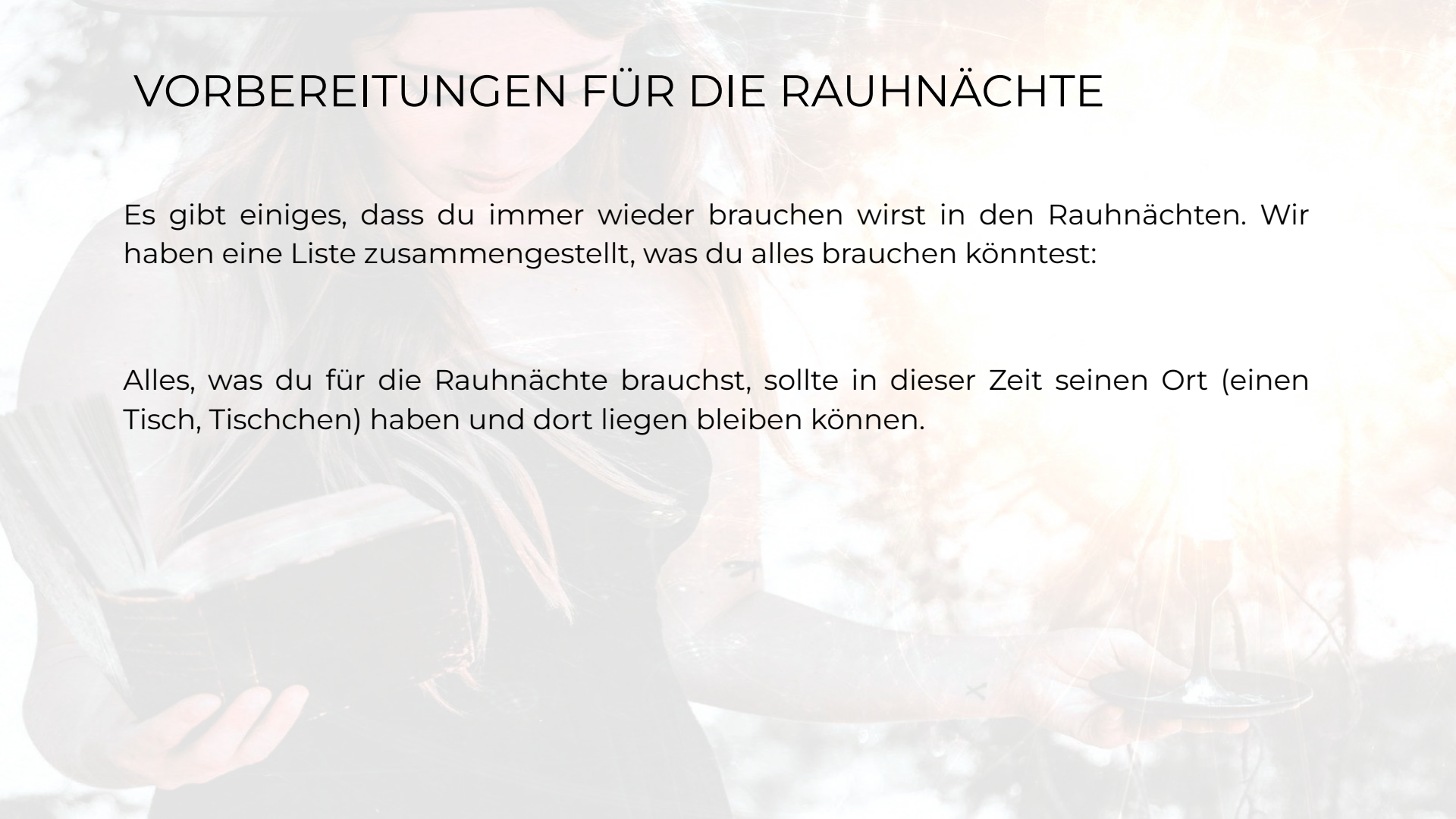


A woman with long brown hair, wearing a black dress, is looking down at an open, old book she is holding in her left hand. In her right hand, she holds a small, ornate silver candle holder. The background is a soft-focus outdoor scene with trees. Overlaid on the right side of the image is a glowing, ethereal dreamcatcher with a circular web and several small, glowing spheres. The overall mood is mystical and serene.

