Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

Die Rauhnächte – die 12 heiligen Nächte

Die Rauhnächte, die 12 heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten seit jeher als heilige Zeit. Die zwölf Tage/Nächte stehen symbolisch für die zwölf Monate im neuen Jahr. Sie beginnen in der Nacht vom 24. auf 25. Dezember und enden in der Nacht vom 5. Januar auf den 6. Januar, jeweils von 0:00 bis 24:00 Uhr.

Es ist eine Zeit der Stille, der Schau nach innen, der Rückschau auf das alte Jahr und der Vorschau auf das kommende Jahr. Diese Zeit ist hervorragend geeignet, einen Blick in die Zukunft zu werfen, Prognosen zu stellen und mit den Naturgeistern in Kontakt zu treten. Durch einen bewussten Umgang mit den Rauhnächten hast Du die Möglichkeit, aktiv das kommende Jahr zu beeinflussen und positiv mitzugestalten.

Achte in dieser Zeit besonders auf Deine Träume, denn man sagt, dass diese Träume im jeweils dazugehörigen Monat in Erfüllung gehen. Es empfiehlt sich, ein Tagebuch zu führen und alles zu notieren, was Dir in dieser Zeit widerfährt. Denn alles, was an diesen Tagen geschieht, hat eine ganz besondere Bedeutung, selbst wenn es im ersten Moment auch noch so banal und unwichtig erscheint.

Es ist auch die Zeit des Loslassens und der Reinigung. Hier hast Du Gelegenheit, alten Ballast loszuwerden und frei in das neue Jahr zu starten.

Wie Du diese Zeit nutzen kannst – Rauhnachtsrituale

*Aufräumen und putzen – aber nicht entrümpeln und ausmisten (denn das soll Unglück bringen)
*Haus oder Wohnung räuchern – empfehlenswert sind z.B. Salbei, Weihrauch, Wacholder, Myrrhe, Kampfer, Engelwurz
*Schulden begleichen und Geliehenes zurückgeben
*Ballast loswerden, Angelegenheiten klären
*Rückschau halten: Was war gut im alten Jahr, wofür bin ich dankbar?
*Meditation und innere Einkehr
*Achte auf Deine Träume und führe ein Traumtagebuch – denn die Träume zeigen Prognosen fürs kommende Jahr auf – nutze hier gerne die Vorlagen in diesem Tagebuch

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

Rauhnachtskalender – die 12 magischen Nächte

Dieser Rauhnachtskalender soll Dich auf deinem Weg durch die 12 Rauhnächte begleiten. Nutze ihn zur Aufzeichnung Deiner Träume und der Ereignisse des Tages.

Am besten, Du notierst Dir Deine Träume jeden Tag gleich nach dem Aufstehen.
Falls Du Orakel- oder Tarotkarten hast, ziehe täglich eine Karte zum jeweiligen Thema oder zum zugeordneten Monat des Jahres.

Vorbereitung:

*offene Angelegenheiten klären
*offene Rechnungen bezahlen
*Schulden begleichen
*Ausgeliehenes zurückgeben
*Aufräumen
*Putzen
*Räucherwerk besorgen: z.B. Weihrauch, Salbei, Wacholder, Myrrhe, Kampfer
*ggf. Orakelkarten besorgen

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

Wintersonnenwende ~ 21. Dezember ~
Thema Reinigung & Visionen

Die Wintersonnenwende oder Julnacht ist die längste Nacht des Jahres. Sie markiert einen Wendepunkt – die Wiedergeburt des Lichts - und leitet die Rauhnächte ein. Sie ist gleichzeitig auch eine Nacht der Visionen.

Dein Ritual für heute:

*Schreibe Dir auf, was Du in diesem Jahr noch loslassen möchtest und verbrenne den Zettel.
*Räuchere und reinige Deine Räume
*Ziehe eine Orakelkarte für das kommende Jahr
*Schreibe eine Wunschliste für das neue Jahr - sehr schön ist hier das 13- Wünsche Ritual. Schreibe Dir 13 Wünsche auf jeweils einen Zettel. Diese Zettel werden Dich in den Rauhnächten begleiten. In jeder Rauhnacht wirst Du einen Wunsch in Form eines Zettels (oder auch eines Samens) säen, den Du am Abend mit einem kleinen Segenswunsch in die Erde gibst.

