



Britta Lipp

Das Rauhnacht Tagebuch

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Impressum
© 2021 Britta Lipp

Covergrafik von ID 213444103 © Daryagribovskaya | Dreamstime.com

Verlagslabel: Balance Guard
ISBN: 978-3-347-48914-1

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhalt

BEGRÜßUNG	7
WAS SIND RAUHNÄCHTE?	9
WOFÜR KANNST DU DIE RAUHNÄCHTE NUTZEN?	11
ABLAUF DER RAUHNÄCHTE	13
EINFLÜSSE AUF DIE RAUHNÄCHTE	20
Zahl Zwölf	21
Astrologie	22
Numerologie	27
Engel und Schutzengel	31
Intuition	38
Karten	40
TAGEBUCH	41
Rauhnacht 1	42
Rauhnacht 2	65
Rauhnacht 3	77
Rauhnacht 4	89
Rauhnacht 5	106
Rauhnacht 6	119
Rauhnacht 7	131
Rauhnacht 8	144

Rauhnacht 9.....	157
Rauhnacht 10	172
Rauhnacht 11	183
Rauhnacht 12	197
ABSCHIED.....	209
ANHANG.....	211
Shoppingliste	211
Rauhnacht 7 - Lähmende Glaubenssätze	213
Rauhnacht 9 - Soul Urge.....	214

BEGRÜßUNG

Es ist so schön, dass du dieses Tagebuch ausgesucht hast, damit es dich durch die magischen Rauhnächte begleitet. Ich freue mich sehr und danke dir.

Seit Jahren bin ich pünktlich zum ersten Advent ganz aufgeregt: Bald geht es los. Für viele Rauhnachtfans ist der 21. Dezember, auch Thomastag genannt, der Beginn der Rauhnächte. Es ist die Wintersonnenwende. Das allein schon ist ein Grund zu feiern. Endlich wird es wieder heller. Natürlich ist es schön, wenn man abends gemütlich bei Kerzenschein im Wohnzimmer sitzt und ein herrliches Glas Wein oder duftenden Tee trinkt, aber es ist auch sehr schön zu wissen, dass wir ab jetzt wieder mehr vom Tageslicht haben.

In der Vorweihnachtszeit fange ich an, mich auf die Rauhnächte vorzubereiten: Ich prüfe nach, welche Kerzen, Aromaöle und Räucherstäbchen ich noch besorgen möchte und ob ich alles habe, damit ich Räucherrituale durchführen kann. Ich überlege mir, was ich in diesem Jahr Neues ausprobieren möchte. All diese Überlegungen und Shoppinglisten (Seite 213) beschäftigen mich jetzt. Dadurch setze ich schon Anfang Dezember alle Energien für den Beginn der Rauhnächte frei.

Ich freue mich auf das neue Abenteuer Rauhnächte: Welche Erlebnisse warten auf mich, welche Eingebungen und Träume lassen mich wundern und staunen? Welche Träume und Eingebungen werden wahr?

Jeder spricht davon, wie magisch und geheimnisvoll Rauhnächte sind. Sie sind es tatsächlich. Ich habe Erstaunliches erlebt in dieser Zeit. Öffne dich dieser magischen Momente und sie werden dich durch das kommende Jahr begleiten, dich leiten und dir in Erinnerung rufen, dass wir alle miteinander verbunden sind.

Das Tagebuch gibt dir die Möglichkeit, deine Träume aufzuschreiben und vieles mehr, ich stelle dir Fragen über dein Leben, die sind manchmal nicht so einfach zu beantworten, wahrscheinlich werden einige dich

emotional herausfordern, aber das ist gut. Öffne dich dieser starken Energie, du kannst am Ende nur davon profitieren. Neben dem sehr ausführlichen Tagebuch zeige ich dir auch die Einflüsse auf, die dich in dieser Zeit begleiten. Ich möchte dir eine Einführung geben, welche Energien und welche Themen die Rauh Nächte beeinflussen.

Woher weiß man, zum Beispiel, dass die energetischen Kräfte der 5. Rauh nacht Gefühle und Selbstwahrnehmung sind. Ich schlage vor, du liest die kleine Einführung in die verschiedenen Einflüsse und kannst dich dann näher mit denen beschäftigen, die dir am meisten bedeuten, und für dich die größte Resonanz haben. Nutze sie als Wegweiser durch die Rauh Nächte.