Die Rohnächte

VORBEREITUNGEN

VORBEREITUNGEN FÜR DIE RAUHNÄCHTE

A woman with long dark hair, wearing a dark dress, is shown from the chest up. She is holding a large, open book in her left hand and a small, glowing lantern in her right hand. The background is a soft, warm, golden light, possibly from a sunset or a fire, creating a mystical atmosphere. The text is overlaid on the image.

Es gibt einiges, dass du immer wieder brauchen wirst in den Rauhnächten. Wir haben eine Liste zusammengestellt, was du alles brauchen könntest:

Alles, was du für die Rauhnächte brauchst, sollte in dieser Zeit seinen Ort (einen Tisch, Tischchen) haben und dort liegen bleiben können.



✨ Ein Kartenset, dass du
gut spüren kannst
(Orakelkarten/Runen/Tarot- karten)

✨ Räucherwerk

✨ Rosenöl oder ein anderes
Duftöl

✨ Wasser

✨ Krug oder Schale

✨ Milch (tierisch oder
pflanzlich)

✨ Honig

✨ frische Rosen- oder andere
Blütenblätter

✨ Kerzen, Teelichter

✨ Heft oder Schreibblock
und Stift

✨ Luftballon

✨ Redestein oder Redestab

Wie du gezogene Karten liest:

Jede gezogene Karte kommt und bleibt bis zum Ende der Ruhnächte auf dem Tisch offen liegen. Jeden Tag kommt eine hinzu.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Karten zu lesen: Mit Text oder mit eigener Interpretation.

Ohne den Text auf der Karte zu beachten:

Beschreibe was du auf der Karte siehst.

Was nimmst du wahr, welche Gefühle, Gedanken entstehen, wenn du die Karte betrachtest.

Was fällt dir besonders auf?

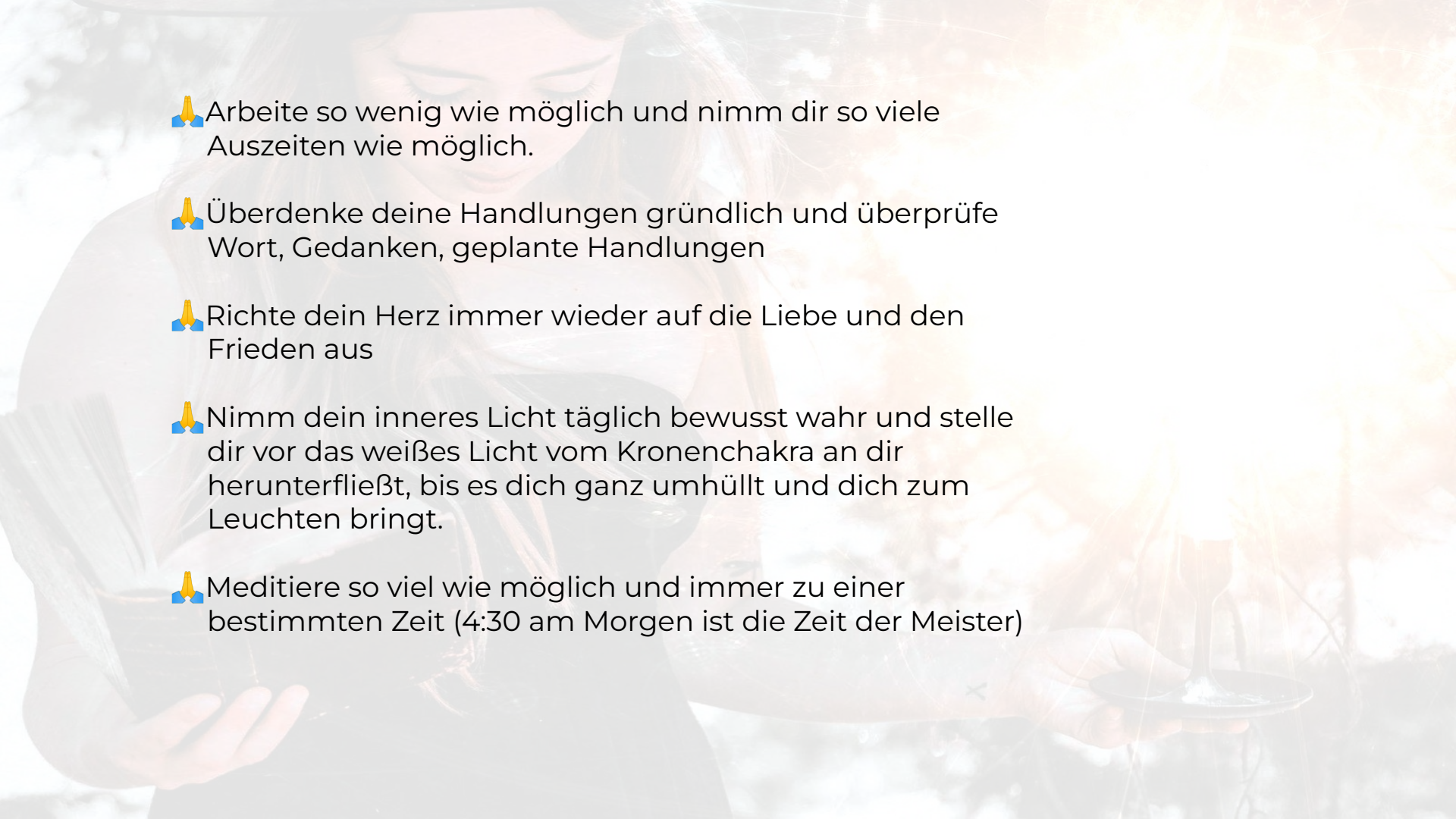
Welche Verbindung besteht zwischen deiner Frage und der Karte?