Fragen:

Was habe ich in letzter Zeit gelernt?
Was hat sich bereits Neues angekündigt?
Was wünsche ich mir für das neue Jahr?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

Heiligabend ~ 24. Dezember ~ Thema Rückschau

Heute ist Heiligabend – ein ganz besonderer Tag. Tag der Rückschau vor dem eigentlichen Beginn der Rauhnächte um 24 Uhr.

Heute ist ein guter Tag, noch einmal alles zu reinigen, zu räuchern und eine kleine Dankeszeremonie für das abgelaufene Jahr abzuhalten.

Dein Ritual für heute:

*Räuchere und reinige Deine Räume
*Dankbarkeitsritual

Fragen:

Was war schön in diesem Jahr?
Wofür bin ich dankbar?
Was habe ich gelernt und erfahren?
Wer hat mich begleitet?
Was hat sich verändert?
Was habe ich zu Ende gebracht?
Was ist noch offen?
Was lasse ich zurück und was nehme ich mit ins neue Jahr?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

24./25. Dezember ~ Januar (Steinbock) ~ Basis, Grundlage

Dein Ritual für heute:

*Reinigen und Räuchern: nimm ein Meersalzbad und räuchere Deine Räume mit Salbei
*Meditation über Deine Vision

Fragen:

Welche Samen möchte ich säen?
Was möchte ich im neuen Jahr erreichen und verwirklichen?
Was möchte ich loslassen?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

25./26. Dezember ~ Februar (Wassermann)
~ innere Führung, deine innere Weisheit

Dein Ritual für heute:

*Meditieren, Phantasiereisen unternehmen: welche Kräfte begleiten mich?
*Bastele eine Collage mit den Bildern der Kräfte, die Dich begleiten

Fragen:

Was wird mich im neuen Jahr begleiten (Menschen, Tiere, Energien, Kräfte, Bäume, Edelsteine)?
Welche Fragen brennen in mir?
Was muss noch erlöst werden?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

26./27. Dezember ~ März (Fische)
~ Herzöffnung & Wunder, Zeit für Wunder

Dein Ritual für heute:

*Herzmeditation: Atme Licht in Dein Herz und stelle Dir vor, dass es sich wie eine Rose öffnet und Liebe hereinströmt
*Herzöffnende (Yin) Yoga Praxis

Fragen:

Was ist mein Herzenswunsch?
Was macht mir Freude?
Welche Wünsche wohnen tief in meinem Herzen?
Was erfüllt mich?
Wer oder was raubt mir Energie?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

27./28. Dezember ~ April (Widder)
~ Transformation, Reinigung

Heute ist eine Schlüsselnacht (Tag der unschuldigen Kinder). Hier kannst Du alles, was in den vergangenen Nächten nicht gut gelaufen ist, auflösen.

Dein Ritual für heute:

*Schreibe alles Negative auf, formuliere es auf einem anderen Zettel ins Positive um und verbrenne den Zettel mit dem negativen Text.
*Reinigungsmeditation: Stelle Dir eine violette Flamme vor, die alles verbrennt.

Fragen:

Was hilft mir beim Loslassen?
Wie kann ich Negatives in Positives verwandeln?
Welche alten Gewohnheiten möchte ich verändern?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

28./29. Dezember ~ Mai (Stier) ~ Freundschaft & Selbstliebe

Dein Ritual für heute:

*Teile Deinen Freunden mit, was sie Dir bedeuten
*Meditation zum Thema Freundschaft
*Yin Yoga Praxis zum Thema Selbstliebe

Fragen:

Wer sind meine Freunde?
Wer tut mir gut?
Mit wem bin ich gerne zusammen?
Bin ich selbst mein bester Freund?
Wie kann ich „Ja“ zu mir selbst sagen?
Was brauche ich, um mir selbst zu vergeben, um mich selbst zu lieben?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

29./30. Dezember ~ Juni (Zwillinge)
~ Bereinigung & Loslassen, Rückblick

Dein Ritual für heute:

*Aufräumen und Räuchern
*Schreibe auf, was Du nicht ins neue Jahr mitnehmen möchtest und verbrenne den Zettel
*Nimm Verbindung zu Deiner Familie auf. Segne Deine Familie.

Fragen:

Was kann ich loslassen?
Wovon kann ich mich befreien?
Was ist noch nicht vergeben?
Was braucht noch einen Abschluss?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

30./31. Dezember ~ Juli (Krebs)
~ Öffnung für das Neue

Dein Ritual für heute:

*Nimm ein Bad und wasch alles Alte ab.
*Räuchere Deine Wohnung mit Weihrauch oder Salbei.
*Orakele, ziehe Karten, fasse gute Vorsätze.
*Trage rote Unterwäsche (verheißt glückliche Liebesstunden im neuen Jahr ☺☺).

