

*lieben, lachen und leuchten wir*  
für ein gemeinsames glückliches 2022

**Meine Dankbarkeits-Liste** (11. Rauhnacht)  
über 20 Dinge für die ich HEUTE dankbar bin

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

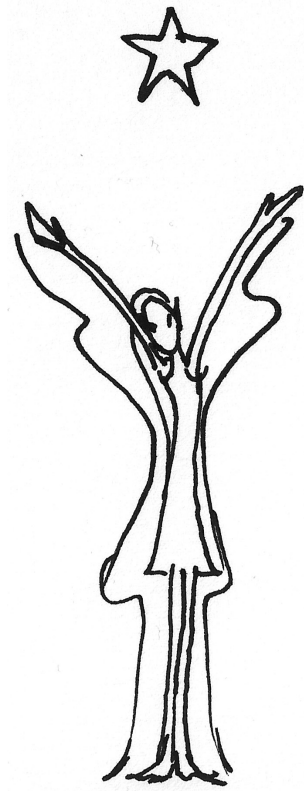
---

---

---

---

---



*Mein Rauhnacht-Tagebuch*  
alles Liebe Dir zum 2022

**Rauhächte- Geschichte**

Die Rauhächte finden ihren Ursprung in der gemanisch/keltischen Mythologie, sie sind die Brücke, die Differenz, vom Mondjahr zum Sonnenjahr und umfassen 12 Nächte und 11 Tage. Diese "Zwischenwelt"-Tage stehen je für die Energie eines Monats und die Qualität eines Tierkreiszeichens im kommenden Jahr. Die Tore zur "geistigen Welt" stehen in dieser Zeit weit offen. Diese Zeit eignet sich wunderbar für bewusste Innenschau, Rückschau, Vorschau und neue Visionen, Ziele, Entscheidungsfindungen, Bewusstwerdung, Achtsamkeit und Dankbarkeit...

mein Geschenk für ein tolles, kraftvolles 2022 an euch:

**Rauhächte-Tagebuch - 25.12. - 5.1.**

mit den Prinzipien der jeweiligen Monate/Zeichen  
Themen *dazupassend*  
Raum für deine Notizen: Traum, Verfassung, Orakelkarte, Beobachtungen, Begegnungen...

Vorschläge für: Meditationen, Rituale und Räucherungen

Quellenangaben: Teils eigene Texte und auch Zusammenfassungen oder Textauszüge aus Quellen: vorwiegend Hans-Jürgen Lahann (2015)



*ich wünsche Dir für diese Zeit,  
wo sich die menschliche und geistige Welt  
so nahe stehen -*

*eine Zeit ...*

*der Entschleunigung - des Friedens -*

*der Entspannung - des Zaubers -*

*der Wunder - der Heilung -*

*der Stille - der Hingabe*

*und des Empfangens von*

*friedvollen Gedanken - neuen Visionen -*

*erfüllenden Begegnungen und beglückenden*

*Momente des SEINS*



*von ganzem Herzen*

**Enya - Flavia - Marisa**

## **Notizen**

weiterer Platz für Traumnotizen, Tagesbegegnungen etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **1.Rauhnacht 25.12. - Januar/Steinbock**

Prinzip der Struktur & Reduktion aufs Wesentliche

Thema *Altes abschliessen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte

12 mal tief ein. Dann entzünde die Kohle und lege das Räuchergut darauf. Wenn Rauch entstanden ist, gehst Du von unten nach oben durch das Haus. Bewege Dich immer im Uhrzeigersinn durch die Räume. Lass Dich von Deiner Intuition leiten. Wohin zieht sie Dich? Wo sollst Du verweilen? Wieder am Hauseingang angekommen, läßt Du das Räuchergefäß vor der Haustür stehen und eine Zeit lang auskühlen.

Ich habe Dir für jede Rauhnacht eine spezielle Räucherrezeptur vorgeschlagen. Du mußt Dich aber nicht daran halten. Reiner Weihrauch oder Salbei reichen auch.