DEIN UMFELD

- ★ Räume alle Zimmer auf und putze, soweit es dir möglich ist.
- ★ Gestalte dein Zuhause gemütlich und such dir einen netten Platz, an dem du dich für die Zeit der Rituale zurückziehen kannst.
- ★ Kontaktiere Personen, die sich etwas von dir geliehen haben um es zurückzubekommen, sowie du Geliehenes zurück bringst
- ★ Kläre offene Angelegenheiten und zahle offene Rechnungen
- ★ Mustere Sachen aus

DEINE INNERE HALTUNG

- 🙏 Gehe täglich in die Natur, an Orte die du als kraftvoll wahrnimmst
- 🙏 Nimm die Natur wahr: die Bäume, Gewässer, Vögel, den Wind, Formen die dir die Natur zeigt und die vielleicht Botschaften sind.
- 🙏 Stelle Futter für Vögel und andere Tiere nach draußen
- 🙏 Achte auf die Sonne, ihren Stand, Farbe, Glanz
- 🙏 Achte auf den Schnee oder Raureif
- 🙏 Sei während der ganzen Rauhnächte Zeit: so viel wie möglich schweigend, beobachtend, und halte immer wieder inne um wahrzunehmen, was sich gerade zeigen möchte.

A background image of a woman with long dark hair, wearing a dark top, sitting in a meditative pose. She is holding a lit candle in her right hand, and a small flame is visible in her left palm. The scene is softly lit, with a warm, golden glow from the candle and a blurred background of foliage.

