

# Meine Rauhnachtstagebuch 2022

*Mystische Zeit  
zwischen den Jahren*

*Inspirationen für jeden Tag*

*mit*

*Yogaübungen*

*Meditationen*

*Impulsen*

*Räuchermischungen*

*Ätherischen Öle*





# *Noch 2022 erledigen*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Die Rauhnächte 24.12.22-05.01.23

*12 Rauhnächte (und eine mehr)*

*jede Nacht steht für einen Monat im nächsten Jahr*

*die wichtigsten Rauhnächte: 24.12./31.12. & 5.01.*

*Schließe ab*

*alle offenen Angelegenheiten klären, offene Rechnungen bezahlen,  
geliehene Dinge zurückbringen, ausmisten*

*Diese Dinge kannst du für die Rauhnächte vorbereiten:*

*- Räuchern*

*Feuerfestes Räuchergefäß, Räuchersand, Räucherkohle, echte Federn  
oder einen Fächer und Räucherwerk (eventuell Mörser zum  
zerstößeln), Zünder;*

*- Ätherische Öle*

*- Schreibzeug & dieses Begleitheft (am besten ausgedruckt)*

*- überlege dir einen schönen Platz an dem du dich wohlfühlst, wo du  
deine Rauhnachtsrituale durchführst*

# Räuchern

*Die Räuchermischung - wenn man sie selbst zubereitet:*

- 1. in den Mörser geben, Reihenfolge: von trocken zu klebrig*
- 2. linksdrehend mörsern*
- 3. dann rechtsdrehend segnen*

*Das Räuchern selbst:*

- 1. Trockene Räuchermischung mit etwas Rosenwasserspray befeuchten*
- 2. linksdrehender Räucherdurchgang: kann mit Rasseln, Trommeln, Tönen, Klatschen und Stampfen begleitet werden (macht vor allem Kindern viel Spaß).*
- 3. Unten beginnen (z.B. im Keller, wenn es einen gibt) und sich nach oben hin begeben. Besonders die Ecken behandeln.*
- 4. dann rechtsdrehend = verdichtend jeweils enden*

*Räucherwerk & Wirkungsübersicht:*

- Salbei: feinstoffliche Reinigungskraft*
- Kampfer: löscht Informationen*
- Weihrauch: bringt Segen & Energieerhöhung*
- Wacholder: vertreibt negative Energien, wirkt beruhigend*
- Myrrhe: desinfiziert*
- Myrte: bewirkt Reinheit & Klarheit*
- Thymian: reinigt & stärkt die Raumenergie*
- Styrax: öffnet für die Liebe*
- Zimtrinde: wirkt auf das Wurzelchakra & Sakralchakra, herzöffnend, für gute Energie, seelenwirksam, heilend, beschützend & die Spiritualität fördernd*

# Ätherische Öle

*In den reinen ätherischen Ölen verkörpert sich die höchste Schwingung pflanzlicher Energien - sie ist noch stärker, als in den Pflanzen und Heilkräutern selbst.*

*Ätherische Pflanzenöle sind sehr gut kompatibel mit dem erweiterten menschlichen Bewusstsein. Sie unterstützen die jeweilige Qualität der Rauhnacht sowie Rituale, Meditationen etc. die du in diesen Tagen durchführst und können als gleichwertige Alternative zum Räuchern angewendet werden.*

## *Anwendung:*

- Mittels Diffuser tragen ätherische Öle zu einem wohltuend aromatisierten Raumklima bei und unterstützen die jeweilige Qualität der Rauhnacht sowie die Rituale, Meditationen etc. die du in diesen Tagen durchführst.*
- Inhalieren eines Tropfens aus den Handinnenflächen*
- verdünnt auf Pulspunkte aufgetragen (mit einem Trägeröl /zB Kokos/Mandel- oder Traubenkernöl vermischen im Verhältnis 2 Tropfen Trägeröl mit bis zu 5 Tropfen ätherischem Öl)*