## **Räucherliste**

Weihrauch

Zedernholz

Wachholderbeeren

Wachholderspitzen

Myrrhe

Tanne

weisser Salbei

Kampfer

Kiefernharz



## Räucherungen

Anleitung nach Hans-Jürgen Lahmann

Das Ausräuchern ist ein fester Bestandteil jedes Rauhachtsrituals. Ich gebe Dir deshalb hier eine kleine Anleitung für eine solche Hausräucherung. Im Internet findest Du auch viele Informationen dazu. Zum Räuchern brauchst Du ein feuerfestes Gefäß, mit Sand gefüllt. Es gibt auch spezielle Räuchergefäße. Auf den Sand legst Du eine spezielle Räucherkohle, die Du vorher angezündet hast. Du musst einen Moment warten, bis sie an einigen Stellen weiss geworden ist. Dann legst Du das Räuchergut auf die Kohle und bewegst Dich damit durch die Räume. Am besten machst Du Dir noch einen Fächer aus Vogelfedern, um den Rauch gut verteilen zu können.

### Anleitung für eine Hausräucherung

Eine Hausräucherung beginnt immer im Hauseingang und geht dann vom untersten Geschoss (Keller nicht vergessen) bis nach oben auf den Dachboden. Begib Dich mit Deinem Räuchergut zum Eingang des Hauses. Stelle das Räuchergefäß auf den Boden und knie Dich davor. Nimm die Hände vor die Brust und atme

## 12.Rauhacht 54.1.- Dezember/Schütze

Prinzip des Wachstums und der Sinnfindung

Thema *zum Licht erwachen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Beim Einatmen bewusst positive Energie einatmen, dann atme alles was du nicht mehr brauchst aus, visualisiere möglichst genau, was du loslassen möchtest. Hast du Lust es aufzuschreiben? Übergib die Zettel der geistigen Welt oder verbrenne sie...

**Ritual** Wohnung / Haus bewusst mit dem Besen Altes rauskehren, dich davon verabschieden, Altlasten wegbringen, reinigen...

**Räuchern** Hausreinigung mit reinem Weihrauch



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. In die Stille lauschen. Ins Zentrum, in deinen Herzraum kommen. Steigen nun Bilder oder Antworten aus deiner Mitte auf?

**Ritual** Gehe immer wiedermal in die Stille und tue Dinge wortlos, ev. ein Essen abends ohne zu sprechen, wortlos und bewusst bei dieser einen Sache sein...

**Räuchern** 1 Teil Weihrauch  
2 Teile Zedernholz



## 2. Raumnacht 26.12. - Februar/Wassermann

Prinzip der Unabhängigkeit und der Originalität

Thema *still werden*

Traum

Verfassung

Orakelkarte

Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Visualisiere Dich in einem grossen Licht eingehüllt. Werde schliesslich selbst zu diesem Licht.

**Ritual** Umgib dich bewusst mit vielen Kerzen oder schau ins Feuer. Beantworte die Frage, was für dich der Sinn, die Essenz der Erkenntnisse der letzten Nächte gewesen ist.

Räuchern      Weihrauch



## 3. Raumnacht 27.12. - März/Fische

Prinzip der Grenzauflösung

Thema *sich öffnen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte

Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Visualisiere Dich im Licht der Dankbarkeit...

**Ritual** Erstelle eine Liste mit Dingen, für die du HEUTE dankbar bist, mindestens 20 Dinge umfassend...

Räuchern      Weihrauch



## 11.Rauhnacht 4.1.- November/Skorpion

Prinzip des radikalen Wandels

Thema *dankbar sein*

Traum

Verfassung

Orakelkarte



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Du lässt nun Bilder deiner Ahnen in dir aufsteigen. Was haben sie dir mitzuteilen, was bringen sie mit? Erhältst du Botschaften? Sehe ihre Gaben und Vermächtnisse und erspüre diesen "Reichtum", wertschätze sie...

**Ritual** erstelle oder ergänze deinen Ahnentisch mit Bildern und Symbolen deiner Ahnen.

**Räuchern**  
3 Teil Wachholderbeeren  
1 Teil Wachholderspitzen  
1 Teil Weihrauch



## 10.Rauhnacht 3.1.- Oktober/Waage

Prinzip der Harmonie und der Partnerschaft

Thema *achtsam werden*

Traum

Verfassung

Orakelkarte



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Du achtest dich jetzt auf all deine Impulse, lass alles einfach zu, was sagt dir deine innere Stimme? Hör' ihr genau zu, nimm sie an, vertraue ihr, lass dich von ihr leiten...

