

# DIE 12 HEILIGEN NÄCHTE

## Raunächte – Zeit des Übergangs

Mit der Wintersonnenwende verändert sich die Energie. Wir werden feinsinniger, horchen mehr nach innen und spüren eine tiefe Verbundenheit zu Natur und Dunkelheit. Jetzt beginnt eine Zeit der achtsamen Stille, in der wir uns gerne zurückziehen, meditieren, sinnieren, lange Spaziergänge machen, Rückschau halten, aufschreiben, bewusst Bilanz ziehen.



Mit Weihnachten beginnen die Raunächte, die zwölf Heiligen Nächte, die symbolisch für die zwölf Monate im Jahr stehen. In katholischen Gegenden heißen sie auch die „Zwölften“. Man nennt sie die „Zeit zwischen den Jahren“, „geschenkte Zeit“ oder auch „Schwellenzeit“, in der sich die Schleier zu den anderen Welten lüften und Dunkel und Licht, Altes und Neues, Vergänglichkeit und Ewigkeit ineinanderfließen.

Alte Strukturen werden jetzt aufgebrochen, damit neue entstehen können. Ihren Ursprung haben sie in den beiden unterschiedlichen Zyklen der Natur, dem Lauf des Mondes und dem Lauf

der Sonne. Zwölf Mondmonate haben 354 Tage, das Sonnenjahr hingegen zählt 365 Tage. Die Differenz von 11 Tagen bzw. 12 Nächten gilt von jeher als eine besondere und magische Zeit. Je nach Region und Brauchtum variiert die Anzahl der Nächte und auch der Beginn.

Am Heiligen Abend beginnen sich die Schleier zu heben, danach folgen zwölf Tage und Nächte, die am Morgen des 6. Jänners enden. Jede Raunacht beginnt um Mitternacht, umfasst den ganzen Tag und endet um Mitternacht, wobei die Übergänge fließend sind und sich nicht genau mit der Uhr messen lassen. Mit einem logischen,

linearen Zeitverständnis lassen sich diese besonderen Nächte nicht erfassen.

### WURZELN UND WEIBLICHE KRAFT – 25. DEZ.

Der 25. Dezember ist der erste Weihnachtsfeiertag, den wir meist mit der Familie verbringen. Er ist unseren Wurzeln und dem Ausgangspunkt unseres Lebens hier auf Erden gewidmet. Es geht also zu Beginn der Raunächte um deine Ursprungsfamilie und deine Ahnen, denn du kannst nur wachsen und dich in den Himmel strecken, wenn deine Wurzeln stark und gesund sind. Diese Raunacht ist eingebettet in die Energie

der Liebe und Achtsamkeit für jegliche Existenz und steht für den Monat Jänner.

#### Anregung für den Tag:

Schau auf deine irdischen Wurzeln, deine Familie – was gibt dir Halt? Was nagt an deinen Wurzeln, was möchtest Heilung erfahren? Zünde für alle, die du liebst, eine Kerze an und segne sie von ganzem Herzen. Lass ein Nachtlicht für deine Ahnen brennen. Danke Mutter Erde für ihre Fürsorge und schenke den Wesen der Natur eine Kleinigkeit. Lege dein Geschenk mit guten Wünschen an die Wurzeln eines Baumes. Öffne an diesem Tag alle Fenster und Türen und lüfte kräftig durch. Entzünde danach ein Büschel weißen Salbei und fächere den Rauch mit der Hand über deinen gesamten Körper. Dann gehe langsam eine Runde durch dein Zuhause mit der Intention, dass durch den Rauch des weißen Salbeis alle Energien gereinigt und geklärt werden. Beende dein Ritual vor der Haustüre.

### DER INNEREN FÜHRUNG VERTRAUEN – 26. DEZ.

Der Namenstag des Heiligen Stephanus schenkt uns die Gelegenheit, uns mit der Quelle in unserem Inneren zu verbinden und unserer inneren Stimme zu lauschen. Nicht von ungefähr werden die Raunächte mancherorts als „Innernächte“ bezeichnet, denn erst in der Stille können wir uns selber hören. Es ist laut geworden, unser Leben, doch tief in uns ist immer etwas still.