## *Wirkungsübersicht:*

- Neroli & Rose: öffnet uns für das Verborgene, heilt es und bringt uns in Versöhnung mit uns selbst*
- Thymian: hilft verdrängte Emotionen an die Oberfläche zu holen, das Herz zu öffnen und Gefühle zu verarbeiten*
- Zimt: fördert das Glück und öffnet das Herz*
- Patchouli: Ausgleich Wurzelchakra, fördert die Schönheiten dieser Welt wahrzunehmen und die Sinnlichkeit zu erfahren*
- Myrrhe: erdet, zentriert und vermittelt Geborgenheit und öffnet den Geist*
- Zedernholz: Reinigung des Wurzelchakras*
- Weihrauch (Frankincense): hilft Betrachtungsweisen zu ändern, löst Stress und Sorgen. Unterstützt die Qualität aller Rauhnächte.*
- Wacholderbeere (Juniper Berry): Unterstützt eine klare Selbstwahrnehmung, nimmt die Angst vor Neuanfängen, beruhigt*
- Muskatellersalbei (Clary Sage): stärkt die Kreativität & Visualisierung, hilft Gedanken & Ideen zu konkretisieren*
- Wild Orange: vermittelt ein Gefühl von Fülle und lässt uns freudig & positiv in die Zukunft blicken.*
- Galbanum: erdend und löst tiefe Verletzungen. In Meditationen kann es in tiefste Seelenschichten führen und alte Blockaden lösen.*
- Cistus: für Lebensfreude und Kraft, hilft Trauer zu verarbeiten*
- Zypresse: hilft festgefahrene Emotionen loszulassen und die Kontrolle abzugeben*

# 1. Rauhnacht 24./25. 12.- für den Jänner Basis, Standhaftigkeit & Wurzeln



*Yogaübungen für Stabilität  
Krieger 1  
Baum*



*Meditation zum Thema Verwurzeln  
z.B. wie stabil stehe ich in meinem Leben,  
wem in meinem Leben möchte ich mehr Vertrauen schenken*

*Ätherische Öle:*

*Patchouli, Myrrhe & Zedernholz  
Galbanum für Erdung*

*Empfohlene Räuchermischung: 1 Teil Weihrauch/2 Teile Myrrhe/2 Teile Fichtenharz*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse/ Ideen:*

*Sonstiges:*

## 2. Rauhnacht 25./26.12.- für den Februar Intuition



*Yogaübungen für die Intuition*

*Tänzer*

*Adler*



*Meditation zum Thema Intuition*

*"wer bin ich und lebe ich schon in meiner Essenz?"*

*Ätherische Öle: Weihrauch & Tulsi*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse/Ideen:*

*Sonstiges:*

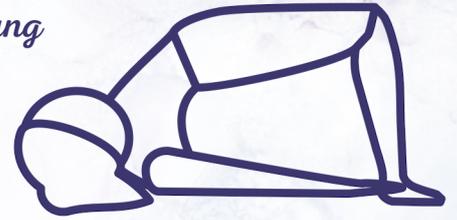
### 3. Rauhnacht 26./27.12.- für den März Herzöffnung und Wachstum



*Yogaübungen für die Herzöffnung*

*Kobra*

*Schulterbrücke*



*Meditation zum Thema Herzöffnung*

*"welche Herzensmenschen haben mich in diesem Jahr begleitet, wem möchte ich gerne Danke sagen oder welche Freundschaft möchte ich erneuern/vertiefen"*

*Ätherische Öle: Neroli, Rose & Thymian*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Das sind meine Herzensmenschen*

*Sonstiges:*

## 4. Rauhnacht 27./28.12.- für den April Blockaden lösen, Auflösung, Transformation

*Der heutige Tag steht symbolisch für das Alte, das versucht, das Neue zu unterdrücken oder zu verhindern. Nutze den heutigen Tag Dinge hinter dir zu lassen um dem Neuen wieder mit großer Unschuld gegenüberzustehen wie ein kleines Kind.*



*Yogaübungen  
Nadelöhr zur Hüftöffnung  
Schlafender Schwan (3-5 Minuten pro Seite)*



*Meditation zum Thema Auflösen*

*"welche Glaubensmuster möchte ich hinter mir lassen, welchen Samen möchte ich für den April im kommenden Jahr setzen"*

*Ätherische Öle: Wacholderbeere (Juniper Berry)*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse:*

*Sonstiges:*

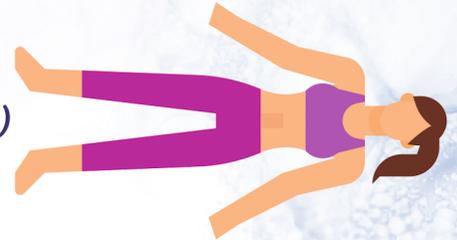
# 5. Rauhnacht 28./29.12.- für den Mai Freundschaft & Selbstliebe

*Heute kannst du Menschen zeigen, wie sehr du sie magst*

*Wem möchte ich heute eine Freude machen, wie möchte ich mit mir selber sprechen*



