



DEINE REISE

durch die

RAUHNÄCHTE



Rising Phoenix
ACHTSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE

VON CLAUDIA BELINOVA

SCHÖN,

DASS DU

hier bist!

EINFÜHRUNG

Schön, dass du hier bist und dich auf die magische Reise der Rauhnächte einlässt. Diese besondere Zeit zwischen den Jahren lädt dich ein, tief in dich zu schauen, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

Mit diesem Workbook wirst du Schritt für Schritt durch die Rauhnächte geführt, begleitet von Ritualen, Reflexionen und zusätzlichen Materialien wie Meditationen.

Mögen dir all diese Elemente als Wegweiser dienen, um deine inneren Schätze zu entdecken und mit Klarheit und Kraft in das neue Jahr zu starten.

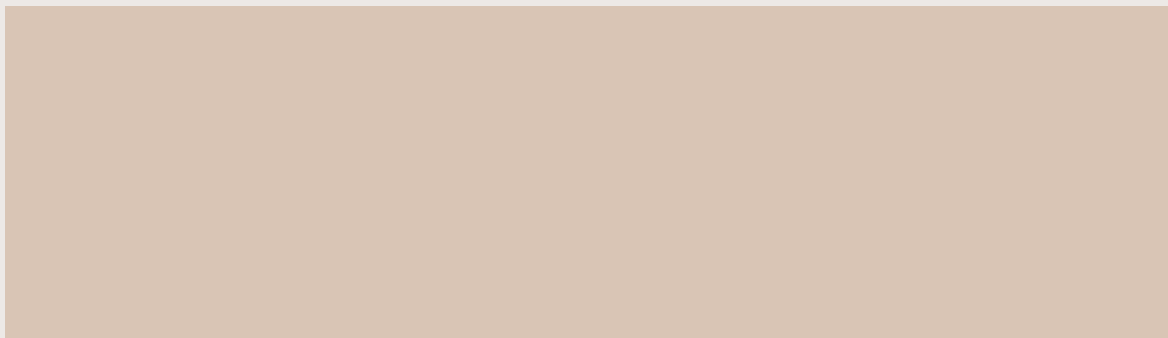
DEINE INTENTION *setzen*



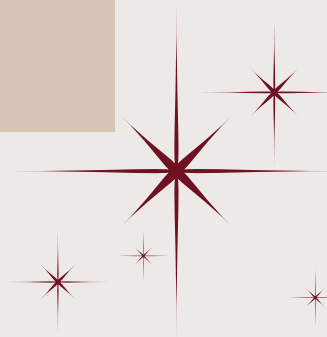
WOFÜR WILLST DU DIESES WORKBOOK, DIESE REISE DURCH DIE RAUHNÄCHTE NUTZEN?

Die Rauhnächte sind eine Zeit des Rückzugs und der Einkehr. In diesen magischen Nächten kannst du eine klare Intention setzen, um deine Wünsche und Ziele für das kommende Jahr zu manifestieren. Eine Intention zu formulieren bedeutet, dich mit deinen tiefsten Wünschen und Bedürfnissen zu verbinden und diese in dein Bewusstsein zu holen. Dabei geht es nicht nur um das, was du erreichen möchtest, sondern auch darum, wer du sein willst und welche Energie du in dein Leben einladen möchtest.

I EINFÜHRUNG



Claudia Belinova



DIE Rauhnächte



WAS SIND DIE RAUHNÄCHTE ÜBERHAUPT?

Die Rauhnächte sind eine Zeit voller Magie, Spiritualität und Reflexion, die zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Jänner liegt. Diese zwölf Nächte gelten seit Jahrhunderten als heilige Phase des Wandels und der Übergänge, in der der Schleier zwischen den Welten besonders dünn ist. In dieser Zeit sind nach alter Überlieferung die Geister der Vorfahren und der Naturwesen besonders aktiv, und die Träume, Gedanken sowie Erlebnisse jeder Nacht haben eine tiefe symbolische Bedeutung für das kommende Jahr.

BEDEUTUNG FÜR DAS JAHR

Jede der zwölf Rauhnächte repräsentiert einen Monat im neuen Jahr. So steht die erste Nacht, beginnend um 00:01 Uhr am 25. Dezember symbolisch für den Januar, die zweite für den Februar und so weiter. Es wird angenommen, dass das, was in diesen Nächten geträumt wird, das Geschehen und die Energie des jeweiligen Monats im neuen Jahr beeinflussen kann. Die Rauhnächte sind somit eine Zeit, um in sich zu gehen, das vergangene Jahr zu reflektieren und sich auf das neue Jahr auszurichten.



DIE Rauhnächte

DER URSPRUNG DIESER MAGISCHEN 12 NÄCHTE

Die Wurzeln der Rauhnächte sind tief in der germanischen und keltischen Kultur verankert, wo diese Nächte als Schwellenzeit, als „Zwischenzeit“ zwischen den Jahren, betrachtet wurden. Diese Zwischenzeit wurde genutzt, um sich mit den Ahnen zu verbinden, zu räuchern, zu meditieren und das Schicksal des kommenden Jahres zu beeinflussen. Auch in der christlichen Tradition finden sich Elemente der Rauhnächte wieder, zum Beispiel die Feier des Dreikönigstags.

BEDEUTUNG FÜR DAS JAHR

Die Rauhnächte bieten eine kraftvolle Einladung, in der hektischen Weihnachtszeit innezuhalten und bewusst in die Stille zu gehen. Es ist eine Zeit der Rückbesinnung, in der du das alte Jahr verabschiedest und dich innerlich auf das neue Jahr vorbereitest. Die Einladung der Rauhnächte besteht darin, dich mit der kosmischen Energie zu verbinden und in die Tiefe deiner eigenen Seele zu schauen. Es ist die Zeit, alte Muster loszulassen, neue Intentionen zu setzen und das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Diese magische Zeit lädt dich außerdem dazu ein, achtsam zu werden und einen liebevollen Umgang mit dir selbst zu pflegen.

Während der Rauhnächte geht es also nicht nur um äußere Rituale, sondern auch um eine innere Reise. Die Rauhnächte sind eine Zeit, in der du dir selbst begegnen kannst. Sie laden dich ein, dich auf eine tiefe spirituelle Ebene zu begeben und die Weisheit deines Herzens zu hören.

Konzentriere dich auf dich

Die Welt scheint in diesen Nächten still zu stehen, die Zeit verlangsamt sich und du hast die Gelegenheit, dich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren: Auf deine Wünsche, Träume und Sehnsüchte.



Achtsamkeit



ACHTSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE IN DIESER ZEIT

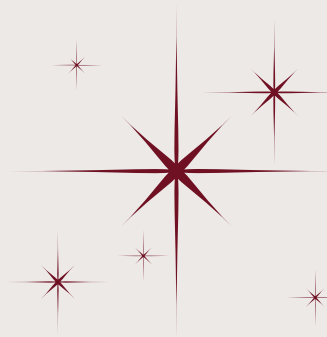
In unserer Welt, die oft hektisch und laut ist, bieten uns die Rauh Nächte die seltene Gelegenheit, in die Stille zu gehen und uns bewusst Zeit für uns selbst zu nehmen.

Achtsamkeit und Selbstliebe sind in dieser Zeit zentrale Elemente, um den tiefen spirituellen Reichtum der Rauh Nächte zu erleben.

Wie genau kann diese Zeit bewusst und achtsam gestaltet werden?



Claudia Belinova



Achtsamkeit

1) SETZE INTENTIONEN

Jede Nacht steht symbolisch für einen Monat im kommenden Jahr. Nutze diese Zeit, um deine Intentionen für das neue Jahr zu setzen. Was möchtest du in deinem Leben manifestieren? Welche Träume und Wünsche hast du?

2) SCHAFTE RITUALE DER EINKEHR

Nimm dir jeden Abend Zeit, ein kleines Ritual zu zelebrieren. Dies kann das Anzünden einer Kerze, das Räuchern oder das Schreiben in ein Tagebuch sein. Nutze diese Rituale, um den Tag bewusst abzuschließen und in die Stille der Nacht einzutauchen.

3) REFLEKTIERE ÜBER DAS VERGANGENE JAHR

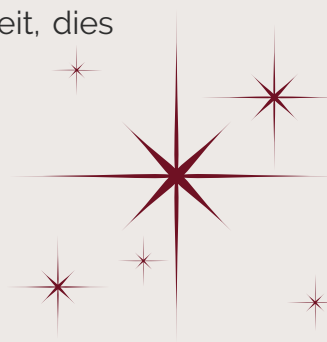
Was möchtest du loslassen? Welche Ereignisse, Beziehungen oder Muster haben dich belastet? Welche Lektionen hast du gelernt? Nimm dir Zeit, dies zu reflektieren und bewusst loszulassen.

4) SEI ACHTSAM MIT DEINEN TRÄUMEN

Die Träume während der Rauh Nächte haben oft eine tiefere Bedeutung. Führe ein Traumtagebuch und notiere jeden Morgen deine Träume. Sie können Hinweise auf das kommende Jahr geben oder dir helfen, unbewusste Wünsche und Ängste zu erkennen.

5) VERBINDUNG ZUR NATUR

Was möchtest du loslassen? Welche Ereignisse, Beziehungen oder Muster haben dich belastet? Welche Lektionen hast du gelernt? Nimm dir Zeit, dies zu reflektieren und bewusst loszulassen.



ABERGGLAUBE

RUND UM DIE

Rauhnächte

Die Rauhnächte sind nicht nur von Mythen wie der Wilden Jagd durchdrungen, sondern auch von zahlreichen abergläubischen Vorstellungen, die sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt haben. Diese Überlieferungen zeigen, wie eng die Menschen früher mit den natürlichen Zyklen und den kosmischen Gesetzen verbunden waren.

Der Aberglaube diente oft als Erklärung für unerklärliche Phänomene und als Orientierungshilfe in einer Zeit, in der das Wissen über die Natur und das Universum noch begrenzt war.

Heute betrachten wir den Aberglauben oft mit einer gewissen Distanz, doch viele der alten Bräuche haben einen tieferen Sinn, der auch in der modernen Zeit noch relevant ist. Die Mythen und der Aberglaube der Rauhnächte bieten uns die Möglichkeit, uns mit unseren eigenen Ängsten und Hoffnungen auseinanderzusetzen.

Aberglaube

GLAUBE AN VORZEICHEN

In vielen Kulturen wird den Rauhnächten nachgesagt, dass das Verhalten von Mensch, Tier und Natur in diesen Tagen Rückschlüsse auf das kommende Jahr geben. Zum Beispiel heißt es, dass das Wetter in den Rauhnächten Aufschluss darüber gibt, wie das Wetter in den jeweiligen Monaten des neuen Jahres aussehen wird.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Es war üblich, in den Rauhnächten bestimmte Tätigkeiten zu unterlassen, um das Unglück fernzuhalten. So sollte zum Beispiel keine Wäsche gewaschen werden, da dies Geister oder unruhige Seelen anziehen könnte. Auch das Spinnen von Wolle war verboten, da dies Unglück für das kommende Jahr bringen sollte. Einige dieser Bräuche haben sich bis heute erhalten, besonders in ländlichen Regionen.

ORDNUNG SCHAFFEN

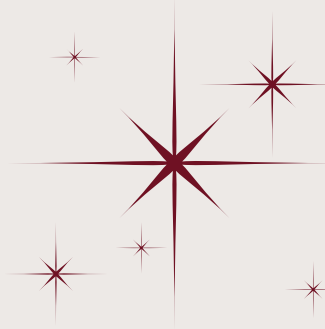
Es war üblich, vor den Rauhnächten das Haus gründlich zu reinigen und alle offenen Aufgaben zu erledigen. Es wurde gesagt, dass das Chaos, das in den Rauhnächten zurückbleibt, sich in das neue Jahr ziehen könnte. Daher sorgten die Menschen dafür, dass alle Rechnungen beglichen, alle Wäsche gewaschen und alle Aufgaben erledigt waren, bevor die erste Rauhnacht begann.

RÄUCHERUNGEN & RITUALE

Um sich vor negativen Energien oder Geistern zu schützen, wurde das Haus während der Rauhnächte regelmäßig geräuchert.

Traditionelle Räuchermischungen enthielten Kräuter wie Beifuß, Wacholder und Salbei, die eine reinigende und schützende Wirkung haben sollen.

Es wurde besonders darauf geachtet, die Ecken der Räume auszuräuchern, da sich dort nach altem Glauben negative Energien sammeln.

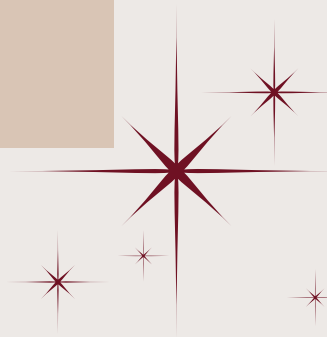


REFLEXION *Aberglaube*



WIE DENKST DU DARÜBER?

- Welche alten Überzeugungen trägst du noch mit dir, die du vielleicht loslassen möchtest?
- Welche Rituale aus den Rauhnächten könnten auch heute noch hilfreich sein, um Klarheit und Ordnung in dein Leben zu bringen?
- Was bedeutet es für dich, dein Haus oder deinen Lebensraum energetisch zu reinigen?
- Welche alten Muster oder Verhaltensweisen möchtest du im kommenden Jahr hinter dir lassen?



DIE *wilde Jagd*



WAS IST DIE WILDE JAGD?

Die Wilde Jagd ist eine uralte Sage, die tief in der Mythologie und den Legenden der nordischen und germanischen Völker verwurzelt ist. Diese Geschichte umgibt die Rauh Nächte mit einer mystischen und manchmal auch unheimlichen Atmosphäre, in der die Tore zur Anderswelt geöffnet sind.

In dieser Zeit soll das Wilde Heer, ein Geisterzug, über den Himmel rasen und die Seelen der Verstorbenen mit sich reißen. Dieses Heerlager wird angeführt von mächtigen Göttern oder Sagengestalten wie Odin oder Frau Holle.

URSPRUNG

In vielen Kulturen, besonders in den germanischen, keltischen und nordischen Mythen, galt die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr als Phase, in der die Seelen der Toten umherzogen und die Schleier zwischen den Welten besonders dünn waren. Dies war die Zeit, in der sich die Natur zur Ruhe begab, das Licht verschwand und die Dunkelheit regierte. Die Menschen fürchteten sich vor dieser Zeit, da sie glaubten, dass Geister, Dämonen und wilde Tiere durch die Nächte streiften.

DIE wilde Jagd

BEDEUTUNG FÜR DIE RAUHNÄCHTE

Die Wilde Jagd wird oft als kraftvolle Metapher für die inneren und äußeren Konflikte während der Rauhnächte gedeutet. Die Wilde Jagd fordert uns auf, uns mit unseren Ängsten, unerledigten Themen und den Schatten unserer Seele auseinanderzusetzen. Sie symbolisiert den ständigen Kampf zwischen Licht und Dunkelheit, Leben und Tod, und bietet uns gleichzeitig die Chance, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

ABERGLAUBE

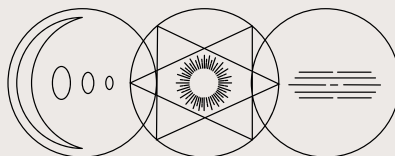
Im Volksglauben hieß es, dass man sich während der Rauhnächte vor der Wilden Jagd schützen müsse, da sie Unheil bringen könne. Besonders in der Zeit um Weihnachten und Neujahr sollten Türen und Fenster fest verschlossen werden, um die Geister nicht hereinzulassen. Es hieß, dass das wilde Heer jeden mit sich reißen könnte, der in der Nacht unterwegs sei. Auch Lärm, wie das Schellen von Glocken, war eine gängige Methode, um die Geister zu vertreiben. In vielen Dörfern wurden deshalb in den Rauhnächten besondere Schutzrituale durchgeführt.

SYMBOLE AUFHÄNGEN

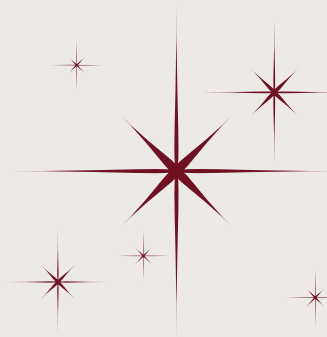
Ein verbreiteter Brauch war es, Schutzsymbole wie Kräuterbüschel oder Eisenhufeisen an Türen und Fenstern anzubringen. Diese sollten die bösen Geister abwehren und das Haus und seine Bewohner beschützen.

KERZEN

Das Anzünden von Lichtern, vor allem Kerzen aus Bienenwachs, symbolisierte das Licht, das die Dunkelheit vertreibt. Besonders am Fenster aufgestellt, sollten sie den Weg für die Seelen der Verstorbenen erhellen und sie in die richtige Richtung weisen.



Claudia Belinova

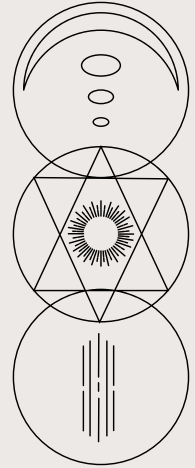


DIE

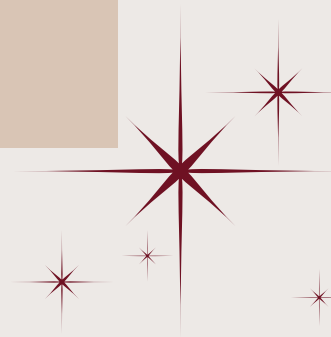
wilde Jagd

REFLEXION

- Welche Ängste und Schatten begleiten dich in dieser Zeit?
- Was möchtest du in deinem Leben loslassen, das dir nicht mehr dient?
- In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich „gejagt“ oder unruhig?
- Wie kannst du in dieser Zeit mehr Frieden und innere Ruhe finden?
- Welche alten Muster oder Gewohnheiten möchtest du im neuen Jahr hinter dir lassen?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



ÜBERSICHT UNTERSTÜTZENDER

Elemente

Verschiedene Hilfsmittel können dir helfen, eine tiefere Verbindung zu deiner inneren Weisheit herzustellen und die transformative Kraft der Rauhnächte zu entfalten.

Beginne mit einer achtsamen Auswahl der Kräuter, die du verwenden möchtest. Ätherische Öle sind ebenfalls kraftvolle Begleiter.

Vergiss nicht, auch deinen Raum vorzubereiten. Ein sauberer, harmonisch gestalteter Bereich unterstützt deine spirituelle Praxis und lädt positive Energien ein. Vielleicht möchtest du einen kleinen Altar mit persönlichen Gegenständen, Kerzen oder Kristallen einrichten, um deine Intentionen zu fokussieren.

Mit diesen unterstützenden Elementen und einer offenen, empfänglichen Haltung kannst du die Rauhnächte zu einer Zeit der inneren Einkehr und Erneuerung machen.



GRUNDGERÜST

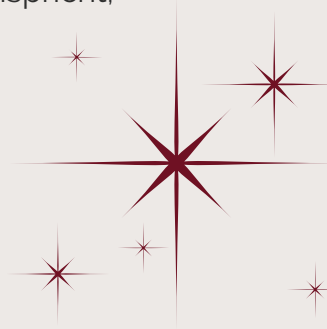
Eine gute Vorbereitung ist entscheidend, um die magische Energie dieser besonderen Nächte voll ausschöpfen zu können.

In den folgenden Abschnitten erfährst du mehr über unterstützende Elemente wie Kräuter, Räuchermischungen, ätherische Öle und weitere Vorbereitungen für die Rauh Nächte. Mit diesem Grundgerüst bist du gut für die Rauh Nächte vorbereitet.

In dem Workbookteil zu den einzelnen Rauh Nächten werden noch mehr Kräuter, Öle, Heilsteine und Räuchermischungen genannt, die die Energie der jeweiligen Rauh Nacht unterstützen.

WICHTIGER HINWEIS

Es ist nicht notwendig alles zu haben. Die Informationen auf den kommenden Seiten beinhalten eine gute Basis an Elementen, mit denen du dich in den Rauh Nächten unterstützen kannst. Wenn dich etwas Besonders anspricht, kannst du dein Repertoire an Elementen Stück für Stück ergänzen.



GUTES

Räucherwerk



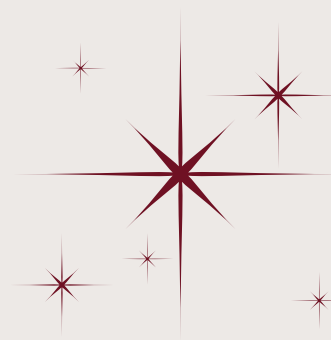
WOZU RÄUCHERN?

Räucherwerk spielt eine zentrale Rolle während der Ruhnächte.

Typische Zutaten für das Räucherwerk sind Harze wie Weihrauch und Myrrhe, Kräuter wie Salbei und Lavendel, sowie Hölzer wie Zeder.

Die Kunst des Räucherns erfordert Achtsamkeit und ein tiefes Verständnis der Eigenschaften und Energien der verwendeten Materialien. Während der Ruhnächte, einer Zeit der Reflexion und des Neubeginns, hilft das Räuchern, alte Lasten loszulassen und Platz für frische Impulse zu schaffen. Der Duft, der beim Verbrennen freigesetzt wird, umhüllt den Raum und lädt dazu ein, sich mit innerem Frieden und Klarheit zu verbinden.

Das Räuchern soll die Räume energetisch reinigen und eine Atmosphäre der Besinnlichkeit schaffen. Der aufsteigende Rauch wird oft als eine Brücke zwischen den Welten gesehen, die es ermöglicht, mit der eigenen Intuition und den Ahnen in Kontakt zu treten. Viele Menschen nutzen diese Zeit, um innezuhalten, sich zu sammeln und ihre Gedanken zu klären, während der Duft der Räucherstoffe den Raum erfüllt.



RÄUCHERWERK Holz

PALO SANTO

Palo Santo, auch bekannt als heiliges Holz, hat eine lange Geschichte als reinigendes und schützendes Material in der spirituellen Praxis.

Es wird oft in Meditationen und Zeremonien verwendet, um sowohl den physischen Raum als auch das geistige Wohlbefinden der Anwesenden zu klären. Der Duft von Palo Santo ist angenehm süß und erdig, was zu einer tiefen Entspannung und einer Verbindung zur Natur beiträgt. Durch das Anzünden eines kleinen Holzstücks entsteht ein sanfter, heiliger Rauch, der die Sinne beruhigt und die Konzentration auf das Wesentliche lenkt. Egal ob in der Gruppe oder alleine, das Ritual des Räucherns mit Palo Santo kann ein starkes Gefühl von Achtsamkeit und Selbstfürsorge fördern.

HERKUNFT

Palo Santo stammt aus den trockenen Wäldern der Küste Perus und Ecuadors. In der indigenen Kultur wird Palo Santo als heilig angesehen und unterstützt auch dabei, mit den Geistern der Natur zu kommunizieren.

WIRKSAMKEIT

Das Holz hat eine stark reinigende Wirkung und wird oft verwendet, um negative Energien und Emotionen zu vertreiben. Der süße, warme Duft hilft, die energetische Frequenz im Raum anzuheben und fördert eine positive und harmonische Atmosphäre.

Es hilft, um den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern.



ANWENDUNG

Du kannst Palo Santo verwenden, um deinen Raum zu reinigen, bevor du mit deinen Rauhnachts-Ritualen beginnst. Zünde es an, gehe damit durch den Raum und lasse den Rauch aufsteigen. Verbinde dich mit dem Holz und setze eine Intention beim Räuchern.



DIE BEDEUTUNG VON KRÄUTERN

Kräuter sind ein wesentlicher Bestandteil der spirituellen Praxis der Rohnächte. Sie haben heilende und energetische Eigenschaften, die helfen können, dich während dieser Zeit zu unterstützen. Hier findest du eine Übersicht der 4 wichtigsten Kräuter:

SALBEI

Dieses Kraut wird oft zur Reinigung und Klärung von Energien verwendet. Es hilft, negative Einflüsse zu vertreiben und einen Raum energetisch zu reinigen.

BEIFUSS

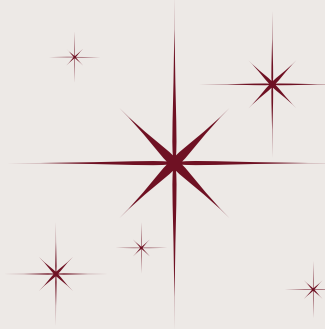
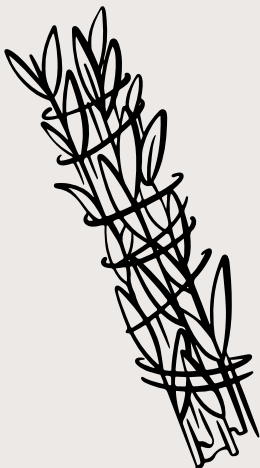
Dieses Kraut hat eine starke schützende Wirkung und fördert die Intuition. Es ist besonders nützlich, um die eigene Spiritualität zu stärken.

ROSMARIN

Dieses Kraut steht für Erinnerung und Klarheit. Es kann dir helfen, dich auf deine Ziele und Wünsche zu konzentrieren.

LAVENDEL

Dieses Kraut hat beruhigende Eigenschaften und fördert den inneren Frieden. Es kann helfen, Stress abzubauen und eine friedliche Atmosphäre zu schaffen.



RÄUCHERMISCHUNG

Es gibt eine Vielzahl an Räuchermischungen zu kaufen, die dich durch die Rauh Nächte begleiten können.

Um das volle Potenzial der Kräuter zu nutzen, kannst du auch eigene Räuchermischungen herstellen. Diese Mischungen können dir helfen, deine Absichten zu setzen und den Raum für deine Rituale vorzubereiten. Hier ist ein einfaches Rezept für eine Räuchermischung:

ZUTATEN

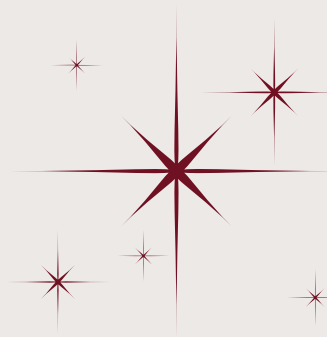
- 1 Teil Salbei
- 1 Teil Beifuß
- 1 Teil Lavendel
- 1 Teil Rosmarin

ANLEITUNG

Mische alle Zutaten in einer Schüssel und bewahre die Mischung in einem luftdichten Behälter auf. Wenn du bereit bist, zu räuchern, nimm eine kleine Menge der Mischung und verbrenne sie auf einer Räucherkohle oder in einem speziellen Räuchergefäß.



Claudia Belinova



ÄTHERISCHE

Öle



EINE BEREICHERUNG

Ätherische Öle sind eine wunderbare Ergänzung und Alternative zu traditionellen Räuchermethoden. Sie wirken auf körperlicher und energetischer Ebene und können die Stimmung und die energetische Umgebung beeinflussen. Sie unterstützen also nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch die emotionale und spirituelle Balance.

Ätherische Öle können in Ritualen, während Meditationen oder einfach im Alltag verwendet werden, um eine positive Atmosphäre zu schaffen.

Bestimmte Öle wie Lavendel und Bergamotte haben eine beruhigende Wirkung und helfen, emotionale Balance zu finden. Dies ist besonders in der reflektierenden Zeit der Rauhnächte wichtig. Öle wie Zitrone und Rosmarin haben eine anregende Wirkung und können helfen, die Energie zu heben und die Stimmung zu verbessern.

ANWENDUNG

Ätherische Öle sind leicht anzuwenden. Du kannst sie in einem Diffuser verwenden und damit den Raum reinigen oder aber die Öle (verdünnt mit einem Trägeröl) direkt auf die Haut auftragen. Achte bitte darauf, hochwertige Öle zu verwenden.

Claudia Belinova



ÄTHERISCHE

Öle

Es gibt so viele Öle, die dich unterstützen können. Einige geeignete sind:

WEIHRAUCHÖL

Bekannt für seine spirituellen Eigenschaften, hilft es, die Meditation zu vertiefen und den Geist zu klären. Es kann auch dabei unterstützen, negative Energien zu vertreiben und einen Raum der Harmonie zu schaffen. Weihrauchöl wird oft in Ritualen verwendet, um eine Verbindung zu höheren Bewusstseinsebenen herzustellen und die eigene Präsenz im Hier und Jetzt zu stärken.

ZEDERNÖL

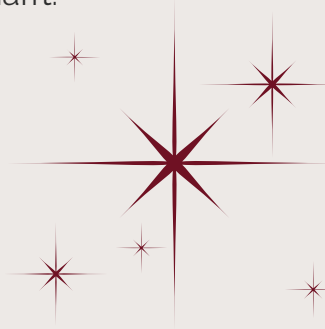
Zedernöl hat eine starke schützende Wirkung und fördert die Intuition. Es ist besonders nützlich, um die eigene Spiritualität zu stärken und wird oft in Ritualen verwendet, um eine Atmosphäre des Schutzes zu schaffen. Seine belebenden und erdenden Eigenschaften unterstützen dabei, den Geist zu klären und das Bewusstsein auf das Wesentliche zu lenken, während es gleichzeitig eine beruhigende Wirkung auf Körper und Seele hat.

BERGAMOTTE

Dieses Öl hebt die Stimmung und wirkt beruhigend. Es kann helfen, Ängste abzubauen und einen positiven Ausblick zu fördern. Bergamotteöl ist besonders bekannt für seine Fähigkeit, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen und ein Gefühl von Optimismus und Freude zu fördern.

LAVENDEL

Dieses Öl hat beruhigende Eigenschaften und fördert den inneren Frieden. Es kann helfen, Stress abzubauen und eine friedliche Atmosphäre zu schaffen. Lavendelöl ist bekannt für seine Fähigkeit, die Nerven zu beruhigen und Schlaflosigkeit zu lindern, indem es eine entspannende Umgebung schafft.



BESONDERE Heilsteine



BEDEUTUNG

Heilsteine haben seit Jahrhunderten einen festen Platz in der spirituellen und energetischen Praxis. Während der Rauhnächte können sie eine wertvolle Unterstützung bieten, um deine Intentionen zu verstärken und dich mit der Energie dieser besonderen Zeit zu verbinden. Jeder Heilstein hat eine spezifische energetische Wirkung, die dir helfen kann, in deinem spirituellen Prozess voranzukommen. Heilsteine unterstützen dich dabei, emotionale Blockaden zu lösen und deine Intuition zu fördern. Sie können dir auch als Begleiter im Alltag dienen und dir helfen, dich auf deine Ziele zu konzentrieren und deine Energie auszubalancieren.

ANWENDUNG

Heilsteine können auf verschiedene Art und Weise verwendet werden. Du kannst sie als Schmuck oder in deiner Tasche tragen, um ihre energetische Unterstützung im Alltag zu spüren. Während einer Meditation kannst du einen Heilstein in der Hand halten oder ihn auf deinen Altar legen, was dich unterstützen kann, dich auf deine Intentionen zu fokussieren. Du kannst sie auch verwenden, um Wasser zu energetisieren und so die Energien der Steine aufzunehmen.



BESONDERE Heilsteine

Es gibt eine Vielzahl an Heilsteinen, die dich unterstützen können.

BERGKRISTALL

Bekannt für seine klaren, reinigenden Energien kann er dabei helfen, Klarheit zu schaffen und die Konzentration zu fördern. Bergkristall wird oft als „Meisterheiler“ bezeichnet, da er die Fähigkeit besitzt, die Energien anderer Steine zu verstärken. Seine transparente Schönheit symbolisiert Reinheit, was ihn zu einem kraftvollen Werkzeug für Meditation und Manifestation macht.

ROSENQUARZ

Bekannt als Stein der Liebe und des Mitgefühls, der emotionale Heilung unterstützt und ein Gefühl der inneren Harmonie fördert. Rosenquarz wird oft genutzt, um das Herz zu öffnen und emotionale Wunden zu heilen. Seine sanften, rosa Töne strahlen Wärme und Geborgenheit aus, was ihn zu einem beliebten Stein für die Förderung von Selbstliebe und zwischenmenschlichen Beziehungen macht.

AMETHYST

Mit seiner tiefvioletten Farbe und seinen beruhigenden Schwingungen unterstützt er die Intuition und fördert inneren Frieden und geistige Klarheit. Amethyst ist bekannt dafür, den Geist zu beruhigen und die Verbindung zu höheren Bewusstseinsebenen zu stärken. Dies macht ihn zu einem idealen Begleiter bei Meditationen und spirituellen Praktiken.

TIGERAUGE

Bekannt für seine schützenden und erdenden Eigenschaften, stärkt das Selbstvertrauen und fördert ein Gefühl der inneren Stabilität. Es wird oft als Talisman gegen negative Energien verwendet und hilft dabei, den Fokus zu bewahren und Entscheidungen mit Klarheit zu treffen. Die goldbraunen Streifen des Tigerauges symbolisieren Mut und Stärke, was ihn zu einem wertvollen Begleiter in Zeiten von Herausforderungen und Veränderungen macht.



ZEREMONIELLER *Kakao*



HEILENDE WIRKUNG

In einer ruhigen und meditativen Atmosphäre kannst du die sanften, erdenden Wirkungen des Kakaos spüren, während du dich mit deiner Intuition verbindest. Diese heilige Praxis fördert nicht nur die Selbstreflexion, sondern auch das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und dem Universum. Während du den warmen, samtigen Kakao genießt, kannst du dich auf deine Absichten konzentrieren und Dankbarkeit für das vergangene Jahr ausdrücken.

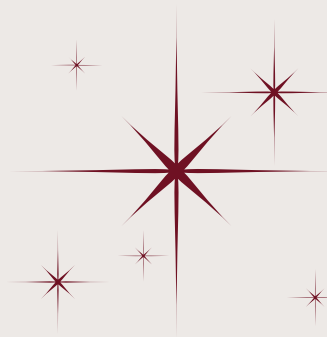
ANWENDUNG

Zeremonieller Kakao ist ein wunderbares Werkzeug, um die Verbindung zu sich selbst zu vertiefen und Momente der Achtsamkeit und inneren Ruhe zu schaffen. Um die Wirkung von zeremoniellem Kakao zu verstärken, kannst du ihn mit einem Ritual verbinden, das dir hilft, in deine Mitte zu finden und den Geist zu beruhigen.

Ich beziehe meinen Kakao über Kakao Mischa. Wenn du über diesen Link bestellst und meinen Code "**CLAUDIABELINOVA**" verwendest, erhältst du 5% Rabatt und unterstützt mich und meine Arbeit. :)

Link: **Kakao Mischa**

Claudia Belinova



KAKAO Zeremonie

ABLAUF

Beginne mit der Zubereitung des Kakaos in einer ruhigen, entspannten Umgebung. Achte darauf, die Zutaten mit Bedacht auszuwählen und den Kakao mit Liebe und Intention zuzubereiten. Verwende für deinen Kakao eine Pflanzenmilch und achte darauf, dass die Milch nicht kocht, sondern langsam erhitzt wird. Bereite dir auch gerne eine angenehme Umgebung vor, indem du dir Kerzen anzündest und dein Journal bereit legst.

1. ANKOMMEN & ERDEN

Setze dich bequem hin und nimm eine entspannte Haltung ein. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief durch. Mit jedem Ausatmen lässt du die Eindrücke des Tages mehr los. Stell dir vor, wie du mit jedem Atemzug ein Stück tiefer in deiner inneren Ruhe ankommst.

2. DEN KAKAO BEWUSST EMPFANGEN

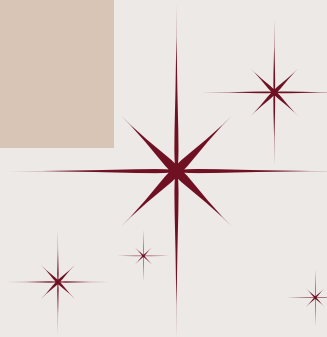
Nimm die Tasse Kakao in die Hände. Spüre die Wärme, das Gewicht, den Duft. Bedanke dich, innerlich oder laut für die Pflanze, für ihre Reise bis zu dir und für den Moment, den du dir heute schenkt. Du kannst ein kleines Mantra sprechen, zum Beispiel: „**Ich öffne mich für die Weisheit dieser Nacht und für das, was mir mein Herz zeigen möchte.**“

3. INTENTION SETZEN

Frage dich: „**Welche Qualität möchte ich heute einladen?**“

Vielleicht ist es Ruhe, Klarheit, Vertrauen, Loslassen oder Mut. Halte die Tasse nahe an dein Herz und lasse diese Intention in dich hineinsinken.

Hier ist Platz für deine Intention



ZEREMONIELLER *Kakao*

4. DEN ERSTEN SCHLUCK ALS ÜBERGANG

Trinke bewusst einen ersten kleinen Schluck Kakao. Stell dir vor, dass der Kakao wie eine warme Welle durch deinen Körper fließt und dich mit deiner Intention verbindet. Lass den Geschmack des Kakaos auf dich wirken und spüre, wie er deinen Körper wärmt und deinen Geist klärt.

5. ACHTSAMES TRINKEN

Nimm dir Zeit für jede Bewegung, riechen, schmecken, fühlen und trinke langsam. Zwischen den Schlucken kannst du den Blick immer wieder zur Kerze oder in dein Journal lenken. Während du den Kakao genießt, nimm dir Zeit, um tief zu atmen und dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Du kannst den Kakao auch mit einer Meditation oder einem Gebet kombinieren, um deine Intentionen zu setzen oder Dankbarkeit auszudrücken.

6. HERZREISE / KURZE INNENSCHAU

Schließe nach ein paar Schlucken die Augen. Lege die Hand auf dein Herz und stelle dir folgende Frage: „**Was möchte jetzt zu mir sprechen?**“

Es muss nichts Lautes oder Großes kommen. Vielleicht ist es ein Gefühl, ein Wort, ein Bild oder einfach Stille. Alles ist richtig.

7. INTEGRATION & JOURNALING

Wenn du soweit bist, öffne die Augen und schreibe ein paar Minuten in dein Journal: Welche Gefühle haben sich gezeigt? Was kam als Botschaft oder Impuls? Welche neue Qualität darf dich durch die Nacht begleiten?

Nimm einen letzten Schluck Kakao und bedanke dich für den Moment. Lösche die Kerze oder lasse sie weiterbrennen, so wie es sich richtig anfühlt. Verweile noch kurz im Nachklang, bevor du in deinen Alltag zurückkehrst.



RITUALE

IN DEN

Rauhnächten

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Rituale zu kreieren, die zu dir und deinen persönlichen Zielen passen. Jedes dieser Rituale bietet eine Gelegenheit, mit deiner inneren Weisheit in Kontakt zu treten.

Lass dich von der Vielfalt der Rituale inspirieren und finde Wege, die Rauhnächte zu einem persönlichen Erlebnis werden zu lassen.

So kannst du diese besondere Zeit nutzen, um Kraft zu tanken, dich neu auszurichten und deinem Leben eine harmonische und positive Richtung zu geben.

Rituale sind hilfreiche Begleiter.

ÜBERSICHT *Rituale*



EINLADUNG

Du findest in diesem Kapitel einige Ritualvorschläge. Für alle Rituale bekommst du Anleitungen und Impulse in diesem Workbook. Hier ist eine Auflistung möglicher Rituale, damit du einen Überblick bekommst.

