

Die Kraft & Magie der Rauhnächte

Dein 12 Rauhnächte Kalender

WORKBOOK

Anleitung zur
Vorbereitung & Durchführung
der 12 Rauhachtstage





INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung in die Rauhnächte
2. Vorbereitungszeit ab 21. Dezember - Thomasnacht
3. Kurze Erklärung des Rauhnächte Kalenders
4. Dein 12 Rauhnächte Kalender
5. Gestaltung von Ritualen und der Rauhnachtstage
6. Ablauf und Materialien für die Rauhnächte
7. Das Räuchern von Räumen
8. Mein Workbook & Journal mit Reflexionsfragen

Boni:

1. Workbook & Journal mit Reflexionsfragen
2. Anleitung zum "Ein Brief für mich, PS: Ich liebe dich!" Ritual
3. Wie du deine Ergebnisse im laufenden Jahr nutzen kannst



1. Einführung in die Rauhnächte - die 12 heiligen Nächte

Die Rauhnächte werden auch Raunächte oder auch Rauchnächte genannt.

Mit der Wintersonnenwende am 21. Dezember, in der dunkelsten und längsten Nacht des Jahres, wird das Licht wieder geboren.

Vorbereitungstage sind der 22. Dezember, der für Stillstand und Einheit, und der 23. Dezember, der für die Dualität und Fruchtbarkeit steht.

Der 24. Dezember stellt die endgültige Wende dar. An diesem Tag werden die Räume wieder geräuchert.

Es ist immer um 00:00 der Wechsel auf die nächste Raurnacht, dessen Energie dann 24 Stunden spürbar und wahrnehmbar ist.

Die zwölf heiligen Nächte stehen für die zwölf Monate im Jahr. Sie beginnen in der Nacht des Heiligen Abend am 24. Dezember auf den 25. Dezember und dauern bis zum Dreikönigstag am 6. Jänner im neuen Jahr.

Ein Jahr mit 12 Mondmonaten hat 354 Tage, das Sonnenjahr hat 365 Tage. Daher fehlen 12 Tage/Nächte. In diese Zwischenzeit fallen die Rauhnächte, die als mystisch und magisch gelten.

Es ist eine gute Zeit, sich neu auszurichten. Empfehlenswert ist ein Raurnachtstage Buch zu schreiben. Notiere darin deine Gedanken, Träume aus der Nacht, Tagträume, Begegnungen und Erlebnisse.

Stelle dir jeden Tag Reflexionsfragen zum Thema. Wenn du ein Kartenset hast, dann ziehe jeden Tag eine Karte als zusätzlichen Impuls. Vielleicht hast du auch die Zeit und Muße zu meditieren.

Gestalte dir jedes Ritual auf deine Art und Weise. Du kannst nichts falsch machen!

Ich wünsche dir viel Freude und wertvolle Erkenntnisse!

Deine Eva





2. Anleitung zur Vorbereitung & Durchführung der 12 Rauhächte

VORBEREITUNGSZEIT

Am 21. Dezember ist die WINTERSONNENWENDE mit dem WINTERBEGINN, diese Zeit wird auch Mutternacht oder Thomasnacht genannt

Die Wintersonnenwende ist ein Sonnenfest mit der längsten Nacht und dem kürzesten Tag des Jahres. Es liegt im Norden des Jahreskreises. In dieser dunklen Nacht wird das Licht wiedergeboren.

Am 22. Dezember erfolgen Stillstand und Einheit, am 23. Dezember Dualität und Fruchtbarkeit, am 24. Dezember vollzieht sich die endgültige Wende.

Es ist eine Zeit der Einkehr, Stille, Weihe und Segnung, was im kommenden Jahreszyklus sich zeigen will.

Rituale:

- Räuchere deine Räume und deine Aura
- Notiere dir was du im alten Jahr noch loslassen und abschließen möchtest
- Führe eine stille Meditation durch

Reflexionsfragen:

- Welche Erkenntnisse hast du vor kurzem gemacht?
- Was möchtest du in die Neue Zeit bringen?
- Welche neue Qualität spürst du bereits?



Die Kraft & Magie der Rauhnächte

Dein 12 Rauhnächte Kalender

1. RAUHNACHT

25.12. von 0 bis 24 Uhr

-> Jänner des Folgejahres

Basis schaffen

2. RAUHNACHT

26.12. von 0 bis 24 Uhr

-> Februar des Folgejahres

Innere Führung

3. RAUHNACHT

27.12. von 0 bis 24 Uhr

-> März des Folgejahres

Herzöffnung

4. RAUHNACHT

28.12. von 0 bis 24 Uhr

-> April des Folgejahres

Transformation

5. RAUHNACHT

29.12. von 0 bis 24 Uhr

-> Mai des Folgejahres

Freundschaften

6. RAUHNACHT

30.12. von 0 bis 24 Uhr

-> Juni des Folgejahres

Loslassen

7. RAUHNACHT

31.12. von 0 bis 24 Uhr

-> Juli des Folgejahres

Übergang vom Alten ins
Neue

8. RAUHNACHT

1.1. von 0 bis 24 Uhr

-> August

des neuen Jahres

Geburt des neuen Jahres

9. RAUHNACHT

2.1. von 0 bis 24 Uhr

-> September

Gold und Segenslicht

10. RAUHNACHT

3.1. von 0 bis 24 Uhr

-> Oktober

Visionen

11. RAUHNACHT

4.1. von 0 bis 24 Uhr

-> November

Vergänglichkeit

12. RAUHNACHT

5.1. von 0 bis 24 Uhr

-> Dezember

Räuchern & Bereinigung

4. Kurze Erklärung des Rauhächte Kalenders

Beginn der 1. Rauhacht: 25. Dezember, 00:00 steht für den Monat Jänner im kommenden Jahr. Das Thema ist die „Basis und Grundlage“.

Beginn der 2. Rauhacht: 26. Dezember, 00:00 steht für das Monat Februar im kommenden Jahr. Das Thema ist das „Höhere Selbst und die innere Führung“.

Beginn der 3. Rauhacht: 27. Dezember, 00:00 steht für das Monat März im kommenden Jahr. Das Thema ist „Wunder in dein Leben zulassen und Öffnung deines Herzens“.

Beginn der 4. Rauhacht: 28. Dezember, 00:00 steht für das Monat April im kommenden Jahr.
Das Thema ist der „Tag der Auflösung“. Hier kann man Dinge, die in den vorherigen Rauhächten nicht so gut gelaufen sind, wieder ins Positive lenken.
Der 28. Dezember ist der „Tag der unschuldigen Kinder“

Beginn der 5. Rauhacht: 29. Dezember, 00:00 steht für das Monat Mai im kommenden Jahr.
Das Thema ist die Freundschaft.

Beginn der 6. Rauhacht: 30. Dezember, 00:00 steht für das Monat Juni im kommenden Jahr.
Das Thema ist „Bereinigung“.

Beginn der 7. Rauhacht: 31. Dezember, 00:00 steht für das Monat Juli im kommenden Jahr.
Das Thema ist „Vorbereitung auf das Kommende“

Beginn der 8. Rauhacht: 1. Jänner, 00:00 steht für das Monat August im neuen Jahr.
Das Thema ist „Geburt des neuen Jahres“.

Beginn der 9. Rauhacht: 2. Jänner, 00:00 steht für das Monat September im neuen Jahr.
Das Thema ist „Gold und Segenslicht“.

Beginn der 10. Rauhacht: 3. Jänner, 00:00 steht für das Monat Oktober im neuen Jahr.
Das Thema ist „Weihrauch, Visionen und Eingebungen, Verbindung mit dem Göttlichen“.

Beginn der 11. Rauhacht: 4. Jänner, 00:00 steht für das Monat November im neuen Jahr.
Das Thema ist „Loslassen, Abschied nehmen, Beschäftigung mit dem Tod“.

Beginn der 12. Rauhacht: 5. Jänner, 00:00 steht für das Monat Dezember im neuen Jahr.
Das Thema ist „Räuchern und bereinigen“, wo man wie am Tag der Unschuldigen Kinder (4. Rauhacht) die Dinge, die in den vorherigen Rauhächten nicht so gut gelaufen sind, wieder ins Positive lenken kann.

Es gibt von den Rauhächten viele Überlieferungen, hauptsächlich mündlich und in den unterschiedlichen Traditionen. Wähle die, die sich für dich stimmig anfühlt!



5. Gestaltung von Ritualen & der Rauhnachtstage

Die Hauptbestandteile eines Rituals sind eine Intention, einen Anfang finden und ein bewusstes Ende setzen.

Vorbereitung

Die Vorbereitung ist beim Gestalten eines Rituals sehr wesentlich.

Die Intention

In der Vorbereitungsphase zeigt sich, was die Intention, auch Absicht genannt, ist. Dabei gilt es zu unterscheiden, ob es sich um ein traditionelles Ereignis, wie zum Beispiel ein Jahreskreisfest, eine Hochzeit oder eine Abschiedsfeier handelt.

Aber auch Tagesrituale, Namenstage und Geburtstagsfeiern sind Rituale, die uns neben der Freude, auch Struktur und Halt in unserem Leben geben.

Entsprechend der Art und der Intention, sammelt man Utensilien, die man dabei verwenden möchte. Entweder man hat sie bereits zu Hause oder man sammelt sie in der Natur.

Bei einem Ritual im Rahmen einer Vision Quest / Visionssuche oder Auszeiten in der Natur, werden vorbereitend Schwellengänge in die Natur oder eine Medizinwanderung unternommen.

Die Durchführung

Als nächsten Schritt plant man den Zeitpunkt der Durchführung des Rituals. Dabei setzt man den Beginn und den Abschluss ganz bewusst. Hilfreich ist es wie bei einer Medizinwanderung über die Schwelle zu gehen und wieder zurück in den Alltag zu kommen.

Je nachdem, welchen Anlass für das Ritual zu Grunde liegt, gestaltet man die Durchführung des Rituals. Rituale werden gerne miteinander durchgeführt. Daher lädt man sich vertraute Mitmenschen dazu ein. Dies kann in der realen sichtbaren Welt oder auch im mentalen / geistigen Sinne, der unsichtbaren Welt sein.

Der Abschluss

So wie wir Menschen freuen sich die Natur- und Elementarwesen auch über kleine Geschenke.

Sie lieben eine Handvoll Mehl, Mais oder Reis, aber auch Tabak 😊, ein Lied oder Gedicht!

