsche für das kommende Jahr einzeln auf einem kleinen Zettel und falte sie so, dass sie verdeckt sind. Bewahre sie bis zum 25.12. auf. Beginne am 24.12. zwischen 24:00 Uhr und 24:00 Uhr des 25.12. je einen Zettel in einer feuerfesten Schale unter freiem Himmel zu verbrennen. Folge diesem Ritual in den nächsten 12 Tagen. Bewahre deine Asche gut auf. Am 06.01. übergibst du die Asche je zu gleichen Teilen dem Wasser (z. B. einem Bachlauf), der Erde (z. B. grabe sie bei den Wurzeln eines kraftvollen Baumes ein) und der Luft (z. B. streue sie über eine Wiese in die Luft). Der 13. Wunsch öffnest du am 06.01. und um ihn möchtest du dich im laufenden Jahr bitte selbst bemühen.

Deine Rauh nacht-Träume

Jede Rauh-Nacht entspricht einem Monat des kommenden Jahres. Reflektiere bewusst deine Träume in jener Nacht.

25.12. steht für den Januar	31.12. steht für den Juli
26.12. steht für den Februar	01.01. steht für den August
27.12. steht für den März	02.01. steht für den September
28.12. steht für den April	03.01. steht für den Oktober
29.12. steht für den Mai	04.01. steht für den November
30.12. steht für den Juni	05.01. steht für den Dezember

Visionboard

Erstelle dir ein kreatives, bildliches Kunstwerk aus deinen Zielen und Wünschen fürs kommende Jahr. Du kannst es digital, oder per Zeichnung als eine Kollage erstellen. Lege dein Visionboard das ganze Jahr über an deine Yogamatte oder platziere dein Bild an einem Ort an dem du oft bist. Sei gespannt, welche Ziele und Wünsche in Erfüllung gehen.

Die Rauhächte und seine Bedeutungen

Nehme dir zur jeden Rauhacht eine kleine Auszeit, eine Ruhezeit, zelebriere ein Räucherritual und widme dich folgenden Themen/ Fragen:

1. Rauhacht vom 24.12.-25.12. (24:00 Uhr am 24.12. – 24:00 Uhr am 25.12.)
Diese Nacht hilft uns zur Einstimmung auf die magische Zeit und verbindet uns mit unseren Ahnen und Vorfahren. Wir verbinden uns mit unserer Basis/ Wurzeln mit unserem Ursprung. Es ist die Nacht der Geborgenheit und des Schutzes.
2. Rauhacht vom 25.12.-26.12.
Innere Stimme und Führung, Kontakt zu deinem höherem Selbst.
Was will mir meine innere Stimme sagen und wie kann ich sie besser wahrnehmen?
3. Rauhacht vom 26.12.-27.12.
Herzöffnung und Wunder zulassen
Was sind meine Herzenswünsche? Was lässt mein Herz erblühen?
4. Rauhacht vom 27.12.-28.12.
Auflösung von Blockaden
Was möchte ich Loslassen, was blockiert mich dabei?
5. Rauhacht vom 28.12.-29.12.
Freundschaft, Selbstliebe & Familie
Wer sind meine Freunde und bin ich ein guter Freund zu mir selbst?
6. Rauhacht vom 29.12.-30.12.
Bereinigung von alten Erfahrungen und Muster
Wie baue ich eine Brücke zwischen Alt und Neu?
7. Rauhacht vom 30.12.-31.12.
Loslassen & Dankbarkeit
Ist für mich Loslassen ein Verlust oder eine Befreiung? Wie bereite ich mich auf das Neue vor?
8. Rauhacht vom 31.12.- 01.01.
Das Neue begrüßen
Was sind meine Wünsche?
9. Rauhacht vom 01.01.-02.01.
Segen und Weisheit
Wem möchte ich Frieden und Licht schicken?
10. Rauhacht vom 02.01.- 03.01.
Visionen
Wie verbinde ich mich mit meinen Zielen für das neue Jahr?
11. Rauhacht vom 03.01.-04.01.
Inneres Licht
Was ist der Sinn meines Lebens? Warum bin ich hier?
12. Rauhacht vom 04.01.- 05.01.
Öffnen für Wunder und die Rauhächte kraftvoll abschließen
Reflektiere die magische Zeit und lass dich zuversichtlich und lichtvoll ins Jahr gehen.

Ich wünsche Dir von Herzen wundervolle, spirituelle Momente auf deinem Weg durch die Rauhächte.

Namasté

YOGAMĀLĀ
Manuela Kinnerle