MÖGLICHE RITUALE

- Altar gestalten
- Räuchern
- Meditation
- Reflexionsfragen
- Affirmationen & Mantras
- Orakelkarten
- Traumtagebuch
- Wünscheritual

Das "Ritual der 13 Wünsche" erkläre ich dir zur Wintersonnenwende. Bereite dich langsam darauf vor, in dem du dir aufschreibst, wenn du etwas bemerkst, das du dir fürs nächste Jahr wünschst.





EINLADUNG

Dein Rauhnahtsaltar ist ein persönlicher Ort, an dem du dich zurückziehen und deine Rituale durchführen kannst. Diesen Altar kannst du nach deinen Gefühlen und Bedürfnissen gestalten. Hier sind einige Tipps und Inspirationen zur Gestaltung deines Altars.

WÄHLE EINEN ORT

Wähle dir einen Ort in deinem Zuhause aus, an dem du wirklich ungestört bist. Das kann ein Tisch sein, ein Regal oder ein Platz auf dem Boden. Ein Ort, wo du dich wohl fühlst.

GESTALTUNG UND VERWENDUNG

Dekoriere deinen Altar mit Dingen, die dir am Herzen liegen. Füge Naturmaterialien, Kerzen, Kristalle, Bilder oder andere Gegenstände hinzu, die für dich eine spirituelle Bedeutung haben.

Verwende deinen Altar für tägliche Rituale, um deine Intentionen zu setzen und in die Reflexion zu gehen. Du kannst dort meditieren, räuchern oder einfach nur Zeit verbringen, um in dich zu gehen.

Claudia Belinova



DEINE

Träume



EINLADUNG

Die Rauh Nächte sind eine Zeit der Innenschau und des Wandels. Die Träume, die wir während dieser Nächte haben, können besonders intensiv, lebhaft und bedeutungsvoll sein und tiefgreifende Einsichten in unser Unterbewusstsein bieten. Achte auf die Symbole und Bilder in deinen Träumen. Viele Kulturen glauben, dass die Dinge, die du in den Rauh Nächten träumst, dir Hinweise darauf geben, was in den jeweiligen Monaten passieren wird. Ein Traumtagebuch kann dir helfen, diese Botschaften besser zu verstehen.

ANWENDUNG

Lege ein Notizbuch neben deinem Bett bereit, um deine Träume direkt nach dem Aufwachen aufzuschreiben. Oft verschwinden die Erinnerungen an die Träume schnell, daher ist es wichtig, sie sofort festzuhalten.

Nimm dir Zeit, um deine Träume zu reflektieren. Was haben sie dir über deine aktuelle Lebenssituation gesagt? Welche Emotionen hast du während des Traumes gefühlt?

Am Ende der Rauh Nächte kannst du die Träume aus dem Tagebuch durchgehen und überlegen, welche Muster und Themen in ihnen vorkommen. Dies kann dir helfen, Klarheit über deine innere Welt zu gewinnen.

Claudia Belinova



DAS Räuchern



EINLADUNG

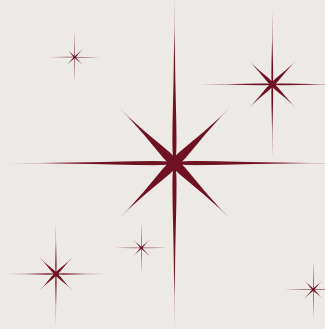
Das Räuchern ist ein zentrales Element in der spirituellen Praxis während der Rauhnächte. Es wird verwendet, um den Raum energetisch zu reinigen und eine Atmosphäre der Achtsamkeit und Intention zu schaffen. Es schafft einen Raum der Klarheit und des Friedens. Der aufsteigende Rauch hebt die energetische Frequenz eines Raumes und ermöglicht eine tiefere Verbindung zu deinem inneren Selbst. Beim Räuchern kannst du bewusst deine Intentionen setzen. Es ist eine Art, deine Wünsche und Hoffnungen im Universum zu verankern.

MATERIALIEN

Zu den Räuchermaterialien findest du mehr Informationen im Kapitel "Unterstützende Elemente".

Harze sind für ihre reinigenden und schützenden Eigenschaften bekannt. Sie eignen sich hervorragend für tiefe Meditationen und spirituelle Rituale.

Auch Räuchermischungen bieten sich an, um bestimmte Absichten, Wünsche, Intentionen oder Themen der jeweiligen Rauhnacht zu unterstützen.



EINE Räucheranleitung

VORBEREITUNG

Beginne damit, deinen Raum physisch zu reinigen. Schaffe Ordnung.

Öffne Fenster und Türen, um frische Luft hereinzulassen und negative Energien entweichen zu lassen. Stelle sicher, dass alle Werkzeuge, die du verwenden möchtest sauber und energetisch rein sind. Bereite dein Räucherwerk vor und halte eine Zündquelle bereit.

Schließe dann alle Öffnungen nach außen bis auf die Eingangstür (falls du alle Räumlichkeiten reinigen möchtest) und schließe auch den Toilettendeckel. Alle Türen innerhalb deines Zuhauses sollten offen sein.

DURCHFÜHRUNG

Nimm dir einen Moment Zeit, um eine klare Absicht für das Ritual zu setzen. Was möchtest du erreichen oder welche Energie möchtest du anziehen?

Zünde das Räuchermaterial an und halte es über eine feuerfeste Schale oder ein Räuchergefäß. Wenn du Räucherkohle verwendest, dann achte darauf, dass die Kohle wirklich weiß glüht, bevor du dein Räucherwerk darauf verteilst.

Lass den Rauch aufsteigen und fühle die energetische Veränderung im Raum. Du kannst sanfte Musik im Hintergrund spielen oder ein Mantra singen, um die energetische Atmosphäre zu vertiefen. Dies kann helfen, dich zu entspannen und dich stärker auf deine Absicht zu konzentrieren.

RÄUCHERUNG

Gehe nun mit deinem Räucherwerk durch jeden Raum und räuchere. Beginne bei der Eingangstür und gehe immer nach rechts, du drehst dich also immer zu deiner rechten Schulter. Bleibe achtsam während der Räucherung und wiederhole deine Intention. Warum räucherst du?

Bist du wieder bei deiner Eingangstür angekommen, bedanke dich für die Räucherung und Säuberung. Öffne anschließend alle Fenster und lass alles ziehen, was dir nicht mehr dient.



EINE Räucheranleitung

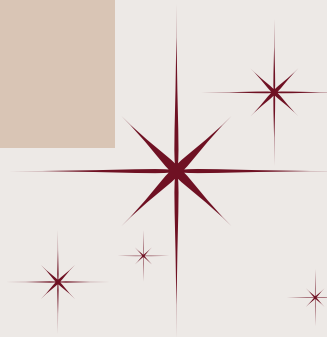
REFLEXION

Wenn du das Gefühl hast, dass alles ziehen konnte, schließe die Fenster und auch deine Eingangstür wieder und nimm dir anschließend etwas Zeit für deine Reflexion. Du kannst hier in dich hineinfühlen, welche Eindrücke du während des Räucherns empfangen durftest.

REFLEXIONSFRAGEN

- Was hast du während des Rituals gefühlt?
- Welche Botschaften oder Eindrücke sind aufgetaucht?
- Hat sich ein Raum anders angefühlt als die anderen?
- Wie hat sich die Energie im Raum verändert?
- Welche Auswirkungen hatte das auf dich?
- Gab es besondere Gedanken oder Emotionen, die hochgekommen sind?

Hier ist Platz für deine eigenen Fragen oder Empfindungen



KRAFTVOLLE Meditation



EINLADUNG

Meditation ist eine wundervolle Möglichkeit mit dir selbst in Kontakt zu treten. Während der Rauhnächte nimmt diese Praxis eine besondere Rolle ein.

Sie bietet aufgrund dieser besonderen Zeitqualität eine tiefe Möglichkeit, dich mit dem eigenen Inneren zu verbinden, den Übergang ins neue Jahr bewusst zu erleben und die spirituelle Energie dieser magischen Zeit zu nutzen.

Während der Rauhnächte ist der Schleier zwischen den Welten besonders dünn, was bedeutet, dass Meditation in dieser Phase tiefgreifende Einsichten und Transformationen ermöglichen kann.

Meditation in den Rauhnächten hilft dabei, die vergangenen Monate zu reflektieren, vergangene Erlebnisse zu verarbeiten und loszulassen, was dir nicht mehr dient. Dies ist eine wichtige Grundlage, um Platz für neue Energien zu schaffen.

BEDEUTUNG

Indem du in der Stille der Meditation verweilst, kannst du Gedankenmuster und innere Blockaden erkennen. Dies führt zu Klarheit über deine Ziele und Wünsche für das kommende Jahr. Durch regelmäßige Meditation kannst du deine energetische Schwingung erhöhen und die Verbindung zu höheren Energien, Geistführern und deiner inneren Weisheit vertiefen.

Claudia Belinova



KRAFTVOLLE Meditation

DURCHFÜHRUNG

Nimm dir während jeder Rauhnacht Zeit, um in die Stille zu gehen und dich auf die Themen der jeweiligen Nacht zu konzentrieren. Nutze die jeweilige Meditation für die einzelnen Rauh Nächte, um deine Intentionen klarer zu formulieren und deine spirituelle Praxis zu vertiefen.

EINE MEDITATIONSANLEITUNG

Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst und schaffe dir eine angenehme Atmosphäre mit Kerzen, sanfter Musik, angenehmen Düften - so, dass du dich wohl und sicher fühlst.

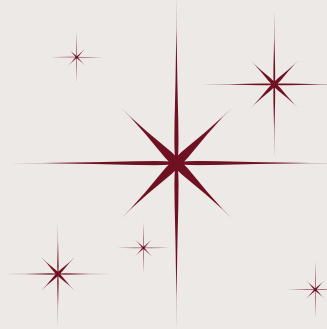
Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Spüre, wie die Luft in deinen Körper strömt, und stell dir vor, wie du beim Ausatmen alle Anspannung loslässt. Wiederhole dies einige Male, um dich auf deinen Atem zu konzentrieren und deinen Geist zu beruhigen.

Stelle dir vor, dass deine negativen Gedanken, Ängste oder Sorgen in Form von grauen Wolken in deinem Kopf oder Körper sitzen. Mit jedem Ausatmen lässt du eine dieser Wolken los, die damit weit von dir weg schwebt.

Sieh zu, wie sich jede Wolke immer weiter von dir entfernt, bis sie am Horizont verschwindet. Du fühlst dich mit jedem Ausatmen leichter und freier. Fühle, wie Raum für neue, positive Energie in dir entsteht.

Sobald die Wolken verschwunden sind, visualisiere goldenes Licht, das von oben auf dich herabströmt. Dieses Licht füllt deinen Körper mit Wärme, Licht und positiver Energie. Mit jedem Einatmen nimmst du mehr von diesem Licht in dich auf.

Bleibe noch einige Momente in dieser angenehmen Energie, bevor du langsam die Augen öffnest. Spüre nach, wie du dich fühlst – leichter, ruhiger und bereit, neue Wege zu gehen. Schreibe deine Eindrücke und Empfindungen auch gerne in dein Journal.



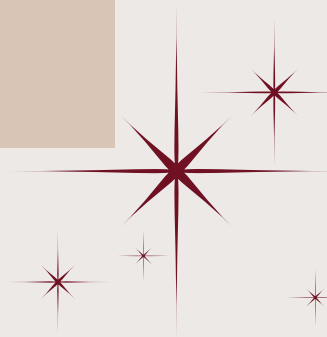
KRAFTVOLLE Meditation

REFLEXION

- Was hat sich dir gezeigt?
- Welche Gedanken oder Gefühle sind aufgetaucht?
- Welche Sorgen konntest du loslassen?
- Wie hast du dich während der Meditation gefühlt?
- Welche Veränderungen konntest du in deinem inneren Gleichgewicht feststellen?
- Gab es besondere Momente der Klarheit oder Einsicht?
- Welche neuen Perspektiven haben sich eröffnet?
- Welche Schritte möchtest du als nächstes unternehmen, um die gewonnenen Erkenntnisse zu vertiefen?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



MANTRAS & Affirmationen



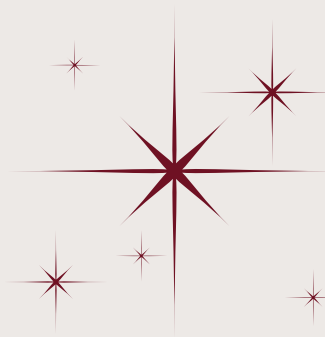
EINLADUNG

Affirmationen und Mantras sind kraftvolle Werkzeuge, die genutzt werden können, um die eigenen Intentionen zu verstärken, innere Blockaden zu lösen und den Geist positiv auszurichten.

BEDEUTUNG

Affirmationen sind positive, gegenwärtige Aussagen, die durch ihre Wiederholung deine Denkweise und deine Energie verändern können. Sie helfen dir, negative Glaubensmuster loszulassen und deine Gedanken bewusst in eine konstruktive Richtung zu lenken.

Mantras sind heilige Silben oder Phrasen, die in der spirituellen Praxis, insbesondere im Yoga und in der Meditation, verwendet werden, um den Geist zu beruhigen und spirituelle Energie zu aktivieren.



MANTRAS & Affirmationen

MANTRAS



Traditionell sind Mantras Wörter oder Silben aus dem Sanskrit, die eine bestimmte Schwingung oder Energie in sich tragen und immer wieder wiederholt werden, um einen meditativen Zustand zu erreichen und den Geist zu fokussieren.

Beispiele für Mantras:

- „Om Shanti“ – Frieden im Inneren und im Äußeren.
- „So Hum“ – Ich bin das (Bewusstsein der Einheit mit dem Universum).
- „Om Namah Shivaya“ – Ehrfurcht vor dem höchsten Selbst.

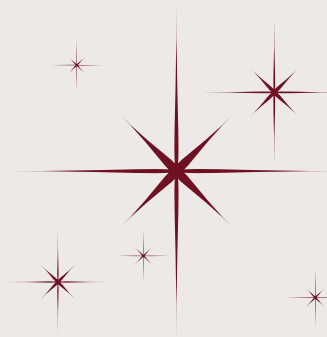
Mantras sind kraftvolle Werkzeuge, die uns helfen können, unsere innere Balance zu finden und in der Hektik des Alltags zur Ruhe zu kommen. Sie können sowohl laut als auch still im Geist rezitiert werden und unterstützen uns dabei, unsere Gedanken zu klären und positive Energie zu kultivieren.

Um die Wirkung eines Mantras zu verstärken, kann es hilfreich sein, es mit einer bestimmten Absicht zu verbinden. Diese Absicht gibt dem Mantra eine tiefere Bedeutung und richtet unseren Fokus auf das, was wir in unserem Leben manifestieren oder verändern möchten.

PRAKTISCHE ANWENDUNG

Du kannst dir ein für dich stimmiges Mantra aussuchen, das du während deiner Meditation wiederholst, um deinen Geist zu beruhigen und deine spirituelle Energie zu erhöhen.

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um dein gewähltes Mantra in deine Meditationspraxis zu integrieren. Du kannst es während eines Spaziergangs im Freien, bei der Morgenroutine oder als beruhigendes Ritual vor dem Schlafengehen wiederholen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass die Wiederholung des Mantras dir eine neue Perspektive und ein Gefühl der inneren Stärke verleiht.



MANTRAS & Affirmationen

AFFIRMATIONEN



Affirmationen stärken dein Selbstvertrauen und deinen Glauben an dich selbst und schaffen eine positive geistige Haltung. Sie können dir helfen, dich auf das zu fokussieren, was du erreichen möchtest, und deinem Unterbewusstsein eine klare Richtung geben.

Beispiele für Affirmationen während der Rauhnächte:

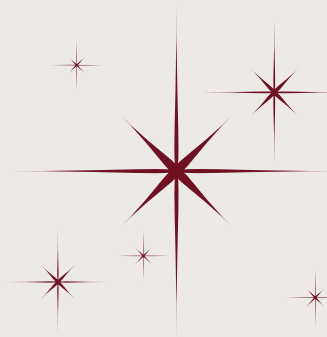
- „Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und öffne mich für positive Veränderungen.“
- „Ich bin mit dem Universum im Einklang und vertraue auf den göttlichen Plan.“
- „Ich bin voller Liebe und Dankbarkeit für das, was ist, und freue mich auf das, was kommt.“

Diese Affirmationen können dir helfen, während der Rauhnächte eine tiefe Verbindung zu deinem Inneren herzustellen und einen kraftvollen Start ins neue Jahr zu schaffen. Indem du diese positiven Aussagen regelmäßig wiederholst, stärkst du dein Bewusstsein für all das Potenzial und die Möglichkeiten, die vor dir liegen.

PRAKTISCHE ANWENDUNG

Wähle eine Affirmation, die zu deinen Zielen für das kommende Jahr passt und wiederhole sie täglich während der Rauhnächte. Schreibe sie auf oder sage sie laut, um ihre Wirkung zu verstärken.

Du findest in deinem Workbook auch für jede Rauhnacht eine passende Affirmationen, die dich in der Rauhnacht und in dem jeweiligen Monat unterstützen und begleiten kann.





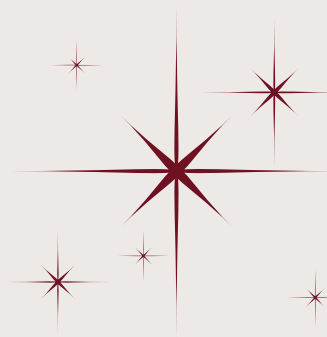
EINLADUNG

Orakelkarten sind ein wunderbares Hilfsmittel, um Einsichten, Orientierung und spirituelle Unterstützung zu erhalten. Sie bieten die Möglichkeit, tiefere Einblicke in das eigene Leben und die zukünftigen Entwicklungen zu gewinnen.

HERKUNFT

Orakelkarten haben ihren Ursprung in verschiedenen Kulturen und Traditionen, darunter auch das Tarot, das bereits im 15. Jahrhundert in Europa verbreitet war. Orakeltechniken wurden jedoch schon lange zuvor in antiken Kulturen verwendet, um die Zukunft vorherzusagen oder Botschaften von höheren Mächten zu erhalten.

Heute werden Orakelkarten oft als spirituelles Werkzeug genutzt, um Antworten auf Lebensfragen zu erhalten und innere Führung zu finden.



ANWENDUNG



Schaffe dir einen ruhigen Raum, in dem du ungestört bist.
Zünde eine Kerze an und konzentriere dich auf eine Frage oder ein Thema, das dich beschäftigt.

Mische die Karten, während du dich auf deine Frage konzentrierst, und ziehe dann intuitiv eine oder mehrere Karten. Dabei kannst du die Karten zuerst ausbreiten oder eine aus dem Stapel ziehen, es gibt hier kein falsch. So, wie du es fühlst, ist es richtig!

Vielleicht fliegt dir auch eine Karte entgegen während du die Karten mischst. Auch hier kannst du in dich hineinfühlen: Möchte diese Karte dir gerade etwas mitteilen oder hat sie sich entfernt, weil sie keine Botschaft für dich hat und du eine andere ziehen sollst?

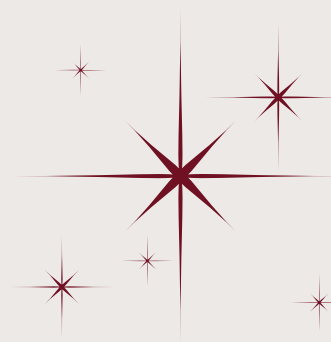
Lass dann deine gezogenen Karten dann einige Augenblicke auf dich wirken und achte auf die Symbole, Farben und Botschaften. Was sagen dir die Karten in Bezug auf deine Frage?

Lies erst dann nach, was das Begleitheft deines Kartendecks über die Karte(n) sagt, wenn du für dich gefühlt hast, was deine Karte(n) für dich bedeuten.

LEGEMÖGLICHKEITEN

1. Tageskarte: Ziehe jeden Tag während der Ruhnächte eine Karte, die dir zeigt, welche Energie dich an diesem Tag begleitet oder welches Thema für dich im Fokus steht. Diese Karte kannst du notieren und auch im Laufe des Jahres immer wieder Bezug darauf nehmen.

2. 12-Monats-Legung: Ziehe am ersten Tag der Ruhnächte 12 Karten, eine für jeden Monat des kommenden Jahres. Diese Karten geben dir Hinweise darauf, welche Themen und Energien in den jeweiligen Monaten präsent sein werden. Auch hier bist du eingeladen, die Karten aufzuschreiben, sodass du das Jahr über immer wieder nachschauen kannst, welche Botschaften du in den Ruhnächten zu den Energien der Monate erhalten hast.





DIE ZEIT VOR DEN *Rauhnächten*

SPERRNÄCHTE

Die Rauhnächte sind eine magische Zeit der Innenschau. Es gibt jedoch bereits vor den Rauhnächten Ereignisse, die genutzt werden können, um mit sich selbst und der Natur in Verbindung zu gehen.

Dazu zählen die Adventszeit, die Sperrnächte und auch die Wintersonnenwende.

*Schenk dir Ruhe - auch schon in der
Vorbereitungszeit.*

DIE Sperrnächte



WAS SIND DIE SPERRNÄCHTE ÜBERHAUPT?

Die Sperrnächte, auch Dunkelnächte genannt, beginnen traditionell in der Nacht von 8. Dezember auf 9. Dezember und enden mit der Wintersonnenwende am 21.12.

Sie werden als Vorläufer der Rauhnächte angesehen und gelten als eine Zeit der Einkehr und Vorbereitung. Die Bezeichnung "Sperrnächte" stammt aus der bäuerlichen Tradition, in der an diesen Tagen die landwirtschaftlichen Geräte „gesperrt“, also weggeräumt, und nicht mehr genutzt wurden. Dies symbolisierte den Rückzug aus der Arbeit und das Eintreten in eine Zeit der Ruhe und Besinnung.

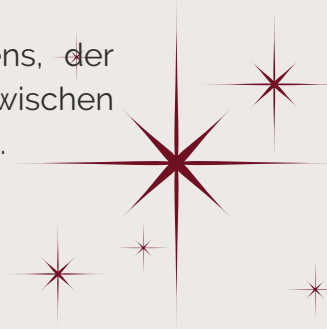
DIE EINLADUNG DAHINTER

Die Sperrnächte laden dich dazu ein, das Alte zu ordnen und abzuschließen und auch, deinen Alltag zu "sperrn" und dich auf die Stille vorzubereiten.

Es ist eine Zeit, in der du innehalten und das Jahr bewusst beenden kannst, um Platz für das Neue zu schaffen.

Diese Zeit steht im Zeichen des inneren und äußeren Aufräumens, der Reinigung und des Abschlusses und gilt als eine Art Übergangszeit zwischen dem aktiven Teil des Jahres und den heiligen Nächten der Rauhnächte.

Claudia Belinova



DIE Sperrnächte

LOSLASSEN IN DEN SPERRNÄCHTEN

Die Sperrnächte geben uns die Möglichkeit Ordnung zu schaffen, im Außen und im Innen. Ordnung im Außen ist eine wichtige Vorbereitung für unseren Kraftplatz in den Raurnächten. Das Loslassen von Materiellem hilft uns dabei, auch emotionalen Ballast, alte Muster und Gewohnheiten loszulassen, die wir nicht mehr brauchen.

Ein kraftvolles Ritual für die Sperrnächte besteht darin, symbolisch Altes loszulassen. Lass physisch, psychisch, mental, emotional los, Trenne dich wirklich von Materiellem. Schreibe auf, was du loslassen möchtest, sei es Angst, Wut, Schuldgefühle oder alte Muster. Verbrenne diesen Zettel an einem ruhigen Ort und visualisiere dabei, wie sich die alte Energie auflöst und du befreit in das neue Jahr starten kannst.

HILFE BEIM LOSLASSEN

Beginne damit, Dinge auszumisten und loszulassen, zu denen du keinen emotionalen Bezug hast. Erlaube dir, sanft in den Loslassprozess einzutauchen. Hilf dir mit folgenden Reflexionsfragen beim Ausmisten:

- Verwende ich diesen Gegenstand noch?
- Bereichert er mein Leben oder belastet es mich, ihn zu besitzen?
- warum behalte ich ihn? Weil er mir gefällt oder weil ich ihn von jemandem bekommen habe und das Gefühl habe, ihn nicht loslassen zu dürfen?
- Ist der Gegenstand in Ordnung oder müsste er repariert werden? Möchte ich das überhaupt tun?
- Passt der Gegenstand zu mir und zu dem, wie ich mich fühlen möchte?



Du kannst dir gerne unterstützend meine Podcastfolgen zum Thema "Loslassen" anhören. Ich empfehle dir: "Die Kunst des Loslassens" vom 8.11.2024. Die Podcastfolge findest du überall, wo es Podcasts gibt bei "Rising Phoenix - Achtsamkeit und Selbstfürsorge".

Claudia Belinova



REFLEXION *Loslassen*

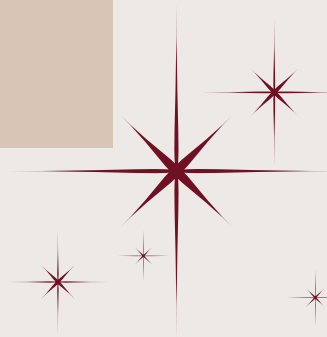


WIE GEHT ES DIR BEIM LOSLASSEN?

Nimm deine Gefühle wahr, die beim Aufräumen und Ausmisten entstehen. Schreibe sie hier auf. All diese Gedanken und Gefühle dienen als "Grundlage" für alle Loslassthemen, die sich dir in den Ruhnächten zeigen werden.

V SPERRNÄCHTE

Claudia Belinova





WAS SIND DIE SPERRNÄCHTE ÜBERHAUPT?

Die Sperrnächte, auch Dunkelnächte genannt, beginnen traditionell in der Nacht von 8. Dezember auf 9. Dezember und enden mit der Wintersonnenwende am 21.12.

Sie werden als Vorläufer der Rauhnächte angesehen und gelten als eine Zeit der Einkehr und Vorbereitung. Die Bezeichnung "Sperrnächte" stammt aus der bäuerlichen Tradition, in der an diesen Tagen die landwirtschaftlichen Geräte „gesperrt“, also weggeräumt, und nicht mehr genutzt wurden. Dies symbolisierte den Rückzug aus der Arbeit und das Eintreten in eine Zeit der Ruhe und Besinnung.

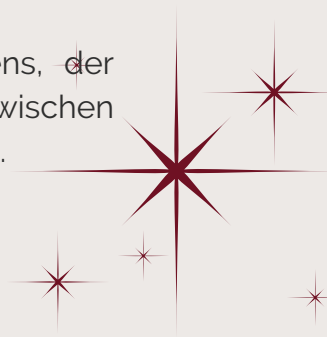
DIE EINLADUNG DAHINTER

Die Sperrnächte laden dich dazu ein, das Alte zu ordnen und abzuschließen und auch, deinen Alltag zu "sperrn" und dich auf die Stille vorzubereiten.

Es ist eine Zeit, in der du innehalten und das Jahr bewusst beenden kannst, um Platz für das Neue zu schaffen.

Diese Zeit steht im Zeichen des inneren und äußeren Aufräumens, der Reinigung und des Abschlusses und gilt als eine Art Übergangszeit zwischen dem aktiven Teil des Jahres und den heiligen Nächten der Rauhnächte.

Claudia Belinova



RITUALE *Sperrnächte*

1) ENERGETISCHE KLÄRUNG

Beginne die Sperrnächte mit einer bewussten Reinigung deines Zuhauses. Räume alte Dinge weg, die du nicht mehr brauchst, und schaffe Ordnung. Energetisch kannst du das Haus mit Räucherwerk wie Salbei oder Beifuß reinigen, um alte Energien zu vertreiben. Dieser Prozess hilft dir, innerlich und äußerlich Platz für Neues zu schaffen.

2) RÄUCHERN

Räuchern ist nicht nur ein Ritual für die Ruhnächte, sondern auch für die Sperrnächte. Es kann die Energie des Loslassens und Bereinigen unterstützen. Du kannst dein Zuhause und auch dich mit Räucherwerk oder auch Räucherstäbchen ausräuchern.

3) VERGEBUNG

Eine Form des Loslassens ist es, anderen und auch dir selbst zu vergeben.

Mach dir bewusst, wo du noch Groll hegst und wer oder was dich verletzt hat. Denke an diese Situationen, Menschen, Gefühle und schreib dir eine Vergebungsliste (wem du was vergeben möchtest). Übergib diesen Zettel anschließend der Erde und vergrabe ihn oder verbrenne ihn und entscheide dich bewusst für Vergebung, damit deine Seele in Frieden in das neue Jahr gehen kann.

4) MEDITATION

Die Stille und Dunkelheit der Sperrnächte sind wunderbar dafür geeignet, in deine Innenwelt zu blicken und in die Selbstreflexion zu gehen. Meditation kann dich dabei unterstützen, bewusst bei dir selbst anzukommen. Auf meinem Podcast findest du auch einige Meditationen, die du dir gerne anhören kannst.

Tipp: Hab etwas zu Schreiben griffbereit, um alles, was sich während der Meditation zeigt aufschreiben zu können. Das jedoch bitte nach der Meditation.



DIE LETZTEN 12 MONATE

Die 12 Sperrnächte laden dich dazu ein, das vergangene Jahr achtsam zu betrachten und zu reflektieren.

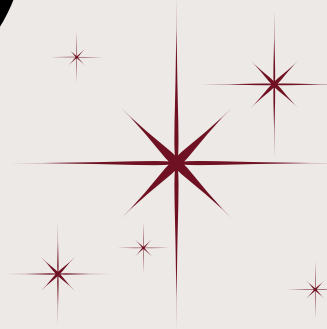
Jede Sperrnacht steht symbolisch für einen Monat des vergangenen Jahres und ermöglicht es dir, dich innerlich auf die Rauh Nächte vorzubereiten.

Es ist eine Zeit der Innenschau, in der du Vergangenes ordnest, Erkenntnisse sammelst und bewusst Platz für das Neue schaffst.

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, schau deinen Kalender durch, lies (wenn vorhanden) in deinem Journal nach und reflektiere, was du in dem jeweiligen Monat erlebt hast, verschaffe dir einen Überblick und mach dir Notizen, welche Gedanken und Gefühle hochkommen.



Claudia Belinova



Jänner

9.12. VON 00:01-23:59

DIE ERSTE SPERRNACHT

Die erste Sperrnacht steht für den Jänner des vergangenen Jahres. Sie fordert dich auf, dich an den Beginn des Jahres zu erinnern und zu reflektieren, welche Ziele und Vorsätze du zu diesem Zeitpunkt hattest.

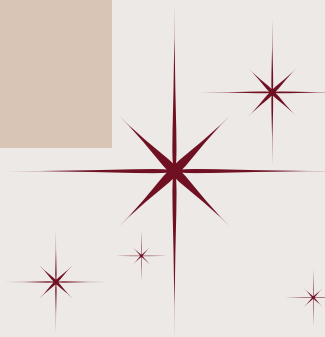
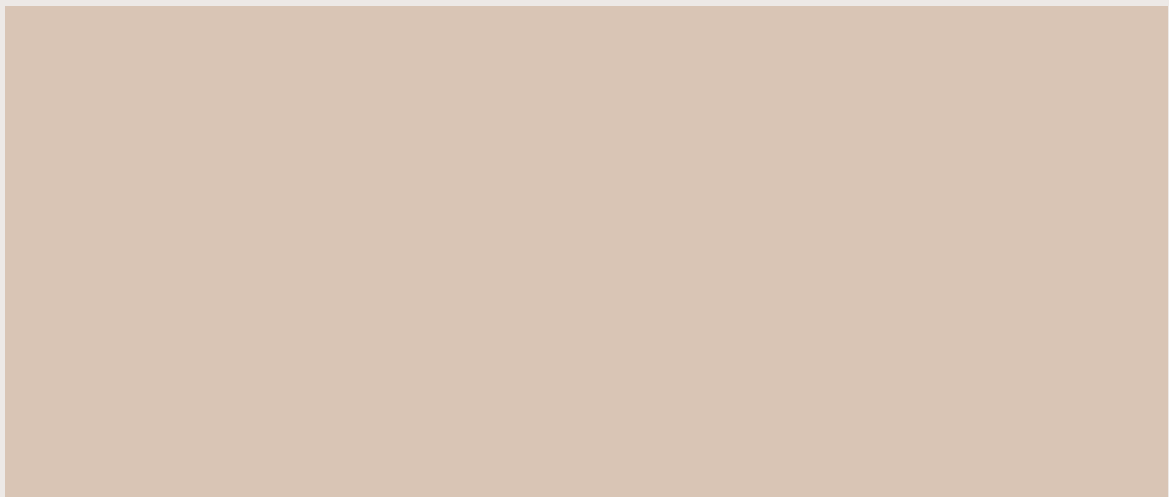
RITUALVORSCHLAG

Lege einen Moment der Stille ein und schreibe auf, was du am Jahresanfang noch nicht wusstest, was du nun aber mit Gewissheit sagen kannst.

Welche Erkenntnisse oder Lebensweisheiten hast du im Laufe des Jahres gewonnen? Schreibe sie direkt hier auf und halte bewusst inne, um diese Erkenntnisse zu würdigen.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Ziele hast du dir im Jänner gesetzt?
- Inwieweit konntest du diese umsetzen? Wo bist du vielleicht vom Weg abgekommen?
- Welche neuen Erkenntnisse hast du über dich gewonnen?



Februar

10.12. VON 00:01-23:59

DIE ZWEITE SPERRNACHT

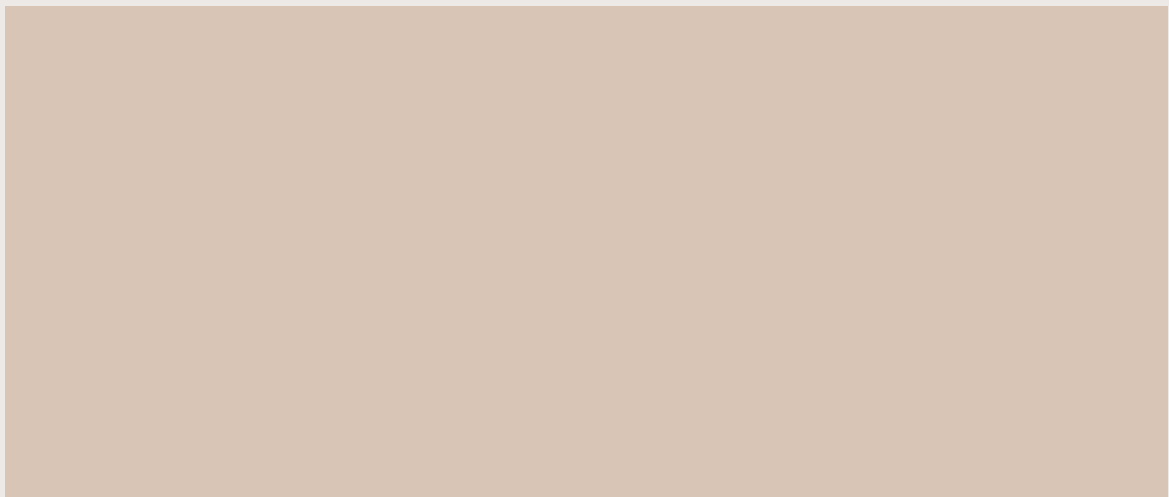
Die zweite Sperrnacht steht für den Februar und markiert eine Zeit, in der sich das Jahr langsam entfaltet. Hier geht es darum, wie du deine Vorsätze nach dem Jänner weiterverfolgt hast und welche Herausforderungen möglicherweise aufgetreten sind.

RITUALVORSCHLAG

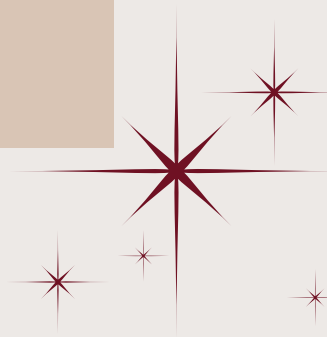
Nimm dir Zeit, eine Kerze anzuzünden und still zu reflektieren, wie du im Februar mit Herausforderungen umgegangen bist. Notiere dir drei positive Eigenschaften, die du in dieser Zeit entwickelt oder gestärkt hast. Dies kann zum Beispiel Geduld, Durchhaltevermögen oder eine besondere Form der Achtsamkeit sein.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Herausforderungen oder Hindernisse haben sich im Februar gezeigt?
- Wo bist du in deiner persönlichen Entwicklung gewachsen?
- Gab es Veränderungen, die dich zu einer Kurskorrektur gezwungen haben?



Claudia Belinova



März

11.12. VON 00:01-23:59

DIE DRITTE SPERRNACHT

Die dritte Sperrnacht steht für den März, den Monat des Frühlingsbeginns und der Erneuerung. Hier geht es darum, dich daran zu erinnern, was in dir im März „geblüht“ ist. Welche neuen Projekte oder Ideen haben zu diesem Zeitpunkt begonnen?

RITUALVORSCHLAG

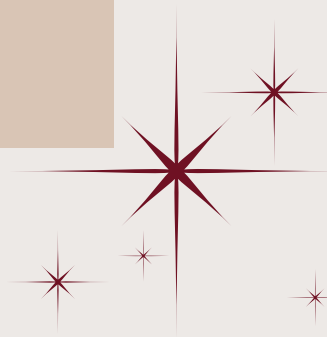
Sammele einige Naturmaterialien wie Blätter, Zweige oder Blüten, die dich an den Frühling erinnern. Während du diese Materialien betrachtest, spüre in dich hinein, welche Aspekte deines Lebens ebenfalls „aufblühen“ durften. Schreibe hier auf, welche deiner „Samen“ (Projekte oder Vorhaben) im März gesät wurden und wie sie sich über das Jahr entwickelt haben.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Projekte oder Ideen hast du im März zum Leben erweckt?
- Wo hast du neues Wachstum oder innere Erneuerung gespürt?
- Gab es Momente, in denen du eine tiefe Verbindung zur Natur oder zu dir selbst erlebt hast?

V SPERRNÄCHTE

Claudia Belinova



April 12.12. VON 00:01-23:59

DIE VIERTE SPERRNACHT

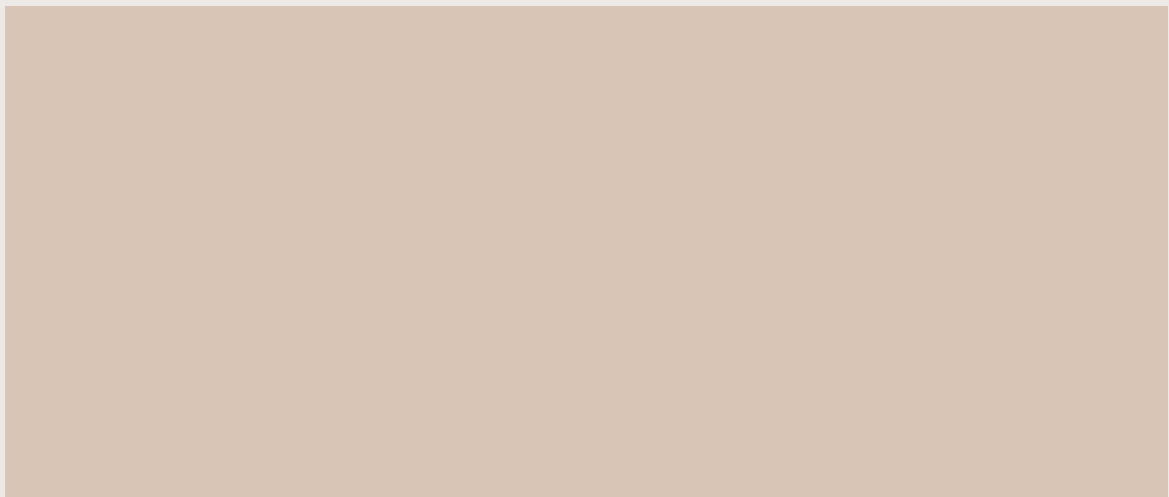
Die vierte Sperrnacht steht für den April, dem Monat der Veränderung, in dem oft unvorhergesehene Entwicklungen auftreten. Hier geht es darum, dich zu fragen, welche unerwarteten Wendungen oder Überraschungen im April aufgetreten sind.