Es kann auch ein gedachtes oder ausgesprochenes „DANKE“ sein.

Nach dem Ausdruck der Dankbarkeit verabschiedet man sich von sämtlichen Unterstützern und beim Ort des Rituals. Diesen verlässt man so, wie er ursprünglich ausgesehen hat.



6. Ablauf und Materialien für die Rauhächte

Hier möchte ich vor allem für die Einsteiger in die Durchführung von eigenen Ritualen, was die bewusste Durchführung der Rauhächte auch sind, Mut machen ihr persönliche Gestaltung zu kreieren. Warum? Jeder hat andere Situationen, mit Familie, Freunde, daheim oder auf Urlaub, kleine Kinder, viel oder wenig Zeit, ...

Die Basics für einen guten Start:

Hilfreich ist es jeden Tag zur selben Zeit und Ort das Raunachtsritual durchzuführen.

Materialien:

Räucherware: getrockneter weißer Salbei zu einem Stab gedreht oder offen (da benötigt man eine Räucherschale aus Ton, Metall oder eine Abalone Muschel)

Man kann auch ein Räucherstäbchen mit Lavendelduft zum Reinigen nehmen.

Zum Aufbau der Energien verwendet man Weihrauch. Diesen gibt es offen in Körnerform oder auch als Räucherstäbchen.

Wenn man wenig Zeit hat, könnte der Ablauf so aussehen:

Man nimmt sich 15 – 20 Minuten Zeit in der Früh oder am Abend

- legt sich ein Notizbuch und etwas zum Schreiben bereit
- räuchere die Aura deines Körpers mit Salbei oder Lavendel

- setze dich an einen ungestörten Ort, auf ein Yogakissen oder Stuhl
- beginne dich mit drei tiefen Atemzügen einzustimmen
- schließt die Augen und spüre in dich hinein, wie du dich fühlst

- dann lese dir durch, welches Thema am jeweiligen Rauhachtstag aktuell ist: Basis schaffen, Reinigung, Innere Führung, ...
- nimm die Fragen, die im Workbook & Journal folgen, zum Reflektieren und notiere dir deine Antworten
- wenn du ein Kartenset hast ziehe zusätzlich eine Tageskarte

Zum Abschluss drücke deine Dankbarkeit in deiner persönlichen Form aus. Dies kann eine Verneigung sein, ein Falten deiner Hände, ein Amen, oder Halleluja, ...

An bestimmten Tagen ist es günstig die Wohnräume zu räuchern. Siehe die Beschreibung der einzelnen Rauhachtstage.



7. Das Räuchern von Räumen

Das Räuchern ist eine sehr alte Tradition. Sie dient zur Reinigung und zum Aufbau der Raumenergie.

Was benötigt man alles zum Räuchern?

- ein Räuchergefäß
- Räucherwerk
- Räucherkohle
- eine Kerze oder Teelicht für das Räucherstövchen
- eine Feder oder ein Stück starkes Papier zum Fächeln
- Feuerzeug
- Sand
- eine Pinzette
- einen Mörser

Welches Räucherwerk verwende ich wann?

- getrocknete Kräuter
- getrocknete Wurzeln
- Baumharze

Wenn man einen getrockneten Kräuterbuschen vom 15. August, Maria Himmelfahrt hat, verwendet man Kräuter daraus. Blühende Königskerze in der Mitte, Schafgabe, Beifuß, Liebstöckel, Außen herum: Kamille, Thymian, Labkraut

Durchführung des Räucherns:

Im ersten Durchgang gehst du zum Reinigen mit weißem Salbei und/oder Beifuß im Uhrzeigersinn durch die Räume, den Mauern entlang. Diese Kräuter gibt es zu einem Stick geflochten, den man ganz kurz anzündet und wieder löscht. Damit er raucht. Gerne wird eine Muschelschale (Abalone) verwendet. Diese kann man schön in der Hand halten. Aber auch da, Achtung kann unten auch heiß werden!

- Mit einer Feder oder mit der Handfläche verteilt man den Rauch. Dies passiert aber auch schon dadurch, indem man durch den Raum geht.
- Dann lässt du den Rauch 10 - 20 Minuten wirken, anschließend lüftest du den Raum genau so lang.
- In dieser Zeit hast du die Räucherkohle anbrennen lassen, bis sie nur mehr weiß glüht. In einem Gefäß mit Sand gefüllt, legst du nun die Kräuter und die Harze zum Aufbauen der Raumenergien drauf. Diese hast du vorher in der Hand oder im Mörser zerkleinert.
- Diese können zum Beispiel Weihrauch, Myrrhe oder Myrte sein.
- Grundsätzlich kannst du auch da intuitiv deine Mischung machen. Du spürst selbst am besten was dich und deine Familie unterstützt.
- Thymian hat reinigende und stärkende Funktion für die Räume.

Zur Vorbereitung geht man gegen den Uhrzeigersinn durch den Raum. Schön ist es dabei ein Lied dazu zu singen. Das was spontan da ist...

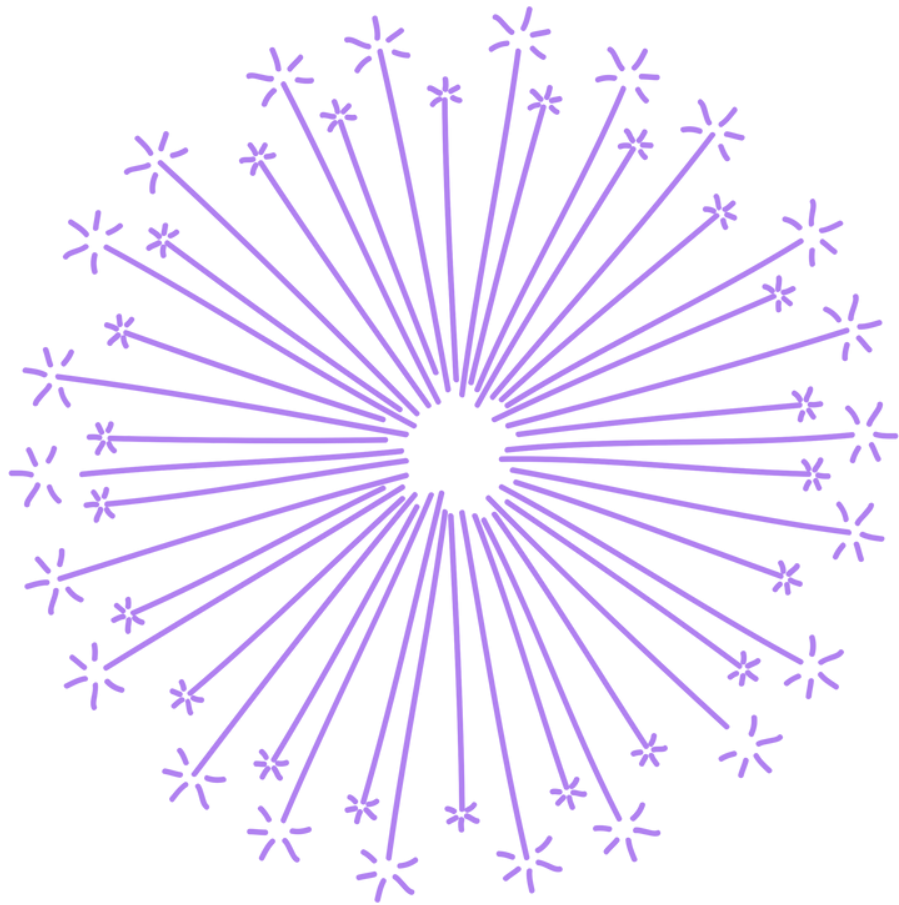
Nach dem Räuchern kann man ein bisschen Wasser versprühen. Dann klärt sich der Raum schneller und du kannst den guten Duft genießen.

Zum Abschluss bedankt man sich bei den unterstützenden Wesenheiten.



8. Mein Workbook & Journal

mit Reflexionsfragen





Vorbereitungszeit

21. Dezember:

Wintersonnwende mit Winterbeginn

22. Dezember:

Stillstand und Einheit

23. Dezember:

Dualität und Fruchtbarkeit

24. Dezember:

endgültige Wende

Welche Geschenke brachte dir dieses Jahr?

Was hast du dieses Jahr abschließen können?

Was ist noch offen?

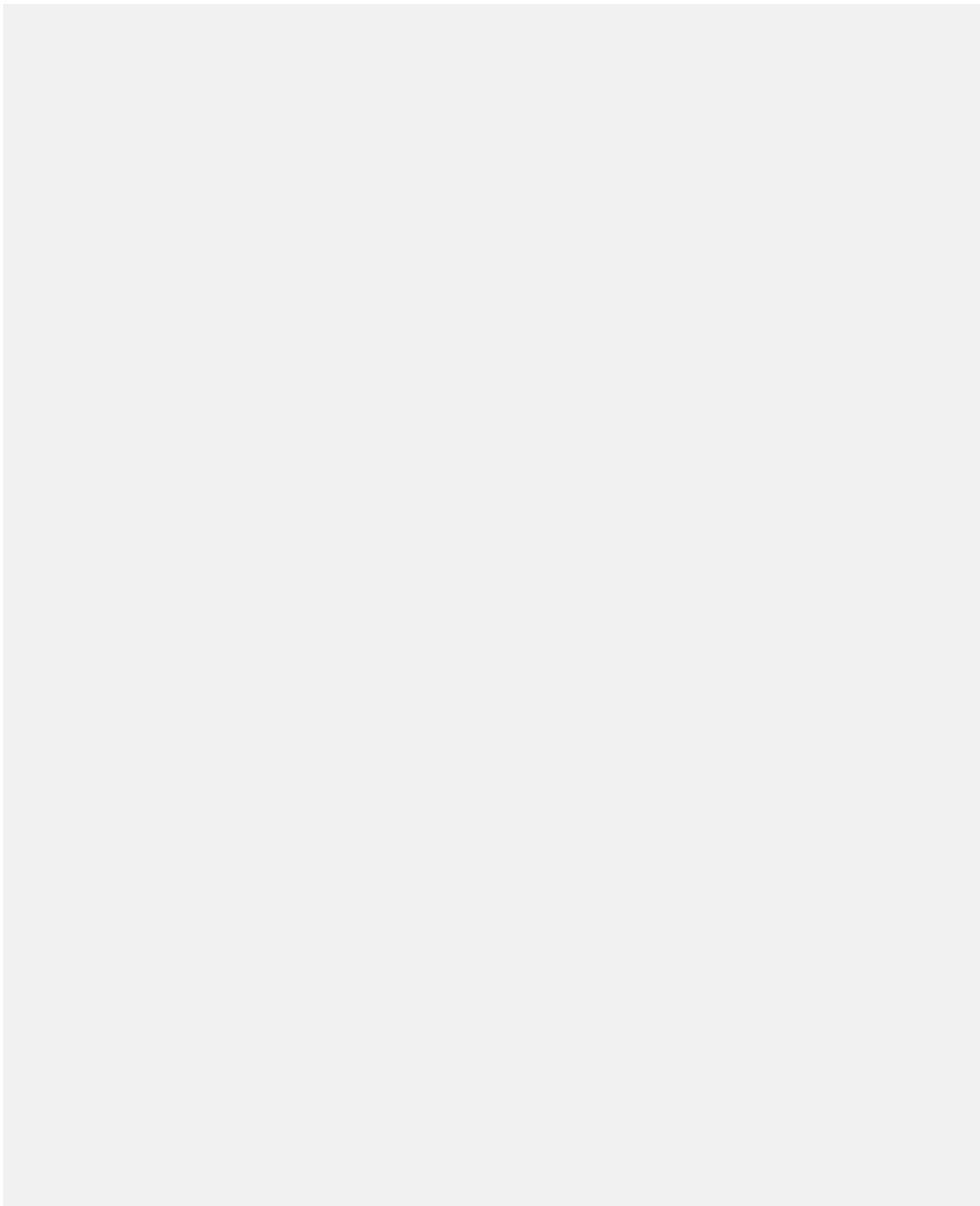
Welche Erkenntnisse hast du vor kurzem gemacht?