Für die Rauh Nächte gilt: alles kann, nichts muss. Es gibt keine Regeln, nur dein Wohlbefinden und das, was dir Spaß macht.

Um, so ausgeglichener, gesünder und glücklicher jeder Einzelne ist, desto besser geht es der Gemeinschaft und der Welt. In diesem Sinne ...

Let's make this world a better place!

WAS SIND RAUHNÄCHTE?

In den Gegenden, in denen der christliche Glaube verbreitet war, wurde irgendwann die Umstellung vom Mondkalender zum Sonnenkalender vorgenommen. Da der Mondkalender 12 Nächte und 11 Tage kürzer ist als der Sonnenkalender, wurden aus diesen „Übertagen und Übernächten“ die Rauhnächte. Jede dieser 12 Nächte steht für je einen Monat des folgenden Jahres. Die erste Rauhnaht steht für den Januar, die zweite Rauhnaht für den Februar und so weiter.

Diese Nächte galten seit dieser Zeit als magisch. Nächte einer Unzeit, einer Zeit, die gar nicht existiert. Es wurde angenommen, dass in dieser Zeit die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt sind und alles möglich ist.

Im Volksmund gibt es unterschiedliche Namen für die zwölf Nächte: Sie werden auch Raunächte, Zwölfnächte, Losnächte, Unternächte, Weihenächte oder Zwischennächte genannt.

Allgemein gelten die folgenden Tage als die wichtigsten Rauhnächte:

- ☺ Die Nacht vom 24. auf den 25. Dezember (Heiliger Abend)
- ☺ Die Nacht vom 31. Dezember auf den 1. Januar (Silvester)
- ☺ Die Nacht vom 5. Januar auf den 6. Januar (Erscheinung Gottes)

Besonders um diese Tage ranken sich viel Mythen, Aberglauben und Rituale. Es sollte in dieser Zeit keine Wäsche gewaschen werden, tatsächlich sollte diese Wäsche nicht aufgehängt werden, weil die Geister sich darin verheddern könnten und die sogenannten wilden Reiter diese stehlen könnten. Man glaubte daran, dass diese Tücher im folgenden Jahr als Leichentuch für einen selbst genutzt würden.

Die Rauhnächte sollen zur inneren Einkehr und zum Ausruhen genutzt werden. Haus und Hof wurden jeden Tag geräuchert, um alles Alte und Verbrauchte loszuwerden, und ab dem neuen Jahr wurde geräuchert, um alles Neue in Empfang zu nehmen.

Man sprach den Nächten so viel Energie zu, sodass man die Zeit nutzte, Träume und Orakelweissagungen für das neue Jahr zu erhalten.

In all dem besteht der Reiz der Rauhnächte: Nutze diese Zeit, um deinen inneren und äußeren Haushalt zu reinigen, zu regenerieren und dich auf das Neue vorzubereiten. Nutze diese Zeit in eine Welt zu tauchen, die zu anderen Zeitpunkten nicht so leicht zu erreichen ist. Verbinde dich mit dem Universum, Gott, Jesus, Mohamed oder wie du die Entität nennen möchtest, der du am meisten verbunden bist. Bemerke, wie alles und alle miteinander verbunden sind. Genieße diese Zeit, in der du fühlst, dass du mit Liebe und Zuversicht alle Angst besiegen kannst.

WOFÜR KANNST DU DIE RAUHNÄCHTE NUTZEN?

Die Zeit der Rauhnächte ist die dunkelste Jahreszeit, wir haben gerade die Wintersonnenwende am 21. Dezember hinter uns gebracht - die längste Nacht des Jahres. Vom 22. Dezember an wird es jeden Tag ein wenig länger hell.

Die Wintersonnenwende stellt für viele den Beginn der Rauhnächte dar. Ich feiere diese Nacht jedes Jahr. Ich lade Freunde ein, wir sitzen um ein Lagerfeuer, trinken Glühwein oder Tee und unterhalten uns. Die, die es möchten, nutzen diesen Moment und schreiben Dinge, die wir in unserem Leben nicht mehr haben möchten, auf einen Zettel und verbrennen diesen im Feuer: Gefühle, Gedanken, Dinge oder gar Namen von Menschen, die wir loslassen möchten.