RITUALVORSCHLAG

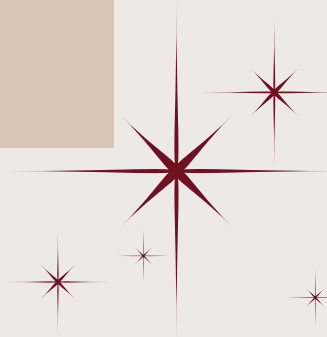
Nimm dir Zeit, um darüber zu reflektieren, wie du im April mit Veränderungen umgegangen bist. Schreibe auf, welche neuen Wege sich durch diese Veränderungen für dich eröffnet haben. Vielleicht gibt es etwas, das du als unerwartetes Geschenk des Lebens anerkennen kannst. Versuche, dies als positive Erfahrung wertzuschätzen.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche überraschenden Veränderungen oder Wendungen sind im April in dein Leben getreten?
- Wie bist du mit diesen Veränderungen umgegangen? Hast du sie als Chance oder als Herausforderung wahrgenommen?
- Gab es in dieser Zeit ein besonderes Gefühl der Freiheit oder des Neubeginns?



Claudia Belinova



Mai

13.12. VON 00:01-23:59

DIE FÜNFTE SPERRNACHT

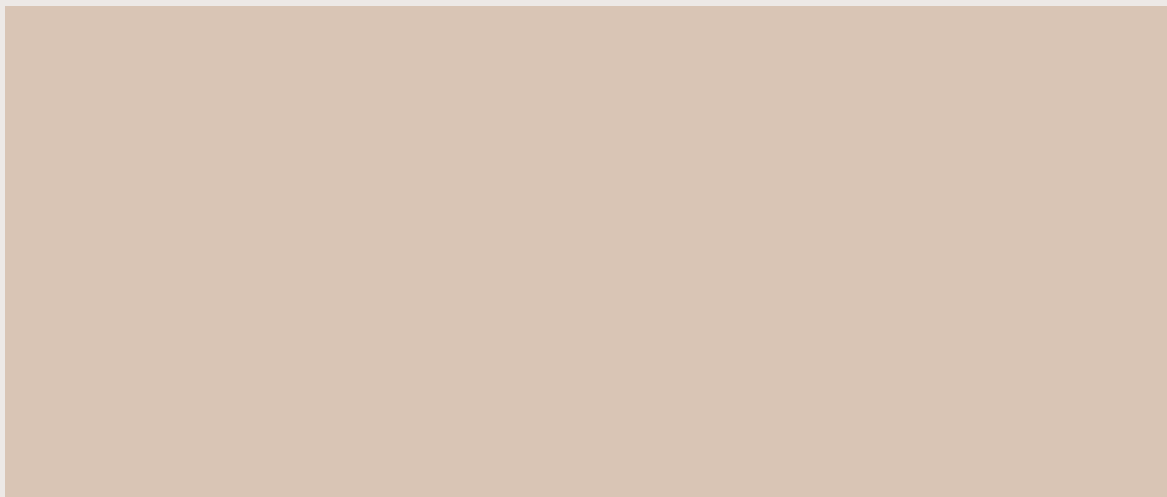
Die fünfte Sperrnacht steht für den Mai und fordert dich auf, den vergangenen Mai zu reflektieren und zu schauen, wo in deinem Leben Wachstum stattgefunden hat. Dies kann auf körperlicher, emotionaler oder spiritueller Ebene gewesen sein.

RITUALVORSCHLAG

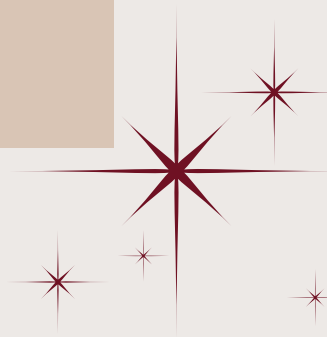
Lass den Mai innerlich Revue passieren und schreibe drei Momente auf, in denen du ein Gefühl der Fülle verspürt hast. Das kann ein Erfolgserlebnis, eine positive Begegnung oder ein Moment des Friedens gewesen sein. Erwinnere dich daran, wie du dich in diesen Momenten gefühlt hast, und bewahre diese Erinnerung als Ressource für zukünftige Herausforderungen.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wo hast du im Mai Wachstum erlebt? Gab es ein Projekt oder eine Idee, die in dieser Zeit florierte?
- Wo hast du neue Ressourcen entdeckt, sei es in dir selbst oder in deinem Umfeld?
- Gab es Momente der Fülle und Freude, die du als Geschenk des Lebens empfunden hast?



Claudia Belinova



Juni 14.12. VON 00:01-23:59

DIE SECHSTE SPERRNACHT

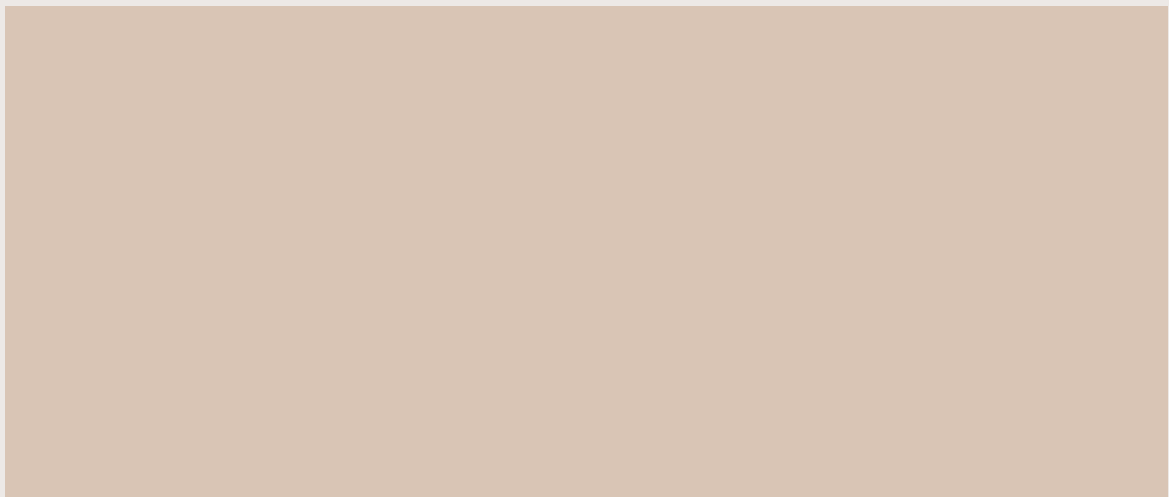
Die sechste Sperrnacht steht für den Juni und symbolisiert eine Zeit der Reife und des Lichts. In dieser Zeit zeigt sich, wie wichtig es ist, Klarheit in unser Leben zu bringen. Hier geht es darum, die Energien des Lichts zu reflektieren und zu überlegen, wo du im Juni besonders kraftvoll oder energetisch gefühlt hast.

RITUALVORSCHLAG

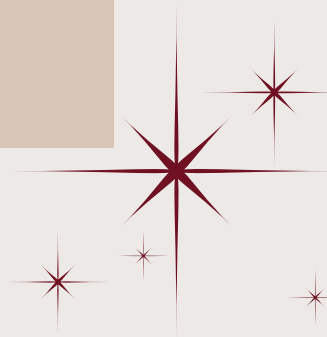
Zünde eine helle Kerze an und verbinde dich mit der Energie des Lichts, das im Juni so präsent war. Schreibe auf, welche inneren oder äußeren Erfolge du in dieser Zeit erlebt hast, und wie sich das Licht auf deine Stimmung und dein Leben ausgewirkt hat.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wo hast du im Juni das Gefühl von innerem oder äußerem Licht gespürt?
- Welche Projekte oder Ideen haben in dieser Zeit eine neue Reife erreicht?
- Gab es Momente, in denen du das Leben in seiner Fülle und Helligkeit besonders intensiv wahrgenommen hast?



Claudia Belinova



Juli

15.12. VON 00:01-23:59

DIE SIEBTE SPERRNACHT

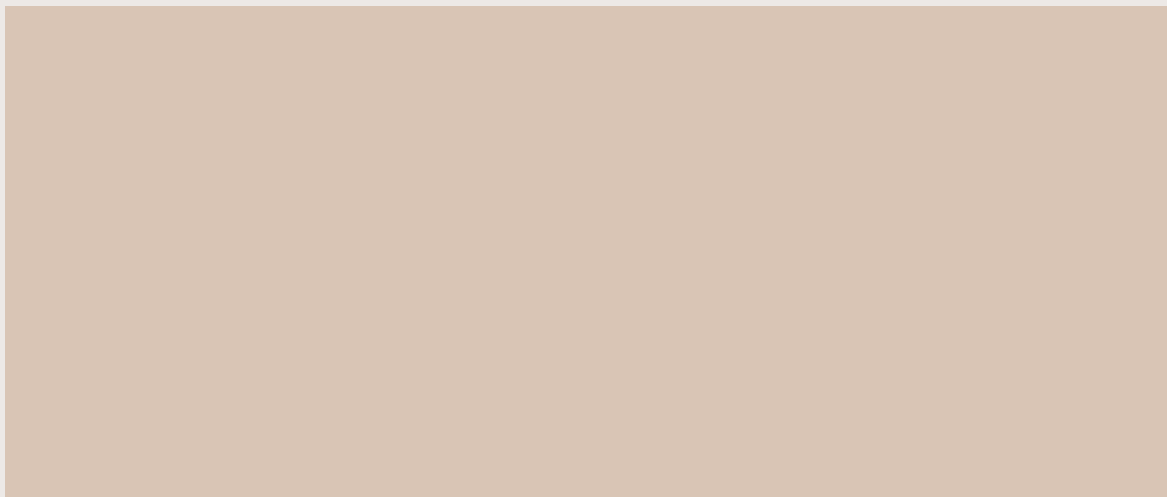
Die siebte Sperrnacht steht für den Juli und steht im Zeichen der Vorbereitung und des Übergangs. Die Energie des Sommers lädt dazu ein, sich neu auszurichten und innerlich bereit zu machen für das, was kommt. Hier geht es darum, die Momente des Loslassens und der Entspannung zu reflektieren, die im Juli stattgefunden haben.

RITUALVORSCHLAG

Nimm dir einen Moment der Entspannung und verbinde dich innerlich mit dem Gefühl der Leichtigkeit, das du im Juli verspürt hast. Schreibe auf, wo du dich im letzten Sommer freier und unbeschwerter gefühlt hast. Nutze diese Erinnerung, um dir zu vergegenwärtigen, wie wichtig Pausen und Erholungsphasen für deine innere Balance sind.

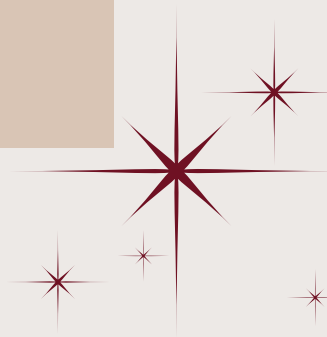
FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wo hast du im Juli das Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfahren?
- Gab es einen Moment, in dem du dich von Alltagslasten befreit gefühlt hast?
- In welchen Bereichen deines Lebens konntest du Freiheit und Unbeschwertheit erleben?



Claudia Belinova

V SPERRNÄCHTE



August 16.12. VON 00:01-23:59

DIE ACHTE SPERRNACHT

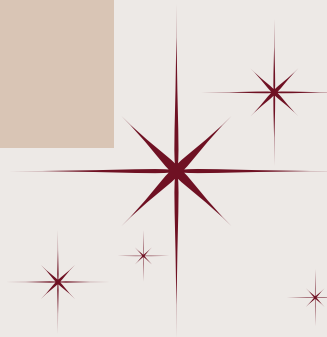
Die achte Sperrnacht steht für den August und lädt dich ein, die Momente des Genusses und der Fülle, die du im August erlebt hast, zu reflektieren. Es ist die Zeit, in der wir unsere Visionen umsetzen und Neues ins Leben rufen dürfen.

RITUALVORSCHLAG

Denke an die Momente der Fülle, die du im August erlebt hast. Vielleicht ein Sommerfest, ein Urlaub oder ein besonderes Erlebnis in der Natur. Schreibe auf, wie du diese Zeit genossen hast, und verankere das Gefühl von Fülle als kraftvolle Energie, die dich durch die dunklen Wintermonate trägt.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Fülle hast du im August erlebt? War es eine äußere oder innere Fülle?
- Gab es besondere Momente des Genusses oder der Dankbarkeit?
- Wo hast du das Leben in seiner vollen Blüte und Energie genossen?



September 17.12. VON 00:01-23:59

DIE NEUNTE SPERRNACHT

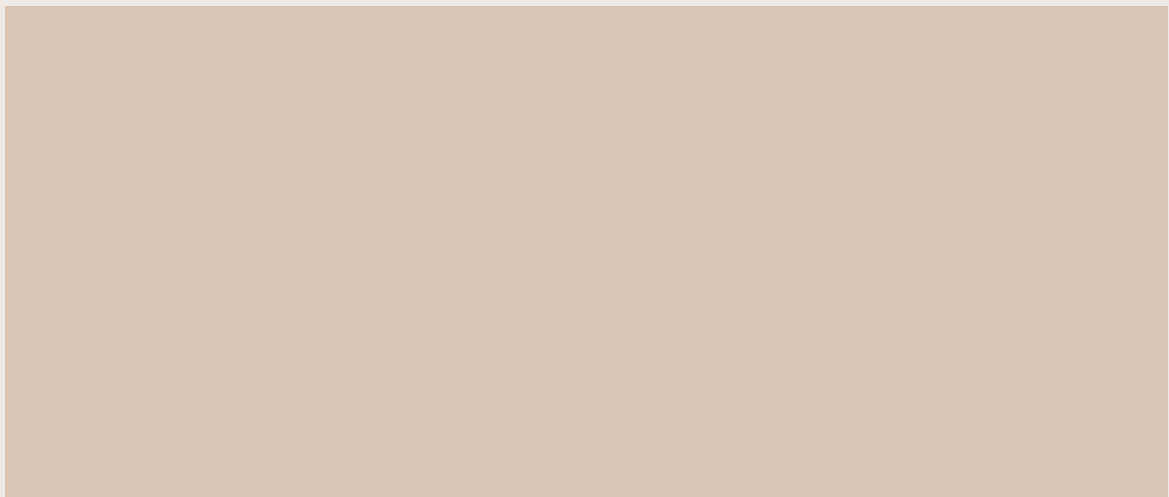
Die neunte Sperrnacht steht für den September und markiert eine Zeit des Übergangs und eine Zeit des Erntens. Hier geht es darum, zu reflektieren, welche Früchte du im September geerntet hast – auf persönlicher oder beruflicher Ebene.

RITUALVORSCHLAG

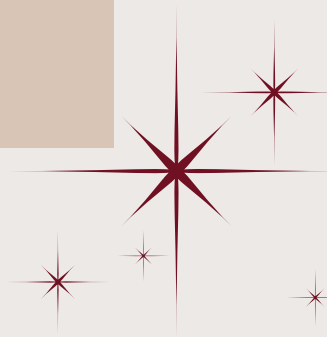
Halte schriftlich fest, welche „Ernte“ du im September eingebracht hast. Was hast du erreicht, wofür du dankbar bist? Diese Dankbarkeitsübung kann dir helfen, deine „innere Ernte“ bewusst anzuerkennen. Zünde dabei eine Kerze an, um die Energie des Übergangs und der Dankbarkeit zu symbolisieren.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Was hast du im September „geerntet“? Gab es Erfolge oder Erkenntnisse, die dich erfüllt haben?
- Wie hast du diese Zeit des Übergangs erlebt? Gab es Abschiede oder Neuanfänge?
- Wo hast du das Gefühl, dass du im Gleichgewicht mit deinen inneren Zyklen warst?



Claudia Belinova



Oktober 18.12. VON 00:01-23:59

DIE ZEHNTE SPERRNACHT

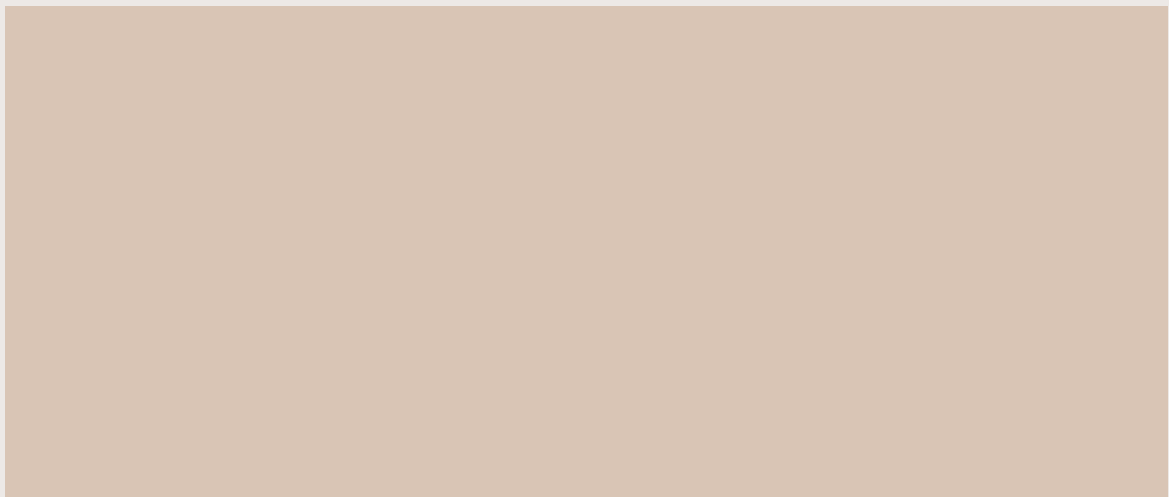
Die zehnte Sperrnacht steht für den Oktober und den tiefen Herbst und das Loslassen. Die Natur beginnt, sich auf die Winterruhe vorzubereiten, und auch du wirst eingeladen, innezuhalten und darüber nachzudenken, was du im Oktober losgelassen hast, um Platz für Neues zu schaffen.

RITUALVORSCHLAG

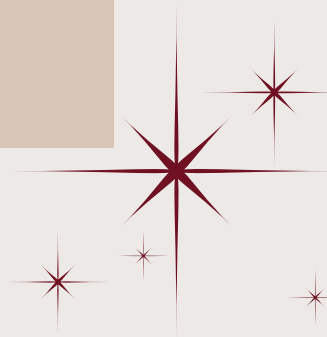
Schreibe auf ein Blatt Papier, was du im Oktober hinter dir gelassen hast – das können alte Gewohnheiten, hinderliche Gedanken oder belastende Beziehungen sein. Verbrenne dieses Papier in einer feuerfesten Schale und stelle dir dabei vor, wie diese alten Muster endgültig losgelassen und transformiert werden. Halte danach schriftlich fest, was du anstelle des Losgelassenen in dein Leben einladen möchtest.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche alten Muster oder Gewohnheiten hast du im Oktober losgelassen?
- In welchen Bereichen deines Lebens war Veränderung notwendig?
- Wie hat sich dein innerer Zustand im Verlauf des Oktobers entwickelt?



Claudia Belinova



November

19.12. VON 00:01-23:59

DIE ELFTE SPERRNACHT

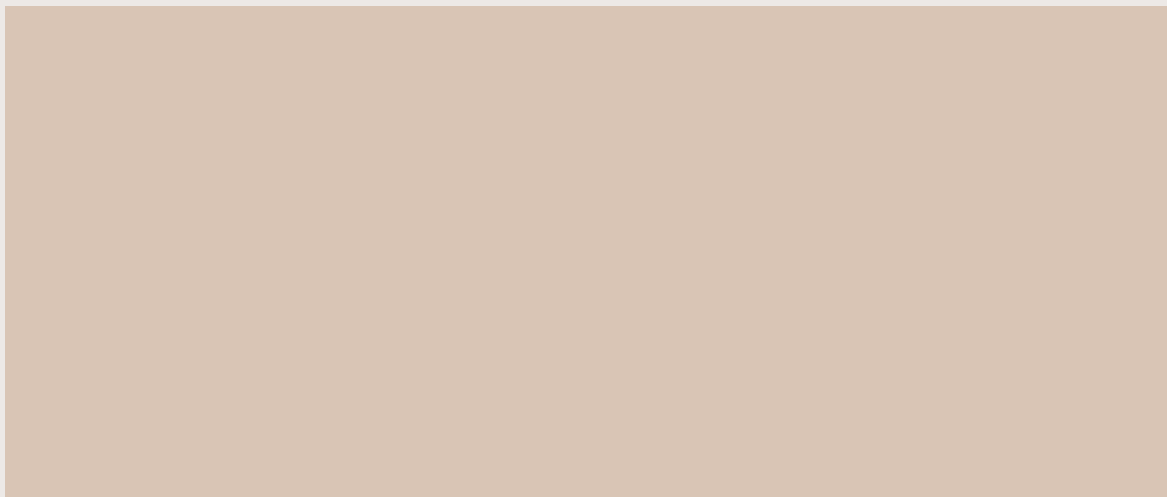
Die elfte Sperrnacht steht für den November und ist ein Monat der Dunkelheit und des Rückzugs, oft begleitet von Momenten der inneren Einkehr. Diese Sperrnacht lädt dich ein, darüber nachzudenken, wie du mit der Dunkelheit umgegangen bist – sei es die äußere oder die innere, emotionale Dunkelheit, die sich vielleicht gezeigt hat.

RITUALVORSCHLAG

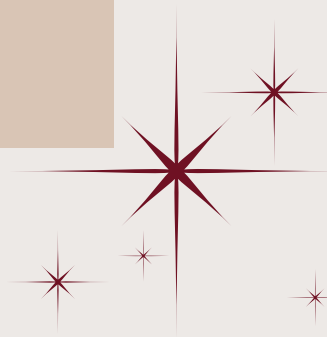
Gestalte ein Ritual der Selbstfürsorge. Zünde eine Kerze an und verbinde dich bewusst mit der Dunkelheit und dem Licht. Schreibe auf, was dir in dieser dunklen Zeit Kraft gegeben hat – vielleicht war es eine innere Quelle der Stärke, eine geliebte Person oder eine inspirierende Erfahrung. Halte dies schriftlich fest und würdige die Momente, in denen du trotz Dunkelheit Licht gefunden hast.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wie hast du die Dunkelheit des Novembers wahrgenommen? Gab es Momente, in denen du dich emotional zurückgezogen hast?
- Welche inneren Themen oder Gefühle sind in dieser Zeit ans Licht gekommen?
- Wie hast du Trost oder Licht in den dunklen Momenten gefunden?



Claudia Belinova



Dezember

20.12. VON 00:01-23:59

DIE ZWÖLFTE SPERRNACHT

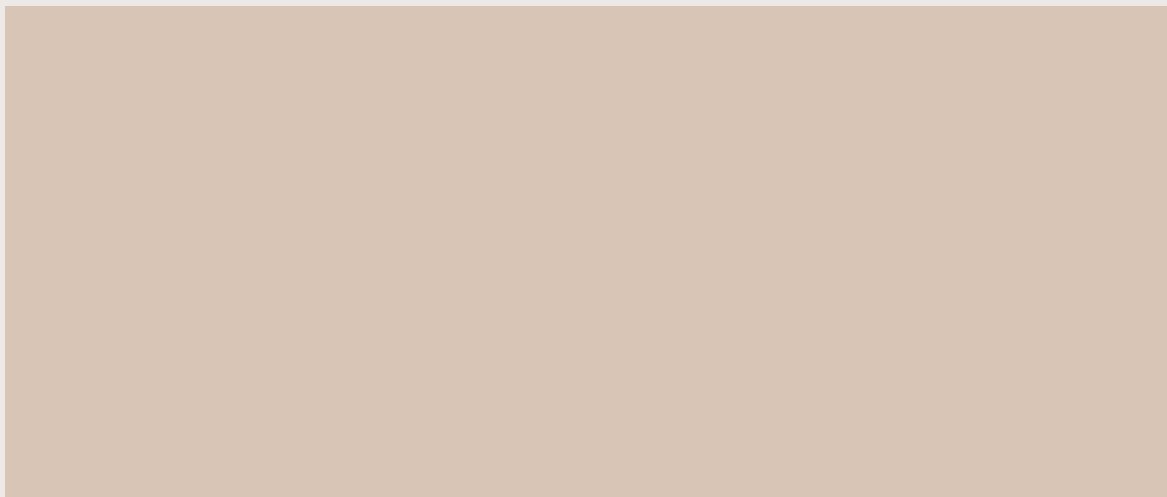
Die letzte Sperrnacht steht für den Dezember und das Jahresende. Dies ist eine Zeit der tiefen Reflexion, in der du das gesamte vergangene Jahr in seiner Gesamtheit betrachten kannst. Es geht darum, Bilanz zu ziehen und die Erkenntnisse, die du in den vergangenen Monaten gesammelt hast, zu integrieren.

RITUALVORSCHLAG

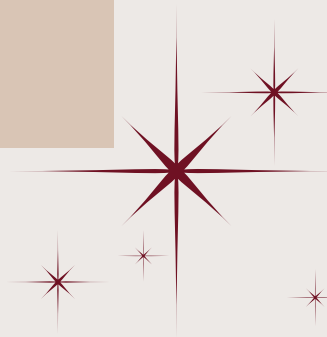
Gestalte ein Ritual des Jahresabschlusses. Schreibe eine Liste mit den wichtigsten Erkenntnissen, die du im Jahr gesammelt hast, und formuliere für dich selbst eine Vision für das kommende Jahr. Zünde eine besondere Kerze an, die deine Absichten für das neue Jahr symbolisiert. Halte für einen Moment inne und spüre in dich hinein: Mit welchem Gefühl möchtest du das alte Jahr abschließen und das neue beginnen?

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche wichtigen Erkenntnisse oder Lektionen hast du im Dezember gesammelt?
- Wie hat sich dein innerer Zustand bis zum Ende des Jahres verändert?
- Welche Wünsche und Visionen möchtest du für das kommende Jahr formulieren?



Claudia Belinova



ABSCHLUSS

Sperrnächte



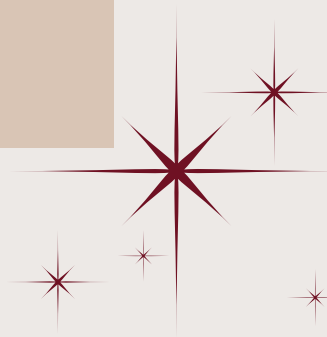
VORBEREITUNG AUF ETWAS NEUES

Die Sperrnächte enden, um Platz für die magische Zeit der Rauhnächte zu schaffen. Durch die achtsame Rückschau auf jeden Monat des vergangenen Jahres hast du Altes abgeschlossen, Losgelassenes transformiert und bist bereit, mit einem klaren Geist in die Rauhnächte einzutreten. Nutze die Erkenntnisse und Reflexionen, die du in den Sperrnächten gesammelt hast, als Basis für deine spirituelle Arbeit in den Rauhnächten.

Was ist dir besonders aufgefallen in den letzten Nächten?

Claudia Belinova

V SPERRNÄCHTE



DIE MAGIE DER

Wintersonnenwende

Die Wintersonnenwende markiert den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres. Die Wintersonnenwende wird jedes Jahr am 21.12. gefeiert. Manchmal ist der kürzeste Tag des Jahres astronomisch gesehen allerdings auch erst am 22. Dezember.

Die Wintersonnenwende stellt einen Wendepunkt dar und symbolisiert in vielen Kulturen das Ende der Dunkelheit und den Neubeginn des Lichts, ein zentrales Thema, das in den Rauhnächten weitergeführt wird. Für viele Menschen war und ist die Wintersonnenwende ein Fest der Hoffnung und des Wandels. Es war der Moment, in dem das Licht symbolisch wiedergeboren wurde. Ein Zeitpunkt, der Erneuerung, Neuanfang und Hoffnung repräsentiert.

In der Dunkelheit finden wir die Stille und Ruhe, die es uns ermöglicht, uns zu regenerieren und die Weichen für das kommende Jahr zu stellen. Es ist die Zeit, in der die Samen für das kommende Jahr gesät werden – sowohl auf physischer als auch auf spiritueller Ebene.

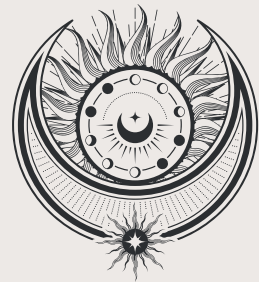
DIE Wintersonnenwende



EINLADUNG

Die Wintersonnenwende lädt dich dazu ein, dich nach innen zu kehren und die Dunkelheit zu umarmen, um daraus gestärkt hervorzugehen. Sie ist eine Zeit der Reflexion, aber auch der Erneuerung.

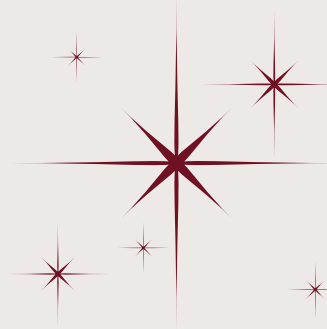
Was möchtest du in deinem Leben erneuern?
Welche Aspekte deines Seins möchtest du transformieren und ins Licht führen?



BEDEUTUNG

Die Wintersonnenwende ist eine hervorragende Gelegenheit, ein kraftvolles Ritual durchzuführen, um Transformation und Erneuerung bewusst zu erleben.

Das Ritual der nächsten Seiten ermöglicht es dir, dich bewusst von alten Energien zu verabschieden und Raum für das Neue zu schaffen. Es stärkt die Verbindung zu deinem inneren Licht und fördert einen klaren und kraftvollen Übergang in das neue Jahr.



DIE Wintersonnenwende

VORBEREITUNG

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist. Schaffe eine warme Atmosphäre mit Kerzenlicht, um die Rückkehr des Lichts zu symbolisieren. Vielleicht möchtest du auch Räucherwerk verwenden, um den Raum zu reinigen und eine spirituelle Atmosphäre zu schaffen.

1) INNERE EINKEHR

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief durch. Komme in deinem Raum, bei dir an. Lasse die Gedanken des Tages los und verbinde dich bewusst mit der Dunkelheit um dich herum. Erlaube dir, die Dunkelheit als Raum der Geborgenheit und des Wachstums zu empfinden.

2) GEDANKEN DER ERNEUERUNG

Überlege, welche Aspekte deines Lebens du in den vergangenen Monaten als "dunkel" oder schwer empfunden hast. Gibt es Themen, die dich belasten oder die du gerne loslassen möchtest? Visualisiere diese Aspekte als Samen, die du nun in die Erde legst, damit sie durch die Dunkelheit hindurch transformiert und im neuen Jahr als kraftvolle, erneuerte Energie wiedergeboren werden.

3) KERZENRITUAL

Zünde eine Kerze an und sprich dabei laut oder leise eine Affirmation der Erneuerung, zum Beispiel:

„Ich lasse das Alte los und heiße das neue Licht willkommen. Möge dieses Licht mir Klarheit, Kraft und Liebe bringen.“

Hier ist Platz für deine Intention oder Affirmation

DIE Wintersonnenwende

4. VERBRENNEN DES ALTEN

Schreibe anschließend auf einen Zettel alles, was du loslassen möchtest – alte Muster, Ängste oder Zweifel. Verbrenne diesen Zettel vorsichtig in einer feuerfesten Schale, als symbolische Geste, dass du bereit bist, diese Themen hinter dir zu lassen.

5. NACHSPÜREN

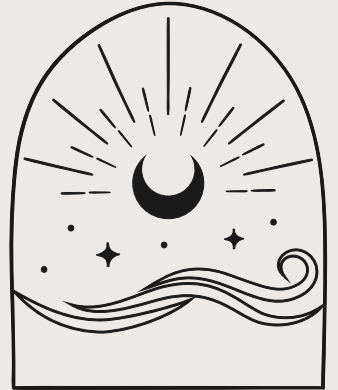
Verbringe einige Momente in der Stille, nachdem das Ritual beendet ist. Lausche, ob sich eine innere Botschaft, ein Gefühl oder ein Gedanke zeigt. Halte deine Erkenntnisse in einem Tagebuch fest.

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse

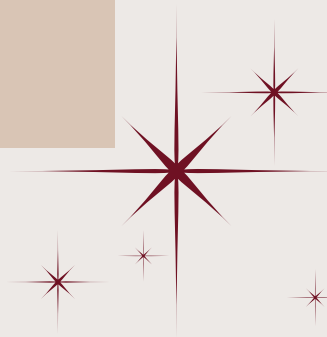
DIE Wintersonnenwende

REFLEXION

- Welche Aspekte meines Lebens fühlen sich gerade „dunkel“ oder schwer an? Wo wünsche ich mir Transformation?
- Welche inneren Kräfte und Qualitäten möchte ich im kommenden Jahr ins Licht bringen und verstärken?
- In welchen Bereichen meines Lebens wünsche ich mir Erneuerung?
- Was möchte ich loslassen, um Platz für das Neue zu schaffen?
- Welche Intentionen und Ziele habe ich für das neue Jahr? Wie kann ich sie auf achtsame Weise manifestieren?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE *Lebenstorte*

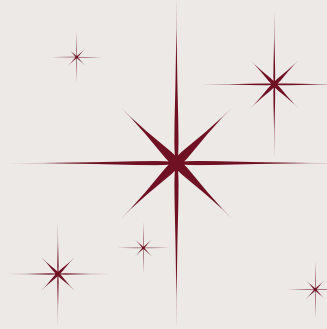
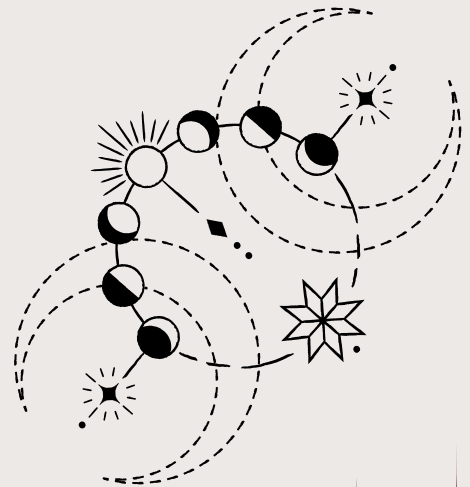


EINLADUNG

Die Wintersonnenwende ist ein kraftvoller Zeitpunkt der Reflexion und Neubeginn. Mit der „Lebenstorte“-Übung kannst du herausfinden, wo du im kommenden Jahr deinen Fokus legen möchtest. Diese kreative Methode hilft dir, verschiedene Lebensbereiche zu betrachten und zu entscheiden, welche Aspekte mehr Aufmerksamkeit und Energie verdienen.

DU BRAUCHST

Blatt Papier oder die Lebenstorte in diesem Journal
Stifte
eventuell Farben oder Marker
Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen



DIE Wintersonnenwende

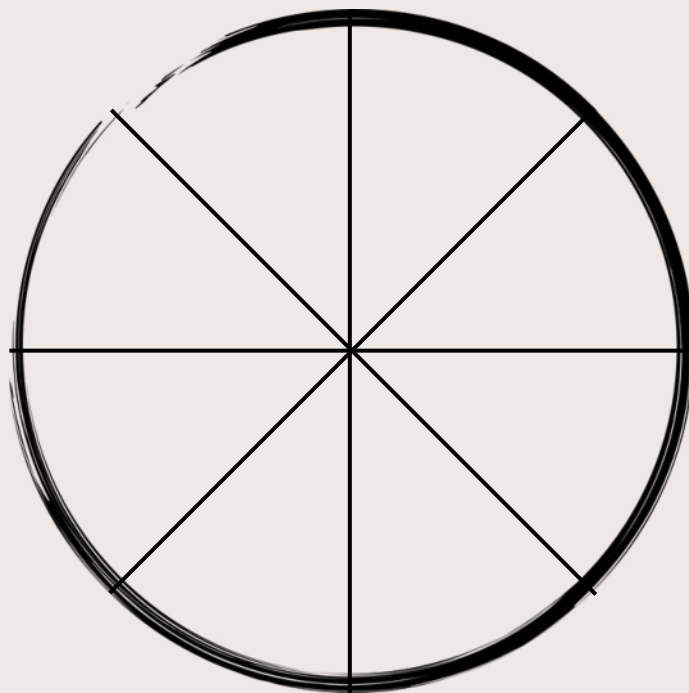
ABLAUF

1) Zeichne deine Lebenstorte oder verwende die Torte dieses Workbooks. Teile einen Kreis in 8 gleich große Segmente und beschrifte jedes Segment mit einem Lebensbereich. Beispiele dafür sind: Gesundheit, Beruf, Spiritualität, Finanzen,...

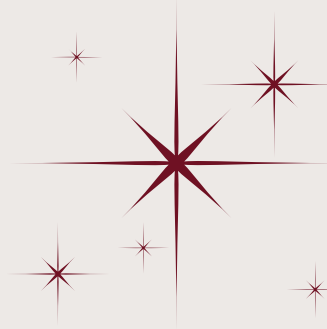
2) Gehe jeden Bereich durch und überlege dir, wie zufrieden du momentan bist. Vielleicht möchtest du auch einen besonderen Fokus legen. Wie sieht dein Selbstwert in diesen Bereichen aus? Bewerte sie, indem du die einzelnen Segmente ausmalst. Sehr zufrieden wäre ein ausgemaltes Feld, wenig zufrieden ein nur sehr wenig ausgemaltes Feld.

3) Bewerte die einzelnen Segmente dann nach Wichtigkeit für dich und bewerte sie von 1 = der wichtigste Bereich bis 8 = der am wenigsten wichtigste Bereich.

4) Überlege dir, in welchen Bereichen du mehr Fokus und Energie investieren möchtest und welche du verbessern möchtest. Dies hilft dir dabei, eine Verbindung zu deinen Herzenswünschen zu finden, weil du erkennst, was dir wichtig ist.



Claudia Belinova



DAS RITUAL DER

13 Wünsche

Das Ritual der 13 Wünsche ist ein zentrales Element der Rauhnächte und lädt dazu ein, sich intensiv mit den eigenen tiefsten Herzenswünschen auseinanderzusetzen.

Dieses Ritual schafft Raum für Klarheit, Intention und Vertrauen, dass das Universum mit dir zusammenarbeitet, um diese Wünsche in dein Leben zu bringen.

Die Wurzeln dieses Rituals liegen im alten Volksglauben, in dem die Zeit zwischen den Jahren als besonders magisch und kraftvoll galt. Es ist eine Zeit, in der die Schleier zwischen den Welten dünn sind, und so die Möglichkeit besteht, die Weichen für das kommende Jahr zu stellen.