*Yogaübungen  
Herabschauender Hund  
Shavasana (Totenstellung)*



*Meditation  
"wem möchte ich sagen wie lieb ich ihn hab"  
Ätherische Öle: Myrrhe*

*Das habe ich heute Nacht geträumt.....so ist meine Stimmung....*

*Impulse - wem möchtest du sagen, wie lieb du ihn hast? Wer sind deine  
Herzensemenschen?*

*Sonstiges wie "womit kann ich mir heute Gutes tun?"*

## 6. Rauhnacht 29./30.12.- für den Juni Loslassen & Bereinigung

*Der heutige Tag eignet sich für ein ausgiebiges Bad oder eine ausgiebige  
Dusche.*

*Noch offene Projekte/To-do's können heute abgeschlossen werden.  
Gib spätestens heute Geborgtes zurück, begleiche deine Schulden, entsorge  
Ballast und Müll und vergib denen, über die dich ärgert.*



*Yogaübung mit Meditation*

*Fisch (Yin) mit einem Bolster/gerollte Decke unter dem Rücken, die Arme  
nach hinten locker fallen lassen.*

*Ich atme ein, was mich nährt, ich atme aus und lasse los...*

*"Was brauche ich nicht mehr in meinem Leben, was kann im aktuellen Jahr  
bleiben und braucht nicht ins neue Jahr mitgenommen werden und möchte ich zu  
Silvester entgültig loslassen"*

*Ätherische Öle: Galbanum um loszulassen, Cistus um die Trauer über  
Losgelassenens zu verarbeiten und der Lebensfreude & Kraft Raum zu geben*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse - was möchte ich noch ausmisten (materiell & gedanklich), was möchte mein  
Herz loslassen, um leicht ins neue Jahr zu gehen?*

*habe ich Schmerzen? wenn ja, was spüre ich jetzt, was könnte die Botschaft dahinter  
sein?*

## 7. Rauhnacht 30./31.12.- für den Juli Hingabe, mein Nichts

*Genieße den heutigen Tag in Achtsamkeit & Dankbarkeit*

*Heute ist auch die Orakelnacht für Fragen zur Zukunft*



*Yogaübungen*

*Herabschauender Hund*

*Schmetterling,*

*dann nach vorne Beugen*

*und sich "hingeben"*



*Meditation*

*Mache heute einen Spaziergang und achte im bewusst langsamen Gehen auf deine Schritte, deinen Atem, deine Gedanken und deine Gefühle.*

*Ätherische Öle: Cassia (Zimt) - fördert das Glück, Weihrauch (Frankincense)*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse: & Begegnungen:*

*Was wünsche ich mir für das neue Jahr?*

## 8. Rauhnacht 31. 12./01. 01.- für den August Neubeginn, Schöpferkraft, Kreativität & Selbsta Ausdruck

*Heute gilt es den Tag voller Glück und innerer Seelenruhe zu erleben. Das kann in Gemeinschaft sein wo wir anderen bewusst und aus vollem Herzen Glück und Gutes wünschen oder für dich alleine, indem du einen Kraftort aufsuchst und dir bewusst machst welches Glück du hast, diesen Moment an so einem wunderschönen Ort verbringen zu können.*

### *Meditation*

*Mache heute einen Spaziergang und achte im bewusst langsamen Gehen auf deine Schritte, deinen Atem, deine Gedanken und deine Gefühle.*

*Ätherische Öle: Weihrauch, Myrrhe, Wild Orange*

*Heute ist Räuchern eine gute Unterstützung: 1 Teil Weihrauch, 1 Teil Myrrhe*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Das verspreche ich mir selbst für das dieses neue Jahr:*

*Sonstiges:*

## 9. Rauhnacht 1./2. Jänner- für den September Licht, Inneres Strahlen

*Entzünde heute ein Licht für das neue Jahr. Verbinde dich mit dem goldenen Licht und lade es in dein Leben ein.*



*Yogaübungen  
Kindeshaltung - Balasana  
Sphinx*



*Meditation*

*"lass goldenes Licht über dein Scheitelchakra in dein Herz und von dort in deine Hände fließen - stelle dir nun jedes Monat des neuen Jahres vor und hülle es in goldenes Licht"*

*Ätherische Öle: Myrrhe*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse: & Begegnungen:*

*Gibt es einen Kindheitswunsch den ich mir erfüllen möchte?*

# 10. Rauhnacht 2./3. Jänner- für den Oktober Visionen

*Betrachte heute wertfrei die Systeme in die du eingebettet bist wie Familie, Gesellschaft, Team, Freundeskreis, Projekte etc - welches Problem verlangt nach einer Lösung, wo gibt es Chancen.*



