



Die Rauhnächte

FÜNFTE RAUHNACHT

28.12 auf 29.12 - DIE FÜNFTE RAUHNACHT

Mai, Freundschaft & Selbstliebe

Astrologisches Tierkreiszeichen: Stier

Krafttier: Schaf

DEIN PFAD IM WALD DER ERKENNTNIS

Die fünfte Rauhnacht steht für den Monat Mai. Die Fülle des Lebens ist spürbar und es ist eine Zeit des Glücks – alleine und mit anderen zusammen.

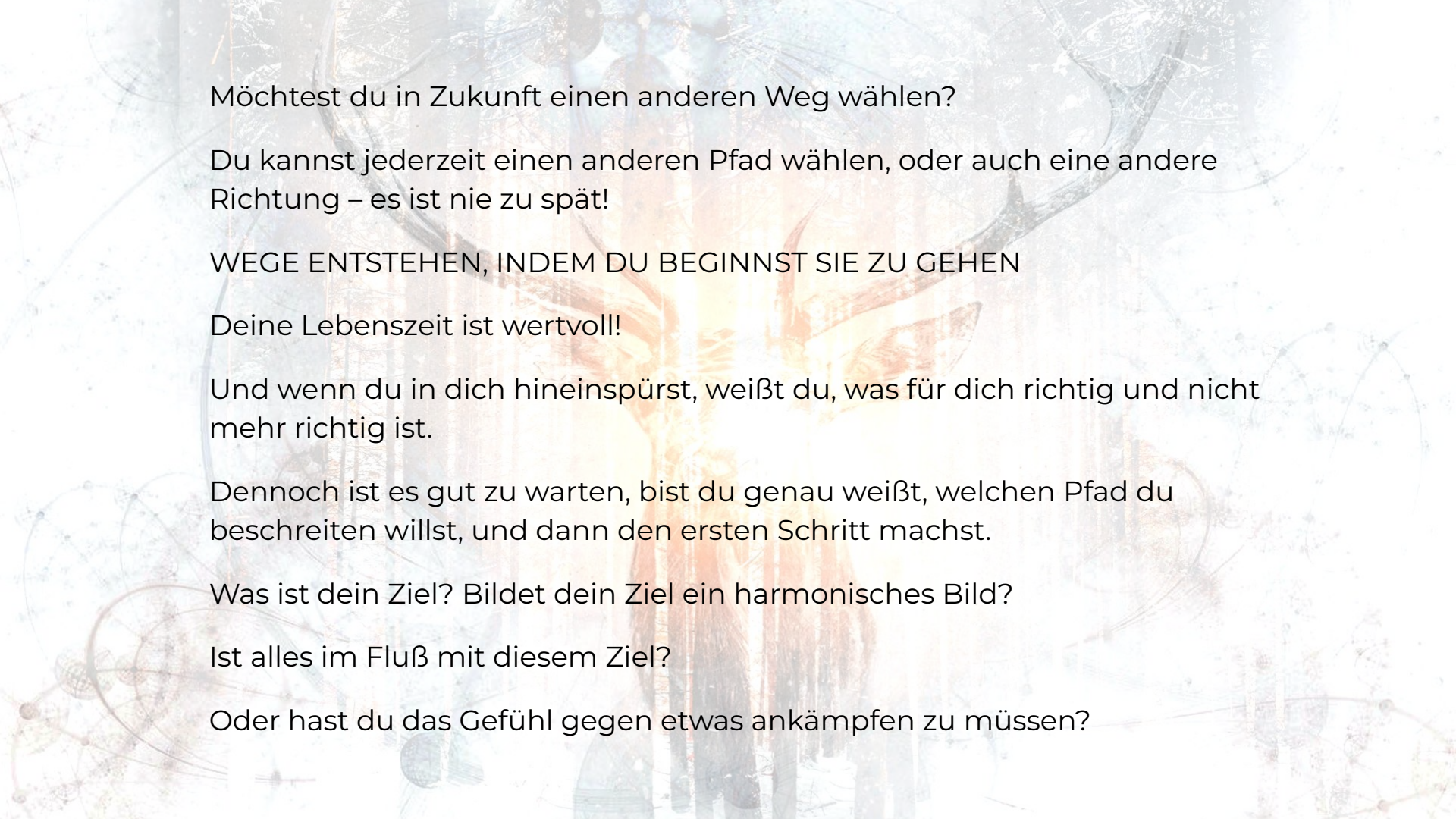
Heute blicken wir auf deinen Weg, den du bisher gegangen bist.

