

# Inhalt

Zu diesem Buch	10
Alte Bräuche für die Zeit »zwischen den Jahren«	14
Aus der Zeit gefallen	15
Rauhnächte, Raunächte oder Rauchnächte?	18
Die Bedeutung der Zahl »12«	18
Das Weltbild unserer Ahnen	20
Keltische Feste im Jahreskreis	20
Wintersonnenwende und Sonnenkult	27
Überlieferungen rund um die Rauhnächte	28
Volksmagie, Orakel, Mythen und Mystik	29
Glücksbringer und Schutzamulette	32
Frau Holle und die »wilde Jagd«	33
Die Göttin Perchta und das Perchtentreiben	35
Eine Pause am Jahresende	37

<b>Rituale für die Zeit der Rauhnächte</b>	<b>38</b>
<b>Vorbereiten</b>	<b>39</b>
Den richtigen Rahmen schaffen	40
Einen Altar gestalten	42
Einen Kraftort finden	43
Sammeln und sortieren	46
Ein Tagebuch anlegen	47
Rituale planen	47
<b>Rückschau halten – Bilanz ziehen – das Alte verabschieden</b>	<b>49</b>
Bilanz ziehen	49
Wo stehe ich jetzt?	50
Ein Ritual für Abschluss, Übergang und Neubeginn	51

<b>Reinigen und Räuchern</b>	<b>54</b>
Über den heiligen Brauch des Räucherns	55
Wie wird geräuchert?	57
Eine Hausräucherung durchführen	60
Die wichtigsten Räucherpflanzen	62
Heimische Harze zum Räuchern	68
Einige Hinweise zu Harzen aus dem Handel	71
Räuchermischungen für die Rauhnachtszeit	73
<b>Meditation – Zeit für mich und meine Gedanken</b>	<b>74</b>
Meditation in der Stille	75
Visualisieren	76
Affirmationen	77
Träume ernst nehmen	78
<b>Blicke in die Zukunft</b>	<b>78</b>
Bleigießen – dem Schicksal eine Form geben	79
Barbarazweige – verheißungsvolle Vorboten	80
Wetterlesen	80
Gute und schlechte Vorzeichen	81
Lesen aus einer Wasseroberfläche	82
Lesen aus einer Glas- oder Kristallkugel	83
Runenorakel	84
Im Kaffeesatz lesen	86

Losbücher und Losorakel	86
Tierorakel	87
Das keltische Baumorakel	94
Zwölf Nächte – zwölf Monate	110
<b>Kräfte sammeln</b>	<b>111</b>
Die Kraft des Wünschens	112
Anrufungen und Gebete	113
Bannen und segnen	115
Ein kleines Opferritual	117
<b>Kreativ werden und Gutes verschenken</b>	<b>118</b>
Brotbacken – nicht einfach nur so	119
Amulette und Talismane herstellen	121
Magischen Schmuck selbst herstellen	125
Anfertigen eines Kultbesens aus Birkenreisig	126
Eine Collage für die Rauhnachtszeit	129
<b>Zwölf heilige Nächte – ein Wegweiser</b>	<b>130</b>
Anregungen für die individuelle Gestaltung der zwölf Rauhnächte	131
Zum Schluss	158
Bezugsquellen für Räucherzubehör	160