Was möchtest du in die Neue Zeit bringen?

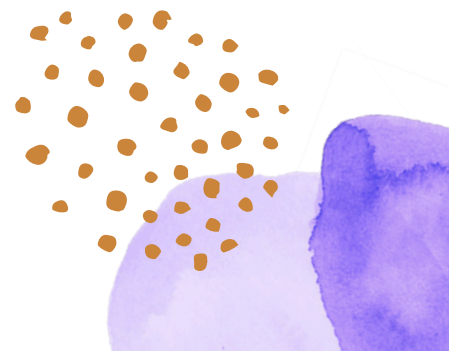
Welche neue Qualität spürst du bereits?



Notizen - Träume - Reflexionen - Erkenntnisse



copyright: www.evabogner.at





Beginn der 12 Rauh Nächte

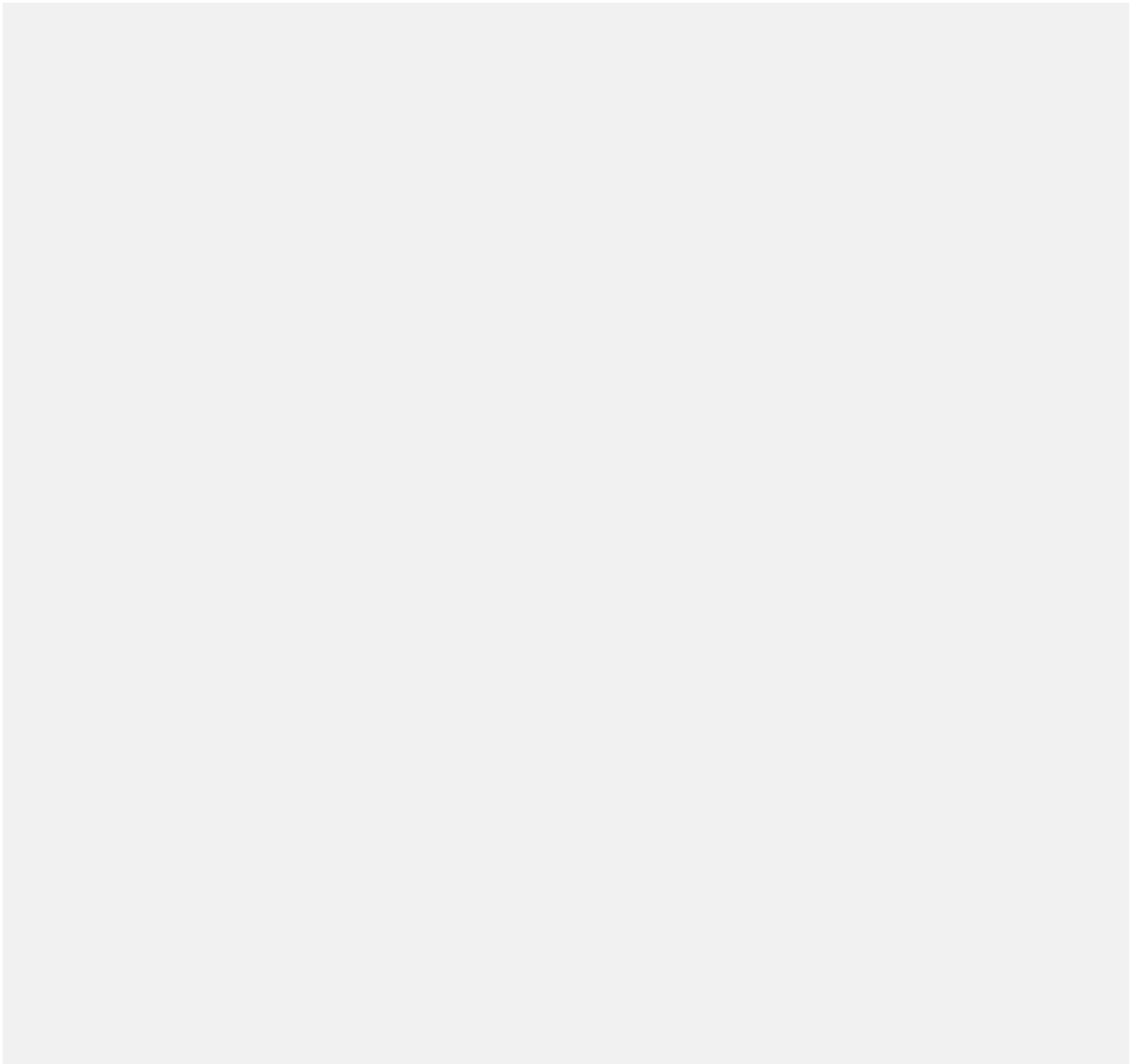
1. Rauh nacht 25. Dezember

Korrespondiert mit dem Jänner

Basis schaffen:

Für was bist du dankbar in deinem Leben?

Welche festgefahrenen Situationen oder Beziehungen möchtest du loslassen?





2. Rauhacht 26. Dezember

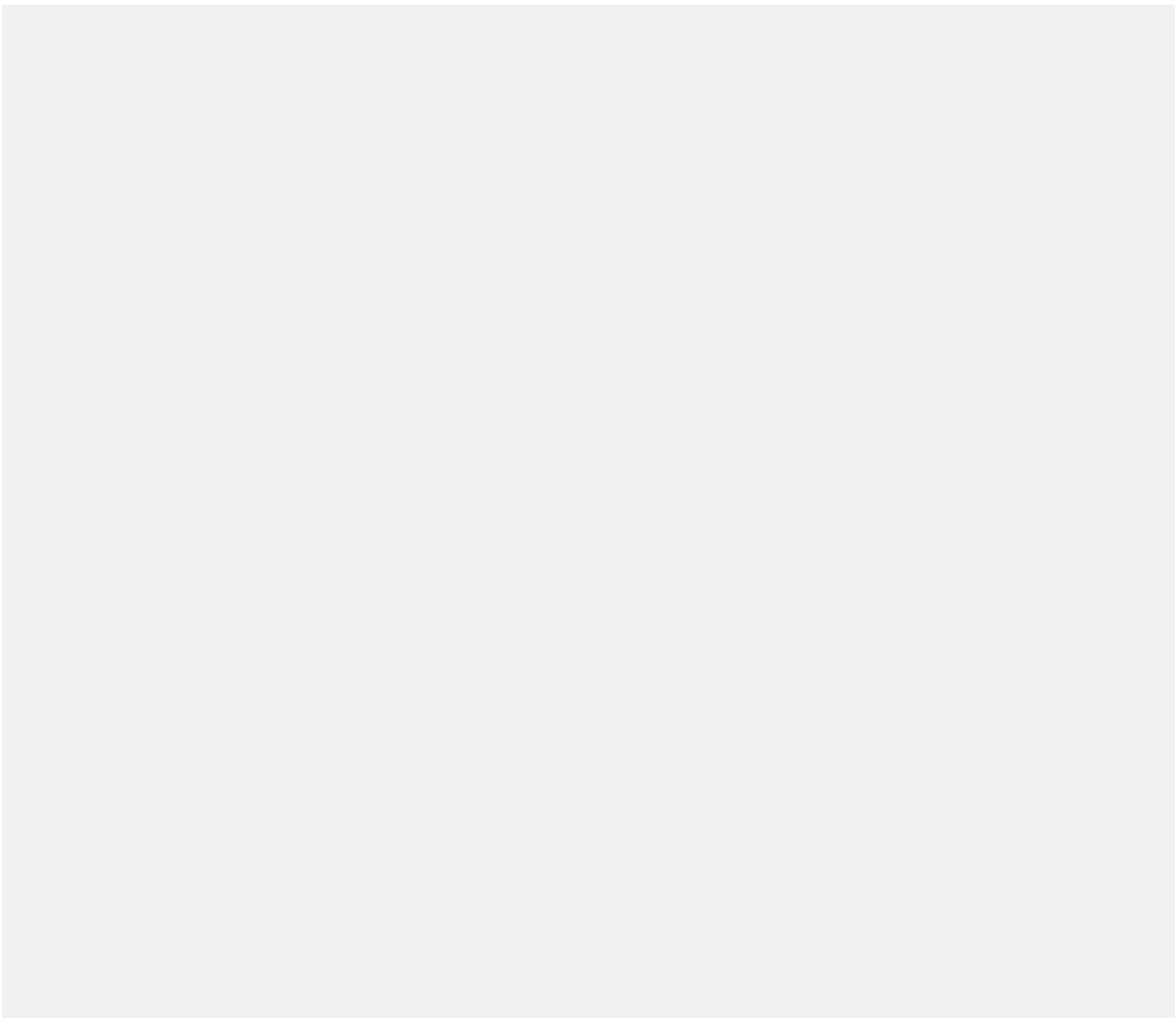
Korrespondiert mit dem Februar

Innere Führung und Verbindung mit dem Höherem Selbst

Welche inneren Bereiche sind dir fremd?