Etwas größere Kinder lieben dieses Ritual. Bei unseren Feiern sind die Kinder oftmals die eifrigsten und geben sich mit ihren Zetteln richtig viel Mühe.

Es beginnt eine Zeit der Stille, kurz vor Weihnachten schließen Unternehmen und Fabriken oftmals ihre Türen. Viele Menschen haben Urlaub und nutzen diese Zeit, die nicht ohne Grund die besinnliche Zeit genannt wird, genau dafür: Besinnlichkeit.

Wenn alles um uns herum ruhig wird, dann ist die Gelegenheit da, sich achtsam auf das alte Jahr zu besinnen und für das neue Jahr Pläne zu schmieden.

Wir können uns in dieser Zeit verstärkt mit dem Universum verbinden. Durch die Innenschau auf das vergangene Jahr haben wir die Möglichkeit das Erlebte und Gefühlte erneut zu bewerten und vielleicht in der Nachschau von schlecht in gar nicht so schlimm zu verwandeln. Von Schicksalsschlag in Lehrstück. Von Not in Tugend und von unnötig in

notwendig zu wandeln. Jetzt ist die Zeit, das Leben aus der Vogelperspektive zu betrachten und Lehren für das neue Jahr und die Zukunft zu ziehen. Es ist Zeit, dankbar zu sein für das Vergangene und gespannt zu sein auf das Kommende.

Wir sehnen uns oft unbewusst nach etwas Höherem, das uns leiten kann, etwas, das uns hilft und uns den Weg weist. Egal, wie wir das Höhere nennen, ob Gott oder Universum oder wie auch immer. Du bist es. Du bist das Höhere, du bist die Kraft, die alles möglich macht, du bist die Kraft, die Veränderungen einleitet und du bist die Kraft, die nach mehr strebt. Es gilt in dieser Zeit der Besinnung, der Innenschau, des Denkens und Verarbeitens diese Kraft für deine Zukunft und dein Glück zu mobilisieren.

Wir alle haben auch die Weisheit des scheinbar Übersinnlichen in uns. Wer mich kennt, weiß, dass ich glaube, dass wir alle schon mehrfach auf dieser Erde waren. In unendlich vielen Gestalten haben wir alle Weisheiten und Geheimnisse des Lebens bereits kennengelernt. Doch haben wir diese bei der erneuten Geburt vergessen oder womöglich verdrängt. Mit etwas Übung können wir diese Weisheiten und Geheimnisse wieder in unser Leben lassen und damit unser Leben im Hier und Jetzt einfacher gestalten. Wie das funktioniert, erkläre ich dir, wenn wir näher auf die Intuition in Bezug auf die Rauh Nächte eingehen.

Darum sollten wir in den Rauh Nächten ganz besonders auf Träume achten. Träume eröffnen sehr oft den Blick in die Zukunft. Träume gelten besonders während dieser Nächte als wegweisend und weissagend.

ABLAUF DER RAUHNÄCHTE

Nicht vergessen, es gilt das Prinzip: alles kann, nichts muss.

Für die meisten Menschen beginnen die Rauhnächte am 25. Dezember. Die sogenannten Lichttore, die sich am 24. Dezember um 24:00 Uhr öffnen, läuten die Rauhnächte ein. Diese Tore schließen sich wieder am 5. Januar um 24:00 Uhr.

Viele beginnen schon am Thomastag, am 21. Dezember. Ich nutze die Zeit bis zum offiziellen Beginn der Raunächte mit der Reinigung meines Hauses. Einen sogenannten Frühjahrsputz mitten im Winter. Ich sortiere meine Schränke, Schubladen und Bücherregale. Stelle vielleicht mein Wohnzimmer um. Ich versuche, mich von alten und unbenutzten Dingen zu befreien.