#### Anregung für den Tag:

Zieh heute verschiedene Orakelkarten mit der Frage

„Wer begleitet mich ins neue Jahr?“ und richte dir einen besonderen Ort in deiner Wohnung mit diesen Kräften ein oder bastle eine Collage, die dich stets daran erinnert, dass du geschützt und gesegnet bist. Stärke deine innere Stimme, bitte darum, dass du sie immer deutlicher wahrnehmen kannst. Worauf suchst du eine Antwort? Stell deine Frage, werde still und lausche in dich hinein. Nimm dir Zeit dafür, achtsam und respektvoll. Vertrau deiner Intuition und dem liebenden Bewusstsein, die dich unterstützen, eines Tages in die Antwort hineinzuwachsen.

### ÖFFNE DEIN HERZ UND LASS WUNDER ZU – 27. DEZ.

Dies ist ein guter Tag, sich der Herzensenergie zu widmen. Es ist der Namenstag des Apostels Johannes, der als engster Freund und Vertrauter von Jesus für Liebe und Fürsorge steht. Es geht darum, tief in unser Herz zu horchen und die Wünsche und Ziele zu erfüllen, die wirklich in unserem Herzen wohnen und aus der Seele aufsteigen.

#### Anregung für den Tag:

Nimm dir Zeit für deine Herzensfragen, schließ die Augen und geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen hin. Leg deine Hände sachte auf dein Herz und versuch die Berührung, ihre Wärme und deinen Atemrhythmus bewusst zu spüren. Und frag dann: „Mein liebes Herz, wie geht es dir? Ich möchte spüren, was dich bewegt, was willst du mir sagen?“ und lausche. Stell alle Fragen, die jetzt ganz spontan auftauchen,

und nimm die Antworten wahr und wichtig. Mach dir anschließend Notizen in deinem Tagebuch!

### AUFLÖSEN UND TRANSFORMIEREN – 28. DEZ.

Dieser Tag der unschuldigen Kinder erinnert uns daran, dass wir alle unschuldige Kinder sind und gleichzeitig schuldhaft Wesen, die immer wieder Fehler machen durch ihr Sehnen und Streben nach Perfektion und Vollendung. Heute ist eine Wandlungsnacht, in der wir alles, was in den vorangegangenen Nächten unausgesprochen oder unerledigt blieb, wiedergutmachen, auflösen und bereinigen können. Damit können wir Negatives in Positives verwandeln und

die Weichen für das kommende Jahr neu stellen.

#### Anregung für den Tag:

Heute geht es ganz konkret um Transformation, Auflösen, Umwandeln und Bereinigen. Widme dich diesen Gedanken und schau auf die letzten Tage zurück. Was ist dir in diesen Tagen in den Sinn gekommen, mit dem du noch nicht in Frieden bist? Oder hast du vielleicht schlechte Träume und Begegnungen? Was gibt es in diesem Leben, was du schon lange vor dir herschiebst, was nicht bereinigt ist? Mach dir eine Liste von allem, was dir in den Sinn gekommen ist. Stell dir vor, wie der Segen von oben herabfließt und deine positiven Bilder zu einer neuen Vision für das kommende Jahr wandelt.





richtig gemacht hast, auftauchen. Betrachte dich für mindestens fünf Minuten in einem positiven Licht. Was möchtest du im neuen Jahr mehr leben? Worauf möchtest du stärker achten? Schreib dir deine wichtigsten Beziehungen auf

Gedanken durch die vergangenen Monate wanderst. Dann schreib alles auf, was du in diesem Jahr gut gemacht hast, welche Wünsche sich erfüllt haben, welche Ziele du erreicht hast. Was nimmst du mit ins neue Jahr an Versprechungen, Rechnungen und anderen Vorhaben? Was möchtest du im alten Jahr belassen? Wenn du fertig bist, würdige alles, was geschehen ist. Dann bedank dich für die Ereignisse, die Führung und Fügungen und segne das alte Jahr mit allem, was war.

### DAS ALTE GUT ZU ENDE BRINGEN – 31. DEZ.

Der 31. Dezember ist ein Schwellentag – Silvester, der Übergang in ein neues Kalenderjahr. Es ist der ideale Zeitpunkt, Frieden zu schließen mit dem Unabänderlichen, sich von allem zu trennen, was nicht mehr dient, Altes loszulassen und das Neue willkommen zu heißen.