Wo gibt es blinde Flecken?

Vor welchen Erfahrungen fürchtest du dich am meisten?





3. Rauhnacht 27. Dezember

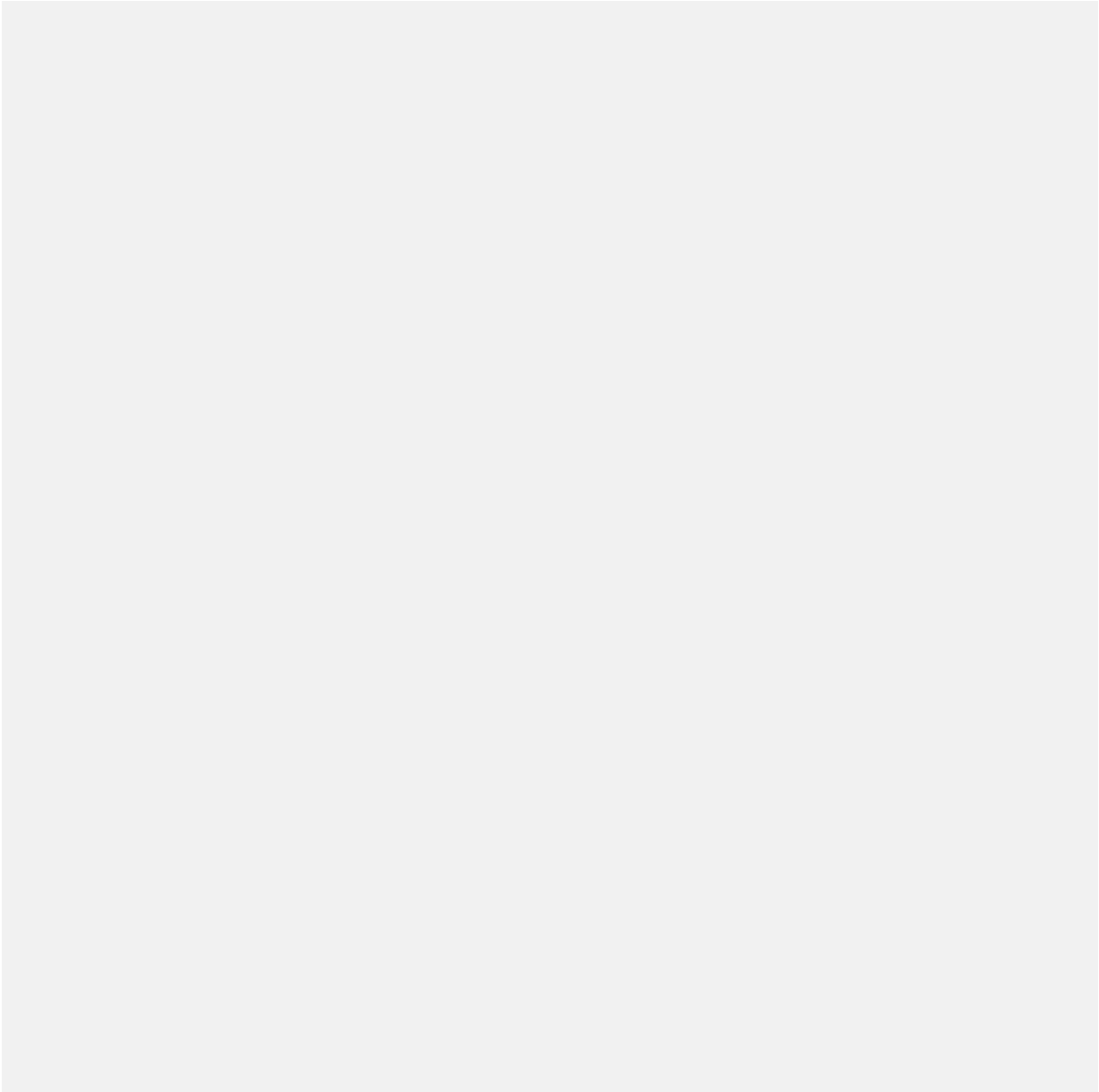
Korrespondiert mit dem März

Herzöffnung

Wodurch kann der Austausch in deinen Beziehungen bereichert werden?

Was macht dich glücklich?

Erstelle deine persönliche Glücksliste mit mindestens 12 Punkten



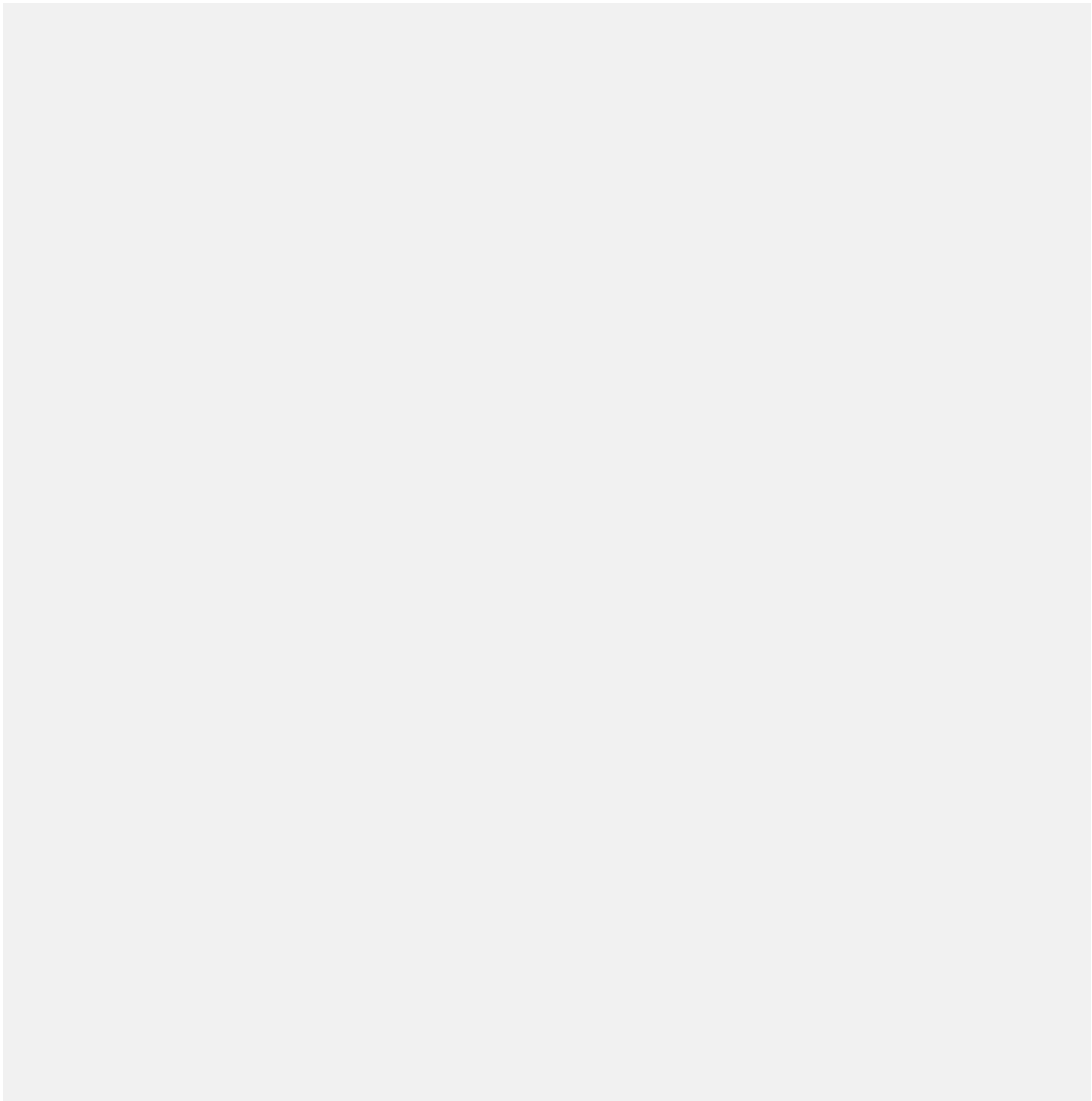


4. Rauhnacht 28. Dezember

Korrespondiert mit dem April

Transformation

Was hindert dich auf einen tiefen Wandel einzulassen?
Bist du bereit alle Konsequenzen auf dich zu nehmen?
Mache dir deine Ängste bewusst und gehe mutig hindurch.