Deine Eintragungen im Tagebuch und die Rituale kannst du innerhalb des 25. Dezembers für die 1. Raurnacht machen. Ich beschäftige mich morgens um 5 Uhr damit, wenn alle noch schlafen. Du kannst dich, wenn du zu den Nachteulen gehörst, natürlich auch schon in der Nacht des 25. Dezembers um 1 Uhr mit dem Tagebuch und den Ritualen beschäftigen. Alles kann, nichts muss!

In der Tabelle unten siehst du die einzelnen Nächte mit den dazugehörigen Monaten und ihren jeweiligen energetischen Themen.

Tag/Nächte	Rauhnacht	Energetischer Monat	Energetisches Thema
21. Dezember	Thomasnacht / Wintersonnenwende		Loslassen
25. Dezember	1. Rauhnacht	Januar	Reflexion vergangenes Jahr und Pläne
26. Dezember	2. Rauhnacht	Februar	Reinigung und Stille
27. Dezember	3. Rauhnacht	März	Liebe und Mitgefühl
28. Dezember	4. Rauhnacht	April	Schaffenskraft und Selbstbewusstsein
29. Dezember	5. Rauhnacht	Mai	Gefühle und Selbstwahrnehmung
30. Dezember	6. Rauhnacht	Juni	Freundschaft, Kommunikation
31. Dezember	7. Rauhnacht	Juli	Innere Fülle und Wohlstand
1. Januar	8. Rauhnacht	August	Innere Kraft
2. Januar	9. Rauhnacht	September	Intuition folgen
3. Januar	10. Rauhnacht	Oktober	Innerer Frieden und Ordnung
4. Januar	11. Rauhnacht	November	Loslassen
5. Januar	12. Rauhnacht	Dezember	Weisheit

Für jede Nacht habe ich im Tagebuch einen Abschnitt reserviert. In jeder Nacht geht es um die obigen energetischen Themen der zukünftigen Monate.

Ich gebe dir Einblicke, inwieweit Einflüsse auf die Rauhnächte wie die Astrologie, Numerologie, Schutzengel und deine Intuition auf die einzelnen Nächte wirken und welchen Nutzen du daraus ziehen kannst.

Das Tagebuch unterstützt dich mit Ideen und Ritualen, es werden Fragen gestellt, die dich zum Nachdenken anregen sollen, Ziele werden erarbeitet, um den Themen aus deiner Sicht auf den Grund zu gehen. Versuche, die Antworten auf die gestellten Fragen ohne die Worte „möchten, wollen, müssen, sollen oder könnten“ zu formulieren.

An dem Ort, wo ich mich jeden Tag mit den Themen der Rauhnächte beschäftige, habe ich mir einen kleinen Altar errichtet. Das kann auf einem Tischchen sein oder einer Anrichte, selbst dein Nachtschrank reicht

dafür. Hier bewahre ich alle Goodies auf, die ich für die Nächte benutzen möchte. Auf dem Altar brenne ich Kerzen und Räucherstäbchen und nutze aromatische Öle. Wenn du Spaß am Räuchern hast, bewahrst du hier das Räucherwerk auf. Ich dekoriere meinen Altar immer liebevoll mit Blumen und schönen Gegenständen. Das Allerwichtigste ist, dass du dich bei allen Ritualen und Übungen wohl fühlst. Du merkst schon beim Lesen der Vorschläge, ob du eine Resonanz spürst und ob dir dieses spezielle Ritual Spaß machen würde. Die Rituale und Übungen, die ich dir vorschlage, sollen dir helfen, die Themen zu verarbeiten und Gewonnenes zu vertiefen.

Bei den einzelnen Ritualen habe ich dir aufgeschrieben, welche Kerzenfarbe gut für das energetische Thema ist, welche Räucherstäbchen du nutzen kannst und welche aromatischen Öle passend sind. Ich schlage dir einfache Chakra- und Lichtmeditationen vor und eine Affirmation für den bestimmten Tag. Die Rituale ergeben sich auch aus der energetischen Stimmung, die du mit Kerzen, Räucherstäbchen, Ölen und deiner Dekoration kreierst.