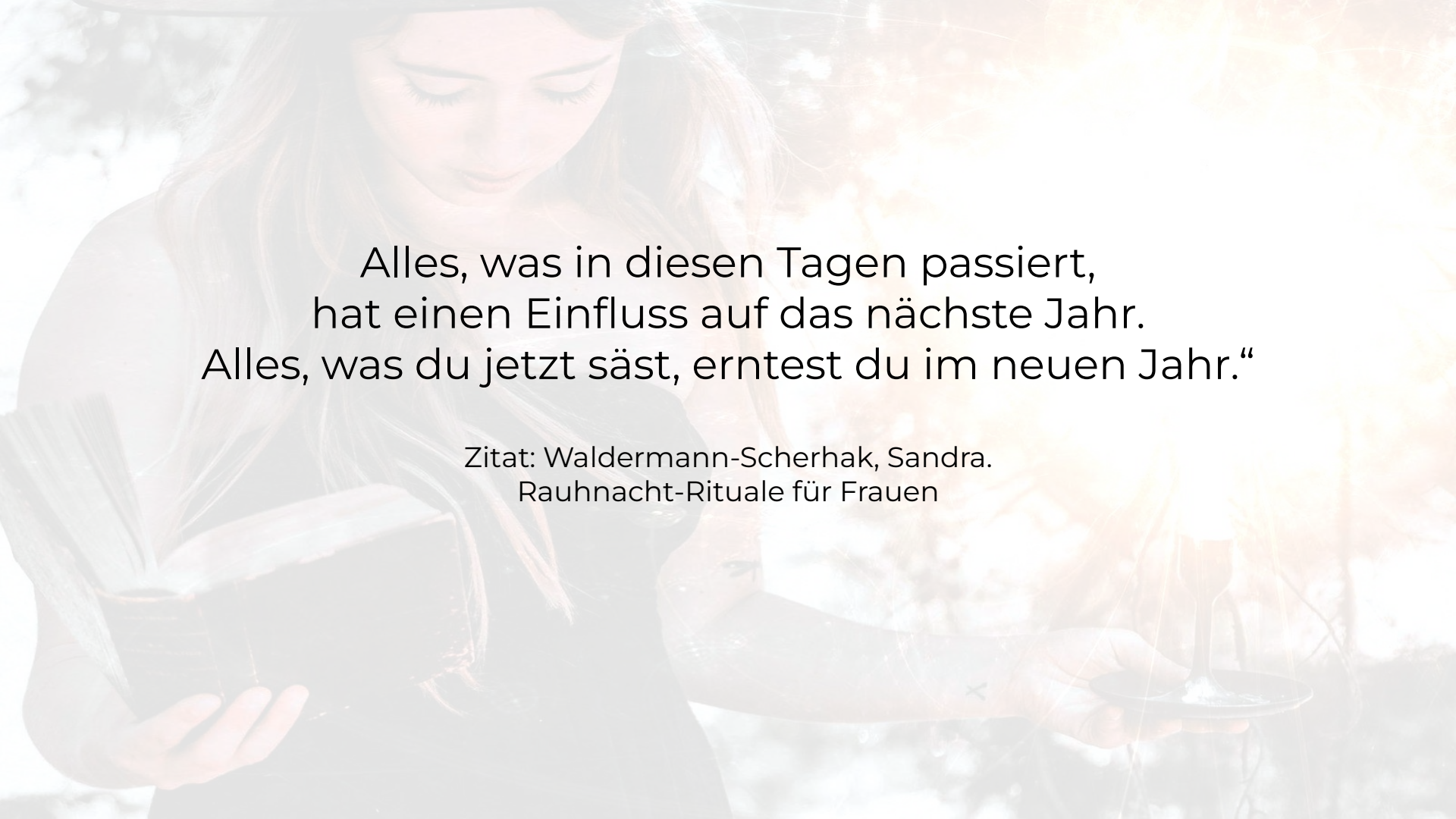
🙏 Arbeite so wenig wie möglich und nimm dir so viele Auszeiten wie möglich.

🙏 Überdenke deine Handlungen gründlich und überprüfe Wort, Gedanken, geplante Handlungen

🙏 Richte dein Herz immer wieder auf die Liebe und den Frieden aus

🙏 Nimm dein inneres Licht täglich bewusst wahr und stelle dir vor das weiße Licht vom Kronenchakra an dir herunterfließt, bis es dich ganz umhüllt und dich zum Leuchten bringt.

🙏 Meditiere so viel wie möglich und immer zu einer bestimmten Zeit (4:30 am Morgen ist die Zeit der Meister)