#### Anregung für den Tag:

Räuchern – Nimm dir Zeit, öffne alle Fenster und Türen, gib weißen Salbei in ein Räuchergefäß, das du tragen kannst, und zünde ihn an. Hülle zuerst dich selbst in seinen heilsamen Rauch und geh dann durch die Räume, indem du alles, was überlebt hat oder schwierig war, entlässt. Beende das Räuchern mit einem Segenswunsch, z. B. „Liebe und Frieden möge hier einkehren“.

### WILLKOMMEN NEUES JAHR – 1. JANUAR

Um Mitternacht werden die Geister des alten Jahres

mit Krach und Lärm vertrieben und das neue Jahr mit bunten Raketen und dem Knallen von Sektkorken begrüßt. Jeder beginnt das neue Jahr, so wie er sich fühlt, mit Freude, mit Hoffnung, mit Wünschen und guten Vorsätzen. Dies ist ein idealer Tag, das Jahr mit einer großen Portion sonnigen Glücks aufzuladen.

#### Anregung für den Tag:

Segne und weihe das neue Jahr in einer kleinen Zeremonie. Entzünde ein Licht für das neue Jahr und verwende eine reinigende, klärende und stärkende Räuchermischung. Räuchere das ganze Haus oder die Wohnung und auch die Kellerräume, Garage, etc. Dann halt einen Augenblick inne und werde still. Verbinde dich gedanklich mit dem höchsten und reinsten Licht und bitte um den Segen für dein Leben und das neue Jahr. Bedank dich zuletzt.

### GEDULD UND MUSSE – 2. JANUAR

Die Energie hat sich spürbar verändert, mag sein, dass es sich so anfühlt, als wären die Raunächte schon vorbei. Bis zu Silvester war die Energie noch nach innen gerichtet, gestern fühlte sie sich stillstehend an und heute kann es sein, dass wir das Gefühl haben, etwas würde in Bewegung kommen. Heilsame Gelassenheit kann jetzt vieles in uns verändern, damit wir zur rechten Zeit die richtigen Dinge angehen und die Samen erst säen, wenn fruchtbarer Boden für ihr Wachstum vorhanden ist.

Anregung für den Tag: Zeit, in der man nichts tun

muss und auch keinen Plan hat, kann unglaublich heilsam für die Seele sein. Gönn dir heute einen herrlich müßigen Tag und tu einfach, worauf auch immer du gerade Lust hast. Wenn es dir gelungen ist, alle inneren Geräusche abzustellen, wirst du immer deutlicher einen Ruf aus der Tiefe hören – den Ruf deines Herzens.

### VERGEBEN, VERSÖHNNEN UND FRIEDEN SCHLIESSEN – 3. JAN.

Damit wir das Alte abschließen können, ist es notwendig, einen Schlussstrich unter Kränkungen und alte Verletzungen zu ziehen, denn wenn wir uns selbst nicht vergeben, sind wir für Neues nicht frei. Am besten fangen wir bei uns selbst an, indem wir uns für all unsere Selbstvorwürfe, unsere negativen Gefühle, die nagenden Zweifel an unseren Fähigkeiten vergeben.

#### Anregungen für den Tag:

Das Anzünden einer Kerze an einem Ort der Stille kann zu einer Geste der Versöhnung werden: Such einen Ort auf, der für dich eine besondere Bedeutung hat und zünd dort eine Kerze an. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Flamme und verweile so eine längere Zeit mit dem Wunsch, auch dir selbst vergeben zu können. Fass nun innerlich den Entschluss, Frieden mit dir zu schließen.

### DANKBAR SEIN – 4. JANUAR

Dankbarkeit ist das Zaubermittel, das unsere Seele erblühen lässt, denn sie öff-

net das Herz, stellt unsere Sinne auf Empfangen ein und verwandelt alles in ein Gefühl der unendlichen Fülle. In der besinnlichen Zeit der Raunächte können wir versuchen, wieder für ganz einfache Dinge dankbar zu sein – für die Eisblumen am Fenster oder dass unsere Wohnung so gemütlich warm ist.