*"Verbinde dich mit deinem inneren Kind und überlege dir, wie du deine Lebenssituation verbessern kannst"*

*Yogaübungen  
Herabschauender Hund  
Sitzposition*



*Meditation*

*Ätherische Öle: Weihrauch & Absolve*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Welche Erfahrungen in meinem Leben haben mich am meisten geprägt? Auf welche Erfahrungen, die ich gemeistert habe, bin ich stolz?*

# 11. Rauhnacht 3./4. Jänner- für den November Abschied

*Die heutige Rauhnacht unterstützt mystische Erfahrungen und lässt oft einen Blick hinter den Schleier des Offensichtlichen oder Gewohnten zu. Es ist günstig heute Ideen zu ordnen und Pläne zu erstellen.*

## *Yogaübung*

### *Bauchatmung*

*sitze entspannt aufrecht, lege die Hände auf den Bauch, spüre bewusst den Atem im Bauch und beobachte, wie sich der Bauch mit der Einatmung hebt und mit der Ausatmung entspannt wieder zusammensinkt.*

## *Meditation*

*"Gibt es etwas in meinem Leben das noch losgelassen werden möchte, das sterben möchte?"*

*Ätherische Öle: Cassia (Zimt) fördert das Glück, Zypresse hilft die Kontrolle abzugeben*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse: & Begegnungen:*

*Sonstiges:*

## 12. Rauhnacht 4./5. Jänner- für den Dezember Wunder

*Mache dir Gedanken, was du während der letzten Tage wahrgenommen hast, lies dir deine Notizen aus diesem Rauhnachtstagebuch durch.*

### *Yogaübungen*

*mache bewusst Pausen und bewundere dich als wundervolles Wesen*

### *Meditation*

*"Welches Wunder habe ich schon erlebt, was ist an mir wundervoll"*

*Ätherische Öle: Wacholder (Juniper Berry), Weihrauch, Myrrhe*

*Heute ist die vierte und letzte wichtige Räuchernacht:*

*1 Teil Myrrhe, 1 Teil Weihrauch, 1 Teil Wacholder*

*Wenn möglich öffne um Mitternacht (zum 6. Jänner) Türen und Fenster und lass den heiligen Wind in dein Haus.*

*Das habe ich heute Nacht geträumt und gefühlt:*

*Impulse aus der heutigen Meditation der Wunder:*

## 6. Jänner – Ausklang

*Die Pforten der feinstofflichen Anderswelt schließen sich um Mitternacht in der Dreikönigsnacht, die Wilde Jagd ist vorübergezogen.*

*Mit Anbruch des Tageslichts wird spürbar, dass nun die lichte und sanfte Seite des Winters bevorsteht.*

*Nun hast du deine Notizen und Gedanken aus den Rauhächten niedergeschrieben.*

*Du kannst nun, im Jahr 2022 angekommen, jedes Monat deine Notizen zur Hand nehmen und schauen, was von den Dingen ist eingetreten, wofür hattest du schon eine*

*Vorahnung, in den Träumen etc. Auf diese Weise bekommst du ein Gefühl für Botschaften aus den geistigen Reichen und die schicksalhaften Weichen, die in den Rauhächten gestellt werden.*

*Ich wünsche dir ein Jahr voll Verbundenheit und besten Erwartungen!*

*Marianne*

# Quellenangaben

## *Literatur:*

*Zwischen den Zeiten - von Sigrid Steinwender*

*Das Geheimnis der Rauh Nächte - von Jeanne Ruland*

*Rauh Nächte - von Nadine Stegelmeier*

*Das kleine Buch der Chakras- von Patricia Mercier*

*Die Heilkraft des Räucherns- von Friedrich Kaindlstorfer*

*Yoga für Dich - von Patrick Broome*

## *Aus Seminaren:*

*Notizen aus dem Hexenzirkel 2018/19 bei Lara Cap*

*Ich habe dieses Rauh nachtstagebuch mit viel Freude und Motivation vollbracht.*

*Wenn du den Verein Aufleben ZVR-Zahl: 1262964210 (Yoga im Prater) mit einem*

*Förderbeitrag unterstützen möchtest, danke ich für deinen Wertschätzungsbeitrag:*

*Verein Aufleben*

*Iban: AT55 2011 1842 1637 8001*

*Betreff: Förderbeitrag*