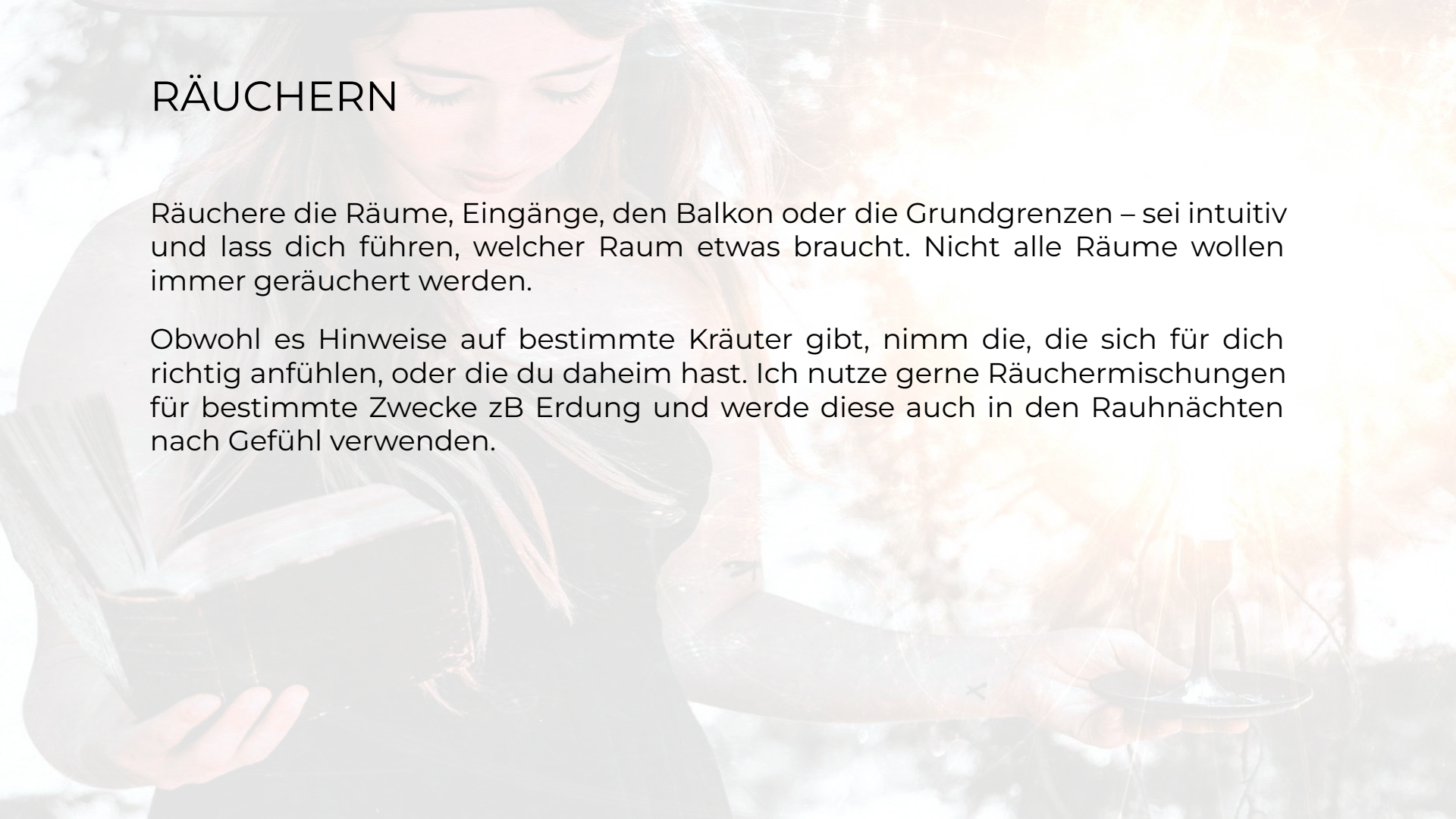
Alles, was in diesen Tagen passiert,
hat einen Einfluss auf das nächste Jahr.
Alles, was du jetzt säst, erntest du im neuen Jahr.“