Jede Rauhnacht steht für einen Monat im neuen Jahr, und die 13 Wünsche symbolisieren die tiefen Herzenswünsche, die du an das Universum sendest, um im nächsten Jahr erfüllt zu werden.

DEINE 13 Wünsche

BEDEUTUNG

Das Ritual der 13 Wünsche dient dazu, eine tiefe Verbindung zu den eigenen inneren Bedürfnissen und Sehnsüchten herzustellen und diese dem Universum anzuvertrauen. Dabei geht es um die tiefen, wahren Herzenswünsche. Die Magie der Rauhnächte unterstützt dich dabei, deine Wünsche loszulassen und dem Universum zu vertrauen. Es geht nicht darum, eine genaue Vorstellung davon zu haben, wie die Wünsche in Erfüllung gehen werden, sondern darum, sich für die Möglichkeiten zu öffnen, die das Universum bereithält. Und ja, natürlich darfst du auch etwas für deine Wünsche tun. Du darfst aktiv dein Leben gestalten. Entscheidungen für dich treffen. Deine Energie leben.

SYMBOLISCHE BEDEUTUNG

Die Zahl 13 steht symbolisch für Transformation und Vollendung. Sie wird als eine Zahl des Neubeginns gesehen, die über die herkömmlichen 12 Monate eines Jahres hinausgeht und eine tiefere spirituelle Ebene erreicht.

Die 13. Nacht der Rauhnächte, auch die "Nacht des Übergangs" genannt, symbolisiert den Wechsel in das neue Jahr. Für die Erfüllung des übriggebliebenen 13. Wunsches bist du selbst verantwortlich, als Akt der Selbstermächtigung.

VORBEREITUNG

Um 13 Wünsche für das nächste Jahr aufschreiben zu können, braucht es Bewusstsein und innere Klarheit. Du trägst deine Herzenswünsche in dir, doch manchmal kann das Finden der wahren Herzenswünsche eine Herausforderung sein, da wir oft von äußeren Umständen beeinflusst werden.

Dieses Ritual bietet die Chance, tief in dich hineinzuhorchen und zu spüren, was deine Seele wirklich will. Auf den nächsten Seiten geht es darum, wie du deine Herzenswünsche finden kannst, bevor du mehr über den Ablauf des Wunscherituals erfährst.

WÜNSCHE *erkennen*

ZEIT DER STILLE UND MEDITATION:

Setze dich in einem ruhigen Moment hin, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Lass deinen Geist zur Ruhe kommen und frage dich selbst: „Was ist es, das mich tief im Inneren glücklich macht?“ Versuche, dich nicht von äußeren Erwartungen oder gesellschaftlichem Druck beeinflussen zu lassen, sondern lausche dem, was in deinem Herzen als Antwort aufsteigt.

INTUITIVE HERANGEHENSWEISE

Oft wissen wir intuitiv, was wir uns wünschen, aber unser Verstand versucht, diese Wünsche zu analysieren oder zu bewerten. Lass deinen Intellekt beiseite und schreibe spontan auf, was dir in den Sinn kommt. Es können zunächst auch einfache Dinge sein. Durch das Schreiben wirst du nach und nach zu den tieferen Wünschen vordringen.

INNERE BILDER

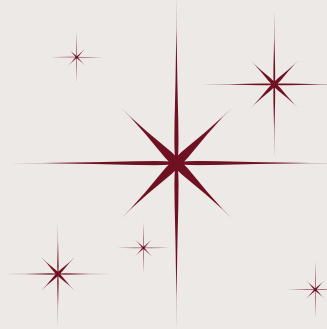
Visualisiere dich selbst in einem Jahr und frage dich, wie du leben möchtest. Welche Situationen machen dich glücklich? Wie möchtest du dich fühlen? Deine wahren Herzenswünsche werden oft in diesen Bildern sichtbar.

SPÜRE IN DEIN HERZ

Ein echter Herzenswunsch fühlt sich oft leicht und freudig an, während ein Wunsch, der von außen kommt, eher Druck oder Anspannung verursacht. Du erkennst deine wahren Wünsche daran, dass sie dein Herz wärmen und dir das Gefühl von Frieden und innerer Erfüllung geben.



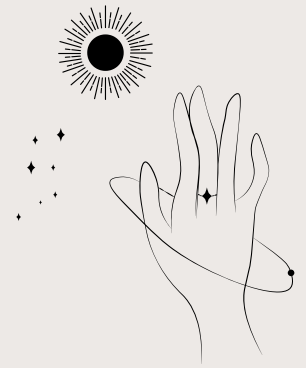
Claudia Belinova



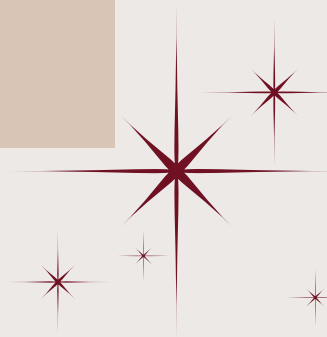
WÜNSCHE *erkennen*

REFLEXION

- Was bringt mich zum Leuchten und erfüllt mich mit tiefer Freude?
- Welche Sehnsüchte habe ich schon lange, die vielleicht immer wieder unterdrückt wurden?
- Welche Lebensbereiche fühlen sich momentan nicht stimmig an, und wie würde ich sie mir in der besten Version vorstellen?
- Wenn ich alles tun könnte, was wäre mein nächster Schritt?
- Welche Herzenswünsche habe ich als Kind oder junger Erwachsener gehegt? Haben sich diese Wünsche verändert oder sind sie noch da?



Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DEINE 13 Wünsche

DU BRAUCHST

Für das Ritual benötigst du 13 kleine Zettel, einen Stift, eine schöne Aufbewahrung wie ein Stoffsäckchen und eine feuerfeste Schale. Eine schöne Idee ist es, einen kleinen Stoffbeutel für deine 13 Wünsche selbst anzufertigen.

1) WÜNSCHE AUFSCHREIBEN

Schreibe in einem entspannten Zustand deine 13 Herzenswünsche auf, die sich im besten Fall aus all deinen bisher gesammelten Impulsen zusammensetzen. Schreibe jeweils einen Wunsch auf einen Zettel. Achte darauf, dass diese Wünsche aus tiefstem Herzen kommen und nicht von äußeren Erwartungen geprägt sind.

2) ZETTEL FALTEN

Falte die 13 Zettel so, dass du den Text nicht mehr sehen kannst, und gib sie in deine Aufbewahrungsmöglichkeit. Die Idee ist, dass du nicht mehr weißt, welcher Zettel welchen Wunsch enthält, um dich vollkommen dem Fluss und Vertrauen hinzugeben.

3) VERBRENNEN & LOSLASSEN

In jeder der 12 Ruhnächte ziehst du einen der Zettel und verbrennst ihn als Geste des Vertrauens an das Universum achtsam in einer feuerfesten Schale. Dabei vertraust du darauf, dass sich der Wunsch, den du an diesem Tag loslässt, im jeweiligen Monat des kommenden Jahres erfüllt oder der Samen dafür gesetzt wird.

4) DER 13. WUNSCH

Nachdem du 12 Zettel verbrannt hast, bleibt in der letzten Nacht der 13. Zettel übrig, für die Erfüllung des Wunsches du vollkommen selbstverantwortlich bist. Er stellt einen besonderen Herzenswunsch dar, der dir zeigt, wo du aktiv werden sollst, um diesen Wunsch im kommenden Jahr selbst in dein Leben zu bringen.



DIE REISE DURCH DIE *Rauhnächte*

RAUHNÄCHTE

Die Reise beginnt. Die Rauhnächte sind eine magische Zeit des Wandels, des Loslassens und der Manifestation. In diesen zwölf Nächten zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag entfaltet sich eine besondere Energie, die dir erlaubt, Altes loszulassen, Visionen für das kommende Jahr zu entwickeln und mit deiner inneren Stimme in Dialog zu treten.

Jede Rauhnacht ist einzigartig und birgt ihre eigenen Themen und Symbole, die dich auf deiner Reise begleiten. Lass dich auf die Kraft dieser Nächte ein, um Rituale zu entdecken und zu gestalten, die deinen persönlichen Wünschen und Zielen entsprechen.

DEIN *Rauhnachtswunder*

VERBINDE DICH MIT DEINEM WUNDER

Während dieser besonderen Nächte hast du die Möglichkeit, tief in dein Inneres zu gehen und die Wunder, die du dir für dein Leben wünschst, zu erkunden. Diese Reflexion kann dir helfen, dein persönliches „Rauhnachtswunder“ zu definieren. Deinen tiefsten Wunsch, der, wenn er in Erfüllung ginge, dein Leben grundlegend verändern würde.

Angenommen, es können in den kommenden 12 Nächten Wunder geschehen oder der Samen für Wunder gesetzt werden: Was wäre dein Rauhnachtswunder?

INNEHALTEN

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Atme tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Gedanken zu sammeln und dich mit deinem Herzen zu verbinden.

VISUALISIERUNG

Stelle dir vor, es wäre die Nacht der Wunder. Die Sterne funkeln am Himmel, und du bist umgeben von einer warmen, einladenden Energie.

Welches Wunder würde dir passieren? Welche Veränderungen würdest du dir wünschen?

SCHREIBE IN DANKBARKEIT

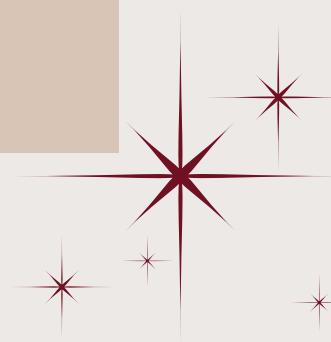
Schreibe den Satz: „Mein Rauhnachtswunder ist...“ und beschreibe, was dein Wunder wäre. Sei dabei so konkret und lebendig wie möglich. Nutze deine Sinne: Wie fühlt sich das an? Wie sieht dein Leben aus, nachdem dein Wunder wahr geworden ist? Wer ist bei dir? Welche Veränderungen spürst du?

Beende diese Übung, indem du dankbar für dein Wunder bist, egal, ob es bereits Realität ist oder nicht. Vertraue darauf, dass du die Kraft hast, es in deinem Leben zu manifestieren.

DEIN *Rauhnachtswunder*



SCHREIBE DEIN WUNDER HIER AUF:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their 'wonder'.

DIE 1. Rauhnacht



JÄNNER: WURZELN & BASIS

Die erste Rauhnacht lädt dich dazu ein, deine familiären Wurzeln und Ahnen zu ehren und dich mit deinem Ursprung zu verbinden. Es ist eine Zeit, um dich daran zu erinnern, woher du kommst, welche Weisheiten du von deinen Vorfahren geerbt hast und wie diese dein Leben geprägt haben. Die Ahnenarbeit ist in vielen Kulturen ein wichtiger Bestandteil spiritueller Praxis, da sie uns hilft, die Verbindungen zu den Menschen zu verstehen, die vor uns gelebt haben, und ihre Stärken und Lektionen in unser eigenes Leben zu integrieren.

In dieser Nacht geht es auch darum, eine stabile Basis für das kommende Jahr zu schaffen. Du wirst dazu ermutigt, die Stabilität in deinem Leben zu betrachten und zu festigen, sei es emotional, mental oder physisch. Diese Stabilität ist die Grundlage für all das, was du im neuen Jahr manifestieren möchtest. Nur wenn du fest verwurzelt bist, kannst du mit Leichtigkeit und Sicherheit die Herausforderungen des Lebens meistern.

Die Verbindung zur Erde und die Erdung spielen in dieser Rauhnacht eine zentrale Rolle. Die Erde trägt uns, sie gibt uns Halt und Sicherheit. Durch Rituale und Meditationen, die sich auf das Wurzelchakra konzentrieren, kannst du diese Verbindung stärken und tiefer spüren.



DIE 1. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



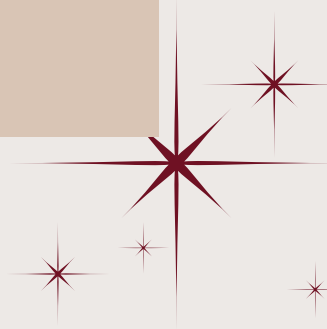
Ziehe eine Karte für den Jänner und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

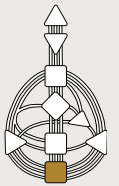
Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?



DIE 1. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist diese Rauhnacht eng mit dem Wurzelchakra bzw. dem Wurzelzentrum verbunden, deinem Zentrum für Sicherheit, Erdung und Urvertrauen. Dieses Chakra steht für dein Gefühl von „Ich bin hier richtig“, „Ich werde getragen“, „Ich darf da sein“. Wenn diese Energie im Gleichgewicht ist, fühlst du dich stabil, ruhig und präsent. Wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich das Leben schnell getrieben, stressig oder unsicher anfühlen.



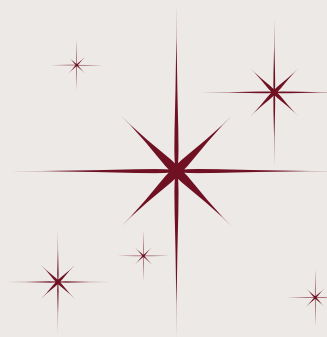
Auch im Human Design spiegelt sich dieses Thema wider: Das Wurzelzentrum ist unser energetisches Fundament. Es zeigt, wie wir mit Druck umgehen, wie wir Erdung erleben und ob wir uns im Leben getragen fühlen oder ständig unter innerem Zugzwang stehen. Diese Rauhnacht lädt dich ein, genau hier bewusst hinzuspüren:

- Wo stehe ich gerade unter Druck?
- Wo erlaube ich mir noch keine Ruhe?
- Und wie kann ich Stress in nährnde Erdung verwandeln?

ASTROLOGISCH



Astrologisch ist der Jänner, der erste Monat des Jahres, dem Sternzeichen Steinbock zugeordnet. Der Steinbock ist ein Erdzeichen und steht für Struktur, Verantwortung, Ausdauer und innere Reife. Seine Energie erinnert dich daran, dass wahre Stabilität nicht durch Kontrolle entsteht, sondern durch Klarheit, Geduld und eine tiefe Verbindung zu deinen Werten. Der Steinbock fragt nicht nach schnellen Lösungen, sondern nach einem tragfähigen Fundament.



DIE 1. Rauhnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Im Human Design begleiten uns in dieser Rauhnacht zwei besonders kraftvolle Tore: Tor 10 in der bewussten Sonne und Tor 15 in der bewussten Erde.

Tor 10, das Tor der Selbstliebe, lädt dich ein, dein Leben in Übereinstimmung mit dir selbst zu führen. Es erinnert dich daran, dass wahre Sicherheit nicht im Außen entsteht, sondern aus der Beziehung zu dir selbst. Im Schatten kann dieses Tor Unsicherheit und Selbstzweifel zeigen, das Gefühl, nicht richtig zu sein. In seiner Gabe jedoch öffnet es den Raum für tiefe Selbstannahme und Authentizität.

Tor 15, das Tor der Liebe zur Menschheit und zur Balance, bringt das Thema Verbundenheit. Es zeigt dir, wie wichtig es ist, Extreme auszugleichen zwischen Geben und Nehmen, Rückzug und Präsenz, Ordnung und Chaos. Dieses Tor erinnert dich daran, dass du Teil eines größeren Ganzen bist und dass Balance nicht Perfektion bedeutet, sondern lebendige Harmonie.

Gemeinsam erzählen diese beiden Tore eine klare Geschichte:

Selbstliebe entsteht dort, wo du dich annimmst, wie du bist und dich gleichzeitig eingebettet fühlst in das Leben, in deine Herkunft, in deine Beziehungen.

EINLADUNG

Diese Rauhnacht lädt dich ein, dich mit der Erde zu verbinden. Vielleicht durch bewusstes Atmen, vielleicht durch ein kleines Ritual, bei dem du deine Füße spürst, eine Kerze anzündest oder einen Stein in die Hand nimmst. Alles, was dich ins Hier und Jetzt bringt, stärkt deine Wurzeln.

Die erste Rauhnacht ist kein Start im klassischen Sinne, sondern ein Ankommen. Ein sanftes Erinnern daran, dass du getragen bist und dass alles Neue auf dem Boden deines Seins entstehen darf.

DIE 1. Rauhnacht

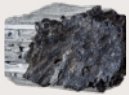
UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Roter Jaspis



Der Rote Jaspis ist ein kraftvoller Erdungsstein, der dir dabei hilft, Stabilität und Sicherheit zu finden. Er verbindet dich mit der Energie der Erde und fördert innere Stärke und Ausdauer. In der ersten Rauhnacht unterstützt er dich dabei, deine Basis zu festigen und dich mit deinen Wurzeln zu verbinden. Seine warme, erdige Energie hilft dir, dich sicher und geschützt zu fühlen, und gibt dir den Mut, in herausfordernden Zeiten standhaft zu bleiben.

Schwarzer Turmalin



Der Schwarze Turmalin ist bekannt für seine schützenden Eigenschaften. Er wirkt wie ein energetisches Schutzschild, das negative Energien abwehrt und dich dabei unterstützt, in deiner eigenen Mitte zu bleiben. In dieser Rauhnacht kannst du den Schwarzen Turmalin nutzen, um dich vor negativen Einflüssen zu schützen und dich energetisch zu reinigen. Er hilft dir auch, tiefe Blockaden in deinem Wurzelchakra zu lösen und dich besser zu erden.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

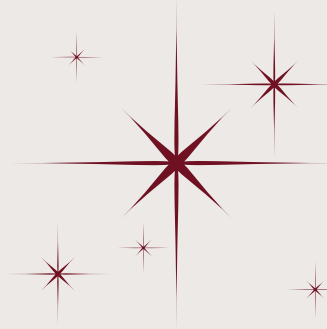
Vetiver

Vetiver ist ein ätherisches Öl, das für seine stark erdende Wirkung bekannt ist. Es wird oft verwendet, um den Geist zu beruhigen und die Verbindung zur Erde zu stärken. In dieser Rauhnacht kann Vetiver dir helfen, dich zu zentrieren und in deinem Körper anzukommen. Sein tiefer, erdiger Duft fördert ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe, das dir ermöglicht, dich auf deine Wurzeln und deine Verbindung zur Erde zu fokussieren.



Zedernholz

Zedernholz hat eine beruhigende und stabilisierende Wirkung. Es wird traditionell verwendet, um Schutz und Erdung zu fördern. In dieser Rauhnacht kann es dir helfen, alte Muster und Blockaden loszulassen, die dich davon abhalten, eine stabile Basis für das kommende Jahr zu schaffen. Der Duft von Zeder verbindet dich mit der Stärke und Weisheit der Natur, während er gleichzeitig ein Gefühl der Ruhe und des Schutzes schafft.



DIE 1. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Beifuß



Beifuß ist eine kraftvolle Pflanze, die in vielen spirituellen Traditionen verwendet wird, um Räume zu reinigen und energetische Blockaden zu lösen. In dieser Rauhnacht kannst du Beifuß räuchern, um alte, stagnierende Energien zu klären und Platz für neue, frische Energien zu schaffen. Der Rauch von Beifuß hilft dir auch, deine Verbindung zu den Ahnen zu vertiefen und ihre Führung in deinem Leben zu spüren.

Weihrauch



Der aromatische Duft von Weihrauch hebt die Energie eines Raumes an, reinigt ihn von negativen Schwingungen und fördert eine tiefe spirituelle Verbindung. Weihrauch hilft dir, Klarheit und Ruhe zu finden, während du dich auf deine inneren Eingebungen und die Weisheit deiner Ahnen einstimmst. Er schafft einen heiligen Raum, in dem Transformation und Heilung stattfinden können, und unterstützt dich dabei, in deine innere Mitte zu finden und das neue Jahr in Harmonie zu beginnen.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

Bär

Der Bär ist ein kraftvolles Symbol für Erdung, Stabilität und den Rückzug in die eigene Mitte. Wie der Bär im Winter Schutz in seiner Höhle sucht, lädt er dich ein, dich mit deinen Wurzeln zu verbinden und aus deinem Innersten Kraft zu schöpfen. Er zeigt dir, wie wichtig es ist, deine Basis zu festigen, um gestärkt und sicher in das kommende Jahr zu starten.

Seine Botschaft lautet: „**Vertraue auf deine innere Stärke und erde dich, um mit Zuversicht nach vorne zu blicken.**“



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.

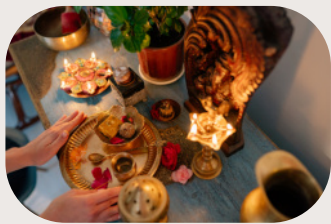


Claudia Belinova



DIE 1. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

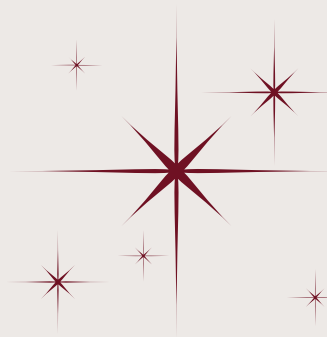


Ahnenaltar errichten:

Schaffe dir einen Raum, der deiner Verbindung zu deinen Ahnen gewidmet ist. Suche nach alten Fotos, Gegenständen oder Symbolen, die dich an deine Vorfahren erinnern. Stelle diese auf einen kleinen Tisch oder eine Fläche, die du als deinen Ahnenaltar widmest. Zünde eine weiße Kerze an, als Symbol für das Licht deiner Ahnen, und nimm dir Zeit, dich in Stille vor diesen Altar zu setzen. Meditiere über die Stärke, Weisheit und Liebe, die du von deinen Vorfahren geerbt hast. Du kannst auch Gebete oder Worte des Dankes sprechen. Dieses Ritual kann dir helfen, deine Verbindung zu den Ahnen zu vertiefen und ihre Unterstützung für das kommende Jahr zu erbitten.

Erdungsritual im Freien:

Zieh dir warme Kleidung an und gehe hinaus in die Natur. Am besten wählst du einen Ort, der ruhig ist, wie ein Waldstück oder ein Park. Setze dich auf den Boden oder gehe barfuß, wenn das Wetter es zulässt. Schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Stelle dir vor, wie aus deinen Füßen oder deinem Steißbein Wurzeln in die Erde wachsen. Mit jedem Atemzug dringen diese Wurzeln tiefer in den Boden und verbinden dich mit der Energie der Erde. Bleibe mindestens 15 Minuten in dieser Meditation und spüre die Stabilität und Kraft, die aus dieser Verbindung fließt.



DIE 1. Rauhnacht

RITUELLES & KREATIVES

Briefe an deine Ahnen schreiben:

Setze dich in Ruhe hin und schreibe einen Brief an deine Ahnen. Das können noch lebende Ahnen sein oder bereits verstorbene. Du kannst diesen Brief später verbrennen, um die Energie deiner Ahnen freizusetzen, oder ihn an deinen Ahnenaltar legen.

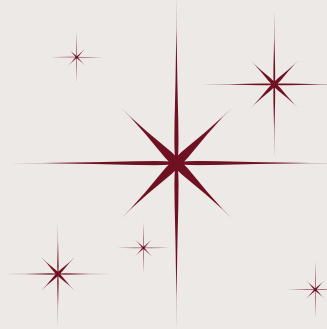
Gibt es etwas, das du deinen Ahnen mitteilen möchtest? Vielleicht möchtest du ihnen von deinen Hoffnungen und Träumen erzählen oder ihnen für ihren Schutz und ihre Führung danken.

Nimm dir Zeit, um über die Worte nachzudenken, die du wählst, und erinnere dich daran, dass dieser Brief eine persönliche und heilige Verbindung zu deiner Vergangenheit und Zukunft darstellt. Wenn du bereit bist, den Brief zu schließen, kannst du ihn mit einem Zeichen deiner Dankbarkeit und Liebe beenden.



Wurzeln malen:

Nimm dir ein großes Blatt Papier und Buntstifte oder Aquarellfarben. Zeichne oder male einen Baum mit tiefen Wurzeln. Lasse diese Wurzeln symbolisch für all deine Stärken und Talente stehen. Spüre, wie jeder Pinselstrich oder jede Linie dich mit deiner inneren Kraft und deinem Erbe verbindet. Während du malst, denke über die Eigenschaften nach, die dich einzigartig machen. Du kannst auch hier die Brücke zu deinen Ahnen bauen, wenn du das möchtest und überlegen, welche Eigenschaften du von deinen Vorfahren geerbt hast. Lass diese Wurzeln zu einem Netz aus Erinnerungen und Weisheit werden, das dich in stürmischen Zeiten hält und nährt. Wenn du fertig bist, betrachte dein Kunstwerk als ein lebendiges Symbol deiner Verbundenheit mit allem, was vor dir war, und allem, was noch kommen wird.



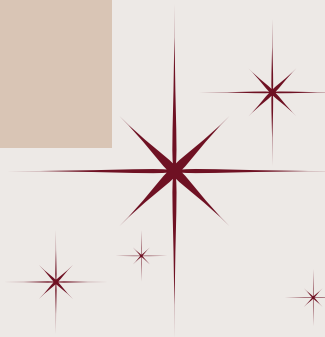
DIE 1. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Was gibt mir im Leben wirklich Halt?
- Woher schöpfe ich meine Kraft?
- Welche familiären Muster darf ich nun liebevoll verabschieden?
- Welche Botschaft könnte aus meiner Ahnenlinie zu mir fließen?
- Wie kann ich meine innere Basis so festigen, dass ich aus ihr heraus wachsen darf?
- Was sind meine eigenen Wurzeln? Meine Stärken und Talente?
- In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich mich unverwurzelt?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 2. Rauhnacht



FEBRUAR: HÖHERES SELBST

Die zweite Rauhnacht öffnet einen Raum, der feiner, weiter und zugleich kraftvoller ist als der Beginn der Reise. Nachdem du dich in der ersten Rauhnacht mit deinen Wurzeln und deinem Fundament verbunden hast, richtet sich der Blick nun nach innen zu deiner inneren Quelle, zu deinem höheren Selbst.

Diese Nacht steht im Zeichen der Erinnerung. Der Erinnerung daran, dass die Kraft, nach der du vielleicht im Außen suchst, bereits in dir lebt. Dein höheres Selbst ist kein ferner, unerreichbarer Teil von dir, sondern jener innere Raum, der immer mit deiner Seele, mit dem Leben, mit dem größeren Ganzen verbunden ist.

In dieser Rauhnacht wirst du eingeladen, dich bewusst mit dieser inneren Führung zu verbinden und wahrzunehmen, welche Kraft in dir ruht, wenn du aufhörst, dich zu vergleichen, zu rechtfertigen oder zu beweisen.

Die zweite Rauhnacht ist ein Portal zur Selbstermächtigung. Sie erinnert dich daran, dass du nicht Opfer deiner Umstände bist, sondern Gestalterin deines Lebens und dass Selbstverantwortung Freiheit bedeutet. Dein höheres Selbst erinnert dich immer wieder daran, wer du bist jenseits von Rollen, Erwartungen und alten Geschichten.

Claudia Belinova



DIE 2. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



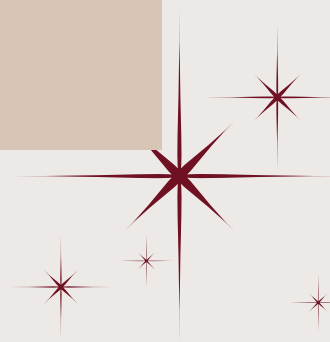
Ziehe eine Karte für den Februar und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

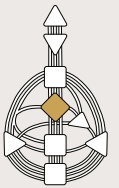
Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?



DIE 2. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist diese Rauhnacht eng mit dem Herzchakra verbunden. Das Herzchakra ist die Brücke zwischen Himmel und Erde, zwischen Körper und Geist, zwischen Menschlichem und Göttlichem. Hier entsteht Verbindung zu dir selbst, zu anderen und zum Leben an sich. Ein offenes, balanciertes Herz erlaubt dir, deiner inneren Führung zu vertrauen und dich selbst mit Mitgefühl und Klarheit zu sehen.



Im Human Design ist diese Rauhnacht dem Selbstzentrum (G-Zentrum) zugeordnet. Dieses Zentrum steht für deine Identität, deine Richtung und deine innere Wahrheit. Es ist der Ort in dir, der weiß, wohin du gehörst – nicht geografisch, sondern existenziell. Wenn dein Selbstzentrum in Balance ist, fühlst du dich geführt, ausgerichtet und in dir selbst zu Hause. Wenn es aus dem Gleichgewicht gerät, kannst du dich verloren fühlen oder im Außen nach Bestätigung suchen.

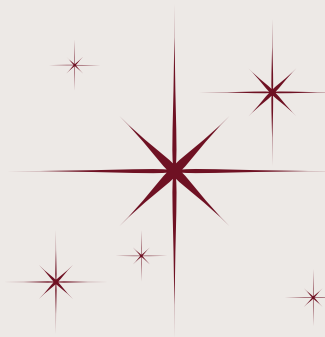
Diese Rauhnacht lädt dich ein, deine innere Ausrichtung zu überprüfen.

- Wer bin ich gerade?
- Was fühlt sich stimmig an?
- Wo entferne ich mich von mir selbst, um Erwartungen zu erfüllen?

ASTROLOGISCH



Astrologisch steht diese Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Wassermann. Der Wassermann ist ein Luftzeichen und trägt die Energie von Freiheit, Individualität und Vision. Er ermutigt dich, alte Begrenzungen zu hinterfragen und dich von Erwartungen zu lösen, die nicht (mehr) zu dir gehören. Der Wassermann erinnert dich daran, dass dein Weg nicht so aussehen muss wie der der anderen und dass du deine eigene Wahrheit leben darfst, auch wenn sie nicht ins gewohnte Bild passt. Die Wassermann-Energie lädt dich ein, mutig zu sein, deinen eigenen Weg zu gehen.



DIE 2. Rauhnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Aus Human-Design-Sicht wirken in dieser Rauhnacht die Tore 58 in der bewussten Sonne und Tor 52 in der bewussten Erde, die gemeinsam eine besondere Spannung und zugleich eine tiefe Einladung in sich tragen.

Tor 58, das Tor der Lebensfreude und der Verbesserung, trägt eine starke Energie von Lebendigkeit in sich. Es möchte wachsen, optimieren, Dinge zum Besseren verändern aus der puren Freude am Leben selbst. Im Schatten zeigt sich dieses Tor oft als innere oder äußere Kritik, als ständiges Gefühl, dass noch etwas „nicht gut genug“ ist. In seiner Gabe jedoch lädt es dich ein, das Leben mit Begeisterung zu betrachten und Entwicklung als etwas Natürliches und Freudvolles zu sehen.

Tor 52, das Tor der Ruhe und Konzentration, wirkt wie ein Gegenpol. Es bringt die Fähigkeit, still zu werden, den Fokus zu halten und nicht jeder Bewegung im Außen sofort zu folgen. Im Schatten kann sich dieses Tor als Stillstand oder innere Blockade zeigen. In seiner Gabe schenkt es dir die Weisheit des Wartens und das Wissen, dass nicht jeder Impuls sofort umgesetzt werden muss.

Gemeinsam laden diese beiden Tore dich ein, die Balance zwischen innerer Kraft und äußerer Bewegung zu finden. Zwischen Begeisterung und Stille. Zwischen Vision und Erdung. Sie erinnern dich daran, dass wahre Stärke nicht im ständigen Tun liegt, sondern im bewussten Wählen.

EINLADUNG

Die zweite Rauhnacht lädt dich ein, dich deiner inneren Kraft zuzuwenden und Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, aus puren Vertrauen zu dir und deiner inneren Stimme.

Du darfst erkennen, dass alle Antworten, die du suchst, bereits in dir liegen und dein höheres Selbst dich führt, wenn du bereit bist, still zu werden.

Nutze diese Nacht, um dich bewusst nach innen zu wenden. Vielleicht durch eine Meditation, vielleicht durch Schreiben, vielleicht einfach durch Stille. Erlaube dir, dich mit deiner inneren Weisheit zu verbinden und ihr zuzuhören. Diese Verbindung wird dich durch die kommenden Monate tragen.



DIE 2. Rauhnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Amethyst



Der Amethyst ist ein kraftvoller Stein, der das dritte Auge und das Kronenchakra öffnet. Er unterstützt die Verbindung zu deinem höheren Selbst und fördert spirituelle Klarheit. Der Amethyst hilft, geistige Blockaden zu lösen und klare Gedanken zu fassen, insbesondere in Zeiten von Unsicherheit oder Zweifel. In dieser Rauhnacht kann der Amethyst dir helfen, deine Intuition zu stärken und dich mit den Antworten zu verbinden, die bereits in dir schlummern.

Citrin



Der Citrin steht für Selbstbewusstsein, Klarheit und innere Stärke. Er erinnert dich daran, dass die Kraft, die du suchst, bereits in dir liegt. Der Citrin trägt die Energie der Sonne in sich, erhellt dein Inneres und fördert Selbstvertrauen. Er wird dich dabei unterstützen, Blockaden zu lösen und dich an dein wahres Potenzial zu erinnern. Während der Meditation oder eines Rituals mit Citrin kannst du dich auf deine persönliche Kraft fokussieren.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

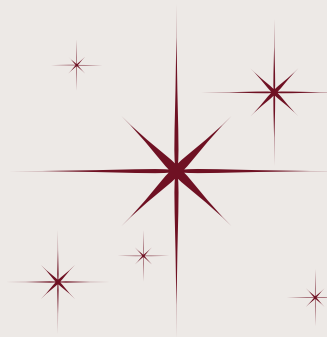
Lavendel

Lavendel hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Lavendel hilft dir, deinen Geist zu klären und dich zu entspannen, so dass du dich leichter mit deinem höheren Selbst verbinden kannst. Der Duft des Lavendels fördert Ruhe und Gelassenheit, was in dieser Rauhnacht besonders hilfreich ist, um die innere Führung wahrzunehmen und zu spüren.



Rosmarin

Rosmarinöl aktiviert die mentale Klarheit und hilft, den Geist zu fokussieren. Es stärkt das Gedächtnis und fördert die Konzentration, was dir hilft, dich bewusst auf deine innere Führung einzustellen. Rosmarin wird oft als Öl für spirituelles Wachstum verwendet und kann dir in dieser Rauhnacht dabei helfen, alte Denkmuster loszulassen und dich mit deinem höheren Selbst zu verbinden.



DIE 2. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Salbei



Salbei ist ein starkes Reinigungsmittel und wird traditionell verwendet, um negative Energien zu vertreiben und den Raum für spirituelle Arbeit zu reinigen. In dieser Nacht kannst du Salbei verwenden, um deinen Raum und deinen Geist zu reinigen und somit Platz für die Botschaften deines höheren Selbst zu schaffen. Salbei stärkt deine Verbindung zur geistigen Welt und unterstützt dich dabei, dich sicher und geschützt zu fühlen, während du dich auf die innere Arbeit konzentrierst.

Sandelholz



Der sanfte, warme Duft von Sandelholz fördert innere Ruhe und stärkt deine Verbindung zur eigenen spirituellen Weisheit. In dieser Rauhnacht kannst du Sandelholz räuchern, um tiefe Meditation zu unterstützen und deinen Raum mit Frieden und Harmonie zu erfüllen. Es hilft dir, emotionale Blockaden zu lösen, und schafft einen heiligen Raum, in dem du dich sicher und getragen fühlst, während du dich auf dein höheres Selbst und deine innere Führung konzentrierst.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

Adler

Der Adler verkörpert Freiheit, Weitblick und die Entfaltung deiner inneren Stärke. Er lädt dich ein, dich von Begrenzungen zu lösen und dein authentisches Selbst zu leben. Mit seinem scharfen Blick lehrt er dich, eine höhere Perspektive einzunehmen und dein volles Potenzial zu erkennen.

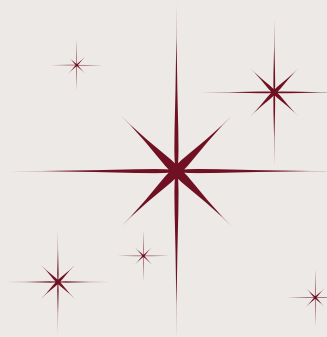
Seine Botschaft lautet: **„Erhebe dich über deine Zweifel und sieh das größere Bild. Du bist kraftvoll und frei.“**



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



Claudia Belinova



DIE 2. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES

Das Licht deines Höheren Selbst entzünden:

Nimm eine weiße Kerze, die das Licht deines höheren Selbst symbolisiert.

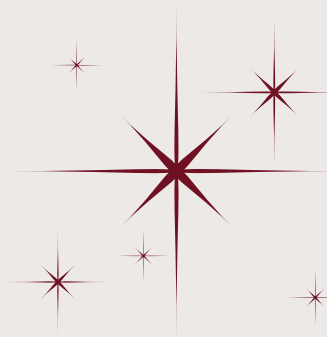
Setze dich in einen ruhigen Raum und zünde die Kerze bewusst an. Während du das Licht beobachtest, stelle dir vor, dass das Licht in der Kerze mit dem Licht deines höheren Selbst verbunden ist. Es ist das innere Licht, das dich stets führt. Lass die Kerze für die Dauer deines Rituals brennen und sprich innerlich: „Ich entzünde das Licht meines höheren Selbst und erlaube ihm, mich auf meinem Weg zu leiten.“ Bleibe einige Minuten in Stille und meditiere über das Licht, das in dir wächst.



Brief schreiben an dein Höheres Selbst:

Setze dich mit Stift und Papier an einen ruhigen Ort und schreibe einen Brief an dein höheres Selbst.

Frage dein höheres Selbst nach der Weisheit, die du in diesem Moment am dringendsten brauchst. Erzähle von deinen Ängsten, Hoffnungen und Unsicherheiten, und bitte um Klarheit und Führung für das kommende Jahr. Wenn du fertig bist, lege den Brief unter dein Kopfkissen und lass die Antworten in deinen Träumen zu dir kommen. Am nächsten Morgen kannst du den Brief noch einmal lesen und die Botschaften deines höheren Selbst reflektieren.



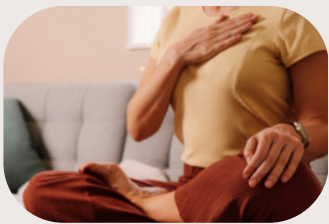
DIE 2. Rauhnacht

RITUELLES & KREATIVES

Innere Kraft durch Atemübung aktivieren:

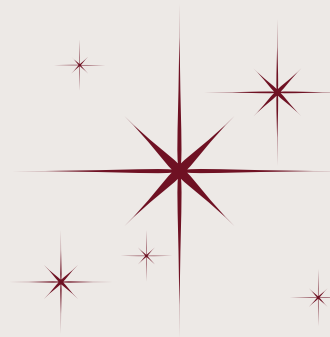
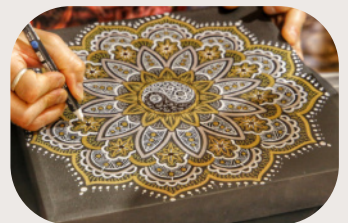
Setze dich aufrecht hin und beginne mit ein paar tiefen Atemzügen. Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem für einen Moment an und atme dann kraftvoll durch den Mund aus. Wiederhole diesen Zyklus für etwa fünf Minuten. Stell dir vor, wie du mit jedem Einatmen die Kraft deines höheren Selbst in dich aufnimmst, und mit jedem Ausatmen alle Zweifel und Ängste loslässt. Spüre, wie sich dein Körper mit jeder Runde der Atmung stärker und klarer anfühlt.

