

Meine Rauh Nächte

Die Rauhnächte sind eine Zeit der Reinigung, des Wandels und des Neubeginns für uns Menschen zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Königen. Die Rauhnächte waren bei unseren Vorfahren Heilige Nächte. In diesen Nächten wurde nicht gearbeitet, sondern gefeiert, wahrgenommen und viel intensive Zeit mit sich und in der Familie verbracht. Und auch heute merken wir das noch – wir sind in dieser Zeit ruhiger. Reflektieren das zurückliegende Jahr, freuen uns auf das kommende und schauen für uns, wo es mit uns hingehet auf der wilden Reise des Lebens. Wir setzen uns vielleicht neue Ziele, schließen mit Altem ab. Eine intensive Zeit also für jeden von uns.

Die Bezeichnung Rauhnächte kommt von rauh, von Rauch und von Räuchern. Eine andere Bezeichnung ist Losnächte – „los“ kommt von „losen“ oder „vorhersagen“. Alles, was an diesen Tagen geschieht, hat eine besondere Bedeutung: ob es Probleme gab, besondere Überraschungen, welche Begegnungen sich ergaben, ob die Tage friedlich und harmonisch verliefen, wie das Wetter war. Zu Hause wurden früher die Dämonen ausgeräuchert, mit Räucherwerk, magischen Handlungen oder kleinen Feuern im Garten.

Die Rauhnächte beginnen in der Nacht vom 25. Dezember und enden am Morgen des 6. Januar. In diesem Zeitraum gibt es 12 Nächte und eine jede steht für den jeweiligen Monat im folgenden Jahr. So steht die 1. Rauhnacht vom 24. Dezember auf den 25. Dezember für den 1. Monat im Jahr, den Januar. Die 2. Rauhnacht für den Februar und so weiter. Jede Rauhnacht geht von 24 Uhr bis zur nächsten Nacht 24 Uhr.

Die einzelnen Tage und Nächte werden gerne als Orakel für das kommende Jahr genutzt. Deswegen notiere dir, was an den einzelnen Tagen passiert ist und wie du dich gefühlt hast. Und auch, was du in den einzelnen Nächten geträumt hast. Am 6. Januar kannst du dann für dich schauen, welche Inspirationen dir für das neue Jahr mitgegeben wurden.

13 Wünsche für die Rauhnächte - Vorbereitung

- Schreibe dir am 21.12. (Wintersonnenwende) 13 Wünsche für das neue Jahr auf einzelne Zettel und falte sie zusammen.
- Du solltest die Wünsche aktiv formulieren – also zum Beispiel: Ich freue mich auf jeden neuen Tag.
- Ziehe einen der gefalteten Zettel in jeder Rauhnacht und verbrenne ihn (ohne ihn noch einmal zu lesen). Dein Wunsch wird an das Universum gegeben und soll sich in dem jeweiligen Monat der Rauhnacht erfüllen.
- Ein Zettel wird am Ende der Rauhnächte übrigbleiben – diesen darfst du am 6. Januar öffnen, denn für die Erfüllung dieses Wunsches bist du ganz allein zuständig.

Wenn der 21.12. schon vorbei ist, dann nutze jeden Tag der Rauhnächte (also ab 25.12.) und auch den 6. Januar, um einen Wunsch für das neue Jahr aufzuschreiben. Am Ende hast du auch 13 Wünsche zusammen und kannst das Ritual der 12 Wünsche ans Universum am 6. Januar durchführen.

1. Rauhnacht (Die Nacht vom 24.12. auf den 25.12.)

Januar, Thema: Basis, Grundlage, Wurzeln

In der ersten Rauhnacht geht es um die Basis deines Lebens, um deine Grundlage und Wurzeln. Fragen können sein:

🔥 Was bildet in meinem Leben mein Fundament?

🔥 Worauf kann ich mich verlassen?

🔥 Was stärkt mich und meine Basis und was bringt mich aus dem Gleichgewicht?

2. Rauhnacht (25.12. - 26.12.)

Februar, Thema: eigene Kraft, höheres Selbst, innere Stimme

Themen für diese Nacht sind die Verbindung mit der eigenen inneren Stimme, der inneren Führung und dem höheren Selbst. Fragen heute können sein:

🔥 Was will mir meine innere Stimme mitteilen?

🔥 Was kann ich tun, um meine innere Stimme besser wahrzunehmen?

3. Rauhnacht (26.12. - 27.12.)

März, Thema: Herzöffnung, Wunder

Diese Nacht ist der Herzöffnung und der Herzenergie gewidmet. Fragen für heute können sein:

🔥 Was sind meine Herzenswünsche?


🔥 Was schenkt mir tiefe Freude und Erfüllung und lässt mein Herz hüpfen?


🔥 Wem schenke ich Liebe und Freundschaft? Wer schenkt sie mir?

4. Rauhnacht (27.12. – 28.12.)

April, Thema: Tag der Auflösung von Blockaden

Themen für diese Nacht sind das Auflösen von Blockaden, der Neubeginn und der Aufbruch. Fragen können heute sein:

 Was darf ich noch Loslassen?