Zitat: Waldermann-Scherhak, Sandra.
Rauhnacht-Rituale für Frauen

DEIN RAUHNÄCHTE TAGEBUCH / NOTIZBUCH

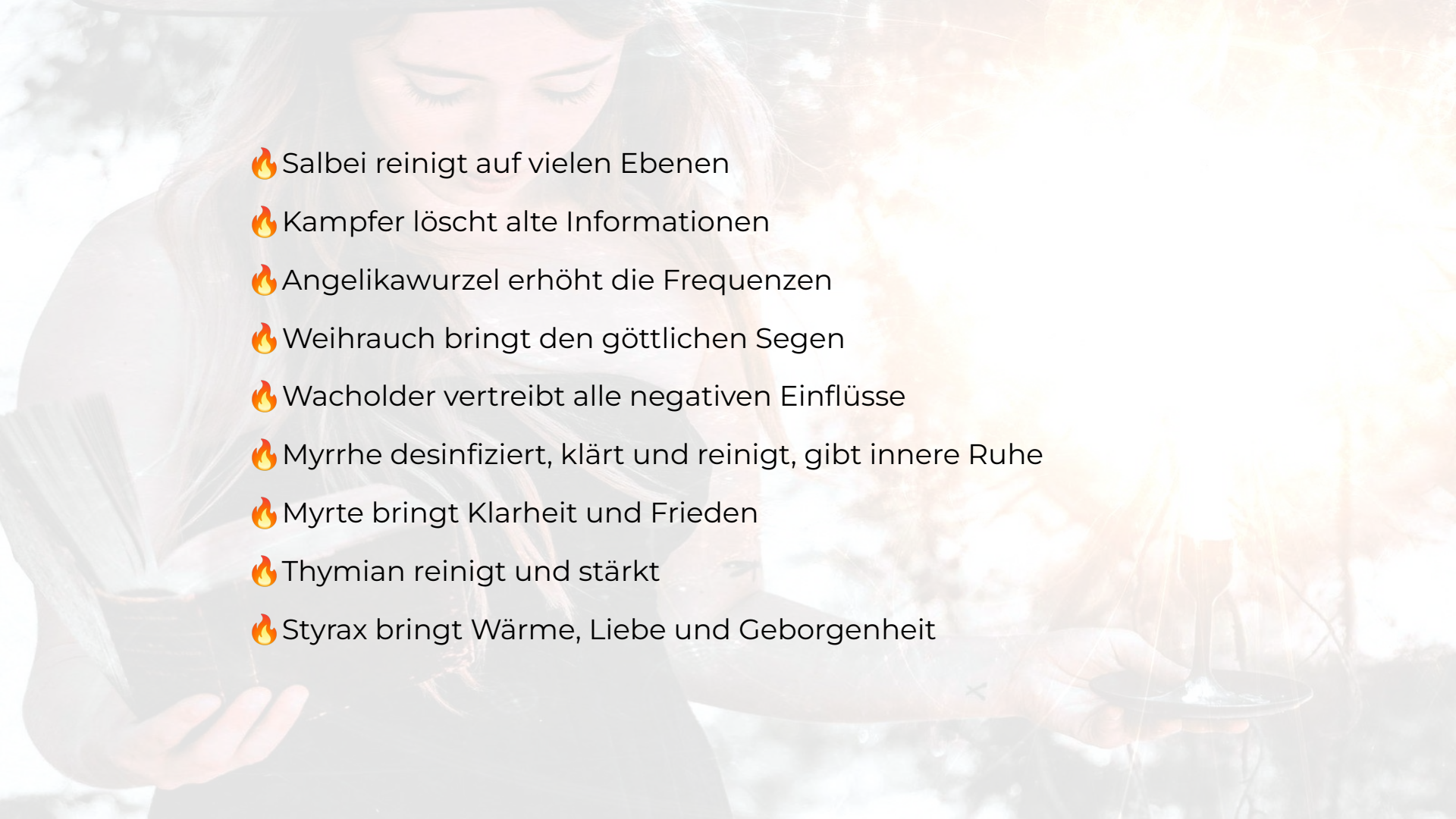
- 👉 Achte auf deine Träume und schreib sie auf.
- 👉 Schreibe Botschaften, Zeichen der Natur auf.
- 👉 Schreibe die Antworten auf deine Fragen auf.

RÄUCHERN

A woman with long dark hair is shown from the chest up, holding a bundle of dried herbs in her left hand and a small metal bowl with a lit candle in her right hand. She is looking down at the herbs. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with trees and sunlight filtering through the leaves.

Räuchere die Räume, Eingänge, den Balkon oder die Grundgrenzen – sei intuitiv und lass dich führen, welcher Raum etwas braucht. Nicht alle Räume wollen immer geräuchert werden.

Obwohl es Hinweise auf bestimmte Kräuter gibt, nimm die, die sich für dich richtig anfühlen, oder die du daheim hast. Ich nutze gerne Räuchermischungen für bestimmte Zwecke zB Erdung und werde diese auch in den Ruhnächten nach Gefühl verwenden.

- 
- 🔥 Salbei reinigt auf vielen Ebenen
 - 🔥 Kampfer löscht alte Informationen
 - 🔥 Angelikawurzel erhöht die Frequenzen
 - 🔥 Weihrauch bringt den göttlichen Segen
 - 🔥 Wacholder vertreibt alle negativen Einflüsse
 - 🔥 Myrrhe desinfiziert, klärt und reinigt, gibt innere Ruhe
 - 🔥 Myrte bringt Klarheit und Frieden
 - 🔥 Thymian reinigt und stärkt
 - 🔥 Styrax bringt Wärme, Liebe und Geborgenheit