Beende diese Atemübung, indem du dich bei dir selbst dafür bedankst, dass du dir die Zeit geschenkt hast.



Die eigene innere Kraft als Mandala:

Male ein Mandala, das deine innere Kraft symbolisiert. Beginne in der Mitte mit einem Symbol, das deine persönliche Stärke darstellt. Lasse dieses Symbol durch konzentrische Kreise wachsen, indem du deine Intuition führst. Verwende verschiedene Farben und Muster, die dir spontan in den Sinn kommen. Das Zeichnen des Mandalas hilft dir, die Aktivierung deiner inneren Kraft zu visualisieren und bewusst zu verstärken. Nutze diese meditative Zeit, um dich in Ruhe auf dein inneres Wachstum zu konzentrieren.



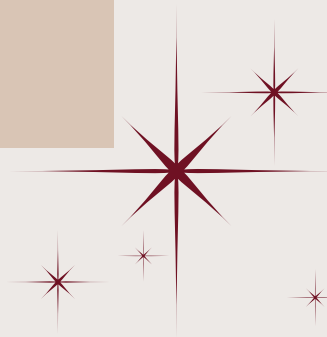
DIE 2. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Wie lebe ich aktuell die Verbindung zu meinem höheren Selbst im Alltag?
- In welchen Situationen höre ich meine innere Stimme klar?
- Welche Zweifel halten mich davon ab, meine Kraft zu leben?
- Was bedeutet Selbstermächtigung für mich?
- Wo wünsche ich mir mehr Freiheit, Authentizität und innere Weite?
- Welche Entscheidungen in meinem Leben treffe ich aus Angst und welche aus Vertrauen?
- Wie kann ich mich Jahr besser mit meiner inneren Weisheit verbinden?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 3. Rauhnacht



MÄRZ: HERZÖFFNUNG

In der dritten Rauhnacht dreht sich alles um die Öffnung des Herzens, um Liebe, Mitgefühl und Heilung. In dieser Rauhnacht geht es darum, dich mit der Energie der bedingungslosen Liebe zu verbinden und dein Herz weit für Mitgefühl und Heilung zu öffnen. Vielleicht gibt es Wunden in dir, die geheilt werden wollen, oder Beziehungen, die durch Vergebung und Verständnis wieder in Balance gebracht werden können.

Die Öffnung des Herzens bedeutet nicht nur, Liebe für andere zu empfinden, sondern vor allem auch für dich selbst. Selbstliebe ist der Schlüssel, um deine innere Kraft zu finden und dich für die wunderbaren Möglichkeiten zu öffnen, die das Leben bietet. Du bist eingeladen, alte Verletzungen loszulassen und dein Herz auf die Liebe auszurichten, die dir jederzeit zur Verfügung steht. Wenn du dich für die Herzöffnung entscheidest, erlaubst du dir, die Magie des Lebens zu spüren. Es ist eine Zeit, in der du deine eigenen Grenzen und Blockaden erkennen und loslassen kannst. Vielleicht spürst du in dieser Phase auch tiefere Emotionen aufsteigen, die bisher verborgen waren. Diese Gefühle anzunehmen, sie zu umarmen und zu transformieren, ist der Weg zur Heilung und emotionalen Freiheit.

In deinem Herzen liegen die Antworten auf deine tiefsten Fragen. Dein Herz kennt den Weg. Lass dich von der sanften Energie dieser Rauhnacht tragen und erlaube dir, neue Dimensionen von Liebe und Verbundenheit zu entdecken.

Claudia Belinova



DIE 3. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



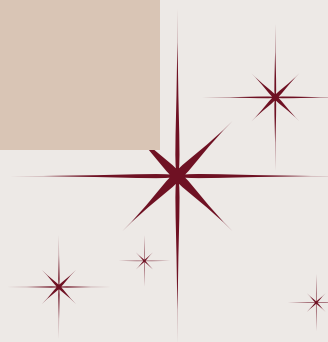
Ziehe eine Karte für den März und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

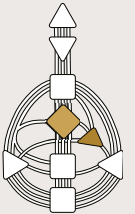
Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?



DIE 3. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist diese Rauhnacht eng mit dem Herzchakra verbunden. Das Herzchakra steht für Liebe, Mitgefühl, Vergebung und emotionale Balance. Es ist die Mitte deines Energiesystems, die Brücke zwischen den unteren, körperlichen Ebenen und den oberen, geistigen Ebenen. Wenn dein Herzchakra offen und ausgeglichen ist, kannst du geben und empfangen, ohne dich zu verlieren oder zu verschließen.



Im Human Design ist diese Rauhnacht dem Herzzentrum und auch dem Selbstzentrum zugeordnet. Das Herzzentrum repräsentiert Willenskraft, Selbstwert und die Fähigkeit, sich für die Dinge einzusetzen, die einem am Herzen liegen. Es geht darum, dich selbst zu lieben und dich der Selbstannahme zu öffnen. Gleichzeitig unterstützt das Selbstzentrum dich dabei, deine innere Richtung und Identität in Einklang mit der Liebe zu bringen.

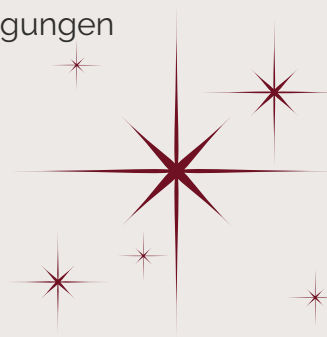
Diese Rauhnacht ist eine Einladung, dein Herz weit zu öffnen und dich tief mit deinem wahren Selbst und den Menschen um dich herum zu verbinden. Die Liebe, die du ausstrahlst, wird durch deine eigene Klarheit und Authentizität verstärkt, sodass du echte, erfüllende Beziehungen aufbauen kannst.

ASTROLOGISCH



Astrologisch steht die dritte Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Fische. Die Fische-Energie ist fein, mitfühlend und zutiefst verbunden mit der Welt der Gefühle, der Intuition und der Spiritualität. Sie lädt dich ein, Kontrolle loszulassen und dich dem Fluss des Lebens hinzugeben.

Die Fische erinnern dich daran, dass Heilung oft nicht durch Verstehen geschieht, sondern durch Fühlen. Durch das Erlauben von Emotionen, ohne sie zu bewerten. In dieser Energie darfst du dich fragen, wo du noch hart zu dir selbst bist – und wo mehr Sanftheit heilsam wäre. Die Fische-Energie unterstützt dich dabei, Vergebung zuzulassen, Mitgefühl zu entwickeln und dich mit der universellen Liebe zu verbinden, die jenseits von Bedingungen existiert.



DIE 3. Rauhnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Tore sind immer mehrere Tage aktiv. So begleiten und auch heute wieder das Tor 58 in der bewussten Sonne und Tor 52 in der bewussten Erde und färben die Herzensenergie ein.

Tor 58, das Tor der Lebensfreude und Vitalität, bringt eine Energie von Begeisterung und innerem Wachstum mit sich. In Verbindung mit dem Herzthema erinnert es dich daran, dass Freude ein natürlicher Zustand ist, wenn du dich nicht ständig selbst korrigierst oder optimieren möchtest. Im Schatten zeigt sich dieses Tor als Perfektionismus oder innere Kritik. In seiner Gabe lädt es dich ein, dein Herz für die Schönheit des Lebens zu öffnen.

Tor 52, das Tor der Ruhe und inneren Sammlung, unterstützt dich dabei, in dieser Herzöffnung nicht überfordert zu sein. Es schenkt dir die Fähigkeit, still zu werden und Gefühle nicht sofort analysieren oder verändern zu müssen. In seiner Gabe bringt es Geduld, Präsenz und innere Stabilität, was wichtige Grundlagen sind, um emotionale Heilung zuzulassen.

Gemeinsam laden diese beiden Tore dich ein, dein Herz in einem Tempo zu öffnen, das sich für dich sicher anfühlt. Freude und Ruhe gehen hier Hand in Hand. Du darfst fühlen, ohne dich zu verlieren. Du darfst lieben, ohne dich zu überfordern.

EINLADUNG

Die dritte Rauhnacht lädt dich ein, dein Herz bewusst zu öffnen, nicht nur für andere, sondern zuerst für dich selbst. Sie erinnert dich daran, dass Selbstliebe kein Ziel ist, sondern eine Praxis. Ein tägliches Zurückkehren zu dir selbst und ein liebevolles Annehmen deiner Gefühle, deiner Geschichte und deiner Verletzlichkeit.

Du darfst dich fragen, wo dein Herz noch Schutzmauern trägt und ob diese heute noch notwendig sind. Wenn du deinem Herzen erlaubst, sich zu öffnen, öffnest du dich auch für neue Verbindungen, für tiefere Begegnungen und für die leise Magie des Lebens.



DIE 3. Rauhnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Rosenquarz



Der Rosenquarz ist als Stein der Liebe und des Mitgefühls bekannt. Er öffnet das Herz für bedingungslose Liebe und hilft, emotionale Blockaden zu lösen. Seine sanfte Energie bringt Trost und Heilung, besonders bei Themen der Selbstliebe und des Vergebens. In dieser Rauhnacht unterstützt der Rosenquarz dich dabei, tiefere Verbindungen zu schaffen und alte Verletzungen loszulassen.

Grüner Aventurin



Dieser Stein fördert das emotionale Gleichgewicht und hilft, das Herz für positive Energie zu öffnen. Er unterstützt dich darin, dein Herz für neue Möglichkeiten zu weiten und die Heilung alter Wunden zu fördern. Der grüne Aventurin bringt Hoffnung und ermutigt dich, dein Herz auf eine neue Reise der Liebe und des Mitgefühls zu schicken.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

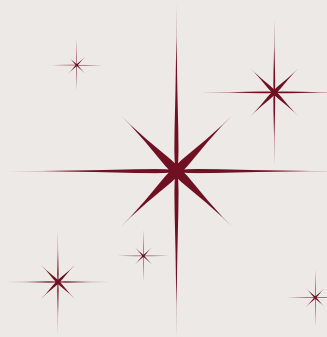
Ylang-Ylang

Dieses Öl wirkt auf das Herzchakra und unterstützt die Öffnung des Herzens. Es fördert innere Ruhe, Liebe und Akzeptanz. Ylang-Ylang hilft dir, tiefe Entspannung zu finden und dich mit der Energie der Liebe zu verbinden. Es löst Anspannung und bringt ein Gefühl von Leichtigkeit und Freude.



Geranium

Geranium ist bekannt für seine herzöffnende Wirkung und seine Fähigkeit, emotionale Wunden zu heilen. Es unterstützt dabei, alte Verletzungen loszulassen und Platz für neue, liebevolle Erfahrungen zu schaffen. Dieses Öl bringt Harmonie ins Herz und fördert das Gefühl des inneren Friedens.



DIE 3. Raurnacht

RÄUCHERWERK

Palo Santo



Palo Santo, das heilige Holz, wird oft zur Reinigung und Klärung des Herzraums verwendet. Es bringt eine sanfte, beruhigende Energie und hilft, emotionale Blockaden zu lösen. Der Duft von Palo Santo ermutigt zur Herzöffnung und zur Vergebung.

Rosenblüten



Rosenblüten sind ein Symbol für Liebe und Mitgefühl. Beim Räuchern verströmen sie einen sanften, beruhigenden Duft, der das Herz öffnet und zur Heilung einlädt. Diese Blüten fördern die Verbindung zur Liebe und helfen, emotionale Heilung zu erfahren.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

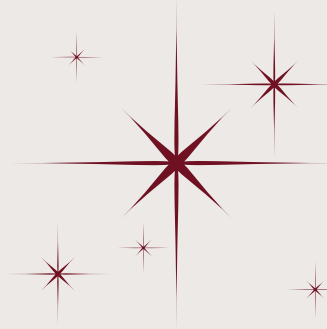
Hirsch

Der Hirsch symbolisiert Sanftmut, Liebe und eine weise Führung, die aus dem Herzen kommt. Mit seiner anmutigen Präsenz erinnert er dich daran, dein Herz zu öffnen und mit Liebe und Mitgefühl durch die Welt zu gehen. Seine sanfte, doch kraftvolle Energie ermutigt dich, dich der Hingabe und dem Vertrauen hinzugeben.

Seine Botschaft lautet: **„Öffne dein Herz und lass Liebe und Mitgefühl in dein Leben fließen.“**



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 3. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES

Herzmeditation:

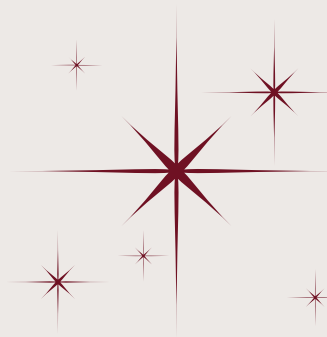
Setze dich an einen ruhigen Ort. Halte gerne einen Rosenquarz in der Hand oder lege ihn sanft auf dein Herzchakra.



Schließe die Augen und atme tief ein. Stelle dir vor, dass in deinem Herzen ein Licht strahlt. Stell dir vor, wie eine sanfte rosa Lichtenergie durch dein Herz strömt, Blockaden löst und dein Herz öffnet. Verweile in dieser Energie und wiederhole sanft die Affirmation: „Mein Herz ist weit und voller Liebe.“ Nimm dir mindestens 15 Minuten Zeit, um die heilende und öffnende Wirkung dieser Meditation zu spüren.

Herz - Licht - Kerze gestalten:

Schaffe ein Symbol für deine Herzöffnung, indem du eine Kerze gestaltest, die dein Herzlicht repräsentiert. Umwickle eine weiße Kerze mit rotem Seidenpapier und befestige es vorsichtig mit Glitzerkleber. Nutze z.B. einen Goldstift, um ein Herz oder ein persönliches Symbol auf die Kerze zu malen. Zünde die Kerze an und visualisiere, wie ihr Licht dein Herz erwärmt und es weit öffnet. Lass die Kerze während deiner Meditation oder Reflexion brennen und beobachte, wie das Licht Liebe und Mitgefühl ausstrahlt. Schreibe auf, wie du dich dabei fühlst, und was sich für dich öffnet.



DIE 3. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES

Herzheilung mit der Natur:

Wenn möglich, gehe in die Natur und suche dir einen Ort, der dich beruhigt und erdet. Lege eine Hand auf dein Herz und die andere auf einen Baum oder die Erde.

Atme tief ein und verbinde dich bewusst mit der natürlichen Welt um dich herum.

Fühle, wie die sanfte Energie der Natur in dein Herz fließt, um es zu reinigen und zu öffnen. Verbinde dich mit der Natur und lass die Energie der Erde durch deinen Körper fließen.

Diese Praxis kann dir helfen, alte Wunden loszulassen und das Herz für neue Liebe zu öffnen.

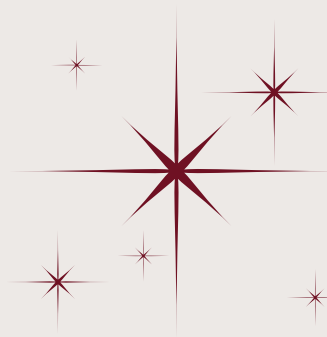


Ritualbad mit ätherischen Ölen:

Bereite dir ein warmes Bad vor und füge einige Tropfen ätherischer Öle wie Ylang-Ylang oder Geranium hinzu. Während du im Wasser liegst, stell dir vor, wie die wohltuende Energie des Wassers dein Herz reinigt und öffnet. Lass alle Sorgen und negativen Emotionen los und konzentriere dich auf das Gefühl der Geborgenheit und Liebe, das dich umgibt.

Dieses Ritual unterstützt dich dabei, emotionale Blockaden sanft aufzulösen.

Du kannst auch eine Ritualdusche nehmen. Dazu einfach ein paar Tropfen des ätherischen Öles deiner Wahl in die Dusche tropfen. Der Duft wird dich umhüllen.



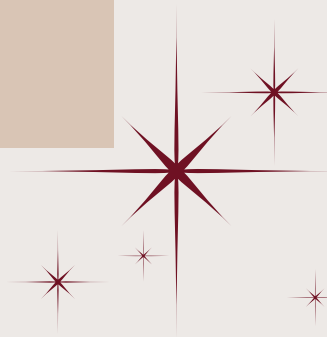
DIE 3. Raumnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Wo in meinem Leben spüre ich den Wunsch nach emotionaler Heilung?
- Wie gehe ich aktuell mit meinen Gefühlen um?
- Was bedeutet Selbstliebe für mich?
- In welchen Beziehungen wünsche ich mir mehr Offenheit, Nähe oder Vergebung?
- Wo halte ich mein Herz aus Angst noch verschlossen?
- Was wäre ein liebevoller Schritt, um mein Herz ein kleines bisschen mehr für das Leben zu öffnen?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 4. Rauhnacht



APRIL: VERGEBUNG, AUFLÖSUNG

Die vierte Rauhnacht führt dich in einen zutiefst transformierenden Raum: in die Energie der Vergebung und der bewussten Auflösung. Nachdem dein Herz in der dritten Rauhnacht geöffnet wurde, entsteht nun die Einladung, alte emotionale Lasten loszulassen, die dich innerlich noch binden. Diese Nacht erinnert dich daran, dass wahre Heilung nicht darin liegt, Vergangenes zu verdrängen oder zu beschönigen, sondern darin, es in Frieden gehen zu lassen.

Vergebung bedeutet in diesem Kontext nicht, dass du erlittene Verletzungen gutheißt oder Grenzen überschreitest. Vergebung bedeutet, dass du dich entscheidest, die emotionale Bindung an Schmerz, Groll, Schuld oder Scham zu lösen, damit sie deine Gegenwart nicht länger beeinflussen. Oft halten wir an alten Verletzungen fest, weil sie uns scheinbar schützen oder uns eine Identität geben. Doch genau diese Festhaltung kostet uns Energie und Lebenskraft.

Vergebung ist ein Akt der Selbstliebe, der dir erlaubt, frei und offen in die Zukunft zu schreiten. In dieser Nacht kannst du bewusst alte Muster und Beziehungen, die dir nicht mehr dienen, loslassen und dir selbst und anderen vergeben. Dadurch befreist du deine Energie und öffnest dich für neue Möglichkeiten und Verbindungen.

Claudia Belinova



DIE 4. Rauhnaht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



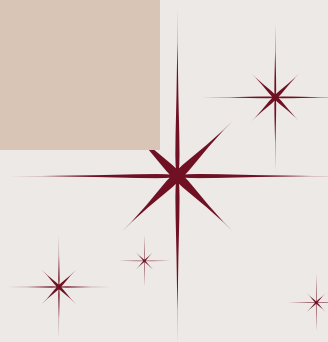
Ziehe eine Karte für den April und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

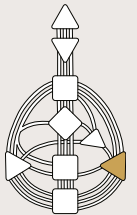
Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?



DIE 4. Raurnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist diese Raurnacht eng mit dem Solarplexus-Chakra verbunden, dem Zentrum deiner Emotionen, deiner Gefühlswahrnehmung und deiner emotionalen Wahrheit. Dieses Chakra speichert emotionale Erfahrungen und reagiert sensibel auf unterdrückte Gefühle, ungelöste Konflikte und alte Verletzungen. Wenn emotionale Themen nicht verarbeitet werden, zeigen sie sich oft als innere Unruhe, Überforderung oder emotionale Reizbarkeit.



Im Human Design ist diese Raurnacht dem Emotionszentrum zugeordnet. Dieses Zentrum steht für emotionale Tiefe, für das Erleben von Wellenbewegungen und für die Fähigkeit, Gefühle bewusst zu durchleben, statt sie zu unterdrücken. Ein ausgeglichenes Emotionszentrum erlaubt dir, Gefühle wahrzunehmen, ohne dich von ihnen überwältigen zu lassen. Es hilft dir zu erkennen, dass Emotionen kommen und gehen dürfen.

Es geht nicht darum, Emotionen zu kontrollieren, sondern sie anzunehmen und dadurch zu transformieren. Vergebung wird hier zu einem emotionalen Reinigungsprozess, der dich wieder in deine Mitte führt.

ASTROLOGISCH



Astrologisch steht die vierte Raurnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Widder. Der Widder bringt eine kraftvolle, mutige und klärende Energie mit sich. Er steht für Neuanfang, Durchsetzungskraft und die Bereitschaft, Dinge aktiv anzugehen, statt ihnen auszuweichen.

In Verbindung mit dem Thema Vergebung schenkt dir der Widder den Mut, dich deinen inneren Konflikten zu stellen. Er lädt dich ein, nicht länger im Zögern oder im inneren Rückzug zu verharren, sondern bewusst einen Schnitt zu machen. Diese Energie erinnert dich daran, dass jeder Neuanfang ein Loslassen braucht. Frieden entsteht nicht durch Vermeidung, sondern durch Klarheit und mutige Entscheidungen.

Der Widder unterstützt dich dabei, Verantwortung für dein inneres Erleben zu übernehmen und den ersten Schritt in Richtung innerer Freiheit zu setzen. Du darfst dich fragen, wo du bereit bist, alte emotionale Muster aktiv zu beenden, statt sie weiter mit dir zu tragen.

Claudia Belinova



DIE 4. Raurnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Raurnacht wirken die Tore 58 in der bewussten Sonne und Tor 52 in der bewussten Erde weiter und unterstützen den Prozess der Auflösung auf besondere Weise.

Tor 58, das Tor der Freude und Lebenskraft, erinnert dich daran, dass wahre Heilung nicht im Festhalten an Schmerz geschieht, sondern im Wiederentdecken von Lebendigkeit. Im Schatten zeigt sich dieses Tor als Unzufriedenheit oder das Gefühl, dass immer noch etwas fehlt. In seiner Gabe lädt es dich ein, dich für Freude zu öffnen als bewusste Entscheidung für das Leben.

Tor 52, das Tor der Ruhe und Geduld, schenkt dir die Fähigkeit, inmitten emotionaler Prozesse still zu werden. Es hilft dir, nicht impulsiv zu reagieren oder alte Geschichten neu aufzurollen, sondern innerlich Raum entstehen zu lassen. Im Schatten kann dieses Tor als Stagnation erlebt werden, doch in seiner Gabe zeigt es, dass Heilung Zeit braucht und nicht erzwungen werden kann.

Gemeinsam unterstützen diese Tore dich dabei, Vergebung nicht als mentalen Akt zu sehen, sondern als inneren Prozess, der Ruhe, Geduld und eine bewusste Öffnung für Freude benötigt.

EINLADUNG

Die vierte Raurnacht lädt dich ein, Frieden mit der Vergangenheit zu schließen. Sie erinnert dich daran, dass du nicht weiter tragen musst, was dich innerlich beschwert. Vergebung ist hier ein Akt tiefer Selbstliebe und eine Entscheidung für deine eigene Freiheit.

Du darfst loslassen, ohne zu vergessen. Du darfst anerkennen, was war, ohne dich daran zu binden. Indem du vergibst, öffnest du dein Herz erneut, was ein unglaubliches Zeichen für Stärke ist. Diese Nacht schenkt dir die Möglichkeit, alte Konflikte energetisch zu beenden und mit mehr Leichtigkeit in das neue Jahr zu gehen.



DIE 4. Rauhnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Amethyst

Der Amethyst ist ein kraftvoller Stein, der das dritte Auge und das Kronenchakra öffnet. Er hilft dir dabei, alte emotionale Wunden zu heilen und fördert innere Ruhe. Der Amethyst hilft, geistige Blockaden zu lösen und klare Gedanken zu fassen, insbesondere in Zeiten von Unsicherheit oder Zweifel. In dieser Rauhnacht kann der Amethyst dir helfen, klar zu erkennen, was aufgelöst werden muss, und hilft dir, loszulassen. Er stärkt den Geist und hilft dir, negative Energien zu transformieren.



Lepidolith

Lepidolith hat eine beruhigende Wirkung und ist besonders hilfreich in Zeiten emotionaler Umwälzungen. Er fördert die Vergebung und hilft, alten Groll loszulassen. Dieser Stein schenkt dir sanften Trost und hilft, die emotionale Balance wiederzufinden. Er erinnert dich daran, dass Veränderungen Chancen für Wachstum und Erneuerung bieten, und fördert das Gefühl der inneren Freiheit. Indem du dich auf die heilenden Schwingungen des Lepidoliths einstimmst, öffnest du dein Herz für die Magie und Weisheit dieser besonderen Nächte.



UNTERSTÜTZENDE ÖLE

Lavendel

Lavendel hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Lavendel hilft dir, deinen Geist zu klären und dich zu entspannen, so dass du dich leichter mit deinem höheren Selbst verbinden kannst. Der Duft des Lavendels fördert Ruhe und Gelassenheit und schenkt dir innerliche Klarheit, was dich in deinem vergebungsprozess unterstützen kann.



Bergamotte

Bergamotte hat eine aufhellende und erfrischende Wirkung. Der zitrusartige, leicht süße Duft von Bergamotte hilft dir dabei, dein Herz zu öffnen und alte emotionale Muster aufzulösen. Bergamotte unterstützt dich, negative Emotionen wie Ängste in ein Gefühl von Leichtigkeit zu verwandeln, hebt deine Stimmung und stärkt das Gefühl von Selbstakzeptanz und Frieden.



DIE 4. Raubnacht

RÄUCHERWERK

Salbei



Salbei ist ein starkes Reinigungsmittel und wird traditionell verwendet, um negative Energien zu vertreiben und den Raum für spirituelle Arbeit zu reinigen. In dieser Nacht kannst du Salbei verwenden, um deinen Raum und deinen Geist zu reinigen und somit Platz für die Botschaften deines höheren Selbst zu schaffen. Salbei stärkt deine Verbindung zur geistigen Welt und unterstützt dich dabei, dich sicher und beschützt zu fühlen, während du dich auf die innere Arbeit konzentrierst.

Myrrhe



Myrrhe entfaltet eine tief spirituelle und beruhigende Wirkung, die Körper und Geist in Einklang bringt. Sie unterstützt dich dabei, alte emotionale Wunden zu heilen, indem sie den Prozess der Vergebung und inneren Heilung fördert. Der erdige Duft von Myrrhe hilft dir, deine innere Mitte zu finden. Durch ihre Verbindung zu uralten spirituellen Praktiken verstärkt sie zudem die eigene spirituelle Ausrichtung und schafft Raum für tiefgehende Reflexion.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

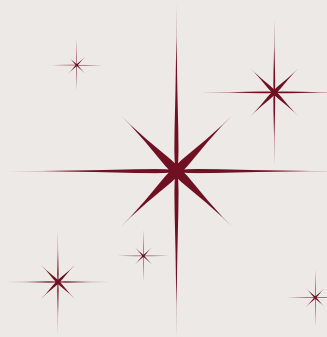
Schlange

Die Schlange ist ein kraftvolles Symbol für Transformation, Heilung und die Kunst des Loslassens. Sie erinnert dich daran, alte Häute abzustreifen und dich mutig von Dingen, Gedanken oder Beziehungen zu trennen, die dir nicht mehr dienen. In Momenten der Vergebung begleitet sie dich und schenkt dir die Stärke, dein wahres Selbst zu entdecken.

Ihre Botschaft lautet: **„Lass los, was dich belastet, und öffne dich für eine neue Phase voller Wachstum und Erneuerung.“**



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 4. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Feder als Symbol der Freiheit:

Setze dich an einen ruhigen Platz, nimm eine Feder (symbolisch für Leichtigkeit und Freiheit) und halte sie in deinen Händen.

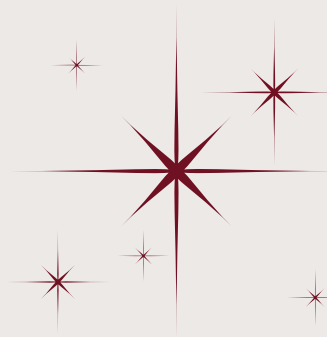
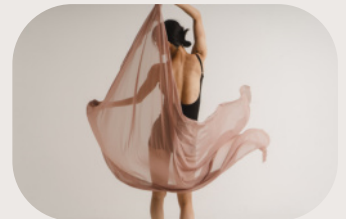
Schließe die Augen und stelle dir eine Situation vor, die du loslassen möchtest. Atme tief ein und aus, während du die Feder sanft durch deine Finger gleiten lässt. Visualisiere, wie die schwere Energie mit der Feder abstreift. Dann puste sanft über die Feder, als würdest du die Last in den Wind geben. Lege die Feder in die Natur oder lasse sie in fließendem Wasser los, als Zeichen dafür, dass du nun bereit bist, alte Energien aufzulösen.



Vergebung durch Bewegung:

Finde einen offenen Raum, in dem du dich bewegen kannst. Stelle dir ruhige Musik oder Naturklänge ein und schließe die Augen. Visualisiere eine Situation oder eine Person, die du vergeben möchtest, während du dich sanft bewegst. Beginne, deine Arme, Beine und deinen Körper leicht zu schütteln, um Spannungen loszulassen.

Lass dabei die Schwere abfallen und spüre, wie der Körper leichter wird. Durch die Bewegung schaffst du Raum für Vergebung und Auflösung. Spüre, wie die Last abfällt und tanze so lange, bis du dich befreit fühlst.



DIE 4. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES



Loslassritual mit Feuer:

Setze dich vor eine Kerze oder einem kleinen Feuer. (Achte bitte auf deine Sicherheit).

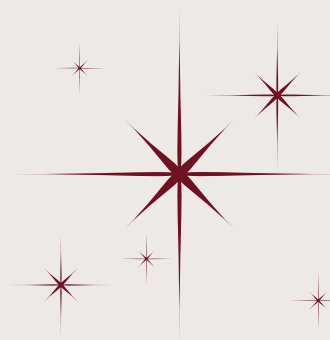
Schreibe auf ein Stück Papier alles, was du loslassen möchtest. Fühle die Emotionen, während du schreibst.

Dann verbrenne das Papier vorsichtig im Feuer, als Symbol dafür, dass die alten Energien in Asche verwandelt werden.

Während die Flamme lodert, wiederhole die Affirmation: „Ich lasse alles los, was mir nicht mehr dient, und empfangen Heilung.“ Beobachte das Feuer, bis du dich erleichtert fühlst.

Vergebungslaterne basteln:

Diese Übung ist eine Kombination aus Kreativität und Vergebungsarbeit. Schneide Transparentpapier so zurecht, dass es um ein Einmachglas passt. Beschrifte es mit Worten, die für dich mit Vergebung, Loslassen und Heilung in Verbindung stehen. Nutze dabei bunte Stifte, um das Papier kreativ zu gestalten. Wickle das Transparentpapier um das Glas und klebe es fest. Setze eine kleine Kerze hinein und zünde sie an. Beobachte das warme Licht, das durch die Wörter und Symbole strahlt. Lasse dabei los, was du nicht mehr brauchst, und visualisiere, wie das Licht deine Wunden heilt.



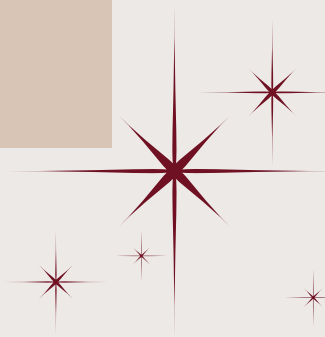
DIE 4. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Was bedeutet Vergebung für mich? Wie unterscheidet sich Vergebung für mich selbst und Vergebung für andere für mich?
- Wem oder was darf ich heute vergeben, um inneren Frieden zu finden?
- Welche positiven Veränderungen und inneren Freiheiten könnte ich in mein Leben integrieren, wenn ich vollständig Vergebung praktiziere?
- Welche Gefühle hindern mich aktuell daran, frei nach vorne zu gehen?
- Was kann ich heute bewusst tun, um den Prozess der Vergebung in mein Leben zu integrieren und zu fördern?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 5. Rauhnacht



MAI: FREUNDSCHAFT & SELBSTLIEBE

Die fünfte Rauhnacht lenkt den Blick auf die Kraft von Beziehungen und auf das tiefe menschliche Bedürfnis nach Verbundenheit. Sie erinnert dich daran, dass wir nicht isoliert durch dieses Leben gehen, sondern eingebettet sind in ein Netz aus Beziehungen zu anderen Menschen, zur Natur und vor allem zu uns selbst. In dieser Nacht steht das Gefühl von Gemeinschaft im Mittelpunkt, ebenso wie die Qualität der Verbindungen, die dich umgeben.

Freundschaften und Beziehungen sind Spiegel. Sie zeigen dir, wie du dich selbst wahrnimmst, wie du dich zeigst, wo du dich öffnest und wo du dich vielleicht zurückziehst. Gleichzeitig geht es in dieser Nacht nicht nur um äußere Verbindungen, sondern ganz wesentlich um die Beziehung zu dir selbst. Diese Rauhnacht erinnert dich daran, dass echte Verbundenheit im Außen nur dort entstehen kann, wo auch im Inneren eine freundschaftliche, ehrliche Beziehung zu dir selbst besteht.

Diese Nacht schenkt dir die Möglichkeit, Dankbarkeit für die Menschen in deinem Leben zu empfinden, Beziehungen bewusst zu würdigen und gleichzeitig zu erkennen, wo Heilung, Klärung oder neue Ausrichtung notwendig ist.



DIE 5. Rauhnaht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauhnnächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:

Ziehe eine Karte für den Mai und schreibe auf, was darauf steht:

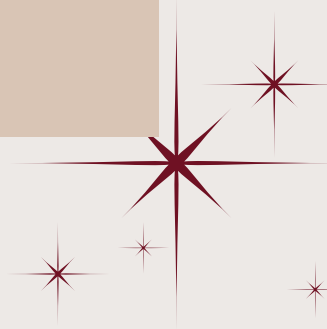


ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

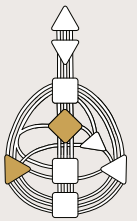
Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?



DIE 5. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist diese Rauhnacht stark mit dem Herzchakra verbunden, dem Zentrum von Liebe, Mitgefühl und Verbindung. Das Herzchakra bildet die Brücke zwischen dem unteren, körperlich-emotionalen Bereich und den höheren, geistig-spirituellen Ebenen. Ist dieses Chakra ausgeglichen, können Beziehungen aus einem Gefühl von Fülle entstehen, nicht aus Mangel oder Bedürftigkeit.



Im Human Design ist diese Rauhnacht dem Milzzentrum & dem Selbstzentrum zugeordnet. Das Milzzentrum steht für Instinkt, Wohlbefinden und die Fähigkeit, im Moment zu leben. In dieser Rauhnacht kannst du die Weisheit deines Körpers und deiner Intuition nutzen, um deine Beziehungen auf einer instinktiven und tiefen Ebene zu pflegen. Verbinde dich mit dem Hier und Jetzt, um zu spüren, welche Verbindungen dir Sicherheit und Gesundheit bringen.

Gleichzeitig hilft dir das Selbstzentrum (G-Zentrum), die wahre Essenz deiner Beziehungen zu erkennen. Es geht darum, deine Identität in deinen Freundschaften und Verbindungen zu stärken und Klarheit darüber zu gewinnen, welche Beziehungen für dein Wachstum und Wohlbefinden förderlich sind. So kannst du eine tiefe, authentische Verbindung zu dir selbst und anderen aufbauen.



ASTROLOGISCH

Astrologisch steht die fünfte Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Stier. Der Stier ist ein Erdzeichen und verkörpert Stabilität, Beständigkeit, Sinnlichkeit und Vertrauen. In Beziehungen bringt der Stier die Qualität von Verlässlichkeit und Tiefe und erinnert dich daran, dass echte Verbundenheit Zeit braucht und auf einem stabilen Fundament wachsen darf.

Die Energie des Stiers lädt dich ein, Beziehungen nicht zu überstürzen, sondern sie bewusst zu pflegen. Es geht darum, Qualität über Quantität zu stellen und zu erkennen, welche Menschen dir wirklich Halt geben. Gleichzeitig fordert dich der Stier auf, auch die Beziehung zu dir selbst als etwas Wertvolles zu betrachten, das Aufmerksamkeit, Geduld und Fürsorge braucht.

Claudia Belinova



DIE 5. Raurnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Raurnacht begleiten dich die Tore 58 in der bewussten Sonne und 52 in der bewussten Erde und färben das Thema Beziehung auf besondere Weise ein.

Tor 58, das Tor der Freude und Lebenskraft, lädt dich ein, die Freude in Beziehungen wiederzuentdecken. Es erinnert dich daran, dass echte Verbundenheit nicht aus Pflicht oder Anpassung entsteht, sondern aus Lebendigkeit, Begeisterung und gegenseitiger Wertschätzung. Im Schatten kann dieses Tor Perfektionismus in Beziehungen zeigen, im Wunsch, alles „richtig“ zu machen. In seiner Gabe lehrt es dich, Beziehungen als lebendigen Raum zu erleben, in dem Freude wachsen darf.

Tor 52, das Tor der Ruhe und Geduld, bringt eine wichtige Ergänzung: Es erinnert dich daran, dass tiefe Verbindungen Zeit brauchen. Nicht jede Beziehung muss sofort intensiv sein, nicht jede Freundschaft sofort alles erfüllen. Dieses Tor schenkt dir die Fähigkeit, geduldig zu bleiben, zuzuhören und den richtigen Moment für Nähe entstehen zu lassen. In seiner Gabe hilft es dir, Beziehungen nicht aus Ungeduld oder Angst zu erzwingen.

Gemeinsam unterstützen diese Tore dich dabei, Beziehungen aus einer ruhigen, freudvollen Haltung heraus, im Einklang mit deinem eigenen Tempo und deinen inneren Bedürfnissen zu gestalten.

EINLADUNG

Die fünfte Raurnacht lädt dich ein, Beziehung neu zu verstehen als einen Raum, in dem du sein darfst. Sie erinnert dich daran, dass die wichtigste Beziehung deines Lebens die zu dir selbst ist. Wenn du dir selbst mit Freundschaft, Ehrlichkeit und Mitgefühl begegnest, verändern sich auch deine Beziehungen im Außen.

Du bist eingeladen, Dankbarkeit für die Menschen zu empfinden, die dich begleiten, und gleichzeitig mutig hinzuschauen, wo Verbindungen nicht mehr stimmig sind. Vielleicht dürfen manche Beziehungen heilen, andere sich vertiefen und wieder andere in Liebe losgelassen werden. Diese Nacht schenkt dir die Möglichkeit, Verbundenheit bewusst zu wählen aus Selbstliebe heraus, nicht aus Angst vor Alleinsein.

Claudia Belinova



DIE 5. Raurnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Rosenquarz

Dieser Kristall steht für bedingungslose Liebe und fördert Harmonie und Mitgefühl in Beziehungen. Rosenquarz hilft, Herzenergien zu öffnen. In dieser Raurnacht unterstützt er dich dabei, Freundschaften zu pflegen und dein Herz für neue Verbindungen zu öffnen.



Achat

Dieser Stein bringt Stabilität und Erdung in deine Verbindungen. Er hilft, Beziehungen zu festigen und Konflikte auf friedliche Weise zu lösen. Mit seiner Energie ermöglicht er dir, in Freundschaften und Partnerschaften präsent zu sein und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Zudem stärkt Achat das Vertrauen zwischen Menschen und hilft, tiefere emotionale Bindungen aufzubauen.