Jedes Jahr mache mir den Spaß, für jeden Monat Weissagungen zu treffen. Ich benutze dafür Tarotkarten. Du kannst Karten nehmen, es durch Meditation probieren oder eines deiner Lieblingsbücher. Konzentriere dich darauf, dass du z.B. eine Weissagung für den Januar erwartest. Mische die Karten, meditiere, oder blättere blind durch das Buch. Warte, bis eine Karte dir ins Auge sticht oder wenn du das Gefühl hast, du müsstest beim Blättern stoppen. Wenn du meditierst, warte auf die Eingebung oder Botschaft. Wenn du die Karten nimmst, lies die Bedeutung der Karte und horche, welche Eingebung oder Botschaft du erhältst. Beim Buch würdest du stoppen und auch diesmal blind einen Finger auf eine Stelle legen, lies den Satz und horche, welche Eingebung oder Botschaft du erhältst. Denke nicht nach, der erste Impuls ist der, den du dann in jeder Rauhnacht als Weissagung für den bestimmten Monat notierst. Schau, wie oft du richtig lagst, wenn du das Tagebuch in der Monatsrückschau mit den tatsächlichen Ereignissen vergleichst.

Es gibt Platz, deine Träume zu notieren, und ich lege mir für jede Nacht, also für jeden Monat eine Tarotkarte. Die Karte soll mir helfen zu definieren, auf was ich in den folgenden Monaten achten sollte. Manchmal scheinen sie auch weissagend zu sein. Ich hatte in den vergangenen Jahren schon wirklich schöne Erlebnisse, wo die Karten ein bestimmtes Ereignis scheinbar vorhergesagt haben und es dann tatsächlich eintraf. Du kannst natürlich auch Engelskarten, Orakelkarten oder andere Karten, die dir guttun, dafür benutzen.

Nimm dir jeden Tag ausreichend ungestörte Zeit für das Bearbeiten des Tagebuches. Stelle sicher, dass du nicht ständig unterbrochen wirst. Wenn Kinder ein „Stoppschild“ an ihre Türen hängen können, dann kannst du das auch.

Ich persönlich habe „meine Zeit für mich“ am Morgen danach. Ich stelle den Wecker auf 5 Uhr und nutze die Zeit, bis alle wach werden, um an meinem Glücklichein zu arbeiten. Das mache ich jeden Tag in der Woche (auch ohne die Zeit der Rauh Nächte): Ich meditiere, im Anschluss mache ich einfach, wozu ich Lust habe: schreiben, lesen, ich ertüchtige meinen Körper (nicht oft genug) und während der Rauh Nächte denke ich und schreibe im Tagebuch.

Wenn die Rauh Nächte vorbei sind und ein neuer Monat anfängt, schlage ich vor, dass du dir für den bestimmten Monat die einzelnen Aspekte und deine Antworten auf die Fragen, deine Träume und deine Monatskarte ansiehst. Bereite dich damit auf den kommenden Monat vor. Nutze die Ergebnisse, um dich durch den Monat zu leiten und dir Inspirationen zu geben und damit den Monat so schön und wertvoll wie möglich zu gestalten.

Am Schluss der jeweiligen Rauh Nacht habe ich Platz gelassen, um am Ende des tatsächlichen Monats im „Fazit“ zu reflektieren. Gab es Weissagungen, die wahr wurden? Welche Emotionen spielten die Hauptrolle in diesem Monat, welche Ereignisse blieben dir in Erinnerung?

Nutze dieses Tagebuch als Monatsbuch und Quelle deiner Inspiration und als Maßstab für deine Zielerreichungen.

Die Stellen im Buch, wo du Notizen für die Rauh Nächte machen kannst, habe ich mit Grafiken gekennzeichnet und möchte sie hier kurz erklären:



TRÄUME

Hier schreibst du deine Träume auf, die du in den Nächten hattest. Denke daran, dass du Träume schnell vergisst. Schreibe sie am besten auf, sobald du davon aufwachst - nicht erst am nächsten Morgen.



KARTEN

Hier schreibst du auf, welche Tarot-, Engels- oder andere Orakelkarten du für diese Rauh Nacht gezogen hast. Am besten auch die Bedeutung, die du intuitiv erkennst. Ich lese dazu die Erklärung der Karte und schreibe auf, welche Bedeutung ich für mich erkenne. Aber natürlich immer in Bezug auf das energetische Thema der Nacht.



