

Die Zeit der Rauhnächte

Wir laden dich ein, mit uns die Rauhnächte zu erleben. Ab dem 24. Dezember bis zum 5. Januar findest du täglich neue Informationen, Inspirationen und Ideen zu den Rauhnächten.

Doch was sind die Rauhnächte?

Jedes Jahr vom 24. Dezember bis zum 5. Januar gibt es die zwölf sogenannten Rauhnächte, oftmals auch Raunächte oder auch Rauchnächte genannt. Die Rauhnächte existieren in den Brauchtümern und Überlieferungen seit langer Zeit und kommen aus der germanischen Tradition. Sie werden als symbolische Tage des Übergangs gesehen. Die zwölf Rauhnächte bilden eine Brücke zwischen der Gegenwart und der Zukunft, zwischen dem Diesseits und dem Jenseits. An diesen Tagen soll man sich besinnen und eine Neubestimmung für das neue Jahr finden oder Bestehendes planen, fortzuführen.

Die zwölf ergibt sich aus den sechs letzten Tagen bzw. Nächten des alten Jahres und den sechs ersten des neuen Jahres. Diese zwölf Tage bzw. Nächte symbolisieren die zwölf Sternzeichen, bzw. auch die zwölf kommenden Monate des Neuen Jahres. Alles was an einem dieser Tage oder Nächte passiert oder auch einfällt, kann sich im entsprechenden Monat oder im Zeitraum des entsprechenden Sternzeichens erfüllen; so steht also der 24.12. und die Nacht vom 24. auf den 25. Dezember für den Januar oder für den Steinbockzeitraum des kommenden Jahres, die Nacht vom 25. Dezember auf den 26. Dezember für den Februar oder für den Wassermannzeitraum, usw. Träume vor Mitternacht haben ihren Bezug zur ersten Monatshälfte, Träume nach Mitternacht beziehen sich auf die zweite Monatshälfte. Hilfreich ist das Führen eines Rauhnächtetagebuchs. So hat man die Möglichkeit, später zu prüfen, ob der Traum in Erfüllung gegangen ist. Auch weisen die Rauhnächte auf das Wetter im Folgejahr hin, das Wetter in einer Raunacht bestimmt, wie die Wetterlage im jeweils zugeordneten Monat wird. Auch dies lohnt sich in dem Rauhnächtetagebuch zu notieren.

Ganz genau beginnt diese magische Zeit jedoch bereits am 21. Dezember - also zur Wintersonnwende, bzw. am St. Thomastag. Am Abend des St. Thomastag gilt es, alle Räume gründlich mit Ritualkräutern durchzuräuchern als Schutz vor den bösen Geistern, die sonst die magische, heilige Zeit stören könnten.

Vorbereitung auf die Rauhnächte?

Es bietet sich an, eine Art Reinigungsprozess den Rauhnächten vorzuschalten, um frei in die magische Zeit treten zu können. Hier ein paar Tipps dazu:

- Geliehenes zurückgeben

- die Wohnräume räuchern z.B. mit Lavendel oder Mistel (Unterstützung beim Räuchern kannst du dir bei Petra Puhl, unserer Meditationslehrerin, unter www.harmony-meditation-ludwigsburg.de/ holen
- aufräumen

Außerdem kannst du dir

- auf kleinen Zetteln aufschreiben, was du noch in diesem Jahr loslassen möchtest
- dich fragen, was sich bereits Neues für das kommende Jahr ankündigt
- einen Wunschzettel für das kommende Jahr schreiben
- ein Rauhächtetagebuch anlegen
- einen Meditationsplatz einrichten mit einer großen Kerze
- Öle zulegen, wenn du die Rauhächte mit Düften begleiten möchtest – hierzu findest du einen sehr anregenden Artikel von Nicole Schröter unter www.lovelyoils.de/lovely_oils_blog Wir werden die erwähnten Öle von dōTERRA an den jeweiligen Tagen auch bei uns im Studio in den Yogastunden verwenden. Bestellen kannst du die Öle unter https://www.doterra.com/DE/de_DE/ oder über uns.