**Ritual** erstelle ein Visionsboard, benutze dazu Bilder und Texte aus Zeitschriften und Katalogen die dir gefallen und klebe sie als Collage auf ein grosses Blatt Papier.

**Räuchern**  
2 Teile Weihrauch  
2 Teile Myrrhe  
1 Teil Tanne



## 4. Raumnacht 28.12.- April/Widder

Prinzip des Aufbruchs und der Aggression

Thema *der inneren Welt vertrauen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Begib dich ins "Hier & Jetzt", was nimmst du wahr, was fühlst du? Nimm achtsam wahr was du bereits "hast"...

**Ritual** Achte bei einem Spaziergang auf die "schönen Dinge", genieße das Harmoniegefühl, oder höre ungestört, bewusst und achtsam Musik. Mache nichts anderes, sei ganz in "Hingabe"...

**Räuchern**  
2 Teile Kampfer  
1 Teil Weihrauch  
1 Teil Wacholderspitzen



## 5. Raumnacht 29.12.- Mai/Stier

Prinzip der Sinnenfreude und des Selbstwertes

Thema *den Körper heiligen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Visualisiere deine Ziele für das neue Jahr. Was willst du umsetzen? Was macht Sinn? Wie gelingt es dir?

**Ritual** Schau dir deine Aufzeichnungen an, dein Visionsboard und leite daraus realistische Ziele für das kommende Jahr ab. Ordne die Themen nach der Priorität und erhalte eine Übersicht.

**Räuchern**  
2 Teile Myrrhe  
1 Teil Tanne



## 9. Raumnacht 2.1. - September/Jungfrau

Prinzip der Ordnung und der Vernunft

Thema *die Dinge ordnen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte

Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Wandere mit deiner Vorstellungskraft durch deinen Körper, bereise ihn. Welche Körperstellen benötigen deine Aufmerksamkeit? Entspanne dich und wenn du magst lege deine Hände auf.

**Ritual** verwöhne dich selbst, koche oder lass dir etwas Feines kochen, genieße ein warmes duftendes Bad, salbe und pflege dich ausgiebig, fühle dich wohl in deinem Körper...

Räuchern Weihrauch



## 8. Raumnacht 1.1. - August/Löwe

Prinzip der Autorität und der Ausstrahlung

Thema *eine Entscheidung treffen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte

Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Visualisiere Beziehungen, die gerade nicht "heil" sind und führe ein Gespräch mit ihnen. Was brauchen sie, was brauchst du zum vergeben?

**Ritual** Schreibe Menschen einen Brief, bei denen du "eine Rechnung offen" hast. Schicke ihn ab oder verbrenne ihn und gib es "ab", damit Heilung geschehen kann.

Räuchern 2 Teile weisser Salbei  
1 Teil Kampfer  
1 Teil Kiefernholz



## 6. Raumnacht 30.12. - Juni/Zwilling

Prinzip der Kommunikation und des Austausches

Thema *Beziehungen heilen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Visualisiere deine Ideen/Impulse für das kommende Jahr. Wo und wie siehst du dich am Ende des kommenden Jahres? Was hast du verändert, was neu umgesetzt?

**Ritual** Befrage Orakel, giesse Blei, lege Karten, mache eine schamanische Reise... das, was dich persönlich dabei unterstützt, deine Entscheidungen fürs neue Jahr in Taten umzusetzen.

**Räuchern**  
1 Teil Weihrauch  
2 Teile Myrrhe  
2 Teile Zedernholz



## 7. Raumnacht 31.12. - Juli/Krebs

Prinzip der Gefühle und des Rhythmus

Thema *die Gefühle umarmen*

Traum

Verfassung

Orakelkarte



Tagesbeobachtungen / Begegnungen

**Meditation** Atme tief ein und aus, komme zur Ruhe, sei ganz bei dir. Nimm deine Gefühle wahr, fühle, dann visualisiere deine Gefühle und gehe ins Gespräch mit ihnen, was brauchen sie um wahrgenommen zu werden?

**Ritual** Mache einen Waldspaziergang und finde Symbole für deine wichtigsten Gefühle.

**Räuchern**  
1 Teil Weihrauch  
2 Teile Zedernholz