 Welche Gewohnheiten möchte ich verändern?

 Was blockiert mich noch?

5. Rauhnacht (28.12. - 29.12.)

Mai, Thema: Freundschaft

Themen für diese Nacht sind Freundschaft und Selbstliebe. Denn eine tiefe und liebevolle Beziehung zu sich selbst zu führen ist mindestens genauso wichtig wie die Freundschaft zu anderen. Fragen für Heute:

 Wer sind meine Freunde?


 Bin ich ein guter Freund zu mir selbst?

 Was ist mir in einer Freundschaft wichtig?

6. Rauhnacht (29.12. - 30.12.)

Juni, Thema: Bereinigung

Thema heute ist die Vorbereitung auf das Kommende und das Loslassen des Alten. Es geht um den Übergang vom Alten in das Neue und darum, was du mitnehmen möchtest. Fragen heute können sein:

 Was kann ich loslassen? Wovon kann ich mich befreien?

 Was ist noch nicht vergeben? Was braucht noch einen Abschluss?


7. Rauhnacht (30.12. - 31.12.)

Juli, Thema: Vorbereitung auf das Neue

Thema heute ist die Vorbereitung auf das neue Jahr und eine Bereinigung. Es wird dir gut tun ein Bad zu nehmen und das alte Jahr abzuwaschen. Fragen für heute Nacht können sein:

 Was ist meine Vision für das neue Jahr?


 Was wünsche ich mir?

 Wo möchte ich Kraft und Energie hinschicken?

8. Rauhnacht (31.12. - 01.01)

August, Thema: Geburt des neuen Jahres, Spaß, Lebensfreude


Heute ist Silvester und die Nacht zum Neujahr. Sie steht für Geburt, Neubeginn, Fülle, Selbstaussdruck und Verwirklichung. Triff dich heute mit Freunden und verbring Zeit in der Natur. Fragen können sein:

 Was sind meine guten Wünsche?

9. Rauhnacht (01.01. - 02.01.)

September, Thema: Segen, Weisheit

Dieser Tag steht für Gold und Licht sowie Segen und die innere Mitte. Besinne dich heute auf deine innere Mitte, aus der Frieden und Kraft kommt. Fragen für heute sind:

 Wem möchte ich Licht und Segen schicken?

10. Rauhnacht (02.01. - 03.01.)

Oktober, Thema: Visionen, Eingebungen

Heute geht es um Visionen und die Verbindung mit dem Göttlichen. Fragen können sein:

🔥 Womit möchte ich Zeit in meinem Leben verbringen?

🔥 Wie nutze ich meine Lebensenergie?

🔥 Wie möchte ich meine Vision umsetzen?

11. Rauhnacht (03.01. - 04.01.)

November, Thema: Loslassen, Abschied nehmen

Ein Tag für die Beschäftigung mit dem Tod und den großen Fragen des Lebens. D Fragen können sein:

🔥 Was ist der Sinn meines Lebens?

🔥 Warum bin ich hier?

🔥 Was will ich auf die Erde bringen?

🔥 Was ist endgültig vorbei und möchte nun losgelassen werden?

12. Rauhnacht (04.01. - 05.01.)

Dezember, Thema: Wunder, Bereinigung

Die letzte Rauhnacht widmet sich dem Thema Wunder und steht für Bereinigung und Transformation. Fragen können sein:

🔥 Was soll noch bereinigt werden?

🔥 Welches Wunder soll geschehen?

Heilige Drei Könige (06.01.)

Abschlussstag, eignet sich für ein Abschlussritual, um die 12 Tage Revue passieren zu lassen.

Der 6. Januar (Heilige Drei Könige) eignet sich für ein Abschlussritual, um die vorangegangenen 12 Tage Revue passieren zu lassen. Du kannst dir nun deine Notizen der letzten Tage nehmen und schauen, welche Inspirationen dir für das neue Jahr mitgegeben wurden. Welche Botschaften haben sich für die ergeben? Welche neuen Erkenntnisse nimmst du mit ins neue Jahr?

Heute Abend bleibt einer der 13 Wunsch-Zettel übrig. Diesen Zettel verbrennst du nicht, sondern darfst ihn lesen. Für die Erfüllung dieses letzten Wunsches bist du in diesem Jahr nun ganz alleine zuständig.

Dieser Wunsch lautet:

Anhang

Warum soll man in den Rauh Nächten keine Wäsche waschen?

Auch der Brauch, in dieser Zeit auf das Wäschewaschen zu verzichten, ist auf die unheimlichen Wilde Jagd zurückzuführen. Das Problem ist allerdings nicht das Waschen, sondern das Aufhängen der Wäsche: Weiße Leinentücher sollen dem Volksglauben nach bei der Wilden Jagd gestohlen und zu Leichentüchern umgewandelt werden.

Quelle:

https://findedeinyoga.org/blog/rauhnaechte_wuensche#:~:text=Du%20solltest%20die%20W%C3%BCnsche%20aktiv,jeweiligen%20Monat%20der%20Rauhnaecht%20erf%C3%BCllen