Wie fühlt er sich an?

War es ein steiniger Weg?

Oder bist du auf Wolken gegangen?

Wie war dein Weg bisher?

The background is an abstract composition. In the center, there is a faint, stylized figure of a person with arms outstretched, possibly representing a path or a journey. This figure is overlaid with a complex network of thin, intersecting lines and dots, resembling a molecular structure or a network diagram. The color palette is soft, with pastel shades of blue, green, and yellow, creating a dreamlike and contemplative atmosphere.

Möchtest du in Zukunft einen anderen Weg wählen?

Du kannst jederzeit einen anderen Pfad wählen, oder auch eine andere Richtung – es ist nie zu spät!

WEGE ENTSTEHEN, INDEM DU BEGINNST SIE ZU GEHEN

Deine Lebenszeit ist wertvoll!

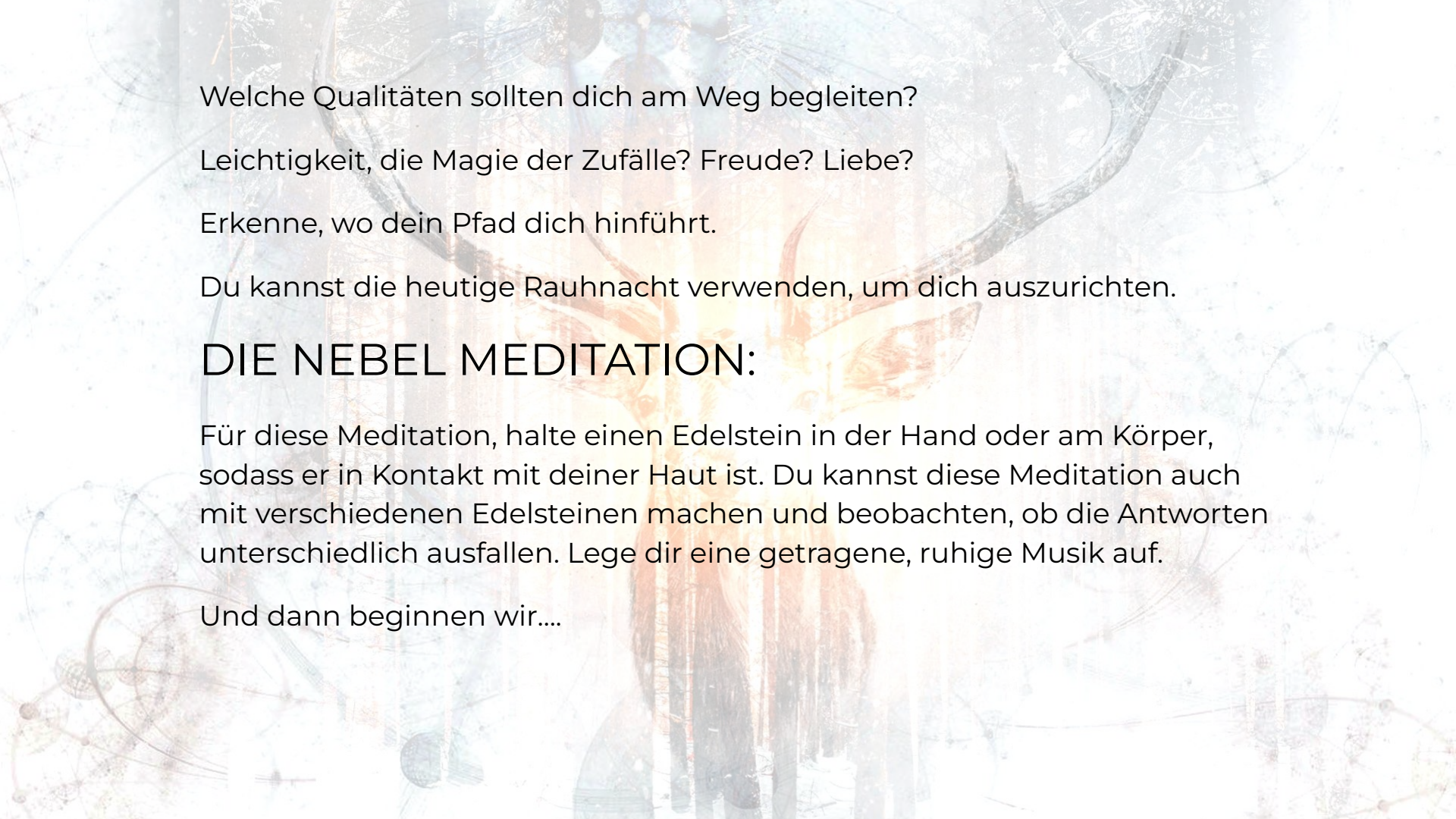
Und wenn du in dich hineinspürst, weißt du, was für dich richtig und nicht mehr richtig ist.