#### Anregungen für den Tag:

Nimm dir vor, jeden Tag als das zu sehen, was er ist: eine Feier deines Lebens! Stell dir alle Wunder vor, die dir heute widerfahren werden und lass die Dankbarkeit für alles, was dir begegnen wird, in dein Herz fließen. Dann leg die Hände auf dein Herz, sag „Danke“ und spür die Energie, die von diesem Wort ausgeht.

### TAG DER GNADE, NACHT DER WUNDER – 5. JAN.

Den Anfang im Ende finden, das Ende in den Anfang betten, der Kreis schließt sich, der Übergang vom alten ins neue Jahr ist nun vollzogen. Damit werden auch die Schleier vor der geistigen Welt allmählich dichter. Vielleicht siehst du nun ein wenig klarer, wie dein Weg verläuft, der aus der Dunkelheit ans Licht, der dich zu deinem inneren Licht führt.

#### Anregung für den Tag:

Zünd eine Kerze an und lass die letzten zwölf Nächte und Tage in Gedanken vorüberziehen. Wenn du Notizen gemacht hast, lies sie jetzt in Ruhe durch und finde deine Essenz. Wenn du magst, räuchere deine Räume ein letztes Mal mit Myrrhe und dann, um Mitternacht, öffne alle Fenster und Türen und lad den Wind

als Segen für das neue Jahr in dein Zuhause ein mit dem Gedanken, dass sich jetzt alles, was nicht mehr dient, lösen darf, damit Heilung geschieht und neue Energien einströmen können.

### DEM STERN FOLGEN – 6. JANUAR

Jetzt sind die Weichen für ein gutes neues Jahr gestellt. Die Raunachtsreise weckt unsere inneren Kräfte und hilft uns, die Zukunft mit neuen, wachen Augen zu begrüßen und zu einer guten Zeit für uns alle zu machen. Die Natur ist uns jederzeit Refugium in schwierigen Zeiten, sie schenkt uns Raum zum Innehalten, sie gibt uns Halt und nährt uns, sie heilt und schenkt uns auf ihre stille Art Trost und Kraft.

#### Anregung für den Tag:

Du kannst heute gut deine eigene Haussegnung vornehmen. Nimm ein Räuchergefäß und gib Weihrauch und Myrrhe auf die Kohle. Zünd eine Kerze an, geh mit der Räucherschale zur Eingangstüre und von dort durch alle Räume. Bei dieser Haussegnung segnest du deine Familie, dich selbst und die Wohnung. Zum Abschluss lösche die Kerze und lüfte gründlich dein Zuhause, um Platz für Neues zu schaffen.

### DIE STILLE ZEIT GEHT ZU ENDE

Die auf Rückzug gepolten Kräfte der Natur drehen sich mit Ende Jänner um, die Sonne spendet wesentlich mehr Licht und Wärme, was Neuanfang verheißt.

Die Tage werden heller und klarer, die Vorfroste auf den Frühling lässt uns innerlich erblühen. Als Abschluss trägt der Duft reiniger Räucherkräuter die schwere Winterenergie endgültig aus dem Haus und schafft Raum für einen kraftvollen Neubeginn. ■

#### Textquelle:

Dieser Text ist ein stark gekürzter Auszug aus dem Buch „Die Heilkraft der Stillen Zeit“ von Dorothea Neumayr, erschienen im Nymphenburger Verlag. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.

#### Bildquelle:

Copyright bei Dorothea Neumayr

#### Buchtipps:



Dorothea Neumayr, „Die Heilkraft der Stillen Zeit“, Nymphenburger Verlag (siehe Buchvorstellungen)

#### Zur Autorin:



Dorothea Neumayr ist Autorin zahlreicher Bücher, Coach und Seminarleiterin. Ihr Wissen um die Archetypen, den Atem und die Psychosomatik sind für ihre Klienten ein Schlüssel zu ganzheitlicher Persönlichkeitsentfaltung. Im Buch „Die Heilkraft der Stillen Zeit“ verbindet sie auf wundervolle Weise Bild und Wort. [www.dorothea-neumayr.com](http://www.dorothea-neumayr.com)