copyright: www.evabogner.at

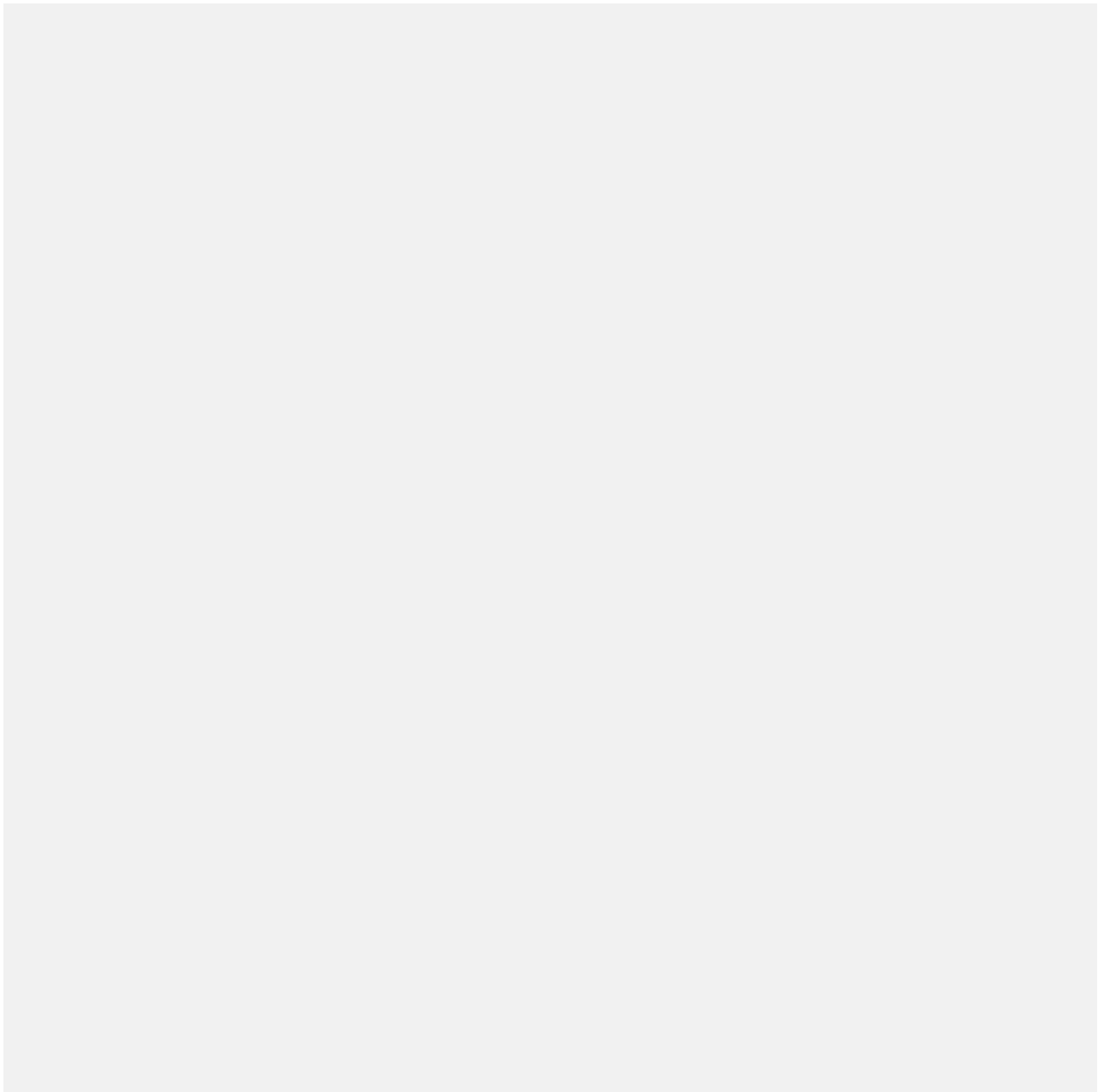


5. Rauhnacht 29. Dezember

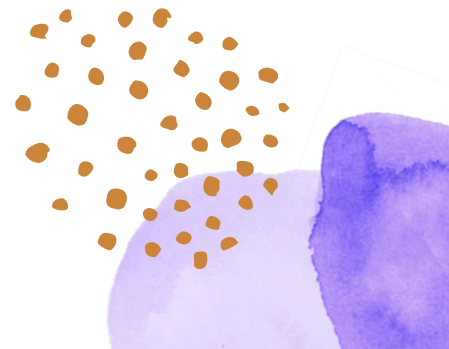
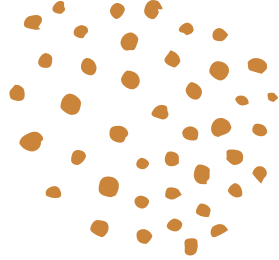
Korrespondiert mit dem Mai

Freundschaften

Wie sind deine Wege zu mehr Einsicht und größerem Wissen?
Gelingt es dir dich frei von Bewertungen in deine Beziehungen einzulassen?



copyright: www.evabogner.at



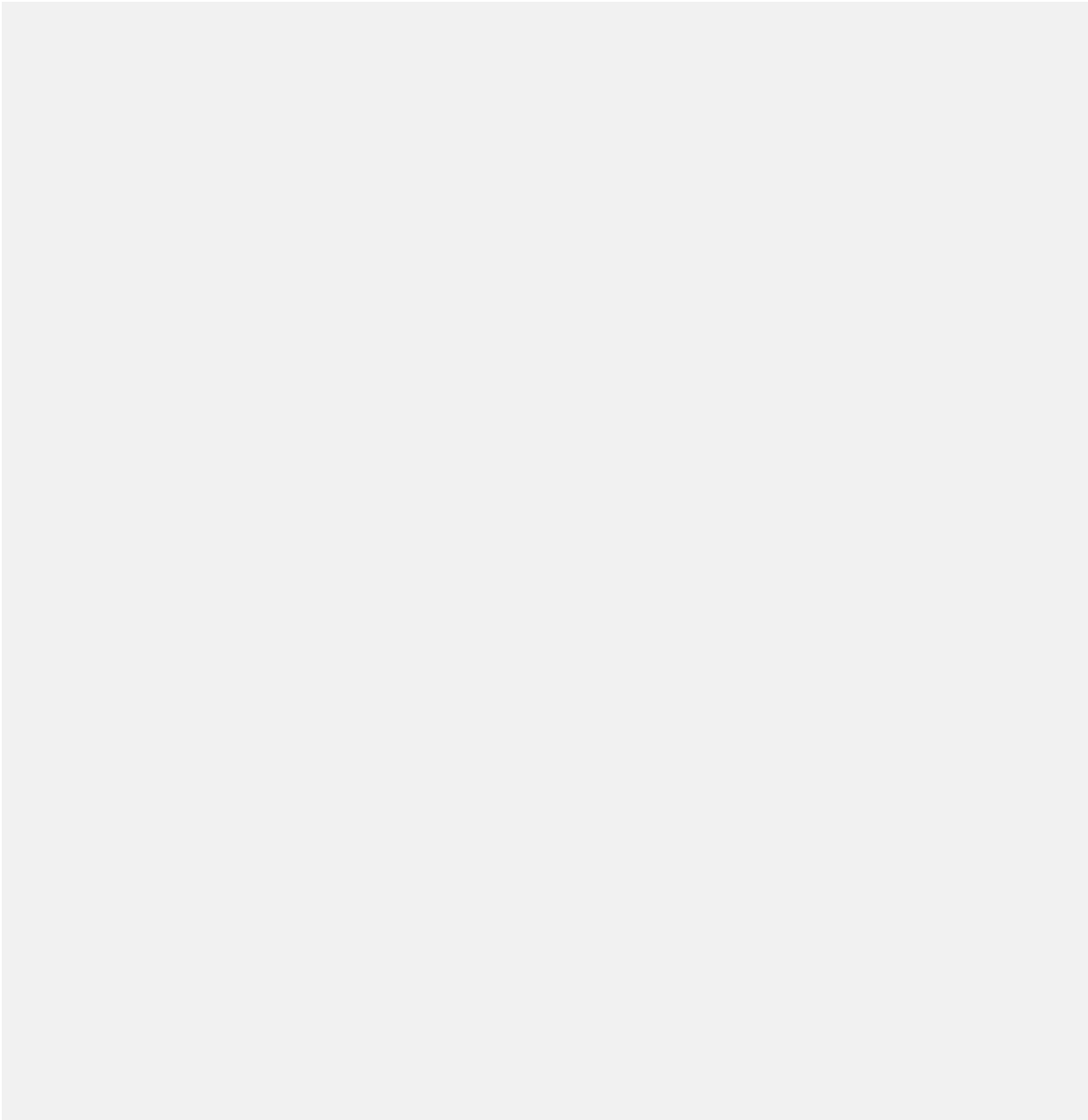


6. Rauhnacht 30. Dezember

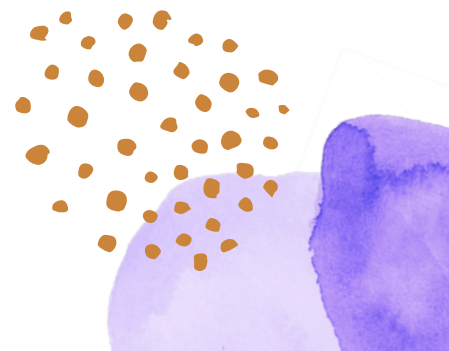
Korrespondiert mit dem Juni

Loslassen

Welche Entscheidungen fallen dir schwer?
Ist eine offene Entscheidung reif sie zu treffen?



copyright: www.evabogner.at



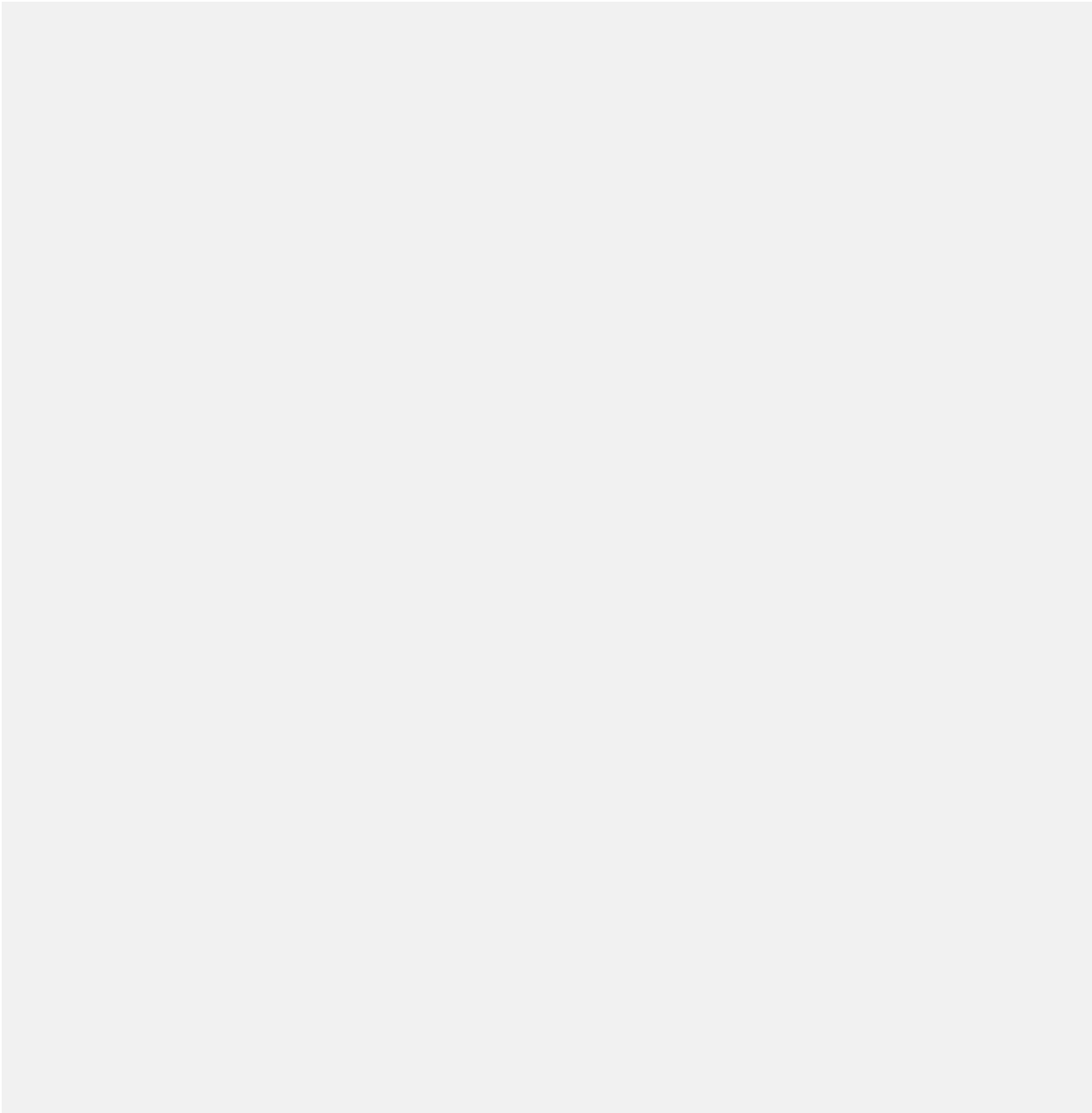


7. Rauhnacht 31. Dezember

Korrespondiert mit dem Juli

Übergang vom Alten ins Neue

Hast du Zweifel wie dein Weg weitergeht?
Zwischen welchen Alternativen fühlst du dich hin- und hergerissen?