Dennoch ist es gut zu warten, bist du genau weißt, welchen Pfad du beschreiten willst, und dann den ersten Schritt machst.

Was ist dein Ziel? Bildet dein Ziel ein harmonisches Bild?

Ist alles im Fluß mit diesem Ziel?

Oder hast du das Gefühl gegen etwas ankämpfen zu müssen?

The background is a complex, artistic composition. It features a faint, ethereal image of a deer's head in profile, facing right, with its antlers visible. Overlaid on this are various abstract elements: thin, curved lines resembling molecular structures or orbits, and soft, glowing areas of light blue and orange. The overall effect is dreamlike and spiritual.

Welche Qualitäten sollten dich am Weg begleiten?

Leichtigkeit, die Magie der Zufälle? Freude? Liebe?

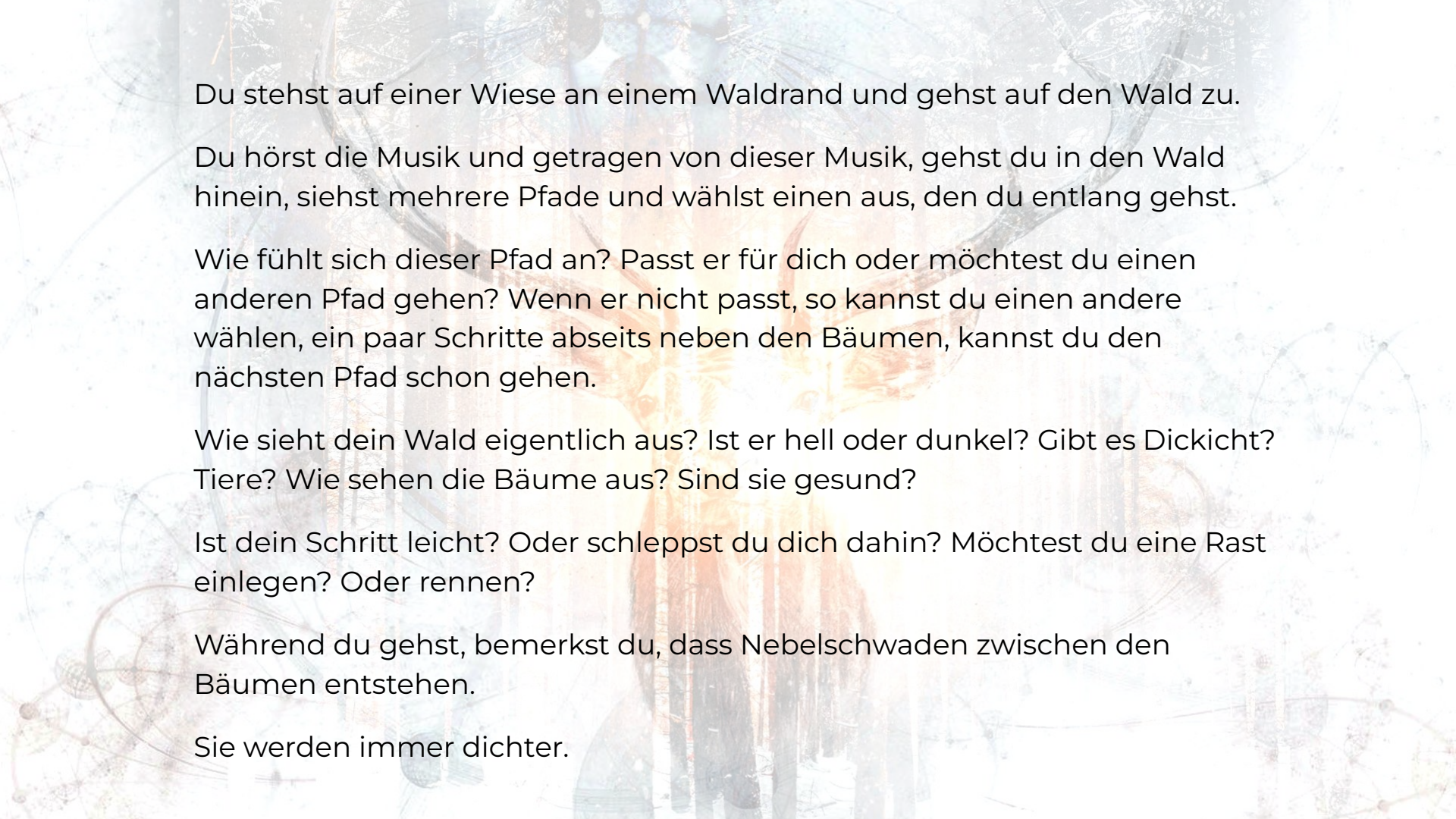
Erkenne, wo dein Pfad dich hinführt.