UNTERSTÜTZENDE ÖLE

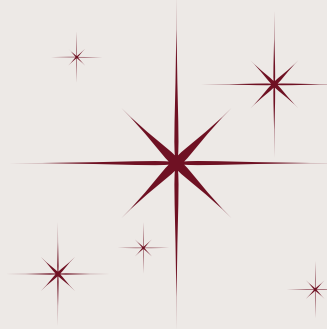
Orange

Der frische, zitrische Duft der Orange hebt die Stimmung und fördert Optimismus. Er öffnet das Herz und schafft Raum für positive Emotionen, was besonders in zwischenmenschlichen Beziehungen unterstützend wirkt. Der Duft von Orange bringt Leichtigkeit in den Alltag und hilft dir, mit mehr Gelassenheit auf Situationen zu reagieren. Gleichzeitig fördert er ein starkes Gefühl von Gemeinschaft und verbindet dich tiefer mit anderen Menschen.



Rose

Das ätherische Rosenöl ist ein Symbol für Liebe und Zärtlichkeit. Es hilft, tiefe emotionale Verbindungen aufzubauen und sorgt für ein Gefühl von Geborgenheit. Der Duft der Rose stärkt die Herzensverbindung und bringt Harmonie in Beziehungen. Mit seiner sanften und beruhigenden Wirkung kann Rosenöl auch helfen, Stress abzubauen und ein Gefühl von Frieden zu fördern. In den Raurnächten unterstützt es dich dabei, die Liebe in deinem Umfeld zu nähren und emotionale Heilung zu fördern. Lass dich von diesem Duft umhüllen und spüre, wie er dein Herz öffnet und deine Seele wärmt.



DIE 5. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Palo Santo

·Palo Santo, das heilige Holz, hilft dabei, positive Energien in dein Leben und deine Beziehungen zu bringen. Es wird oft zur Reinigung und Klärung des Herzraums verwendet, klärt den Raum und fördert eine tiefe, spirituelle Verbundenheit. Der Duft von Palo Santo ist erdend und erhebend zugleich.



Lavendel

Lavendel hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und kann dabei unterstützen, Spannungen in Beziehungen zu lösen. Es fördert eine friedliche und harmonische Atmosphäre und unterstützt Heilung und Vergebung in Freundschaften. Mit seinem sanften Duft lädt Lavendel dazu ein, Momente der Ruhe und Gelassenheit zu genießen, und erinnert uns daran, die Schönheit im Einfachen zu schätzen.



UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

Delfin

Der Delfin symbolisiert Freude, Gemeinschaft und Leichtigkeit. Er lädt dich ein, die Verbundenheit zu deinen Mitmenschen zu stärken und die kostbaren Momente mit ihnen bewusst zu genießen. In seiner spielerischen Energie erinnert er dich daran, Freude in dein Leben zu lassen und Beziehungen mit Leichtigkeit zu gestalten.

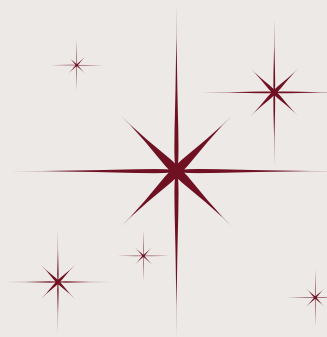
Seine Botschaft lautet: „**Feiere die Verbindung zu den Menschen, die dir wichtig sind, und öffne dein Herz für die Fülle an Freude, die das Leben bereithält.**“



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



Claudia Belinova



DIE 5. Rauhnacht

RITUELLES & KREATIVES

Kreis der Verbundenheit:

Lade einige enge Freunde oder Familienmitglieder zu einem kleinen Kreis ein, in dem ihr eure Verbindung und Freundschaft feiern könnt. Setzt euch im Kreis zusammen, zündet eine Kerze in der Mitte des Kreises an und reicht euch die Hände. Jede Person darf nacheinander etwas sagen, wofür sie in der Freundschaft oder Beziehung dankbar ist. Dieser Kreis dient als Ritual, um die Kraft der Gemeinschaft zu stärken und euch energetisch zu verbinden. Schließt das Ritual, indem ihr gemeinsam die Kerze auspustet und die gute Energie in die Welt schickt.

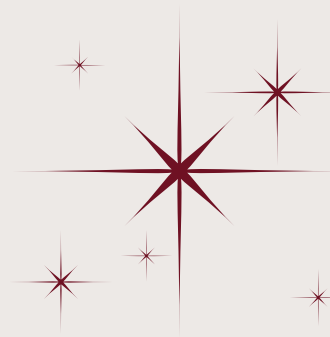
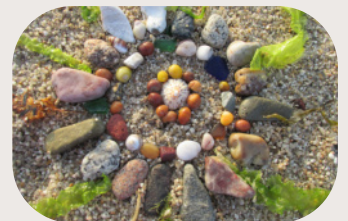
Wenn du alleine bist, kannst du diesen Kreis auch symbolisch durchführen, indem du an alle wichtigen Menschen in deinem Leben denkst und für jeden eine Kerze entzündest.



Naturverbundenheitsritual:

Gehe alleine oder mit Freunden in die Natur und finde einen Platz, an dem du dich / ihr euch wohlfühlt. Bringt kleine Gegenstände mit, die für euch symbolisch für Freundschaft und Verbundenheit stehen (Blumen, Steine, Zweige) und gestaltet zusammen ein Freundschaftsmandala auf dem Boden.

Dieses Mandala symbolisiert eure Verbindung zueinander und zur Natur. Sprecht dabei eure Wünsche für eure Freundschaften und Verbindungen laut aus. Verweilt im Kreis um das Mandala und genießt die friedliche Energie, die es ausstrahlt.

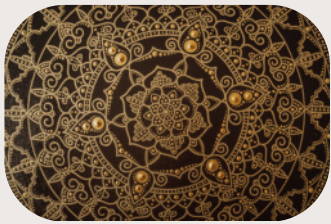


DIE 5. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Freundschaftsmandala gestalten:

Male oder gestalte ein Mandala, das die Verbindungen in deinem Leben darstellt. Beginne in der Mitte mit einem Symbol, das dich repräsentiert, und arbeite dich nach außen, indem du die Menschen, die dir nahe stehen, in das Mandala einfügst. Benutze Farben, Formen und Symbole, die dir intuitiv passend erscheinen. Diese kreative Übung hilft dir, visuell darzustellen, wie eng oder locker deine Verbindungen sind und wo du vielleicht noch mehr Raum für Beziehungen schaffen möchtest.

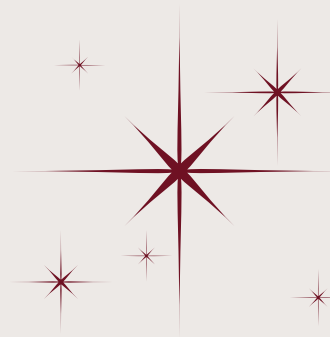


Freundschaftsarmband flechten:

Flechte ein Freundschaftsarmband aus drei Bändern in deinen Lieblingsfarben.

Während du die Bänder verknüpfst, denke an die Freundschaften und Verbindungen, die du stärken oder heilen möchtest. Jeder Knoten steht für einen besonderen Wunsch oder eine positive Energie, die du in diese Freundschaften schicken möchtest.

Trage das Armband als Erinnerung an die Verbindungen, die du pflegen willst, oder schenke es einem Freund oder einer Freundin.



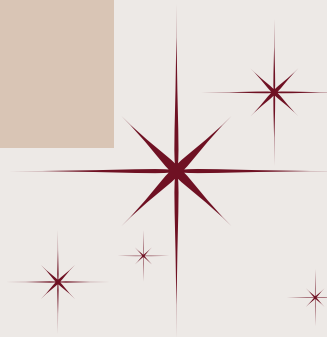
DIE 5. Raurnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Welche Beziehungen nähren mich wirklich?
- Wo fühle ich mich gesehen, gehalten und angenommen? Wie gehe ich in meinen Beziehungen mit mir selbst um?
- Welche Verbindungen wünsche ich mir für das kommende Jahr?
- Wo darf mehr Ehrlichkeit und Authentizität in meine Beziehungen einziehen?
- Wie kann ich meine Selbstliebe stärken, um gesunde und erfüllende Beziehungen zu leben?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



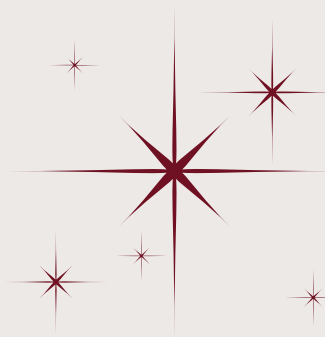
DIE 6. Rauhnacht



JUNI: BEREINIGUNG & KLARHEIT

Die sechste Rauhnacht steht im Zeichen der Bereinigung und inneren Klarheit. Sie markiert einen kraftvollen Wendepunkt innerhalb der Rauhnächte, denn sie lädt dich ein, bewusst Ordnung und damit Raum zu schaffen für frische und neue Energie. Diese Nacht wirkt wie ein energetischer Durchzug: Altes darf gehen, festgefahrene Gedanken dürfen sich lösen, und alles, was dich beschwert hat, darf leichter werden.

Diese Rauhnacht lädt dich ein, eine liebevolle Bestandsaufnahme deines Lebens zu machen und wieder ein Stück mehr in deine Selbstverantwortung zu gehen. Sie erinnert dich daran, dass Klarheit immer dort entsteht, wo du bereit bist, Wahrheit zuzulassen, auch dann, wenn sie unbequem ist. In dieser Nacht darfst du dich von innerem Ballast lösen und Platz schaffen für neue Impulse, frische Gedanken und eine leichtere Energie.



DIE 6. Rauhnacht

TRÄUME

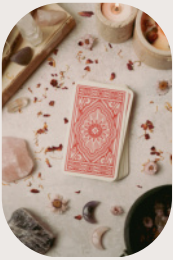
Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:

Ziehe eine Karte für den Juni und schreibe auf, was darauf steht:

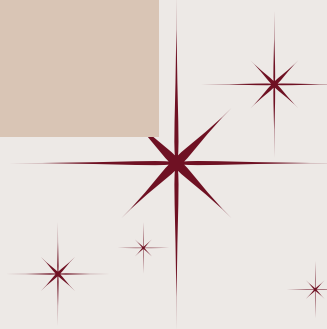


ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

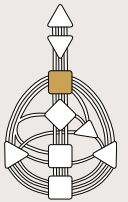
Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?



DIE 6. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist die sechste Rauhnacht eng mit dem Kehlchakra verbunden, dem Zentrum für Ausdruck, Wahrheit und Kommunikation. Das Kehlchakra steht dafür, wie klar du dich mitteilst und zeigt, ob du deine Wahrheit aussprichst oder sie zurückhältst, ob du dich authentisch zeigst oder dich anpasst, um Konflikte zu vermeiden.



Im Human Design ist diese Rauhnacht dem Kehlzentrum zugeordnet, dem Zentrum der Manifestation. Alles, was du denkst, fühlst und wahrnimmst, sucht über die Kehle seinen Ausdruck in der Welt. Ein ausgeglichenes Kehlzentrum ermöglicht es dir, deine Wahrheit klar, ruhig und authentisch auszusprechen. Ist dieses Zentrum blockiert, zeigt sich das oft durch innere Unruhe, unausgesprochene Gedanken oder das Gefühl, dich nicht wirklich zeigen zu können.

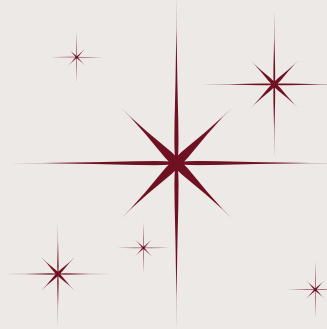
Bereinigung bedeutet hier, Worte und Gedanken loszulassen, die dir nicht mehr entsprechen. Alte Selbstgespräche, innere Kritik oder unausgesprochene Wahrheiten dürfen erkannt und sanft gelöst werden.



ASTROLOGISCH

Astrologisch steht die sechste Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Zwillinge. Die Zwillinge-Energie bringt Leichtigkeit, Beweglichkeit und geistige Klarheit. Sie unterstützt dich dabei, Gedanken zu sortieren, Informationen neu zu ordnen und innere Widersprüche zu erkennen.

Der Zwilling verbindet Gegensätze und hilft dir, Klarheit durch Bewusstsein zu schaffen. In dieser Rauhnacht darfst du dein inneres Gedankenchaos betrachten und dich fragen, welche Überzeugungen noch wirklich zu dir gehören und welche du vielleicht übernommen hast, ohne sie jemals zu hinterfragen. Die Zwillinge laden dich ein, diesen Prozess nicht schwer oder dramatisch zu gestalten, sondern mit Neugier und Offenheit.



DIE 6. Raurnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Raurnacht wirken die Tore 58 in der bewussten Sonne und Tor 52 in der bewussten Erde weiter und geben dem Prozess des Bereinigens eine besondere Qualität.

Tor 58, das Tor der Freude und Lebenskraft, erinnert dich daran, dass Bereinigung nicht nur Verzicht bedeutet, sondern auch ein Weg zu mehr Lebendigkeit ist. Im Schatten zeigt sich dieses Tor als Perfektionismus oder ständige Unzufriedenheit, dem Gefühl, dass immer noch etwas verbessert werden muss. In seiner Gabe lädt es dich ein, dich von diesem inneren Druck zu befreien und wieder Freude im einfachen Sein zu finden.

Die Botschaft von Tor 58 lautet: Lass den Anspruch los, perfekt sein zu müssen, und erlaube dir, Freude auch im Prozess des Loslassens zu erleben. Tor 52, das Tor der Ruhe und Geduld, schenkt dir die Fähigkeit, innezuhalten und Klarheit entstehen zu lassen. Im Schatten kann es sich wie Stillstand anfühlen, doch in seiner Gabe zeigt es dir, dass wahre Bewegung aus innerer Ruhe entsteht. Dieses Tor lädt dich ein, nicht überstürzt zu handeln, sondern den richtigen Moment für Veränderung zu erkennen.

Die Kombination dieser beiden Tore unterstützt dich dabei, den Prozess der Bereinigung mit Geduld und Leichtigkeit zu gehen. Du darfst loslassen, ohne dich selbst unter Druck zu setzen und Klarheit finden, ohne alles sofort lösen zu müssen.

EINLADUNG

Die sechste Raurnacht lädt dich ein, dich von allem zu befreien, was dich innerlich beschwert. Sie erinnert dich daran, dass Klarheit ein Zustand ist, den du bewusst wählen kannst. Du darfst Altes loslassen, Gedanken, Gewohnheiten, emotionale Lasten und damit Raum schaffen für neue Perspektiven.

Diese Nacht ist eine Einladung, ehrlich mit dir selbst zu sein. Wenn du bereit bist, deine Wahrheit anzuerkennen und auszusprechen, vor allem zuerst dir selbst gegenüber, öffnet sich ein Raum für Leichtigkeit, Authentizität und neue Möglichkeiten.

Claudia Belinova



DIE 6. Rauhnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Bergkristall



Der Bergkristall ist bekannt für seine klärenden und reinigenden Eigenschaften und kann in dieser Rauhnacht ein kraftvoller Begleiter sein, um tiefgreifende innere und äußere Reinigungsprozesse anzustoßen. Er unterstützt dich dabei, Klarheit und Fokus zu finden und alte, blockierende Energien loszulassen. Er wirkt wie ein energetischer Reiniger, der deine Aura und deinen Geist von negativen Einflüssen befreit und hilft dir, mentale Klarheit zu erlangen.

Fluorit



Der Fluorit bringt Struktur und Ordnung in dein Denken und Handeln. Er unterstützt dich dabei, Klarheit in komplexe Situationen zu bringen und deine Gedanken zu ordnen. In Momenten der Unentschlossenheit oder des Chaos schenkt er dir die nötige Erdung, um den Überblick zu behalten und Schritt für Schritt voranzugehen. Der Fluorit fördert auch die energetische Reinigung deines Geistes und deiner Emotionen, sodass du klare, bewusste Entscheidungen treffen kannst.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

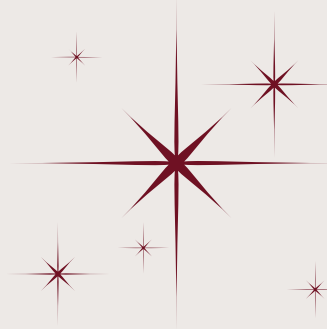
Zypresse

Das ätherische Öl der Zypresse wird traditionell für reinigende und klärende Rituale verwendet. Zypresse bringt frische Energie in stagnierende Situationen und unterstützt die emotionale und energetische Reinigung. Ihr holziger Duft hilft dir dabei, Altes loszulassen und emotionale Blockaden zu lösen. Sie stärkt zudem deine Erdung und unterstützt den Prozess des inneren Loslassens, um Raum für neue Energie zu schaffen.



Salbei

Salbei ist ein kraftvolles Reinigungsöl und hilft dir, negative Gedankenmuster aufzulösen. In dieser Rauhnacht unterstützt Salbei dich dabei, emotionale Klarheit zu finden und deinen Geist zu bereinigen, damit du klar und unbeschwert in die zweite Jahreshälfte starten kannst.



DIE 6. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Salbei



Salbei ist ein starkes Reinigungsmittel und wird traditionell verwendet, um negative Energien zu vertreiben und den Raum für spirituelle Arbeit zu reinigen. In dieser Nacht kannst du Salbei verwenden, um deinen Raum und deinen Geist zu reinigen und somit Platz für die Botschaften deines höheren Selbst zu schaffen. Salbei stärkt deine Verbindung zur geistigen Welt und unterstützt dich dabei, dich sicher und beschützt zu fühlen, während du dich auf die innere Arbeit konzentrierst.

Beifuß



Beifuß unterstützt nicht nur die physische Reinigung, sondern auch die energetische und spirituelle Bereinigung. Er hilft dir, dich von alten Glaubenssätzen, Ängsten und Unsicherheiten zu befreien. Beifuß fördert die Klarheit in deinem Denken und Handeln und unterstützt dich dabei, innere Blockaden zu erkennen und zu lösen.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

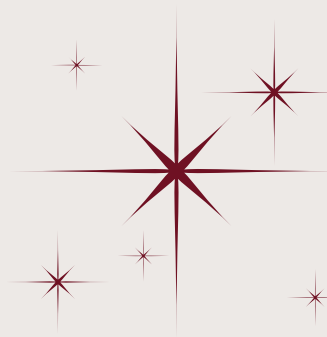
Wolf

Der Wolf ist ein kraftvolles Symbol für Klarheit, Schutz und die Stärke der Gemeinschaft. Er fordert dich auf, Ordnung in dein Leben zu bringen und dich von unnötigem Ballast zu befreien, um Raum für Neues zu schaffen. In seiner Führung liegt die Weisheit, deinem inneren Ruf zu folgen.

Seine Botschaft lautet: **"Schaffe klare Strukturen und folge deinem inneren Ruf. Die Gemeinschaft wird dich dabei unterstützen."**



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 6. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Reinigungsritual für dein Zuhause:

Beginne das Ritual, indem du deinen Wohnraum energetisch reinigst. Verwende ein Räucherbündel aus Salbei oder Palo Santo, um die Energie in deinem Zuhause zu klären. Gehe durch jedes Zimmer, und achte darauf, alle Ecken zu erreichen, in denen sich stagnierende Energien ansammeln könnten. Sprich während des Räucherns eine Affirmation, wie:

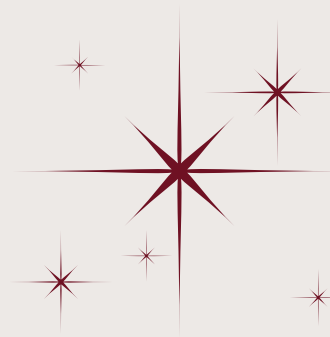
„Ich reinige diesen Raum von alten Energien und schaffe Raum für Klarheit und Harmonie.“

Beende das Ritual, indem du die Fenster weit öffnest und die frische Energie hereinströmen lässt.



Symbolische "Ballast abwerfen"-Übung:

Suche dir in der Natur einen ruhigen Ort und finde einen Stein, der für alles steht, was du loslassen möchtest. Halte den Stein fest, visualisiere deine Last und übertrage auf diesen Stein alles, was dich zurückhält und was du bereinigen möchtest. Bedanke dich danach für alles, was du durch diese Erlebnisse, Erfahrungen, Situationen etc. lernen durftest. Bedanke dich bei dir selbst, dass du dich diesen Aufgaben gestellt hast. Und abschließend bedanke dich beim Universum dafür, all das nun bereinigen zu können. Werf den Stein dann in einen Fluss oder See, um symbolisch alles Alte und Belastende loszulassen.



DIE 6. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES

Kristallreinigung mit Wasser::

Wähle einen oder mehrere Kristalle, die du während der Raurnächte benutzt hast.

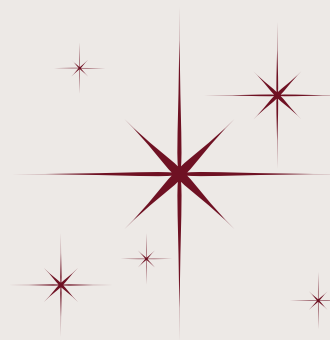


Reinige sie unter sanft fließendem Wasser, und stelle dir vor, wie das Wasser alle negativen Energien abwäscht, die sich angesammelt haben. Du kannst diesen Prozess mit einer Affirmation unterstützen, wie: „Ich reinige diesen Kristall und erlaube ihm, seine volle Kraft zurückzugewinnen.“

Anschließend lege die Kristalle zum Trocknen in die Sonne oder auf eine Fensterbank.

Zeichne dein "Bereinigtes Selbst":

Male oder zeichne ein Bild von dir, nachdem du alle emotionalen und mentalen Belastungen losgelassen hast. Wie siehst du dich in diesem Zustand der völligen Klarheit? Nutze Farben und Formen, um das Gefühl von Leichtigkeit, Ordnung und Reinheit darzustellen. Lass deine Kreativität frei fließen und stelle dir vor, wie du durch diesen Prozess leichter und freier wirst. Dein Bild dient als kraftvolles Symbol für den Prozess der inneren Reinigung.



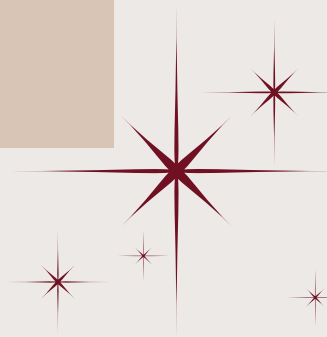
DIE 6. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Welche Gedanken oder Glaubenssätze begleiten mich schon lange, obwohl sie mir nicht mehr dienen?
- Welche Wahrheiten möchte ich mir selbst endlich eingestehen?
- Welche Worte habe ich bisher zurückgehalten, die jetzt gesehen oder ausgesprochen werden wollen?
- Wo wünsche ich mir mehr Klarheit in meinem Leben?
- Welche inneren/äußeren Dinge darf ich loslassen, um freier zu werden?
- Wie fühlt sich mein Leben an, wenn ich mir erlaube, klarer zu sein?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 7. Rauhnacht



JULI: VORBERITUNG AUF DAS NEUE

Die siebte Rauhnacht markiert einen ganz besonderen Schwellenmoment innerhalb der Rauhnächte. Sie steht für den bewussten Übergang vom Alten ins Neue und symbolisiert jene Phase, in der Veränderung nicht mehr nur vorbereitet wird, sondern tatsächlich geschieht. In dieser Nacht wird die energetische Grenze überschritten. Das Alte darf gehen, und das Neue beginnt, Gestalt anzunehmen, auch wenn es noch nicht vollständig sichtbar ist.

Wandlung geht oft mit Unsicherheit, innerem Widerstand oder dem Gefühl einher, zwischen zwei Welten zu stehen. Genau hier liegt jedoch ihre Kraft. Diese Rauhnacht lädt dich ein, die Übergänge in deinem Leben bewusst wahrzunehmen. Vielleicht befindest du dich gerade an einem Wendepunkt, an dem sich Rollen, Beziehungen, Lebensumstände oder innere Haltungen verändern. Vielleicht spürst du, dass etwas nicht mehr stimmig ist, ohne bereits zu wissen, wie das Neue aussehen soll.

Die siebte Rauhnacht erinnert dich daran, dass Wandel ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist. Alles unterliegt Zyklen von Werden und Vergehen. Wenn du bereit bist, das Alte mit Dankbarkeit loszulassen, entsteht Raum für Wachstum, Heilung und neue Ausrichtung. Diese Nacht lädt dich ein, dich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und die Transformation nicht zu bekämpfen, sondern sie bewusst zu begleiten.

Claudia Belinova



DIE 7. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



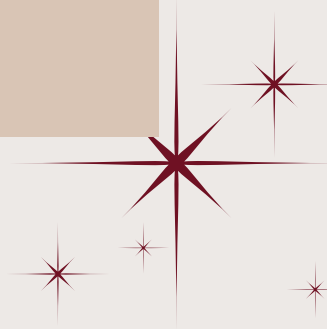
Ziehe eine Karte für den Juli und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?

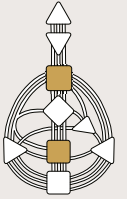


DIE 7. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist diese Rauhnacht eng mit zwei zentralen Energiezentren verbunden: dem Sakralzentrum und dem Kehlzentrum.

Das Sakralzentrum steht für deine Lebensenergie, deine schöpferische Kraft und deine Fähigkeit, auf das Leben zu reagieren. Es ist der Motor deiner Lebendigkeit. Wenn dieses Zentrum im Gleichgewicht ist, spürst du ein klares inneres Ja oder Nein und kannst Entscheidungen aus dem Bauchgefühl heraus treffen. In Zeiten des Wandels hilft dir das Sakralzentrum, zu spüren, welche Veränderungen wirklich aus deiner inneren Wahrheit entstehen und welche nicht.



Das Kehlzentrum ergänzt diese Energie, indem es dem inneren Wandel Ausdruck verleiht. Veränderung braucht nicht nur innere Bewegung, sondern auch sichtbare Manifestation. In dieser Rauhnacht darfst du dich fragen, welche Worte, Entscheidungen oder Handlungen den Übergang in das Neue unterstützen. Das Kehlzentrum lädt dich ein, alte Ausdrucksformen loszulassen und neue Wege zu finden, dich authentisch zu zeigen.

Gemeinsam erinnern dich diese beiden Zentren daran, dass Wandlung sowohl innerlich gefühlt als auch nach außen gelebt werden darf.

ASTROLOGISCH



Astrologisch steht die siebte Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Krebs. Der Krebs ist ein sensibles, fürsorgliches Zeichen, das stark mit Emotionen, innerer Sicherheit und Geborgenheit verbunden ist. In Zeiten des Wandels erinnert uns diese Energie daran, wie wichtig Selbstfürsorge und emotionale Stabilität sind.

Der Krebs lädt dich ein, dich selbst liebevoll zu begleiten, während sich Dinge verändern. Wandel darf sanft sein. Du musst nicht "stark", sondern ehrlich, achtsam und mitfühlend dir selbst gegenüber. Die Energie des Krebses unterstützt dich dabei, innere Transformation zuzulassen, indem du dich emotional nährst und behutsam durch den Wandel gehst. Es ist eine Zeit, um sich in den Fluss des Lebens zu begeben und alte Emotionen zu transformieren.

Claudia Belinova



DIE 7. Raurnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Ab dieser Raurnacht wirken im Human Design neue Tore in der bewussten Sonne und der bewussten Erde, die den Prozess der Wandlung intensiv begleiten.

Tor 38, das Tor des Widerstands und der Kampfbereitschaft, konfrontiert dich mit der Frage, wofür es sich wirklich zu kämpfen lohnt. Dieses Tor bringt die Energie, für deine Wahrheit einzustehen, auch wenn es unbequem wird. Im Schatten zeigt sich Tor 38 als ständiger innerer oder äußerer Kampf, als das Gefühl, immer gegen etwas ankämpfen zu müssen. In seiner Gabe jedoch schenkt es dir Klarheit darüber, welche Herausforderungen sinnvoll sind und welche du loslassen darfst.

Tor 39, das Tor der Provokation und Befreiung, wirkt ergänzend. Es rüttelt an alten Strukturen und Denkweisen und fordert dich auf, Begrenzungen zu hinterfragen. Dieses Tor bringt Bewegung dorthin, wo Stagnation herrscht. Im Schatten kann es sich als Unruhe oder innere Rebellion zeigen, in seiner Gabe jedoch als kraftvolle Befreiung von alten Mustern.

Die Kombination dieser beiden Tore stärkt deinen Mut, dich dem Wandel zu stellen. Sie erinnert dich daran, dass Widerstand nicht dein Feind ist, sondern ein Hinweis darauf, dass Veränderung notwendig ist. Wenn du bereit bist, durch den Widerstand hindurchzugehen, öffnet sich der Raum für echte Transformation.

EINLADUNG

Die siebte Raurnacht lädt dich ein, dem Wandel zu vertrauen. Sie erinnert dich daran, dass du nicht alles kontrollieren musst, um sicher zu sein. Veränderung geschieht oft nicht linear, sondern in Wellen, in Phasen des Zweifels und des Neuorientierens.

Du bist eingeladen, mutig nach vorne zu blicken, ohne das Alte zu verurteilen. Danke dem, was war, und erlaube dir, das Neue willkommen zu heißen – auch wenn es sich noch ungewohnt anfühlt. Diese Nacht schenkt dir die Möglichkeit, dich bewusst in den Übergang hineinzulehnen und dich selbst neu zu entdecken.

Claudia Belinova



DIE 7. Raurnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Tigerauge



Der Tigerauge-Kristall ist ein starker Begleiter, wenn es darum geht, Wandel und Übergänge mit innerer Stärke und Klarheit zu meistern. Er fördert den Mut, neue Wege zu beschreiten und unterstützt dabei, Entscheidungen mit Selbstvertrauen zu treffen. Tigerauge verbindet dich mit deiner inneren Kraftquelle und schenkt dir die Ausdauer, die es braucht, um Veränderungen in deinem Leben zu bewältigen.

Citrin



Citrin bringt Licht und positive Energie in Zeiten des Wandels. Dieser Stein unterstützt dich in deiner Selbstverwirklichung und fördert den inneren Antrieb, neue Möglichkeiten zu erkunden. Er ist ein Kristall des Optimismus und schenkt dir die Zuversicht, dass jede Veränderung dich dem näherbringt, was du wirklich willst. In dieser Raurnacht verhilft Citrin dir zu Klarheit über den nächsten Schritt in deiner persönlichen Wandlung und erleuchtet den Weg zu neuen Chancen.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

Zitronengras

Das ätherische Öl von Zitronengras ist bekannt für seine klärende und belebende Wirkung. Es hilft dabei, alte Energien loszulassen und den Geist zu reinigen und unterstützt mentale Klarheit. Dieses Öl bringt frische, transformative Energie in den Prozess der Wandlung. Zitronengras wirkt aktivierend und erleichtert es dir, dich von belastenden Gedanken und Mustern zu lösen, sodass du mit Leichtigkeit in neue Lebensabschnitte eintreten kannst.



Patchouli

Patchouli ist ein erdendes Öl, das dich dabei unterstützt, in Zeiten des Wandels stabil zu bleiben. Es fördert das Loslassen und unterstützt die innere Wandlung, indem es tiefsitzende Blockaden auflöst. In dieser Raurnacht stärkt Patchouli deine Verbindung zur Erde, sodass du trotz der Transformation in deinem Leben eine stabile Basis behältst. Es schafft ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, dass alles im Wandel ist, aber dennoch geordnet bleibt.



DIE 7. Raumnacht

RÄUCHERWERK

Myrrhe

Die Energie von Myrrhe unterstützt die Wandlung und hilft, alte Wunden zu heilen, damit der Übergang in neue Lebensphasen leichter gelingt. In dieser Raumnacht hilft Myrrhe dir dabei, alte Emotionen loszulassen und den Geist für die neue Richtung zu öffnen. Sie schafft eine tiefe Verbindung zum eigenen Inneren und hilft, sich im Wandel zu zentrieren.



Kiefer

Kiefernharz bringt frische Energie in den Raum und symbolisiert Neuanfang und Regeneration. In Zeiten des Wandels unterstützt es dabei, alte Lasten abzuwerfen und den Blick nach vorne zu richten. Kiefer fördert Klarheit und Optimismus und hilft dir, Übergänge leichter zu bewältigen. Es stärkt deinen Mut, den ersten Schritt in eine neue Richtung zu machen und voller Vertrauen dem Neuen entgegenzugehen.



UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

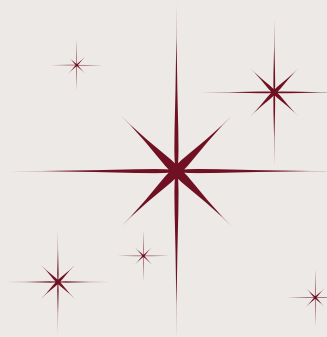
Schmetterling

Der Schmetterling ist ein Symbol für Transformation, Neubeginn und Leichtigkeit. In Zeiten des Wandels zeigt er dir, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist und mit Offenheit und Freude angenommen werden kann. Er ermutigt dich, alte Hüllen abzustreifen und voller Vertrauen neue Wege zu beschreiten.

Seine Botschaft lautet: „**Vertraue dem Wandel und erlaube dir, in deine volle Schönheit zu erblühen.**“



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 7. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES

Metamorphose-Ritual:

Nimm ein Bild oder Symbol eines Schmetterlings, der die Wandlung und Transformation symbolisiert.

Halte das Bild oder Symbol in deinen Händen und meditiere darüber, welche Aspekte deines Lebens sich gerade wandeln.

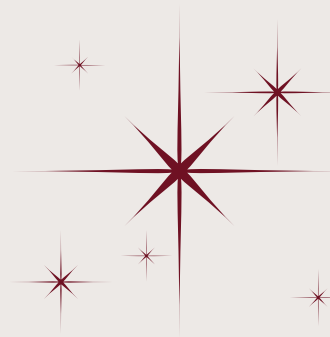
Stelle dir vor, wie du dich in einen Kokon einhüllst, um dich zu schützen, und wie du daraus als wunderschöner Schmetterling hervorkommst. Wiederhole die Affirmation: „Ich erlaube mir, zu wachsen und zu wandeln.“



Übergangsritual mit Türsymbolik:

Stell dir in deinem Wohnraum eine symbolische Tür auf – du kannst eine echte Tür verwenden oder eine symbolische Tür zeichnen oder aufstellen. Diese Tür steht für den Übergang, den du in dieser Raurnacht durchschreiten möchtest.

Schreibe auf ein Blatt Papier, was du hinter dir lassen möchtest, und lege es auf die „alte“ Seite der Tür. Auf ein weiteres Blatt notierst du, was du in deinem neuen Lebensabschnitt willkommen heißen möchtest. Dieses legst du auf die „neue“ Seite der Tür. Wenn du bereit bist, durchschreite bewusst die Tür, indem du von der alten Seite auf die neue trittst. Spüre dabei, wie du den Übergang vollziehst und das Neue in dein Leben einlädst.



DIE 7. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES

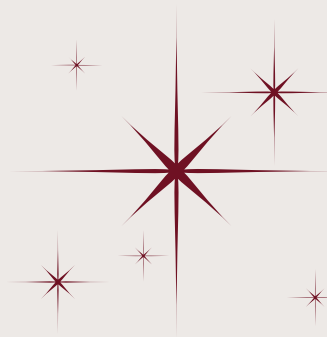
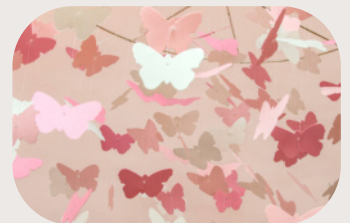
Wunschkerze ziehen:

Gestalte eine Kerze aus Wachs, die du mit Symbolen des Wandels versiehst. Wähle dazu kleine Blumen, Kräuter oder andere natürliche Elemente, die du vorsichtig in das Wachs einarbeitest, sodass sie beim Abbrennen der Kerze langsam freigesetzt werden. Diese Symbole können für Wachstum, Erneuerung oder die Loslösung von Altem stehen und begleiten dich auf deinem Weg der Veränderung. Nimm dir bewusst Zeit, die Kerze anzuzünden, wenn du bereit bist, deinen nächsten Schritt zu machen. Mit dem Schmelzen und Verfließen der Kerze visualisierst du, wie du dich selbst weiterentwickelst und dem Wandel öffnest.



Metamorphose-Schmetterlinge:

Bastle Schmetterlinge aus buntem Papier, die den Prozess der Wandlung symbolisieren. Diese Schmetterlinge stehen für die Schönheit von Veränderung und das Loslassen alter Muster. Befestige sie an Schnüren oder an einem Ast in deinem Zuhause, sodass sie leicht im Raum schweben können und dich immer wieder daran erinnern, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist. Diese Übung hilft dir, eine Verbindung zur Natur der Transformation aufzubauen und die Kraft des Loslassens als etwas Positives wahrzunehmen.



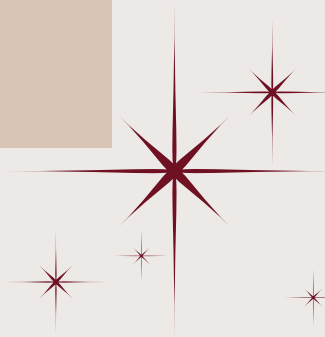
DIE 7. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Wo in meinem Leben befinde ich mich gerade in einem Übergang?
- Welche Veränderungen spüre ich innerlich schon länger, habe sie aber noch nicht angenommen?
- Wo erlebe ich Widerstand und was möchte mir dieser Widerstand zeigen?
- Welche neue Wahrheit möchte durch mich gelebt werden?
- Wie kann ich mich selbst liebevoll durch diesen Wandel begleiten?
- Was würde sich verändern, wenn ich dem Prozess des Lebens mehr vertraue?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 8. Rauhnacht



AUGUST: GEBURT & NEUBEGINN

Die achte Rauhnacht steht ganz im Zeichen der Geburt und des Neubeginns. Sie markiert jenen Moment innerhalb der Rauh Nächte, an dem das Alte nicht nur verabschiedet ist, sondern das Neue bewusst empfangen wird. Geburt bedeutet hier nicht ausschließlich den Beginn von etwas Sichtbarem, sondern auch das Erwachen neuer innerer Haltungen, Visionen und Lebensimpulse.

Diese Rauhnacht lädt dich ein, dich auf den frischen Zyklus einzustimmen, der vor dir liegt. Es ist eine Zeit, in der Träume, Wünsche und Visionen nicht länger nur gedacht, sondern innerlich genährt werden wollen. Vielleicht spürst du bereits eine neue Energie in dir, eine leise Vorfreude oder eine klare Sehnsucht nach Veränderung. Diese Nacht schenkt dir den Raum, diese Impulse ernst zu nehmen und ihnen Vertrauen zu schenken.

Geburt ist immer ein Prozess. Sie braucht Geduld, Hingabe und das Vertrauen, dass nicht alles sofort sichtbar sein muss. Die achte Rauhnacht erinnert dich daran, dass jeder Neubeginn seinen eigenen Rhythmus hat. Du darfst die Samen säen, ohne das Wachstum kontrollieren zu wollen. Diese Nacht lehrt dich, dem Leben zu vertrauen und dich mutig auf das einzulassen, was neu entstehen möchte.