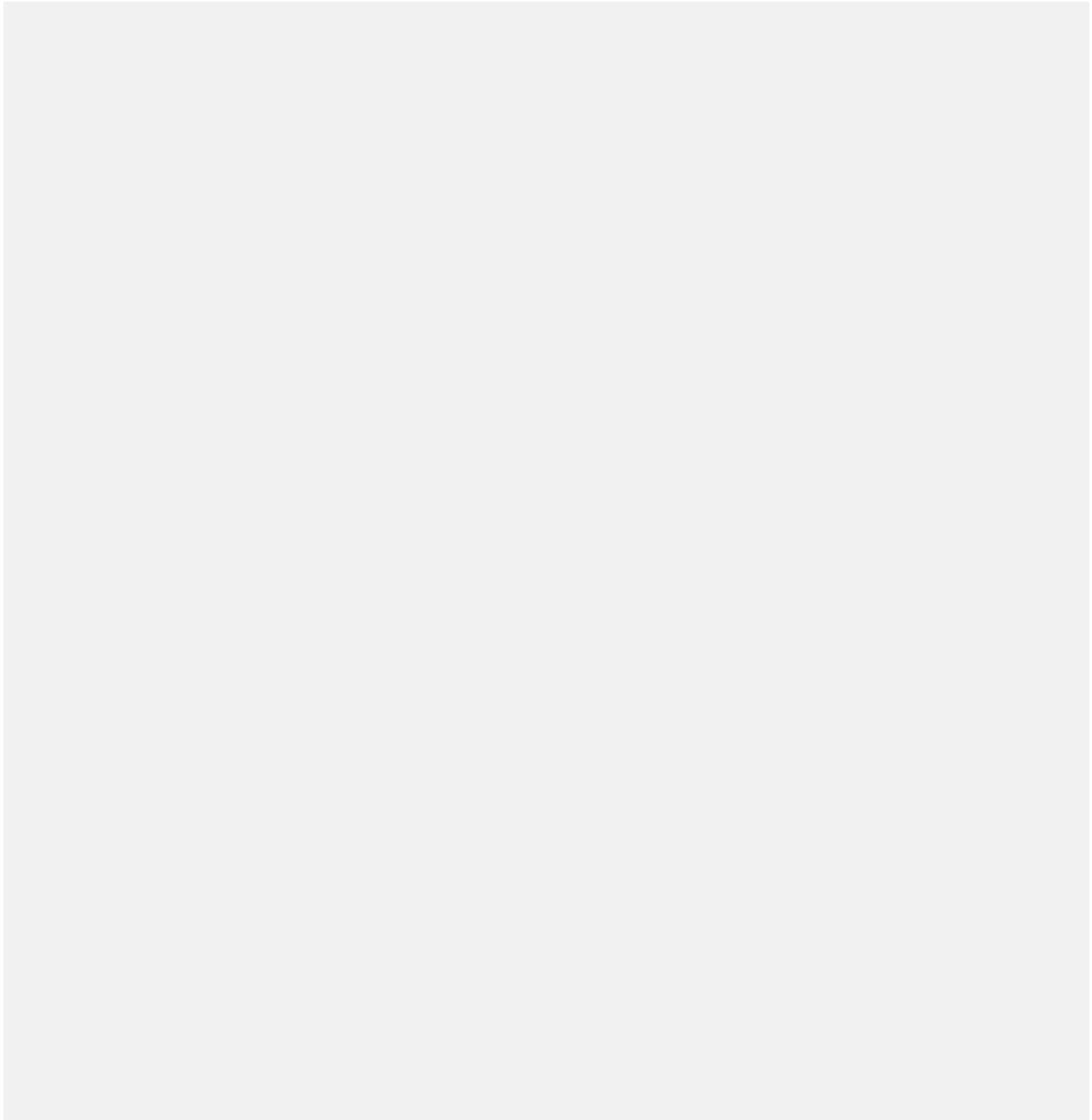


8. Rauhnacht 1. Jänner

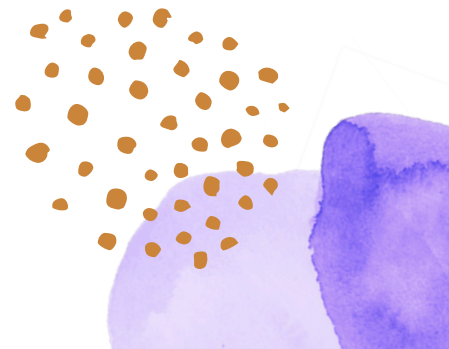
Korrespondiert mit dem August

Geburt des Neuen Jahres

Bist du bereit das Alte hinter dir zu lassen und offen für das Neue?
An welchen überlebten Beziehungen oder Situationen hältst du noch fest?



copyright: www.evabogner.at





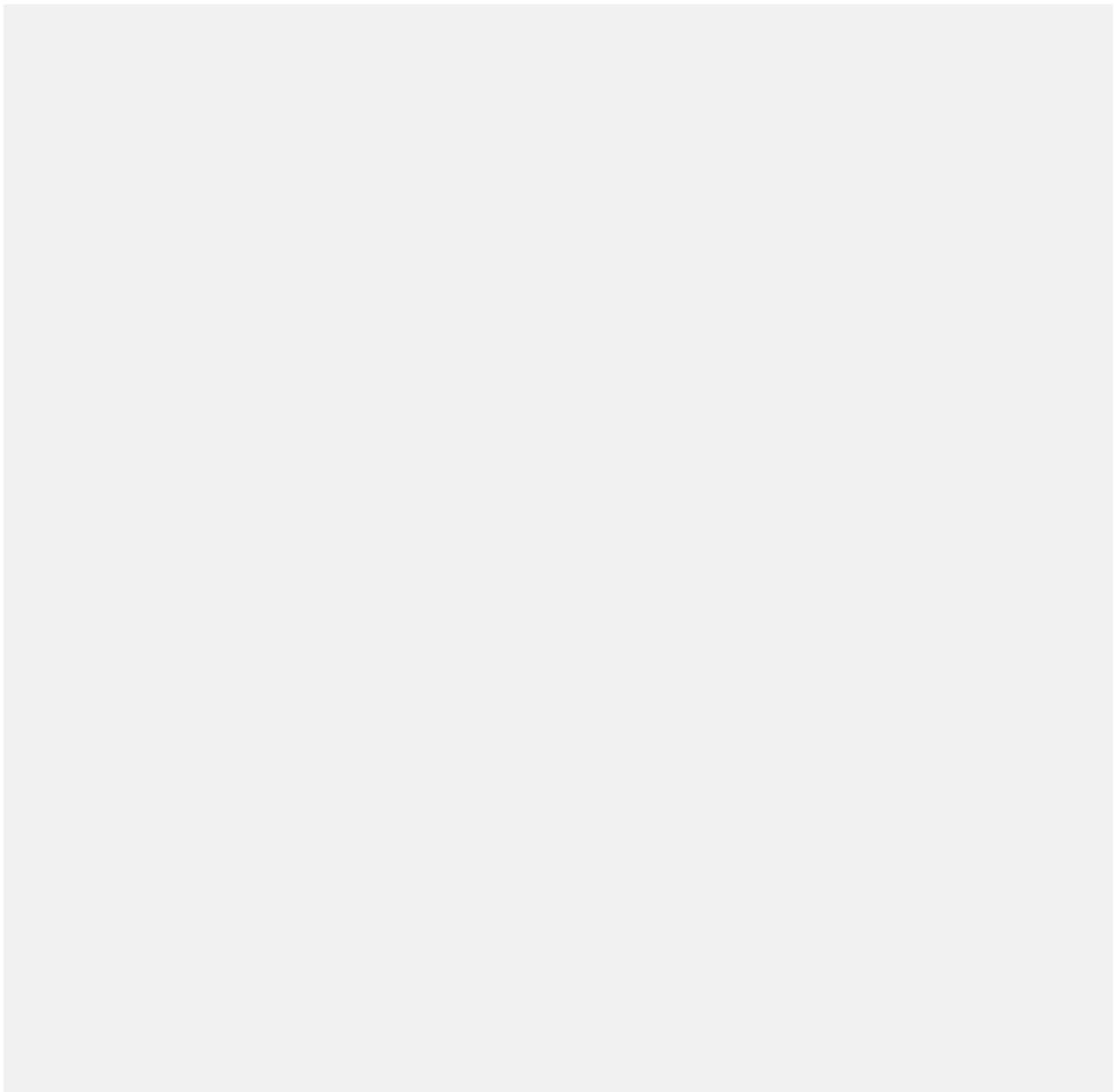
9. Rauhnacht 2. Jänner

Korrespondiert mit dem September

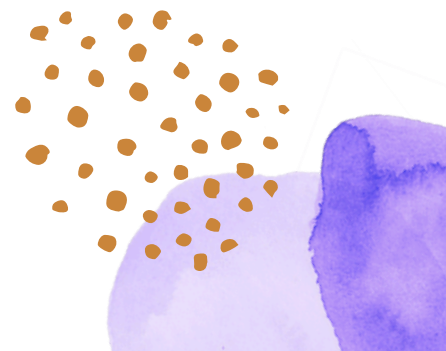
Gold und Segenslicht

Bist du offen und stehst ganz zu dir?