PROPHEZEIUNG

Notiere dir hier, welche Weissagung du für den bestimmten Monat gesehen hast. Und auch, ob diese Weissagung so oder ähnlich eingetroffen ist.



FRAGEN

Hier kannst du die Fragen beantworten, die ich dir, in Bezug auf das energetische Thema der Rauh-
nächte stelle. Auch wenn sie teilweise tief gehen,
genieße den Prozess.



IDEEN

Mir kommen viele Ideen für neue Projekte oder
Lösungen für Herausforderungen, während ich
diese Zeit mit mir verbringe. Trage hier deine
Ideen ein.



HANDLUNGSVORGABEN

Hier notierst du dir Handlungsvorgaben, die dir
nach intensivem Reflektieren in den Sinn kom-
men. Dinge, die du tun möchtest, die dir wichtig
sind.



ICH BIN MUTIG, ICH ...

Hier notierst du dir die positiv formulierte Angst,
die du für den Monat bewältigen möchtest. Ach-
tung diese „Ängste“ ergeben sich erst aus Tag 11
der Rauh Nächte.



FAZIT DES MONATS

Hier kannst du ein Fazit des tatsächlichen Monats des kommenden Jahres schreiben. Du kannst den Monat reflektieren. Was hast du in dem Monat erreicht und erlebt im oder auch ohne Bezug auf die energetischen Themen des Monats.



RITUALE

Hier mache ich dir Vorschläge, welche Rituale und Übungen du verwenden kannst, um zum einen die Stimmung im Raum energetisch aufzubereiten und zum anderen die Themen zu unterstützen.

Denke immer daran: alles geht, nichts muss. Liebe dein Leben und mache jeden Tag das Beste daraus.

EINFLÜSSE AUF DIE RAUHNÄCHTE

Woher weiß man, was die Rauh Nächte beeinflussen? Woher ist bekannt, dass nun ausgerechnet das Thema Ziele in der ersten Rauh Nacht bestimmend ist oder das Thema Reinigung wichtig ist für die zweite Rauh Nacht? Weisheiten, die heute Religion, Spiritualität oder Esoterik bestimmen, ergaben sich schon sehr früh in der Geschichte der Menschheit. Sobald es geregelt war, dass die Menschen nicht mehr schutzlos der Natur überlassen waren und sie nicht mehr zu jeder Zeit um ihr Überleben kämpfen mussten, sei es durch Nahrungssuche oder Schutz vor Witterung und Tieren, war es an der Zeit zu denken. Jetzt war es möglich, neben der Lösungssuche für Alltagsprobleme, auch über das Leben nachzudenken. Die großen Denker früher Menschheitsgeschichte waren meist Angehörige religiöser Richtungen wie Mönche und Priester oder Söhne reicher Eltern. Sie hatten natürlich mehr Zeit und Muße zum Denken. Aber sie dachten nicht nur. Denken allein reicht nicht, um Weisheit zu erlangen. Weisheit kommt aus der Kombination von Denken, Kreativität und Intuition.

Heutzutage hätten wir auch Zeit zu denken. Diese Zeit nehmen wir uns gemeinhin nicht mehr, wir verbringen den Hauptteil unserer Freizeit vor dem Fernseher und mit meckern. Das ist der Grund, weshalb ich die Zeit der Rauh Nächte als so wertvoll empfinde. Hier nehmen wir uns die Zeit, über unser Leben nachzudenken und Pläne zu schmieden.

Vielleicht inspiriert dich diese Zeit zum nachhaltigen spirituellen Denken. Vielleicht ist die Erfahrung der Rauh Nächte so wertvoll, dass du dich nun regelmäßig mit deinem Leben auseinandersetzen willst, und vielleicht merkst du, wie gut es tut, Vergangenes offen zu verarbeiten und damit Platz für neue und schöne Erfahrungen zu machen.

Diese Denker von damals haben so wie wir heute versucht, das Leben und den Tod, aber vor allem unseren Geist zu verstehen. Sogar die Steinzeitmenschen suchten nach mehr. Auch für sie war es klar, es muss etwas geben, was uns leitet oder geleitet, sei es im Leben oder nach dem Tod. Sie