DIE 8. Rauhnaht

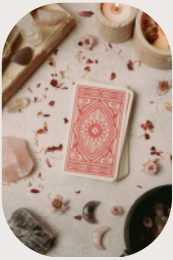
TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



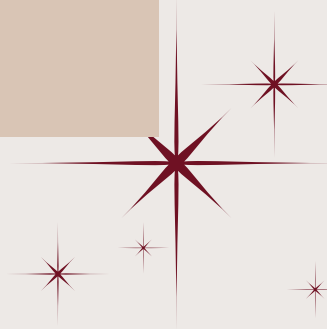
Ziehe eine Karte für den August und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?

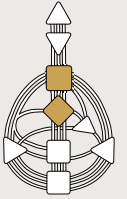


DIE 8. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist die achte Rauhnacht eng mit dem Selbstzentrum und dem Kehlzentrum verbunden.

Das Selbstzentrum steht für Identität, Richtung und innere Wahrheit. Es ist dein innerer Kompass und zeigt dir, wer du bist und wohin dein Weg führen möchte. Wenn dieses Zentrum in Balance ist, spürst du eine klare Ausrichtung und ein tiefes Vertrauen in dich selbst. In dieser Rauhnacht darfst du dich fragen, welche Aspekte deiner Identität neu geboren werden wollen und wie du deinem inneren Ruf mehr Raum geben kannst.



Das Kehlzentrum ergänzt diese Energie, indem es dem Neuen Ausdruck verleiht. Neubeginn geschieht nicht nur im Inneren, sondern möchte sichtbar und hörbar werden. Das Kehlzentrum lädt dich ein, deine Visionen auszusprechen, Entscheidungen zu treffen und erste Schritte zu gehen. Es ist das Zentrum der Manifestation und erinnert dich daran, dass Worte und Handlungen kraftvolle Werkzeuge sind, um Neues in die Welt zu bringen.

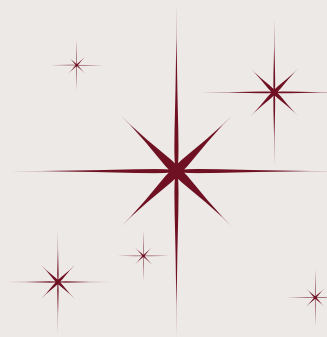
Gemeinsam laden dich diese beiden Zentren ein, deine innere Wahrheit klar zu fühlen und sie mutig nach außen zu tragen.

ASTROLOGISCH



Astrologisch steht die achte Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Löwe. Der Löwe verkörpert Kreativität, Selbstbewusstsein und das mutige Sich-Zeigen. Seine Energie erinnert dich daran, dass du dein Licht nicht verstecken musst. Du darfst strahlen, sichtbar sein und dich in deiner Einzigartigkeit zeigen.

Der Löwe fordert dich auf, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und es aktiv zu gestalten. In dieser Rauhnacht geht es darum, deine kreative Kraft zu nutzen und dich selbst als Schöpferin deines Lebens zu erkennen. Die Löwe-Energie unterstützt dich dabei, neue Projekte mit Herz, Freude und Stolz zu beginnen.



DIE 8. Raurnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Raurnacht wirkt das Tor 38 in der bewussten Sonne und Tor 39 in der bewussten Erde, die den Neubeginn kraftvoll begleiten.

Tor 38, das Tor des Widerstands und der Kampfbereitschaft, schenkt dir die Stärke, für deine Visionen einzustehen. Neubeginn bedeutet oft, alte Sicherheiten hinter sich zu lassen und neue Wege zu gehen. Dieses Tor erinnert dich daran, dass es sich lohnt, für das zu kämpfen, was dir wirklich wichtig ist. Seine Botschaft lautet, klar zu definieren, was du neu erschaffen möchtest und wofür du bereit bist, Verantwortung zu übernehmen.

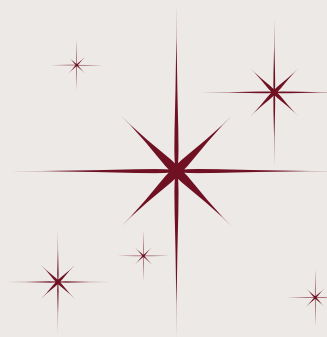
Tor 39, das Tor der Provokation und Befreiung, unterstützt dich dabei, alte Muster zu durchbrechen. Es lädt dich ein, Begrenzungen hinter dir zu lassen und mutig in eine neue Identität hineinzuwachsen. Dieses Tor kann dich herausfordern, alte Komfortzonen zu verlassen, schenkt dir jedoch gleichzeitig die Freiheit, dich neu zu definieren.

In ihrer Kombination bringen diese Tore die Energie von Entschlossenheit und Befreiung. Sie ermutigen dich, deinen Neubeginn nicht nur zu träumen, sondern ihn bewusst zu leben.

EINLADUNG

Die achte Raurnacht lädt dich ein, Ja zu deinem Neubeginn zu sagen. Sie erinnert dich daran, dass du die Schöpferin deines Lebens bist und dass jede Vision, die in dir entsteht, einen Grund hat. Du darfst dir erlauben, groß zu träumen und dich nicht selbst zu begrenzen.

Diese Nacht schenkt dir die Möglichkeit, dich bewusst auf das auszurichten, was wachsen möchte. Es geht nicht darum, alles sofort zu wissen oder perfekt zu planen, sondern darum, den ersten inneren Schritt zu gehen. Vertrauen, Mut und Hingabe sind die Schlüssel dieser Raurnacht.



DIE 8. Raurnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Mondstein



Der Mondstein ist der Stein des Neubeginns und der Transformation. Er fördert emotionale Klarheit und unterstützt dich dabei, Veränderungen anzunehmen, ohne Angst vor dem Unbekannten zu haben. Der Mondstein hilft dir, dich mit dem Fluss des Lebens zu verbinden. In dieser Nacht kann er als Anker dienen, um dich in Momenten der Unsicherheit zu stabilisieren und dich daran zu erinnern, dass jeder Neubeginn eine Chance für Wachstum ist.

Karneol



Der Karneol hingegen gibt dir Mut und Tatkraft, den ersten Schritt in Richtung deiner Träume zu wagen. Er stärkt dein Selbstvertrauen und deine Kreativität. Karneol ist der ideale Begleiter, wenn es darum geht, neue Projekte zu starten oder persönliche Visionen in die Tat umzusetzen. Seine feurige Energie schenkt dir den Mut, mit Leidenschaft und Begeisterung deine Träume zu verfolgen.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

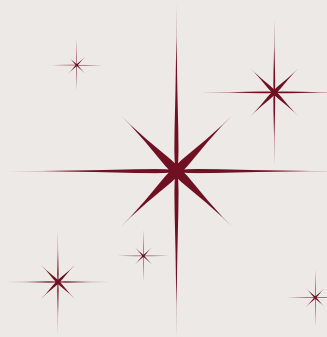
Bergamotte

Das erfrischende Aroma der Bergamotte hebt die Stimmung und schenkt dir eine positive Einstellung zum Neuanfang. Sie löst Ängste und Sorgen und hilft dir, mit Zuversicht in eine neue Lebensphase zu gehen. Bergamotte erdet und erfrischt zugleich, indem sie dir emotionale Stabilität schenkt und gleichzeitig deine Kreativität anregt.



Neroli

Neroli, das Öl der Geborgenheit und Freude, unterstützt dich dabei, den Neubeginn mit offenem Herzen zu empfangen. Es bringt dich in Kontakt mit deiner inneren Freude und lädt dich dazu ein, das Leben mit all seinen neuen Möglichkeiten zu feiern. Neroli wirkt beruhigend auf das Nervensystem und hilft, Veränderungen mit Gelassenheit anzunehmen.



DIE 8. Raurnacht

RÄUCHERWERK

Lavendel



Lavendel hat eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist und schafft einen Raum der Klarheit, in dem du deine Visionen klar sehen kannst. Er unterstützt dich darin, Stress und Zweifel loszulassen und dich auf das Wesentliche zu fokussieren. Lavendel hilft, die Gedanken zu beruhigen und dich auf das Neue zu konzentrieren.

Zimt



Zimt ist ein kraftvolles Räucherwerk für den Neubeginn. Er bringt eine warme, erdende Energie und weckt gleichzeitig deine Lebensfreude. Zimt steht für Fülle, Reichtum und den Mut, Neues zu wagen. Seine schützende und stärkende Wirkung unterstützt dich, wenn du neue Wege beschreitest und voller Vertrauen ins Unbekannte gehst.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

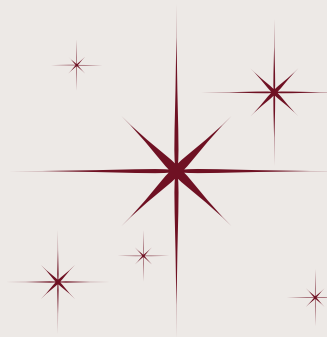
Phönix

Der Phönix ist ein kraftvolles Symbol für Wiedergeburt und Erneuerung. Er erinnert uns daran, dass nach jeder Zerstörung die Möglichkeit zur Transformation und zum Neubeginn besteht. Indem er uns ermutigt, alte Muster loszulassen, zeigt er uns, dass wir die Kraft haben, uns selbst neu zu erschaffen.

Die Botschaft lautet: „**Erhebe dich aus der Asche und starte mit unendlichem Potenzial in eine neue Zukunft.**“



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 8. Rauhnacht

RITUELLES & KREATIVES

Kreative Visionstafel für den Neubeginn:

Um deine Träume und Wünsche für das neue Jahr zu visualisieren, kannst du eine Visionstafel erstellen.

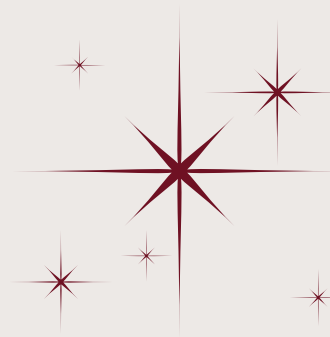


Samme Bilder, Symbole und Wörter, die für dich Neubeginn, Kreativität und Wachstum bedeuten. Klebe sie auf ein großes Papier oder eine Leinwand und gestalte deine Visionstafel so, dass sie dich jeden Tag an deine Ziele erinnert. Während des Prozesses fokussiere dich darauf, welche neuen Dinge du in deinem Leben erschaffen möchtest. Lasse deiner Fantasie freien Lauf und nutze diese kreative Methode, um deine Wünsche klar vor Augen zu haben.

Gestalte eine Geburtstagskarte für dein neues Selbst:

Nimm eine leere Karte und gestalte sie so, als würdest du sie an dein zukünftiges Selbst schicken.

Was wünschst du dir für dein neues Leben? Was möchtest du dir selbst mit auf den Weg geben? Nutze Farben, Symbole und Worte, um diese Karte zu einem kraftvollen Talisman für deinen Neubeginn zu machen. Diese Karte kann dich im Laufe des Jahres begleiten und dich daran erinnern, deine Visionen zu verwirklichen.



DIE 8. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES



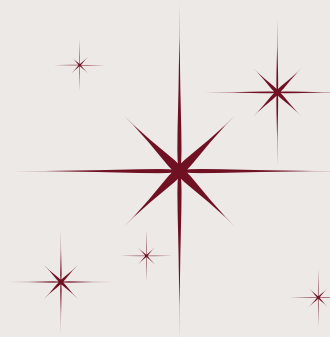
Neubeginn durch Tanzen:

Wähle eine Musik, die dich inspiriert, und tanze frei und ausgelassen, als Symbol für den Neubeginn.

Während du tanzt, stelle dir vor, dass du alles Alte abschüttelst und Platz für neue Energie machst. Lass den Tanz fließen und spüre die Leichtigkeit des Neubeginns in deinem Körper. Nutze den Tanz, um dich innerlich und äußerlich neu auszurichten.

Samen des Neubeginns pflanzen:

Setze dich an einen ruhigen Ort mit einer kleinen Schale Erde und einigen Samen, die du gerne pflanzen möchtest (z. B. Kräuter oder Blumen). Nimm einen Samen in die Hand und stelle dir vor, dass dieser Samen deinen Wunsch nach einem Neubeginn symbolisiert. Flüstere dem Samen deinen Wunsch zu, was du im kommenden Jahr neu in deinem Leben beginnen möchtest. Pflanze den Samen achtsam in die Erde und stelle dir vor, wie dein Wunsch mit ihm Wurzeln schlägt und wächst. Stelle die Schale an einen besonderen Platz, gieße den Samen regelmäßig und beobachte, wie er sich entfaltet.



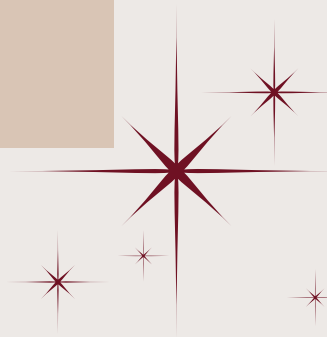
DIE 8. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Was möchte in meinem Leben neu geboren werden?
- Welche Visionen oder Träume tragen gerade besonders viel Energie in sich?
- Wo halte ich mich noch zurück, obwohl ich innerlich bereit bin?
- Welche Samen möchte ich jetzt für das kommende Jahr säen?
- Wie kann ich meinem inneren Ruf mehr Raum geben?
- Was bedeutet Neubeginn für mich auf emotionaler und spiritueller Ebene?
- Welchen ersten, kleinen Schritt kann ich jetzt mutig gehen?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 9. Rauhnacht



SEPTEMBER: FÜLLE & ORDNUNG

Die neunte Rauhnacht steht im Zeichen der Fülle und der Ordnung. Sie lädt dich dazu ein, dein Leben ganzheitlich zu betrachten und sowohl im Außen als auch im Inneren bewusst Klarheit zu schaffen. Diese Nacht erinnert dich daran, dass wahre Fülle nicht durch Anhäufung entsteht, sondern durch bewusste Ausrichtung, innere Ordnung und das Loslassen dessen, was dich blockiert.

Fülle zeigt sich auf vielen Ebenen: materiell, emotional, geistig und spirituell. Doch oft halten wir unbewusst an Dingen fest, die uns daran hindern, diese Fülle wirklich zu empfangen. Gedankenmuster, alte Überzeugungen, emotionale Altlasten oder ungeklärte Lebensbereiche können den natürlichen Fluss von Wohlstand und Lebendigkeit einschränken. Die neunte Rauhnacht lädt dich ein, genau hinzusehen und Ordnung in diese Bereiche zu bringen.

Diese Nacht ist eine Phase der Klärung. Sie schenkt dir die Möglichkeit, deine inneren und äußeren Strukturen zu überprüfen und neu auszurichten. Ordnung bedeutet hier nicht Kontrolle oder Strenge, sondern bewusste Ausrichtung. Wenn dein Inneres klar ist, kann sich auch im Außen Fülle entfalten. Durch das Sortieren deiner Prioritäten, Gedanken und Gefühle entsteht Raum, in den neue Möglichkeiten, Leichtigkeit und Wachstum einziehen können.

Claudia Belinova



DIE 9. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



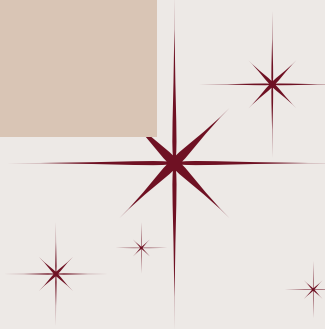
Ziehe eine Karte für den September und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?

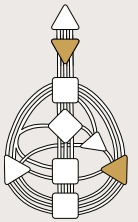


DIE 9. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist die neunte Rauhnacht mit dem Emotionszentrum und dem Verstandeszentrum (Ajna) verbunden.

Das Emotionszentrum steht für unsere Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, zu durchleben und zu integrieren. Emotionale Klarheit ist eine wichtige Voraussetzung für echte Fülle. Wenn Gefühle unterdrückt oder ungeordnet sind, blockieren sie den freien Energiefluss. Diese Rauhnacht lädt dich ein, deine Emotionen bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben, ohne sie zu bewerten.



Das Verstandeszentrum steht für mentale Klarheit, Struktur und Orientierung. Es hilft dir, Gedanken zu ordnen und bewusste Entscheidungen zu treffen. In dieser Rauhnacht darfst du prüfen, welche Gedanken dich stärken und welche dich begrenzen. Ordnung im Geist schafft Fokus und öffnet den Raum für neue Möglichkeiten. Wenn deine Gedanken klar sind, fällt es dir leichter, Fülle bewusst anzunehmen.

Gemeinsam zeigen dir diese beiden Zentren, dass emotionale und mentale Klarheit Hand in Hand gehen. Erst wenn beides in Balance ist, kann Fülle nachhaltig in dein Leben treten.

ASTROLOGISCH



Astrologisch steht die neunte Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Jungfrau. Die Jungfrau symbolisiert Ordnung, Struktur, Achtsamkeit und bewusste Hingabe an das Wesentliche. Sie erinnert uns daran, dass Fülle oft in den kleinen Dingen des Lebens liegt und dass wahre Veränderung durch bewusste, achtsame Schritte entsteht.

Die Energie der Jungfrau unterstützt dich dabei, dein Leben liebevoll zu analysieren und neu zu ordnen. Sie lädt dich ein, Verantwortung für dein Wohlbefinden zu übernehmen und dein Leben bewusst zu pflegen. Fülle entsteht hier nicht durch Übermaß, sondern durch Klarheit, Einfachheit und bewusste Ausrichtung. Die Jungfrau erinnert dich daran, dass Ordnung ein Akt der Selbstfürsorge ist und dass Struktur dir Sicherheit und inneren Frieden schenken kann.

Claudia Belinova



DIE 9. Rauhnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Rauhnacht wirkt das Tor 38 in der bewussten Sonne und Tor 39 in der bewussten Erde, die den Prozess von Ordnung und Fülle kraftvoll unterstützen.

Tor 38, das Tor des Widerstands und der Kampfbereitschaft, fordert dich auf, für das einzustehen, was dir wirklich wichtig ist. Fülle entsteht oft dort, wo du bereit bist, Hindernisse zu überwinden und deinen eigenen Weg zu verteidigen. Im Schatten zeigt sich dieses Tor durch Frustration oder das Gefühl, ständig kämpfen zu müssen. In seiner Gabe schenkt es dir jedoch Klarheit über deine Werte und den Mut, für sie einzustehen.

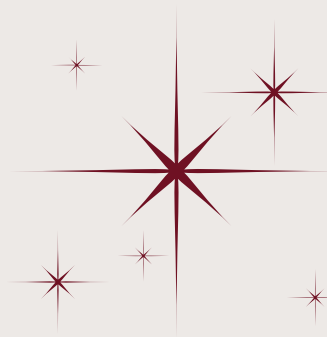
Tor 39, das Tor der Provokation und Befreiung, hilft dir, alte Muster zu erkennen, die dich von der Fülle abhalten. Es zeigt dir, wo du dich selbst begrenzt oder klein hältst, und lädt dich ein, diese Begrenzungen bewusst zu transformieren. In seiner Gabe schenkt dieses Tor die Kraft, dich von inneren Blockaden zu befreien und neue Wege zu gehen.

In Kombination laden dich diese beiden Tore ein, Hindernisse nicht als Rückschläge zu sehen, sondern als Wegweiser. Sie unterstützen dich dabei, durch bewusste Veränderung und innere Stärke Raum für Fülle zu schaffen.

EINLADUNG

Die neunte Rauhnacht lädt dich ein, Ordnung als Schlüssel zur Fülle zu erkennen. Sie erinnert dich daran, dass du nicht mehr tun oder besitzen musst, um erfüllt zu sein. Oft genügt es, bewusst loszulassen, zu klären und neu auszurichten.

Diese Nacht schenkt dir die Möglichkeit, dein Leben zu sortieren, alte Blockaden zu lösen und dich innerlich wie äußerlich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Fülle darf leicht sein, wenn du bereit bist, Raum dafür zu schaffen.



DIE 9. Raurnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Citrin



Citrin steht für Reichtum, Erfolg und Manifestation. Er hilft dir dabei, dein Selbstbewusstsein und deine Klarheit zu stärken, während er gleichzeitig die Kraft der Manifestation unterstützt. Der Citrin reinigt die Aura und vertreibt negative Energien, die deine Fülle blockieren könnten. In dieser Raurnacht wird der Citrin verwendet, um den Fluss von Wohlstand und Fülle in dein Leben zu erleichtern.

Tigerauge



Das Tigerauge bietet Stabilität und Schutz, während es dir hilft, Entscheidungen zu treffen und fokussiert zu bleiben. Dieser Stein fördert innere Stärke und Selbstdisziplin, die in dieser Raurnacht notwendig sind, um Ordnung und Struktur zu schaffen. Er stärkt deinen Willen und hilft dir, in schwierigen Zeiten optimistisch zu bleiben.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

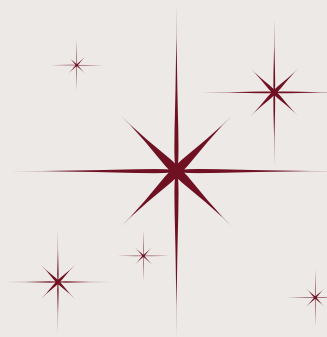
Rosmarin

Rosmarin ist bekannt für seine klärende Wirkung auf den Geist. Es hilft dir dabei, mentale Klarheit zu schaffen und den Fokus zu schärfen, was beim Schaffen von Ordnung und Struktur sehr unterstützend wirkt. Rosmarin klärt nicht nur deine Gedanken, sondern weckt auch kreative Energie, die dir hilft, Lösungen für blockierte Bereiche zu finden.



Zitrone

Das ätherische Öl der Zitrone steht für Frische und Klarheit. Es bringt eine reinigende und energetisierende Wirkung mit sich, die dabei hilft, alte Energien zu vertreiben und Platz für Neues zu schaffen. Es ist besonders hilfreich, um Klarheit und Leichtigkeit zu fördern, während du dein Leben ordnest und neue Räume für Fülle öffnest.



DIE 9. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Lavendel



Lavendel hat eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist und schafft einen Raum der Klarheit, in dem du deine Visionen klar sehen kannst. Er unterstützt dich darin, Stress und Zweifel loszulassen und dich auf das Wesentliche zu fokussieren. Er eignet sich hervorragend, um in dieser Rauhnacht eine friedliche und geordnete Atmosphäre zu schaffen. Nutze Lavendel, um innere Ruhe zu finden und dein Herz für Fülle zu öffnen.

Salbei



Salbei wird seit Jahrhunderten verwendet, um Räume energetisch zu reinigen. Seine klärenden Eigenschaften helfen dabei, negative Energien und Blockaden zu vertreiben, die den Fluss der Fülle behindern. In dieser Rauhnacht kannst du Salbei verwenden, um dein Heim und dein Inneres zu reinigen, sodass positive Energien und Wohlstand in dein Leben einziehen können.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

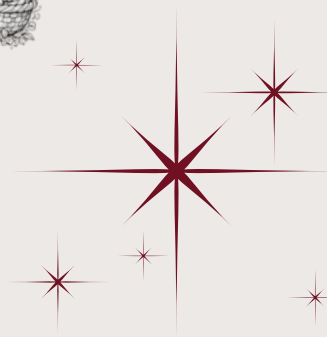
Biene

Die Biene symbolisiert Fleiß, Gemeinschaft und Fülle. Sie erinnert uns daran, dass wir durch harte Arbeit und Hingabe die Früchte unseres Tuns ernten können. Die Biene lehrt uns, Struktur und Ordnung in unser Leben zu bringen, um die Ernte in vollen Zügen zu genießen.

Ihre Botschaft lautet: „**Erkenne den Wert deiner Arbeit und öffne dich für die Fülle, die bereits in deinem Leben vorhanden ist.**“



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 9. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Ritual des energetischen Aufräumens:

Beginne damit, deinen physischen Raum zu klären. Räum ein Zimmer oder einen bestimmten Bereich in deinem Haus oder deiner Wohnung auf, den du vielleicht schon lange vernachlässigt hast.

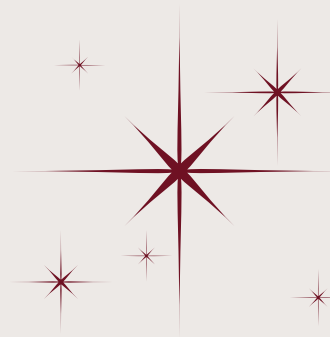
Beim Aufräumen sprich leise oder laut die Intention aus: „Ich schaffe Raum für Fülle in meinem Leben.“ Spüre, wie sich die Energie im Raum verändert, während du die Ordnung herstellst. Stelle sicher, dass du Dinge, die dir keine Freude mehr bringen, aussortierst und dankend loslässt. Fülle den leeren Raum mit positiven Affirmationen oder Visionen für die Zukunft.



Ernte-Dank-Ritual:

Setze dich draußen oder drinnen an einen Ort, wo du dich geerdet fühlst und lege vor dir Obst, Nüsse oder andere Erntegaben bereit.

Erschaffe einen kleinen Altar der Fülle. Nimm ein Stück Obst in die Hand, atme tief ein und denke an all die Fülle, die du im vergangenen Jahr erhalten hast – in Form von Liebe, Erfahrungen, Gesundheit oder materiellen Gütern. Bedanke dich laut für jede Form der Fülle, die dir einfällt. Esse anschließend achtsam von den Gaben und spüre, wie die Dankbarkeit in dir wächst.



DIE 9. Raurnacht

RITUELLES & KREATIVES



Kreatives Zeichnen deiner inneren Fülle:

Zeichne oder male ein Bild, das die Fülle in deinem Leben symbolisiert. Verwende leuchtende Farben, um das Gefühl von Reichtum und Überfluss darzustellen.

Was macht dich innerlich reich?

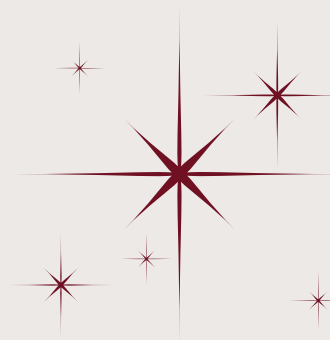
Was sind die Geschenke, die das Leben dir bietet?

Lasse deine Kreativität fließen und drücke durch die Farben deine innere Fülle aus.

Fülle-Ritual:

Setze dich an einen ruhigen Ort und öffne dein Journal, das du speziell für die Fülle in deinem Leben nutzen möchtest. Schreibe eine Liste von zehn Dingen, für die du in deinem Leben bereits dankbar bist.

Dann schreibe eine zweite Liste von zehn Dingen, die du in Zukunft in dein Leben einladen möchtest. Diese Übung wird dir helfen, den Fokus von Mangel auf Fülle zu verlagern und deine Wünsche klar und deutlich ans Universum zu senden.



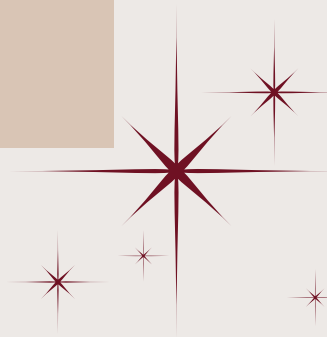
DIE 9. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Wo erlebe ich bereits Fülle in meinem Leben, vielleicht ohne sie bewusst wahrzunehmen?
- Welche Bereiche meines Lebens brauchen mehr Klarheit und Ordnung?
- Welche inneren oder äußeren Blockaden halten mich davon ab, Fülle zu empfangen?
- Was bedeutet Fülle für mich ganz persönlich?
- Wo darf ich meine Prioritäten neu ordnen, um mehr Harmonie zu erleben?
- Wie kann ich Ordnung als liebevolle Form der Selbstfürsorge leben?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 10. Rauhnacht



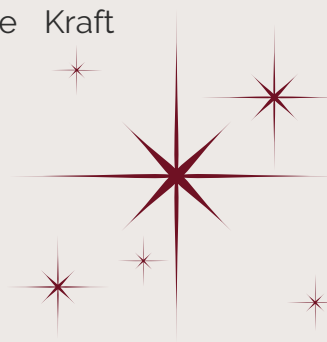
OKTOBER: DANKBARKEIT & VISION

Die zehnte Rauhnacht lädt dich ein, dein Herz für Dankbarkeit zu öffnen und gleichzeitig den Blick mutig in die Zukunft zu richten. In dieser Nacht verbinden sich Erinnerung und Vision, Würdigung und Ausrichtung, Abschluss und Neubeginn.

Dankbarkeit ist eine der kraftvollsten Frequenzen, die wir fühlen können. Wenn du dankbar bist, erkennst du nicht nur die schönen Momente an, sondern auch die Herausforderungen, die dich geprägt, geformt und wachsen lassen haben.

Gleichzeitig öffnet sich in dieser Nacht der Raum für neue Visionen. Visionen sind mehr als Wünsche. Sie sind energetische Samen, die du in den Boden deiner Seele pflanzt. Wenn Dankbarkeit der Boden ist, dann sind Visionen die Samen, aus denen dein zukünftiges Leben wachsen darf. Diese Nacht erinnert dich daran, dass du nicht leer in die Zukunft gehst, sondern getragen von allem, was du bereits erlebt und gelernt hast.

Dankbarkeit bringt dich in einen Zustand des Empfangens. Visionen bringen dich in einen Zustand der Ausrichtung. Gemeinsam erschaffen sie einen inneren Raum, in dem Zuversicht, Vertrauen und schöpferische Kraft entstehen können.



DIE 10. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



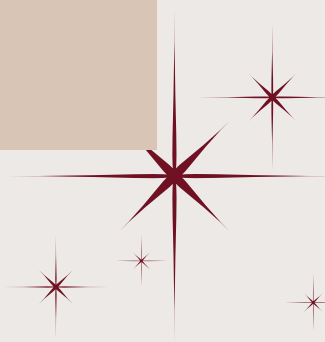
Ziehe eine Karte für den Oktober und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?

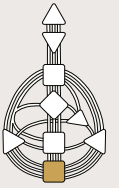


DIE 10. Raurnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist die zehnte Raurnacht dem Wurzelzentrum im Human Design zugeordnet. Dieses Zentrum steht für Erdung, Stabilität, innere Sicherheit und den Umgang mit Druck. Es ist das Fundament, auf dem alle Visionen wachsen können.

Deine Träume brauchen einen sicheren Boden. Wenn dein Wurzelzentrum ausgeglichen ist, fühlst du dich getragen vom Leben, auch wenn du große Visionen hast. Du kannst in Ruhe planen, in Klarheit handeln und in Vertrauen loslassen. In dieser Raurnacht darfst du dich fragen, wo du mehr Stabilität brauchst, um deine Visionen nicht aus Angst, sondern aus innerer Sicherheit heraus zu verfolgen.



Dankbarkeit wirkt direkt auf dein Wurzelzentrum. Wenn du dich mit dem verbindest, was bereits da ist, entspannt sich dein inneres System. Du fühlst dich sicherer, ruhiger und geerdeter. Aus dieser Ruhe heraus entstehen Visionen, die nicht aus Mangel, sondern aus innerer Fülle geboren werden.

ASTROLOGISCH



Die zehnte Raurnacht steht unter dem Einfluss des Sternzeichens Waage. Die Waage steht für Harmonie, Schönheit, Ausgleich und das bewusste Abwägen zwischen zwei Polen. In dieser Nacht hilft sie dir, eine innere Balance zwischen Dankbarkeit für das Jetzt und Offenheit für das Morgen zu finden.

Die Waage erinnert dich daran, dass du nichts loslassen musst, um Neues zu empfangen. Du darfst beides gleichzeitig fühlen: die Wertschätzung für dein bisheriges Leben und die Sehnsucht nach dem, was noch entstehen will. Diese Energie unterstützt dich dabei, deine Visionen nicht aus Unzufriedenheit, sondern aus Liebe zum Leben zu formulieren.

Frage dich in dieser Nacht, wie sich deine Träume anfühlen dürfen. Nicht nur, was du erreichen willst, sondern wie du dich dabei fühlen möchtest. Die Waage lädt dich ein, Schönheit, Leichtigkeit und Harmonie in deine Visionen hineinzulegen.



DIE 10. Rauhnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Rauhnacht wirkt das Tor 38 in der bewussten Sonne und Tor 39 in der bewussten Erde, die den Weg zwischen Dankbarkeit und Visionen kraftvoll begleiten.

Tor 38, das Tor des Widerstands und der Kampfbereitschaft, erinnert dich daran, dass große Visionen oft Mut erfordern. Wenn du weißt, wofür du dankbar bist, weißt du auch, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Dieses Tor schenkt dir die innere Stärke, deine Träume nicht aufzugeben, nur weil sie herausfordernd erscheinen.

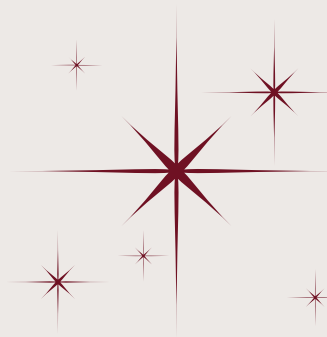
Tor 39, das Tor der Provokation und Befreiung, hilft dir, alte innere Begrenzungen zu durchbrechen. Es zeigt dir, wo du dich selbst klein hältst oder deine Visionen relativierst. In seiner Gabe schenkt es dir die Freiheit, größer zu denken und dich nicht länger von alten Mustern zurückhalten zu lassen.

Gemeinsam laden dich diese Tore ein, deine Visionen nicht nur zu träumen, sondern sie auch wirklich ernst zu nehmen. Dankbarkeit gibt dir den Boden, Tor 38 gibt dir den Mut und Tor 39 gibt dir die Freiheit, neu zu wählen.

EINLADUNG

Die zehnte Rauhnacht lädt dich ein, dein Herz weit zu öffnen. Für alles, was war, für alles, was ist und für alles, was werden möchte. Sie erinnert dich daran, dass du getragen bist von deiner Geschichte und gleichzeitig frei bist, deine Zukunft neu zu gestalten.

Du musst nicht wissen, wie deine Visionen Realität werden. Es reicht, wenn du dankbar anerkennst, wo du stehst und mutig spürst, wohin dein Herz dich ruft. Und dann einen Schritt nach dem anderen gehst, um deine Visionen geschehen zu lassen.



DIE 10. Raurnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Rosenquarz

Der Rosenquarz ist ein Stein des Herzens und der Liebe. Er öffnet das Herz für Dankbarkeit, Liebe und Mitgefühl, sowohl für uns selbst als auch für andere. Der Rosenquarz unterstützt in dieser Raurnacht dabei, Dankbarkeit auf einer tiefen, emotionalen Ebene zu empfinden und liebevoll auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Er fördert auch die Herzensöffnung, die für klare Visionen notwendig ist.



Ametrin

Ametrin vereint die Energien von Amethyst und Citrin und hilft, Visionen klar und fokussiert zu manifestieren. Er unterstützt dabei, die eigenen Ziele zu erkennen und in die Tat umzusetzen.

Ametrin bringt Klarheit in die Gedankenwelt und hilft, die eigenen Visionen zu verfeinern und zu fokussieren.



UNTERSTÜTZENDE ÖLE

Rosmarin

Das erfrischende und zugleich beruhigende Öl der Bergamotte unterstützt das Gefühl von Dankbarkeit und Zufriedenheit.

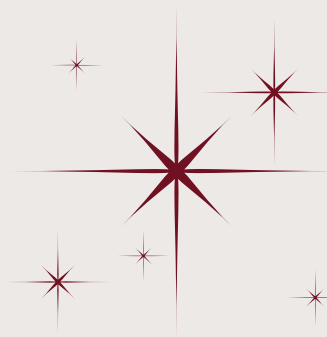
Es öffnet den Geist und das Herz, um Visionen klar zu empfangen, und schafft eine Atmosphäre von Leichtigkeit und Freude, die uns hilft, dankbar für das, was war, und offen für das, was kommt, zu sein.



Zitrone

Sandelholz hilft dabei, innere Ruhe und Frieden zu finden. Es unterstützt die Meditation und fördert Dankbarkeit, indem es eine tiefe Verbindung zur eigenen Seele herstellt.

Sandelholz hilft auch, Visionen aus einem zentrierten und friedlichen Zustand heraus zu empfangen.



DIE 10. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Weihrauch



Weihrauch wird seit Jahrtausenden für spirituelle Rituale verwendet. Er hebt die Schwingung und schafft eine Atmosphäre der Reinheit und Dankbarkeit. Weihrauch unterstützt dich in dieser Rauhnacht dabei, dich tief mit dem Göttlichen zu verbinden und Klarheit über die eigene Zukunft zu gewinnen.

Copal



Copal ist ein harziges Räucherwerk, das die Sinne öffnet und Klarheit schafft. Es hilft, den Geist zu beruhigen und Visionen klar und präzise wahrzunehmen. Copal wird verwendet, um Blockaden zu lösen und die eigenen Wünsche klar zu formulieren.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

Eule

Die Eule symbolisiert Weisheit, Intuition und Klarheit. Sie erinnert uns daran, dass wahres Wissen nicht nur aus der äußeren Welt kommt, sondern aus der inneren Einsicht und Stille. Die Eule kann dir helfen, deine Visionen zu erkennen und deine spirituellen Wahrnehmungen zu schärfen, während du mit Dankbarkeit auf die Weisheiten des Jahres rückblickst.

Ihre Botschaft lautet: „**Vertraue deiner Intuition und erkenne die Weisheit, die tief in dir wohnt.**“



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 10. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Dankbarkeitsritual:

Beginne den Abend mit einem Dankbarkeitsritual. Zünde eine weiße Kerze an und nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift.

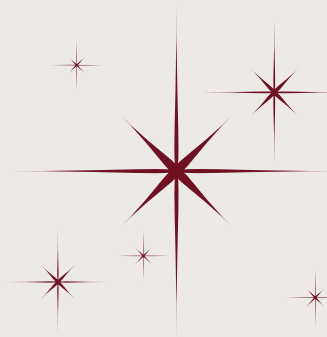
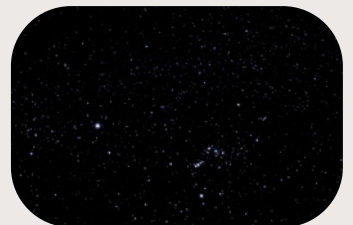


Schreibe mindestens 10 Dinge auf, für die du in diesem Jahr dankbar bist. Das können materielle Dinge, Erlebnisse oder Beziehungen sein. Fühle tief in dich hinein und spüre die Dankbarkeit für jede einzelne Erfahrung. Anschließend falte das Papier und lege es unter dein Kopfkissen, um die Dankbarkeit in deinen Träumen zu vertiefen.

Sternenvisionen:

Gehe wenn es dunkel ist nach draußen und suche dir einen Ort, wo du die Sterne sehen kannst. (Sind keine zu sehen, stell sie dir vor.)

Setze dich hin, atme tief ein und aus, und stelle dir vor, dass jede Vision, die du für dein Leben hast, bereits in den Sternen geschrieben steht. Schaue bewusst in den Himmel und beginne, deine Visionen laut auszusprechen – als würdest du mit den Sternen sprechen. Lass dir Zeit, um diese Wünsche zu formulieren, und stelle dir vor, wie die Sterne deine Visionen in die Welt tragen.



DIE 10. Rauhnacht

RITUELLES & KREATIVES

Kreatives Zeichnen deiner inneren Fülle:

Male ein Bild, das deine Dankbarkeit für das vergangene Jahr zum Ausdruck bringt.