Gibt es Menschen, denen gegenüber du dich nicht traust, deinen Standpunkt offen zu vertreten?



copyright: www.evabogner.at



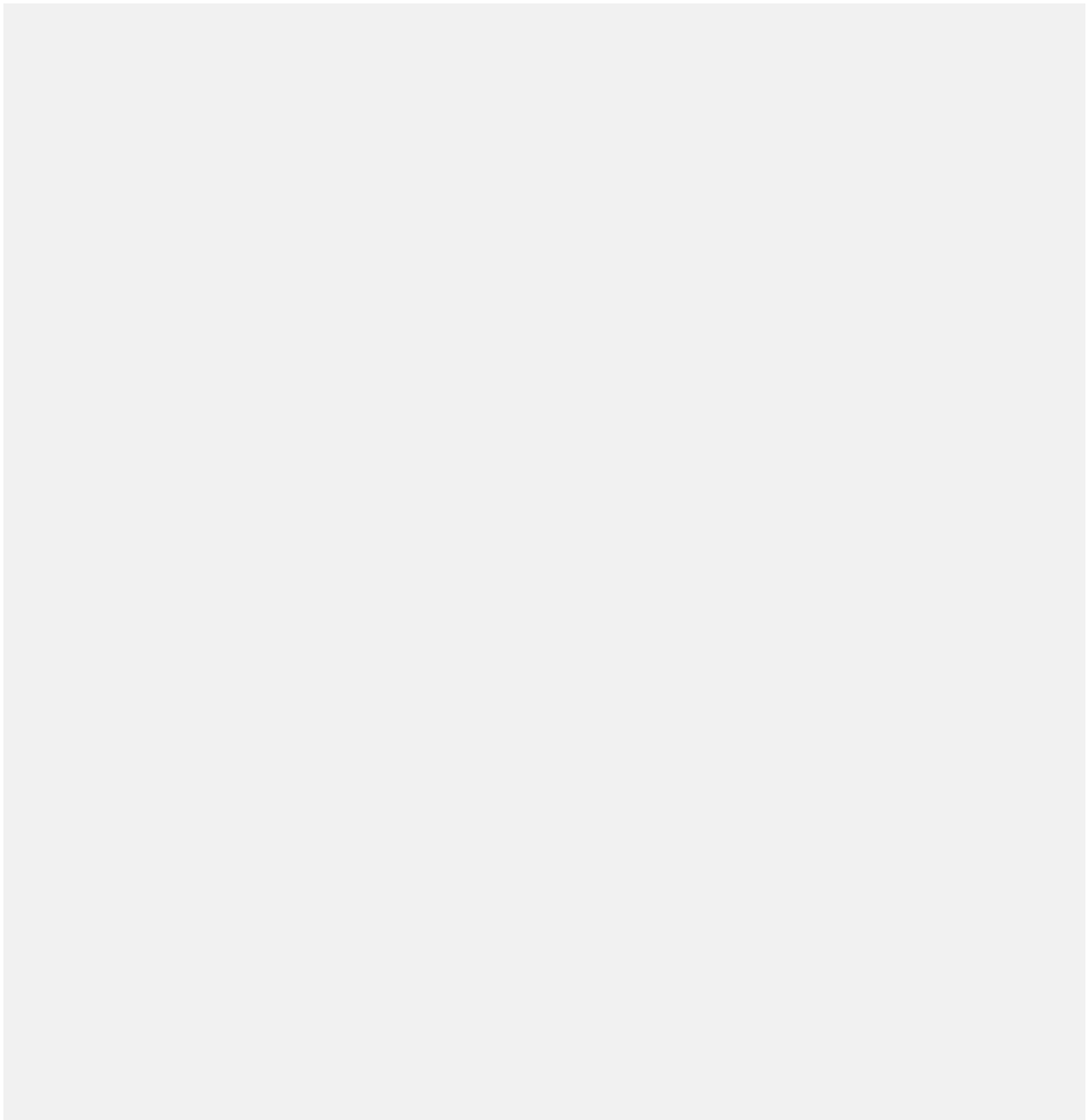


10. Rauhacht 3. Jänner

Korrespondiert mit dem Oktober

Visionen

Was willst du wirklich erreichen?
Wie sieht ein erfülltes und erfolgreiches Leben für dich aus?



copyright: www.evabogner.at

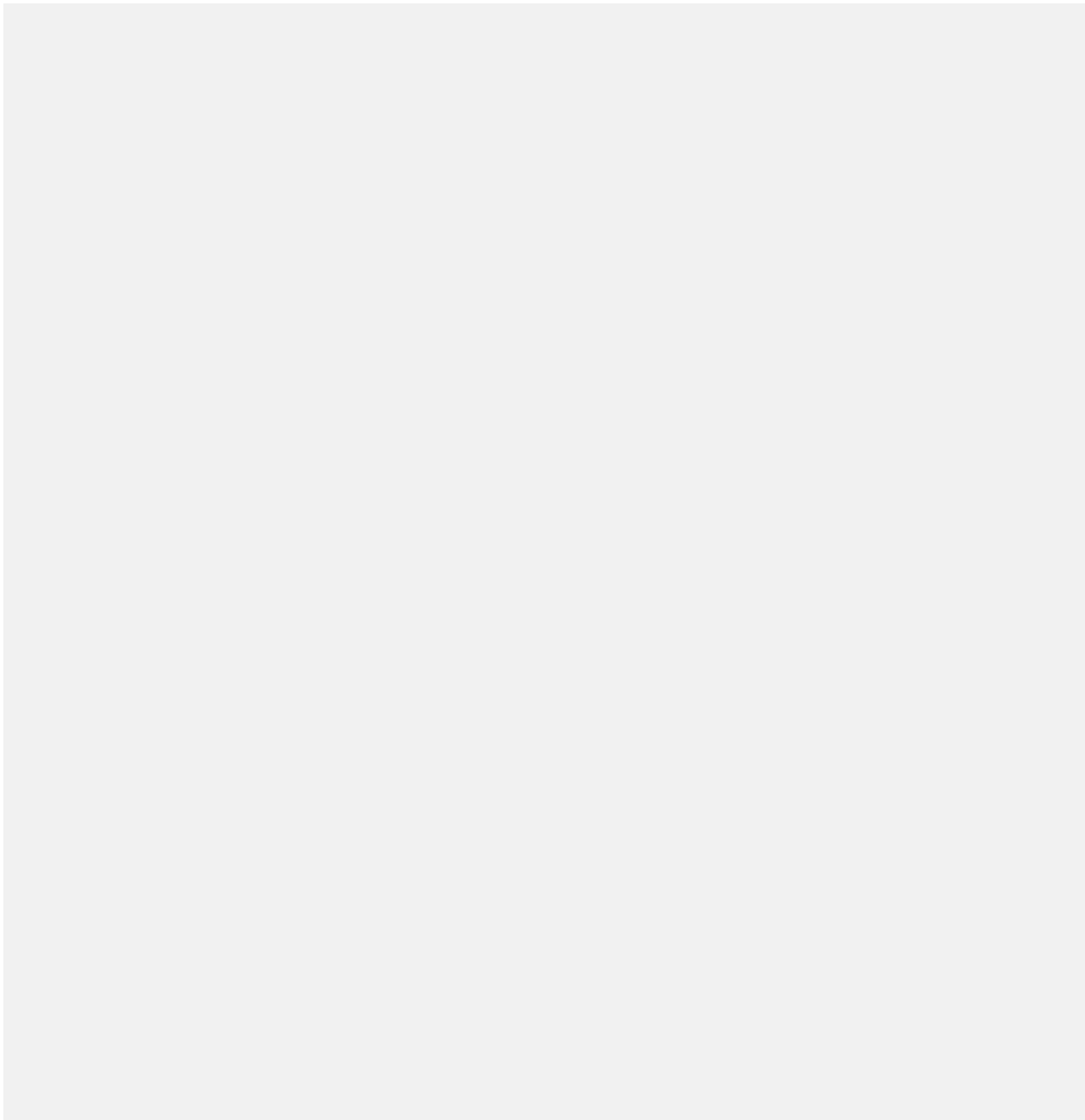
11. Rauhnacht 4. Jänner

Korrespondiert mit dem November

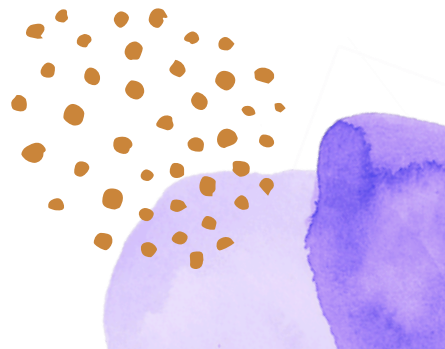
Vergänglichkeit

Was suchst du bei den Menschen mit denen du dich umgibst?