Du kannst die heutige Rohnacht verwenden, um dich auszurichten.

DIE NEBEL MEDITATION:

Für diese Meditation, halte einen Edelstein in der Hand oder am Körper, sodass er in Kontakt mit deiner Haut ist. Du kannst diese Meditation auch mit verschiedenen Edelsteinen machen und beobachten, ob die Antworten unterschiedlich ausfallen. Lege dir eine getragene, ruhige Musik auf.

Und dann beginnen wir....



Du stehst auf einer Wiese an einem Waldrand und gehst auf den Wald zu.

Du hörst die Musik und getragen von dieser Musik, gehst du in den Wald hinein, siehst mehrere Pfade und wählst einen aus, den du entlang gehst.

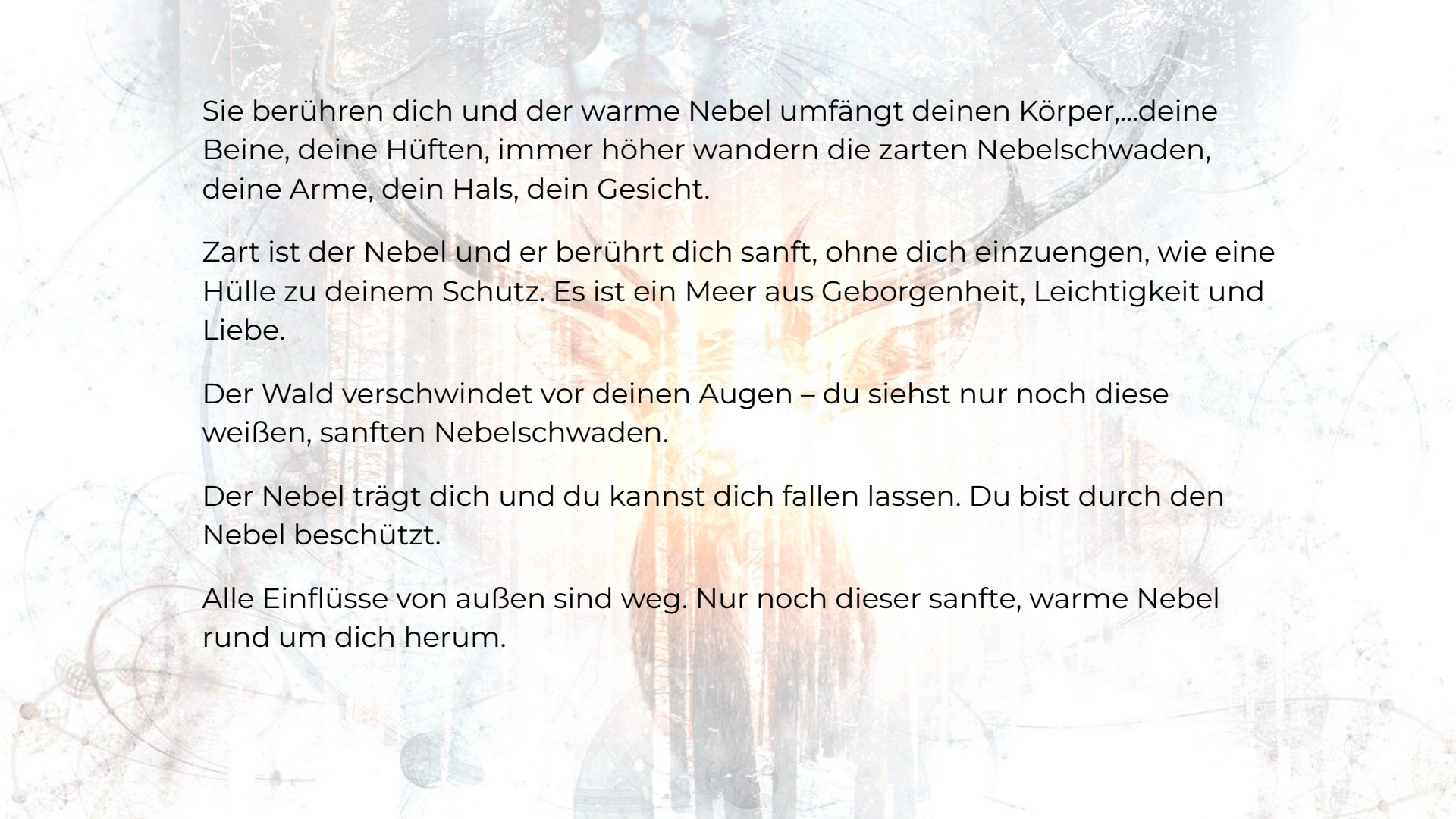
Wie fühlt sich dieser Pfad an? Passt er für dich oder möchtest du einen anderen Pfad gehen? Wenn er nicht passt, so kannst du einen andere wählen, ein paar Schritte abseits neben den Bäumen, kannst du den nächsten Pfad schon gehen.

Wie sieht dein Wald eigentlich aus? Ist er hell oder dunkel? Gibt es Dickicht? Tiere? Wie sehen die Bäume aus? Sind sie gesund?

Ist dein Schritt leicht? Oder schleppst du dich dahin? Möchtest du eine Rast einlegen? Oder rennen?

Während du gehst, bemerkst du, dass Nebelschwaden zwischen den Bäumen entstehen.

Sie werden immer dichter.

The background is an abstract composition. In the center, there is a faint, ethereal figure of a person with arms raised, possibly in a state of awe or surrender. This figure is overlaid with a complex network of thin, light-colored lines that resemble celestial orbits or a molecular structure. The overall color palette is soft, with pastel blues, pinks, and oranges, creating a dreamlike and serene atmosphere.