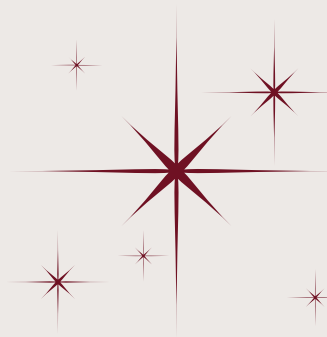
Verwende Farben und Formen, die für dich Gefühle von Liebe, Frieden und Dankbarkeit symbolisieren. Während du malst, denke an die Momente, für die du besonders dankbar bist, und lasse diese Emotionen in dein Bild fließen.

Du kannst die Momente, für die du besonders dankbar bist auch aufschreiben und ihnen so einen besonderen Raum schenken.

Dankbarkeitsstein:

Finde einen kleinen Stein, den du schön findest, und halte ihn in deinen Händen.

Spüre die Energie des Steins und beginne, ihm all die Dinge zu erzählen, für die du in deinem Leben dankbar bist. Sprich deine Dankbarkeit laut aus, während du den Stein in deiner Hand hältst. Wenn du fertig bist, lege den Stein an einen besonderen Platz in deinem Zuhause. Jedes Mal, wenn du den Stein ansiehst, soll er dich an deine Dankbarkeit erinnern und dich erden.



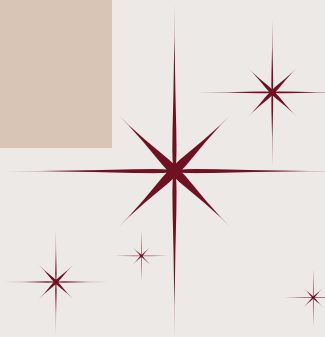
DIE 10. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Wofür bin ich aufrichtig dankbar?
- Welche Erfahrungen haben mich innerlich wachsen lassen, auch wenn sie schwierig waren?
- Welche Vision trägt mein Herz für mein zukünftiges Leben?
- Wo darf ich meine Träume größer denken, als ich es bisher getan habe?
- Was würde ich mir erlauben zu träumen, wenn ich keine Angst hätte?
- Wie kann ich Dankbarkeit und Visionen miteinander verbinden, statt sie voneinander zu trennen?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 11. Rauhnacht

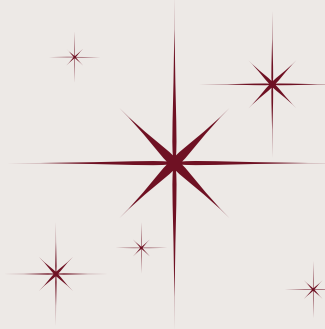


NOVEMBER: LOSLASSEN

Die elfte Rauhnacht ist die Schwelle zwischen den Welten. Sie ist die Nacht, in der wir dem Tod begegnen als heilige Kraft der Wandlung. In alten Traditionen galt diese Nacht als diejenige, in der sich der Schleier zwischen Leben und Tod besonders stark lichtet, weil etwas neu geboren werden will.

Der Tod in dieser Rauhnacht bedeutet nicht physisches Sterben, sondern das bewusste Sterbenlassen von Identitäten, Mustern, Rollen, alten Selbstbildern und Lebensabschnitten. Alles, was du warst, aber nicht mehr bist. Alles, was dich einmal geschützt hat, dich aber heute begrenzt.

Loslassen ist ein Akt von Selbstrespekt. Es bedeutet, dich selbst so sehr zu achten, dass du dir nicht länger etwas zumutest, was dir nicht mehr entspricht. Jeder Abschied trägt bereits den Keim eines Neubeginns in sich. Wenn du in dieser Nacht loslässt, öffnest du einen Raum, in den das Neue sanft hineinfließen kann. Nicht durch Druck, sondern durch innere Weite.

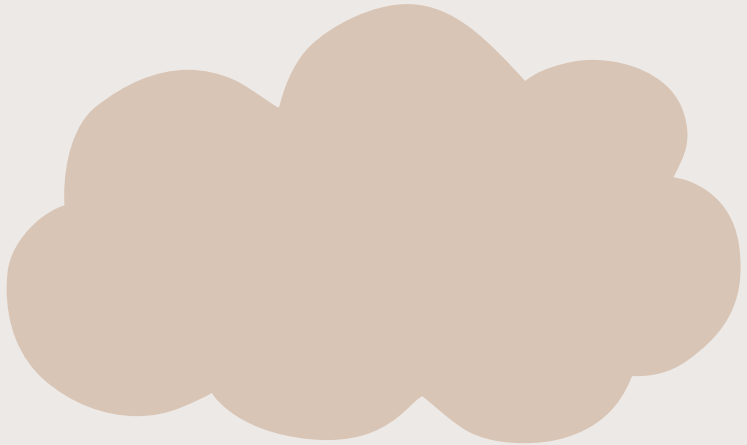


DIE 11. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



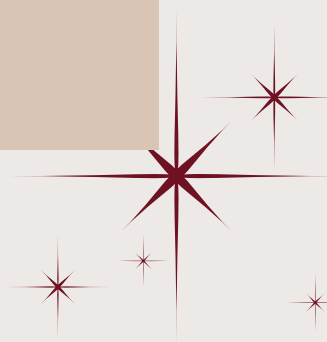
Ziehe eine Karte für den November und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?

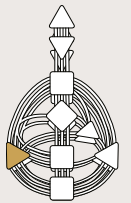


DIE 11. Rauhnaht

ENERGETISCH

Energetisch ist die elfte Rauhnaht dem Milzzentrum im Human Design zugeordnet. Die Milz ist unser Zentrum für Intuition, Überleben, Gesundheit und den feinen inneren Instinkt, der genau weiß, was uns guttut und was nicht mehr stimmig ist.

Die Milz ist ein Meister im Loslassen. Sie arbeitet im Jetzt. Sie hält nicht an Vergangenem fest, sondern zeigt dir in jedem Moment, was gesund, sicher und nährend ist. In dieser Rauhnaht darfst du dich mit dieser inneren Weisheit verbinden. Dein Körper, deine Intuition und dein Nervensystem wissen längst, was gehen darf.



Wenn das Milzzentrum klar ist, fällt Loslassen leichter. Du vertraust deiner inneren Führung. Du spürst, wann etwas abgeschlossen ist. Diese Nacht lädt dich ein, weniger mit dem Kopf zu entscheiden und mehr auf dein inneres Ja oder Nein zu hören.

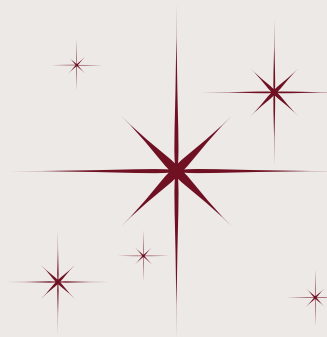
ASTROLOGISCH



Astrologisch steht die elfte Rauhnaht unter dem Einfluss des Sternzeichens Skorpion. Der Skorpion ist das Zeichen der tiefsten Transformation. Er fürchtet sich nicht vor Schatten, vor Schmerz oder vor Abschied. Er weiß, dass wahre Erneuerung nur möglich ist, wenn das Alte stirbt.

Die Skorpion-Energie hilft dir, mutig dorthin zu schauen, wo du sonst vielleicht wegschauen würdest. Sie bringt verborgene Emotionen, alte Verletzungen und unbewusste Bindungen an die Oberfläche, damit sie heilen und sich lösen dürfen.

Diese Energie erinnert dich daran, dass Loslassen kein Zeichen von Schwäche ist, sondern von innerer Reife. Du darfst dich fragen, welche alten Geschichten du immer noch erzählst, obwohl sie längst nicht mehr wahr sind.



DIE 11. Raurnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Raurnacht wirkt das Tor 38 in der bewussten Sonne und Tor 39 in der bewussten Erde, diesmal besonders kraftvoll im Kontext von Abschied und Befreiung.

Tor 38, das Tor des Widerstands, hilft dir zu erkennen, wofür es sich wirklich zu kämpfen lohnt. In dieser Nacht zeigt es dir, welche inneren Kämpfe du loslassen darfst, weil sie dich nur noch erschöpfen. Es erinnert dich daran, dass du deine Energie nicht mehr in Dinge investieren musst, die nicht mehr zu deinem Weg gehören.

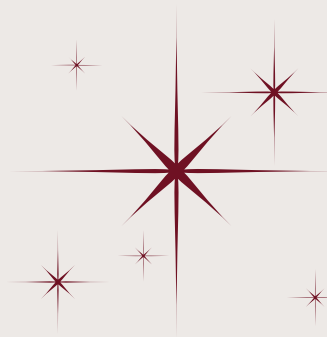
Tor 39, das Tor der Provokation und Befreiung, hilft dir, alte emotionale Fesseln zu sprengen. Es konfrontiert dich mit den Mustern, die dich klein halten, und lädt dich ein, sie bewusst zu durchbrechen. In seiner Gabe schenkt es dir den Mut, alte Identitäten und Rollen abzustreifen.

Gemeinsam helfen dir diese Tore, den Abschied nicht als Verlust, sondern als Akt der Befreiung zu erleben.

EINLADUNG

Diese Nacht lädt dich ein, zu akzeptieren, dass Veränderung und Abschied Teil des Lebens sind und dass du durch das Loslassen mehr Raum für Wachstum und Heilung gewinnst. Nutze diese Nacht, um dich von allem zu verabschieden, was dich zurückhält, und um Vertrauen in die Zukunft zu entwickeln und ehrlich mit dir selbst zu sein.

Diese Nacht lädt dich ein, Abschied nicht als Scheitern zu sehen, sondern als heiligen Akt. Du darfst trauern. Du darfst weinen. Du darfst dankbar sein. Und du darfst loslassen.



DIE 11. Raurnacht

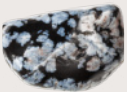
UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Obsidian



Der Obsidian ist ein mächtiger Stein der Klarheit und des Schutzes. Er hilft dir, tiefsitzende Blockaden und alte Muster zu erkennen und aufzulösen. In dieser Raurnacht unterstützt er dich dabei, das Vergangene mutig zu betrachten und dich von negativen Energien zu befreien, die dir nicht mehr dienlich sind. Er schenkt dir die Kraft, dich mit der Wahrheit zu konfrontieren und die Klarheit zu erlangen, die du brauchst, um loszulassen und offen für Neues zu werden.

Schneeflocken-Obsidian



Der Schneeflocken-Obsidian ist ein Stein der Balance und des inneren Friedens. Er hilft dir, Harmonie zwischen Licht und Schatten zu finden und schwierige Emotionen sanft zu transformieren. In dieser Raurnacht lädt er dich ein, innere Ruhe zu finden und Akzeptanz für alles zu entwickeln, was das vergangene Jahr gebracht hat. Er unterstützt dich dabei, alte Wunden zu heilen und aus den Herausforderungen des Jahres Weisheit zu schöpfen, sodass du gestärkt und ausgeglichen in die Zukunft blicken kannst.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

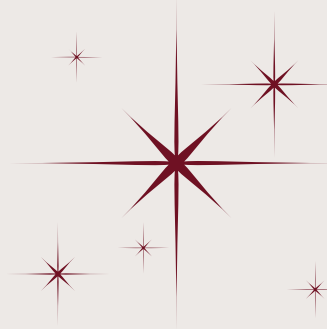
Myrrhe

Das erdende und zugleich spirituell erhebende Öl der Myrrhe unterstützt das Gefühl von innerem Frieden und Geborgenheit. Es fördert die Verbindung zur eigenen Weisheit und schafft eine Atmosphäre von Akzeptanz und Beständigkeit, die dabei hilft, in Einklang mit der Vergangenheit zu kommen und mit Vertrauen in die Zukunft zu blicken.



Lavendel

Das sanft beruhigende und harmonisierende Öl des Lavendels fördert ein Gefühl von Gelassenheit und Selbstannahme. Es öffnet uns für tiefere Entspannung und schafft eine Atmosphäre des Friedens und der Harmonie, die uns hilft, in Dankbarkeit loszulassen und mit Klarheit und innerem Gleichgewicht neuen Erfahrungen entgegenzutreten.



DIE 11. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Salbei



Salbei ist das ultimative Kraut zur energetischen Reinigung. Sein kraftvoller Duft klärt die Atmosphäre und hilft, negative Energien zu vertreiben, sodass Raum für Frieden und Harmonie entsteht. Salbei unterstützt in dieser Rauhnacht dabei, alte Lasten loszulassen und den Geist für neue Visionen und positive Energien zu öffnen, um Klarheit und innere Ruhe zu finden.

Zedernholz



Zedernholz wurde bereits in der Antike als heiliges Räucherwerk geschätzt und für Schutz- und Heilungsrituale verwendet. Sein warmer, holziger Duft stärkt die Verbindung zur Erde und verleiht Stabilität und Geborgenheit. In der Rauhnacht fördert Zedernholz eine tiefe Verbundenheit mit den eigenen Wurzeln und ermutigt dazu, inneren Schutz zu finden und gestärkt in die Zukunft zu blicken.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

Rabe

Der Rabe symbolisiert Transformation, Magie und das Loslassen. Er begleitet uns durch Phasen des Abschieds und hilft uns, die Weisheit in jedem Ende zu erkennen. Mit seiner Unterstützung können wir Altes hinter uns lassen und Platz für Neues schaffen.

Die Botschaft des Raben lautet: **"Lass das Alte los und öffne dich für die Magie des Neuanfangs."**



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 11. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Loslassmeditation:

Setze dich in eine bequeme Meditationshaltung.

Atme tief ein und aus, und stelle dir vor, dass du in einer Blase aus Licht sitzt. In dieser Blase bist du sicher und geschützt. Visualisiere nun das, was du loslassen möchtest, als einen schweren Gegenstand in deinen Händen.

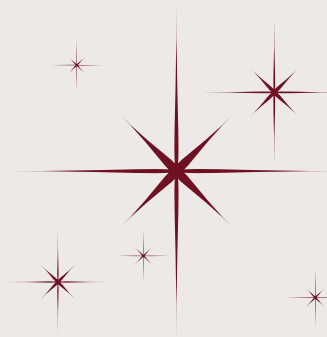
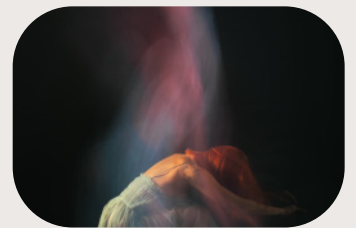
Mit jedem Atemzug wird der Gegenstand leichter, bis er schließlich in das Licht aufsteigt und verschwindet. Fühle die Leichtigkeit, die sich in deinem Inneren ausbreitet.



Sternenvisionen:

Tanze bewusst und mit voller Hingabe einen Tanz des Abschieds. Stelle dir vor, dass du mit jeder Bewegung alte Muster, Ängste oder Blockaden abschüttelst.

Lasse deinen Körper in die Bewegung fließen und spüre die Freiheit, die durch das Loslassen entsteht. Nutze die Bewegung als Symbol für inneren Frieden.



DIE 11. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Abschiedsbrief:

Schreibe einen Brief an jemanden oder etwas, von dem du dich im kommenden Jahr verabschieden möchtest.

Dies könnte eine alte Gewohnheit, eine Beziehung oder eine Phase deines Lebens sein.

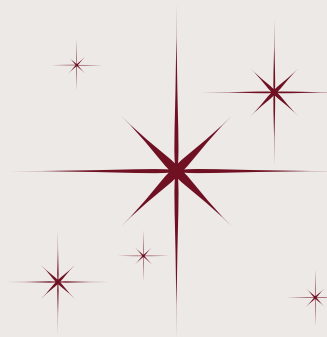
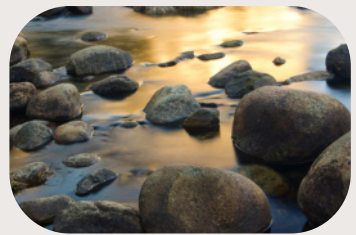
Sei dabei ehrlich und offen, drücke all deine Gedanken und Gefühle aus. Nachdem du den Brief geschrieben hast, kannst du ihn symbolisch in der Natur vergraben oder in einem Feuer verbrennen, um den Abschied zu vollziehen.



Natur-Ritual des Loslassens:

Gehe in die Natur und suche dir einen Ort, an dem du dich wohlfühlst.

Bringe einen Stein oder ein anderes Naturmaterial mit, das für das steht, was du loslassen möchtest. Halte den Stein in deinen Händen, schließe die Augen und visualisiere, wie du alle negativen Energien, Emotionen oder Gedanken in den Stein überträgst. Verabschiede dich von diesen Lasten, indem du den Stein in einen Fluss oder an einen anderen symbolischen Ort legst.



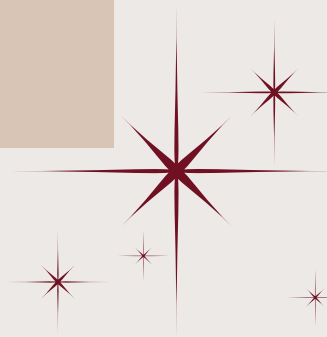
DIE 11. Raubnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Welche Geschichte über mich selbst ist nicht mehr wahr?
- Was fällt mir am Loslassen besonders schwer? Warum fällt mir das schwer? Welche Ängste kommen da hoch?
- Welche Beziehung, Rolle oder Identität darf ich beerdigen?
- Wie hat sich mein Leben durch Abschiede und Loslassen in der Vergangenheit verändert? Welche Abschiede haben mein Leben geprägt?
- Wovor habe ich Angst, wenn ich Abschied nehme?
- Wie fühlt sich Freiheit an, wenn ich nichts mehr festhalte?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DIE 12. Rauhnacht



DEZEMBER: WUNDER & MAGIE

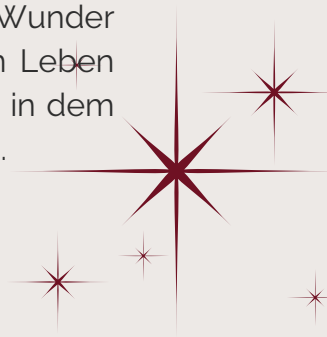
Die zwölfte und letzte Rauhnacht ist die Schwelle zwischen den Welten. Sie gehört weder zum alten noch zum neuen Jahr. Sie ist der Raum dazwischen, in dem Zeit, Identität und Richtung für einen Moment still werden. Genau in dieser Stille geschieht das, was wir Wunder nennen.

Diese Rauhnacht ist der Höhepunkt der gesamten Reise. Alles, was du in den vergangenen Nächten losgelassen, geheilt, erkannt, verabschiedet und neu geboren hast, sammelt sich jetzt in einem inneren Punkt der Klarheit. Du stehst nicht mehr zwischen Vergangenheit und Zukunft, du stehst an deinem inneren Nullpunkt.

Klarheit bedeutet nicht nur, Ziele zu setzen und sie bedeutet auch nicht Kontrolle, sondern Ausrichtung. Du musst nicht wissen, wie alles geschieht. Aber du darfst fühlen, wohin du gehörst, was du willst und was dir wirklich wichtig ist. In dieser Nacht wird dein innerer Kompass neu kalibriert. Dein Herz, dein Geist und deine Seele finden eine gemeinsame Richtung.

Diese Nacht lädt dich ein, dich dem Unbekannten zu öffnen. Denn Wunder entstehen nicht dort, wo wir alles planen, sondern dort, wo wir dem Leben erlauben, uns zu überraschen. Die zwölfte Rauhnacht ist der Moment, in dem du sagst: Ich bin bereit, mehr zu empfangen, als ich mir vorstellen kann.

Claudia Belinova



DIE 12. Rauhnacht

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen?

Die Träume in den Rauh Nächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:



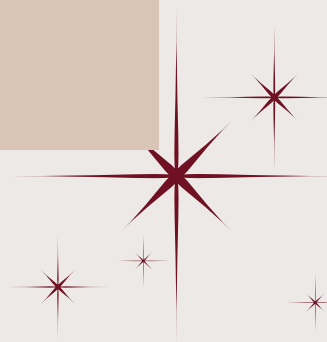
Ziehe eine Karte für den Dezember und schreibe auf, was darauf steht:

ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

WUNSCH

Hast du deinen Wunsch verbrannt? Was konntest du beobachten?

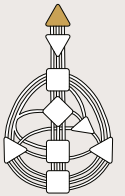


DIE 12. Rauhnacht

ENERGETISCH

Energetisch ist diese Rauhnacht dem Kronenzentrum im Human Design zugeordnet. Das Kronenzentrum ist unser Tor zur Inspiration, zum Bewusstsein und zur Verbindung mit etwas Größerem als wir selbst. Es ist der Ort, an dem Fragen entstehen, aber auch Eingebungen, Visionen und tiefe Erkenntnisse empfangen werden.

In dieser Nacht ist dein Kronenzentrum besonders offen. Vielleicht spürst du Gedanken, Bilder, Gefühle oder innere Sätze, die aus dem Nichts auftauchen. Das sind keine Zufälle, sondern Einladungen. Das Kronenzentrum erinnert dich daran, dass du nicht allein durch das Leben gehst, sondern geführt wirst von deiner Intuition, deiner Weisheit, und durch das Leben selbst.



Diese Rauhnacht lädt dich ein, nicht alles verstehen zu wollen, sondern dich zu öffnen. Wenn du dir Raum gibst, der Stille lauschst und deine Erwartungen loslässt, können die Visionen für dein neues Jahr ganz sanft zu dir kommen.

ASTROLOGISCH



ASTrologisch steht diese Rauhnacht unter dem Einfluss des Sternzeichens Schütze. Der Schütze ist der Reisende zwischen den Welten, der Sinnsucher, der Visionär. Er blickt über das Bekannte hinaus und vertraut darauf, dass der Weg sich zeigt, wenn er gegangen wird. Der Schütze steht für Weite, Sinn, Wahrheit und die Sehnsucht nach einem größeren Horizont. Diese Energie hilft dir, über das hinauszublicken, was war, und dich auf das auszurichten, was möglich ist.

Diese Energie hilft dir, groß zu träumen, ohne dich zu verlieren. Diese Rauhnacht lädt dich ein, deine innere Weisheit zu erkennen und das Potenzial des Lebens mit Freude und Offenheit zu betrachten. Der Schütze inspiriert dich, deine Träume und Visionen mit neuem Mut zu verfolgen und dabei den Glauben an Wunder zu bewahren.

Diese Rauhnacht öffnet den Blick für neue Wege, neue Perspektiven und neue Sinnzusammenhänge.



DIE 12. Rauhnacht

AUS HUMAN DESIGN SICHT

Auch in dieser Rauhnacht wirkt das Tor 38 in der bewussten Sonne und Tor 39 in der bewussten Erde, diesmal besonders kraftvoll im Kontext von Abschied und Befreiung.

Tor 38, das Tor des Widerstands, hilft dir zu erkennen, welche Vision es wert ist, gelebt zu werden. Es schenkt dir die innere Kraft, auch im neuen Jahr für deine Wahrheit einzustehen. Es schenkt dir die Stärke, Hindernisse zu überwinden und erinnert dich daran, dass wahre Wunder oft durch Beharrlichkeit und Fokus möglich werden.

Tor 39, das Tor der Provokation und Befreiung, hilft dir, dich von den letzten inneren Begrenzungen zu lösen, die dich daran hindern, dein volles Potenzial zu entfalten. Es zeigt dir, wo du dich selbst noch klein hältst und lädt dich ein, mutig in deine Weite zu treten.

Gemeinsam tragen diese Tore die Energie der Befreiung und der (Neu)Ausrichtung. Sie erinnern dich daran, dass deine Vision nicht bloß ein Traum ist, sondern eine Einladung deines Lebens. Dream big!

EINLADUNG

Diese letzte Rauhnacht lädt dich ein, still zu werden und nach innen zu lauschen. Sie bittet dich, dich für Wunder zu öffnen und bereit zu sein, neue Wege zu gehen und dich bereit zu machen für bis jetzt noch ungeahnte Möglichkeiten.

In der Stille dieser letzten Rauhnacht kannst du tief in dich hineinhören und die innere Führung empfangen, die dich auf deinem Weg begleitet. Gleichzeitig erinnert dich diese Nacht daran, dass das Leben voller Wunder und unerwarteter Wendungen ist und dass du offen bleiben darfst für all das, was das Leben dir schenken möchte.

Du musst nicht wissen, wie Wunder geschehen. Du darfst einfach darauf vertrauen, dass es sie gibt.



DIE 12. Rauhnacht

UNTERSTÜTZENDE HEILSTEINE

Bergkristall



Bergkristall gilt seit jeher als kraftvoller Lichtbringer und Klärungsstein. Er verstärkt die spirituelle Wahrnehmung und hilft dabei, innere Blockaden zu lösen. In dieser Rauhnacht kann er als Begleiter genutzt werden, um tief in die eigene Seele zu schauen und Klarheit über den Lebensweg zu erlangen. Seine reinigende Energie unterstützt dabei, alte Muster loszulassen und die Aura zu harmonisieren.

Selenit

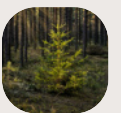


Selenit wird oft als „Engelsstein“ bezeichnet und verkörpert die pure Lichtenergie. Er fördert den Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen und öffnet den Geist für innere Führung. In dieser besonderen Rauhnacht lädt der Selenit dazu ein, die Verbindung zum eigenen höheren Selbst zu stärken und sich für heilende Energien zu öffnen. Er klärt das Energiefeld und schafft Raum für spirituelle Einsicht und inneren Frieden.

UNTERSTÜTZENDE ÖLE

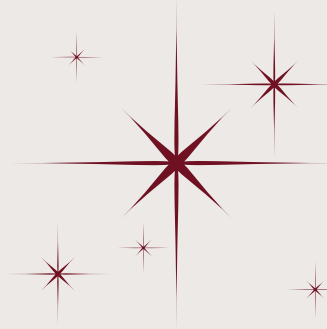
Weißtanne

Das ätherische Öl der Weißtanne bringt dir die Kraft und Klarheit des Waldes direkt in dein Heim. Mit seinem erdenden, doch erhebenden Duft unterstützt es dabei, Stress und Anspannung zu lösen und einen klaren Geist zu schaffen. Während der Rauhnächte kann Weißtanne dazu beitragen, sich in die Stille der Natur einzufühlen und neue Kraft für das kommende Jahr zu schöpfen. Es hilft, tiefe Wurzeln zu schlagen und die innere Balance zu stärken.



Pfefferminz

Das erfrischende Aroma der Pfefferminze öffnet die Sinne und klärt den Geist. Pfefferminze wirkt energetisierend und hilft dir dabei, dich fokussiert und wach zu fühlen. In der besonderen Energie der Rauhnacht unterstützt dieses Öl den Prozess, klare Visionen zu empfangen und alte Muster loszulassen. Es regt die Kreativität an und lädt dazu ein, dich voller Leichtigkeit auf das Neue Jahr auszurichten.



DIE 12. Rauhnacht

RÄUCHERWERK

Lorbeer



Lorbeer steht für Schutz und Weisheit. Sein warmer, würziger Rauch schafft eine Atmosphäre der Reinigung und der Klarheit. In der Rauhnacht unterstützt Lorbeer dabei, Visionen zu empfangen und die Intuition zu stärken. Er wird oft für Orakelarbeiten genutzt und kann dabei helfen, die innere Weisheit zu aktivieren und eine klare Sicht auf das kommende Jahr zu erlangen.

Weihrauch



Weihrauch ist seit Urzeiten ein Symbol für Reinigung und spirituelle Verbindung. Sein Duft hebt die Schwingung und erschafft eine Atmosphäre der Dankbarkeit und Ehrfurcht. Während der Rauhnacht stärkt er die Verbindung zum Göttlichen und bringt Licht in innere Dunkelheit. Weihrauch hilft dabei, den Geist zu klären und den eigenen Seelenweg in Klarheit und Frieden zu erkennen.

UNTERSTÜTZENDES KRAFTTIER

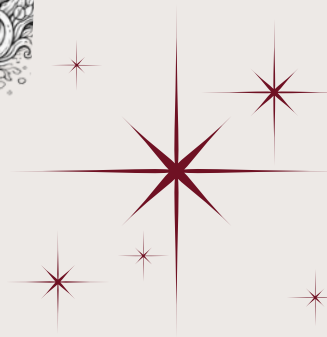
Einhorn

Das Einhorn steht für Reinheit, Magie und das Wunder des Lebens. Es erinnert uns daran, dass in jeder Ecke des Universums Wunder verborgen sind, die darauf warten, entdeckt zu werden. Mit seiner sanften Präsenz lädt es uns ein, an die Magie des Lebens zu glauben und unser Herz für alles zu öffnen, was das Leben für uns bereithält.

Die Botschaft des Einhorns lautet: **"Erlaube dir, an das Unmögliche zu glauben, und empfang die Wunder, die auf dich warten."**



Bei deinen Materialien findest du ein Ausmalbild, das dich mit den Energien verbinden kann.



DIE 12. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Loslassmeditation:

Schreibe einen Wunschzettel an das Universum, auf dem du festhältst, was du dir im kommenden Jahr erhoffst. Fokussiere dich dabei auf deine größten Wünsche. Wenn alles möglich ist und Wunder in Erfüllung gehen können: Welches Wunder wünschst du dir in deinem Leben?

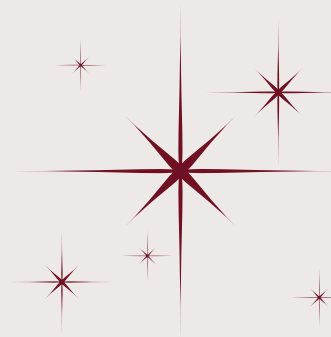
Platziere diesen Zettel unter deinem Kopfkissen oder an einen Ort, an dem du ihn regelmäßig siehst, und erinnere dich daran, dass Wunder möglich sind.



Eis-Laterne herstellen:

Befülle einen Eimer mit Wasser und fülle ihn mit Blättern, Blüten oder kleinen Steinen. Du kannst einen kleineren Eimer hineinstellen, so dass du am Ende eine Kerze in die Eislaterne stellen kannst.

Lass das Wasser gefrieren und stelle die Eis-Laterne als Symbol der Klarheit in deinen Garten oder Balkon. Wenn du ein Teelicht hineinstellst und anzündest oder wenn das Licht der Wintersonne auf sie scheint, erinnert dich das schimmernde Licht daran, dass auch in der Dunkelheit Klarheit möglich ist und Wunder geschehen können.



DIE 12. Raubnacht

RITUELLES & KREATIVES

Abschiedsbrief:

Nimm einen Spiegel und setze dich an einen ruhigen Ort. Zünde eine Kerze an und stelle sie vor den Spiegel. Schau in dein Spiegelbild und stelle dir vor, dass der Spiegel dir die Klarheit schenkt, die du für das kommende Jahr brauchst. Frage dich selbst laut: „Was brauche ich, um Klarheit in mein Leben zu bringen?“

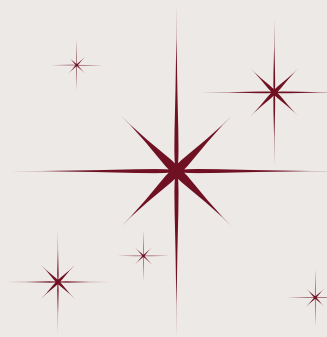


Beobachte, was in dir aufkommt. Schreibe deine Einsichten auf und lasse den Spiegel ein Symbol für deinen klaren Blick auf das kommende Jahr sein.

Kristall der Klarheit:

Nimm einen Kristall (z.B. Bergkristall) in die Hand und halte ihn während einer kurzen Meditation.

Visualisiere, dass der Kristall Klarheit in alle Aspekte deines Lebens bringt. Stelle dir vor, wie die Energie des Kristalls durch deinen Körper fließt und dir neue Einsichten schenkt. Trage diesen Kristall als Talisman für Klarheit und innere Führung bei dir oder platziere ihn in deinem Zuhause.



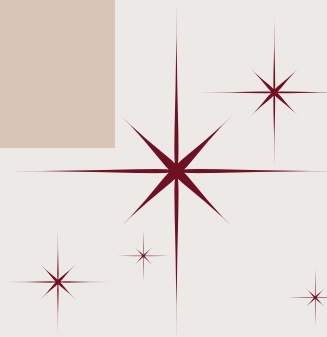
DIE 12. Rauhnacht

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Wie kann ich in meinem täglichen Leben mehr Raum für Magie und Wunder schaffen?
- Welche Klarheit habe ich in den Rauhnächten über meine Ziele und Wünsche für das neue Jahr gewonnen?
- Wie möchte ich mein Leben im neuen Jahr gestalten und was sind meine wichtigsten Prioritäten?
- Was bedeutet es für mich überhaupt, „offen für Wunder“ zu sein?
- Welche inneren und äußeren Schritte kann ich unternehmen, um meine Visionen zu verwirklichen?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse



DER Abschluss

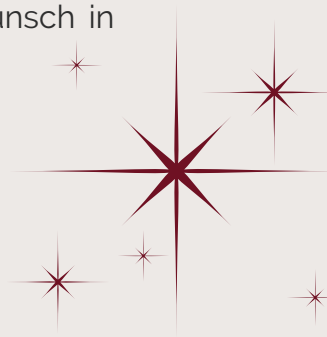


INTEGRATION & ABSCHLUSS

In dieser besonderen Nacht hast du die Möglichkeit, deine Träume und Wünsche zu nähren. Es wird gesagt, dass die Träume, die in dieser Nacht entstehen, das Potenzial haben, in Erfüllung zu gehen. Nimm dir Zeit, um deine innersten Wünsche und Sehnsüchte zu reflektieren.

Diese Nacht ist nicht nur ein Abschluss, sondern auch ein Übergang. Sie lädt dich ein, all das, was in den letzten Nächten an Erkenntnissen und Visionen entstanden ist, zu integrieren und deine Träume als Leitstern für das kommende Jahr zu nutzen. Die Rauhnächte sind eine Reise zu dir selbst, und sie haben dir viele Geschenke gemacht. Jetzt ist der Moment gekommen, um zu reflektieren. Denke daran, wie wichtig es ist, die positiven Erfahrungen in deinen Alltag zu integrieren. Vielleicht hast du neue Gewohnheiten entwickelt oder alte Überzeugungen losgelassen – jetzt ist der Zeitpunkt, diese Veränderungen zu festigen.

Der 13. Wunsch ist der Wunsch, der dich in das neue Jahr begleitet und der dich an die Kraft deiner Träume und Visionen erinnert. Für diesen Wunsch bist du selbst verantwortlich. Wie kannst du dafür sorgen, dass dein Wunsch in Erfüllung geht?



DER Abschluss

TRÄUME

Schreibe morgens deine Träume auf. Was hast du gefühlt beim Aufwachen? Die Träume in den Ruhnächten können wertvolle Hinweise auf den Monat für dich bereit halten.



MEINE ORAKELKARTE:

Ziehe eine Karte für den Abschluss und schreibe auf, was darauf steht:

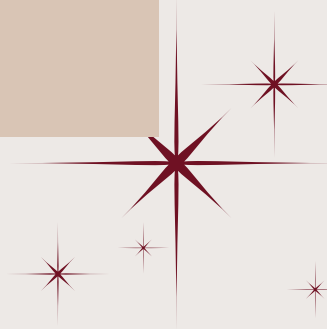


ABENDS

Beschreibe deinen Tag. Was hast du erlebt? Wie ging es dir?

13. WUNSCH

Um welchen Wunsch darfst du dich vollkommen selbst kümmern?



DER

Abschluss

RITUELLES & KREATIVES

Wunsch-Collage:

Gestalte eine Collage, die deinen 13. Wunsch und seine Umsetzung visuell darstellt.

Suche Bilder, Wörter und Farben, die für dich inspirierend sind und für die Emotionen stehen, die du mit deinem Wunsch verbindest.

Hänge die Collage an einen Ort, wo du sie täglich sehen kannst, um dich ständig an deine Vision zu erinnern.

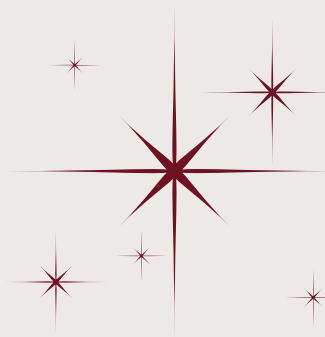
Alternativ kannst du deinen Wunsch auch auf ein Stück Papier schreiben, es in deinen Händen halten und deinen Wunsch lebhaft visualisieren. Wie fühlst du dich, wenn er in Erfüllung geht? Bewahre das Papier so auf, dass es dich täglich begleitet.



Abschlusszeremonie:

Diese Zeremonie kannst du alleine durchführen oder mit anderen zusammen. Versammle die Menschen, mit denen du dieses Ritual durchführen möchtest für eine kleine Abschlussfeier der Rauhnächte. Bereitet gemeinsam ein festliches Getränk oder einen Snack vor, um die Zusammenkunft zu feiern.

Jeder kann seine wichtigsten Erkenntnisse und Wünsche teilen. Gemeinsam könnt ihr ein Räucherwerk abbrennen, um die Energien der Rauhnächte zu verabschieden und einen Neuanfang zu begrüßen. Nutzt Räucherstoffe wie Salbei oder Palo Santo, um die negativen Energien zu vertreiben und den Raum zu reinigen. Schließt die Zeremonie mit einem Dankesgebet oder einem Lied ab, um die positive Energie zu verstärken.



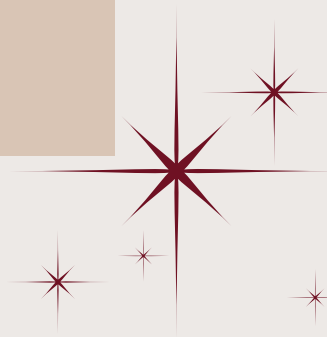
DER Abschluss

REFLEXION

Erlaube dir, still zu werden, zu lauschen und dich zu fragen:

- Wie kann ich mehr von dem, was ich in den Rauhnächten gelernt habe, in meinem täglichen Leben umsetzen?
- Was hat mir in den Rauhnächten gut getan?
- Welche Rituale, Meditationen oder Erkenntnisse haben mich am meisten berührt?
- Welche Erkenntnisse oder Einsichten habe ich aus den Rauhnächten mitgenommen?
- Was hat mir in den Rauhnächten am meisten Freude bereitet?
- Welche Rituale oder Praktiken möchte ich im Alltag fortführen?
- Wie kann ich die Energie und Intention der Rauhnächte in meinem Leben integrieren?
- Was hat sich in mir verändert?
- Welche Wünsche und Ziele habe ich für das neue Jahr formuliert?
- Welche Ängste oder Zweifel sind aufgetaucht und wie kann ich sie loslassen?

Hier ist Platz für deine Eindrücke und Impulse





ACHTSAMKEIT & SELBSTFÜRSORGE

von
Claudia Belinova



gibt

Danke, dass ich dich in dieser magischen Zeit der Rohnächte begleiten durfte.

Ich hoffe, dass diese Tage voller Besinnlichkeit und neuer Einsichten für dich waren. Mögen die Träume und Wünsche, die du in dieser Zeit gehegt hast, in Erfüllung gehen und dir Frieden und Freude bringen. Lass uns zusammen mit offenen Herzen und Neugier auf die Zukunft blicken, während wir die Magie der Vergangenheit in Erinnerung behalten.

Es gibt verschiedene Wege, wie wir zusammen weitergehen und connected bleiben können. Schreib mir, ich freue ich von Herzen auf dich!

DANKE



+43677 / 62193189



kontakt@risingphoenix.at



www.risingphoenix.at



@risingphoenix.claudia



@risingphoenix.claudia