Was macht für dich eine erfüllte Liebesbeziehung aus?



copyright: www.evabogner.at





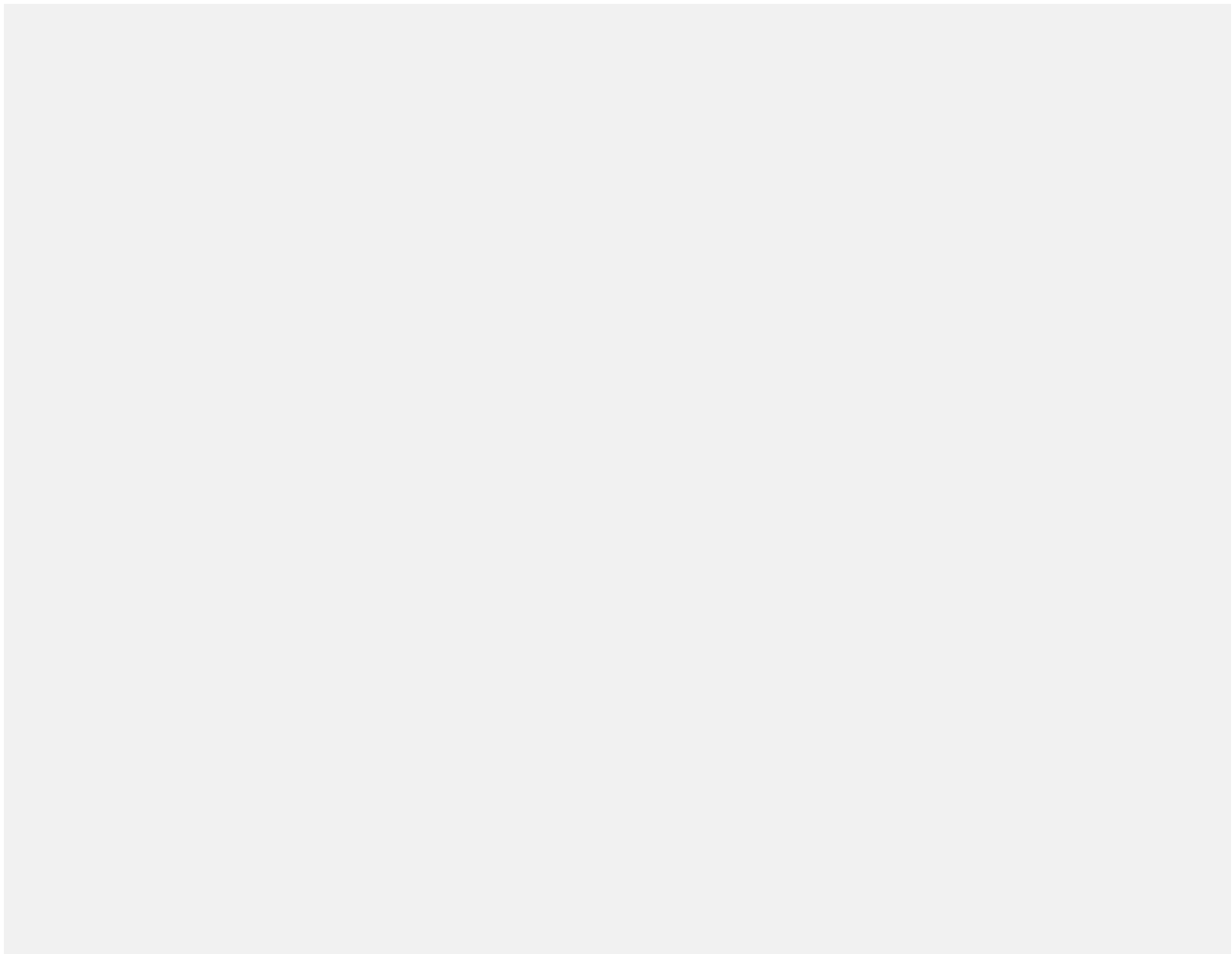
12. Rauhnacht 5. Jänner

Heilige drei Madl
Tag der Gnade- Nacht der Wunder

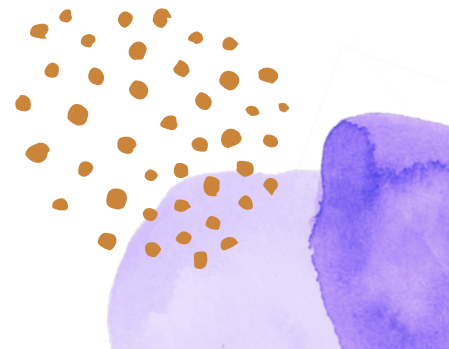
Korrespondiert mit dem Dezember

Vorbereitung auf die Perchtennacht
Räuchern und Bereinigung

Welche Bereiche deines Lebens willst du totaler leben?
Was hat dich in der Vergangenheit daran gehindert?
Bist du bereit dich neu einzulassen?



copyright: www.evabogner.at



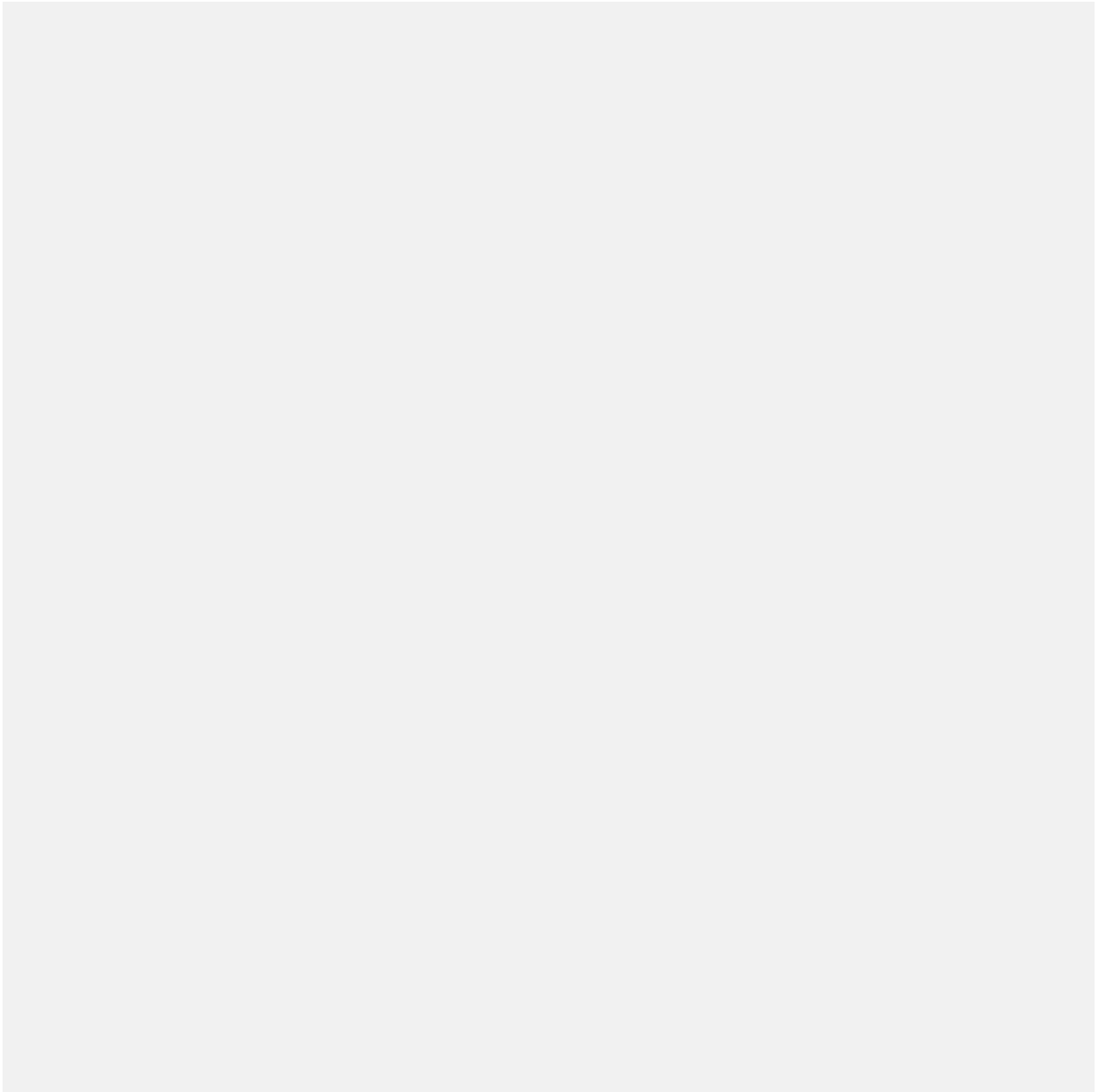


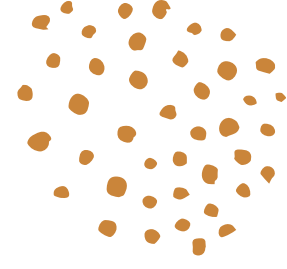

Heilige Drei Könige 6. Jänner

Korrespondiert mit dem Dezember

Segen und Abschluss der Rauhnächte

Welche Geschenke haben dir die Rauhnächte bisher gebracht?
An welchen überlebten Beziehungen oder Situationen hältst du noch fest?
Was benötigst du um in den natürlichen Fluss des Lebens zu kommen?





Anleitung für "Ein Brief für mich, PS: Ich liebe dich!" Ritual

Ergänzendes Ritual zur Stärkung der Wirkung auf die kommenden Monate

Materialien:

12 Brief Kuverts

12 Stück Papier

Ablauf:

1. Erstelle eine GLÜCKSLISTE mit 12 Dingen die du gerne tust und dich glücklich machen.
Da kann auch etwas dabei sein, was du schon lange machen wolltest und dir sehnlichst wünschst.

2. Schreibe jeden Punkt von deiner GLÜCKSLISTE auf je ein Stück Papier. Formuliere ihn in
Briefform an dich selbst und schließe mit PS: Ich liebe dich!

Beispiel:

Liebste Eva,

ich wünsche mir, dass du im Laufe des Monats Mai einen Wochenendausflug ins Salzkammergut
machst
und es dir richtig gut lässt.

Deine Eva

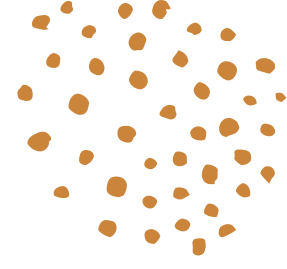

P.S. Ich liebe dich!

3. Du schreibst dir für jedes Monat einen eigenen Brief, steckst ihn in ein Kuvert, verschließt ihn
und schiebst den Monat vorne drauf.

Wenn du alle zusammen hast, dann lege sie dir an einen schönen Platz, vielleicht in die
Nachtischlade. Nimm am Monatsbeginn das betreffende Kuvert und öffne es. Führe den
Herzenswunsch so bald wie möglich aus.

Genieße das P.S. „Ich liebe dich!“





Wie kannst du die Ergebnisse der Rauhächte nutzen?

- Was hast du in diesem Monat notiert?
- Wie fühlst du dich beim Lesen dieser Worte?
- Wo hast du diese Gefühle im Körper?
- Was denkst du dazu?
- Tauchen Assoziationen auf?

Reflexionsfragen

- Welche Resonanz fühlst du?
- Gibt es Begrenzungen oder Unfreiheit?
- Wodurch fühlst du diese?
- Welche Ressourcen könnten dich diese zu lösen?
- Noch etwas dazu?

Erkenntnisse für das kommende Monat?

- Was zeigt sich?
- Willst du das wirklich?
- Wo kannst du dich selbst unterstützen?
- Mit wem möchtest du dich darüber austauschen?
- Ergänzungen?