Fragen:

Was ist meine Vision fürs neue Jahr?
Was möchte ich im neuen Jahr erreichen?
Was wünsche ich mir?
Was möchte ich bestärken?
Was möchte ich endgültig loslassen?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

31./01. Januar ~ August (Löwe)
~ Neubeginn & Glück

Dein Ritual für heute:

*Segne das neue Jahr.
*Sende anderen Menschen Glück und Segenswünsche, verschenke Glückssymbole.
*Triff Dich mit Freunden, gehe in die Natur.

Fragen:

Wie segne ich das neue Jahr?
Wem kann ich Glück wünschen?
Was sind meine guten Wünsche?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

01./02. Januar ~ September (Jungfrau) ~ Gold, Licht, Segen

Dein Ritual für heute:

*Segne das neue Jahr und zünde ein Licht an.
*Tu alles, was Deine Mitte stärkt (z.B. Yogapraxis, gut essen).
*Lichtmeditation: stelle Dir ein goldenes Licht vor, das über das Kronenchakra in Dein Herz und von dort in Deine Hände fließt.

Fragen:

Welchen Segen möchte ich geben?
Wem kann ich Licht und Segen schicken?
Wie kann ich mich mit meiner inneren Mitte verbinden?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

02./03. Januar ~ Oktober (Waage)
~ Visionen & Eingebungen

Dein Ritual für heute:

*Meditation über Deine Vision.
*Räuchern mit Weihrauch.

Fragen:

Wie nutze ich meine Lebensenergie, meine Gedanken?
Was ist meine Vision vom neuen Jahr?
Welche Situation soll sich verändern und verbessern?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

03./04. Januar ~ November (Skorpion) ~ Loslassen, Abschied

Dein Ritual für heute:

*Meditation über Dein Lebensziel, Deinen Sinn im Leben.
*Yin Yoga Praxis (Metall Element).

Fragen:

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?
Was ist mir für mein Leben wichtig?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

04./05. Januar ~ Dezember (Schütze)
~ NACHT DER WUNDER

Heute ist wieder eine Schlüsselnacht. Hier kannst Du alles, was in den vergangenen Nächten nicht gut gelaufen ist, auflösen.

Dein Ritual für heute:

*Schreibe alles Negative auf und verbrenne den Zettel.
*Reinigungsmeditation
*Räuchern

Fragen:

Was ist in den letzten 12 Nächten nicht gut gewesen?
Was belastet mich noch?
Was soll noch gereinigt werden?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Die Magie der Rauhnächte

MEIN RAUHNACHTSKALENDER 2022/23

Abschluss der Rauhnächte: 06. Januar ~ Dreikönigstag

Um 24 Uhr gehen die Rauhnächte zu Ende und die Tore zur feinstofflichen Welt schließen sich wieder. Lies Dir noch einmal Deine Aufzeichnungen durch und beantworte Dir folgende Fragen:

Was hast Du an Erinnerungen verarbeitet, was musst Du noch aufarbeiten?
Was möchte ich gerne loslassen?
Was braucht noch Zeit?
Was für neue Erkenntnisse nimmst Du mir ins neue Jahr?
Wie würde ich diese letzten 12 Tage und Nächte zusammenfassend beschreiben (1 Satz)?

Meine Träume:

Wie war die Stimmung? Wie war das Wetter? Wen habe ich getroffen?
Was ist mir heute widerfahren?
Welchen Samen möchte ich heute säen?

Es ist noch ein Wunsch übrig von Deinen 13 Wünschen. Dieser Wunsch ist ein ganz besonderer Wunsch, der ganz besonders vom Universum unterstützt wird.

Es wird jeden Tag bei Instagram, Facebook, Webseite weitere Infos, Meditationen und Yoga Übungen geben. Schau vorbei!

www.instagram.com/yoga.plus.regensburg/
www.facebook.com/yoga.plus.regensburg/
www.yogaplus-regensburg.de

Ende

ICH WÜNSCHE DIR EIN WUNDERSCHÖNES JAHR 2023, MÖGEN ALLE DEINE WÜNSCHE UND VISIONEN IN ERFÜLLUNGEN GEHEN.

DEINE ALEXANDRA