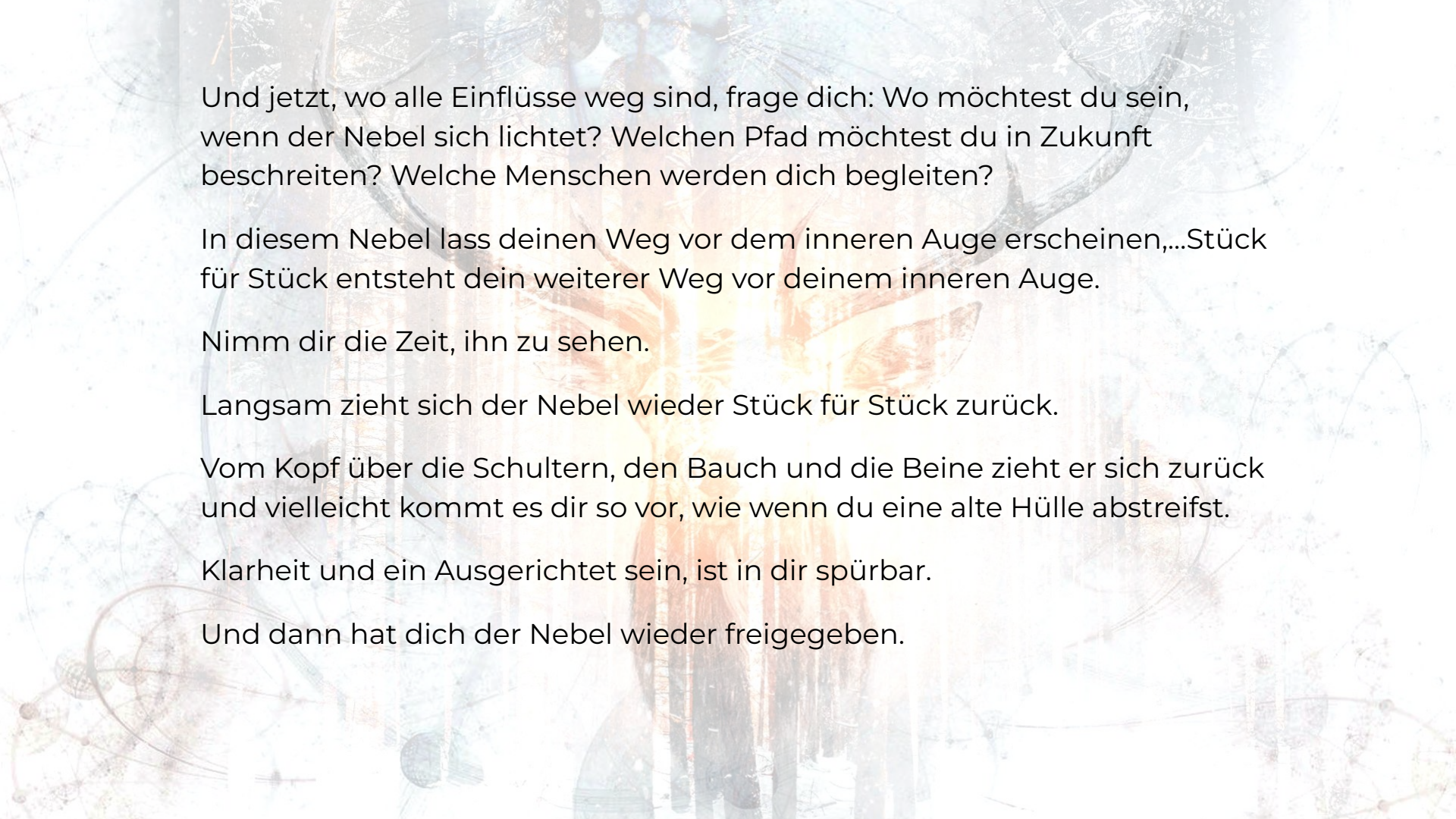
Sie berühren dich und der warme Nebel umfängt deinen Körper,...deine Beine, deine Hüften, immer höher wandern die zarten Nebelschwaden, deine Arme, dein Hals, dein Gesicht.

Zart ist der Nebel und er berührt dich sanft, ohne dich einzuengen, wie eine Hülle zu deinem Schutz. Es ist ein Meer aus Geborgenheit, Leichtigkeit und Liebe.

Der Wald verschwindet vor deinen Augen – du siehst nur noch diese weißen, sanften Nebelschwaden.

Der Nebel trägt dich und du kannst dich fallen lassen. Du bist durch den Nebel geschützt.

Alle Einflüsse von außen sind weg. Nur noch dieser sanfte, warme Nebel rund um dich herum.

The background is a complex, abstract composition. In the center, there is a faint, glowing figure that appears to be a person or a deity, possibly with multiple arms or a halo, rendered in warm, golden-yellow tones. This central figure is surrounded by a network of thin, light blue and grey lines that form circular and elliptical orbits, reminiscent of a celestial map or a complex web. The overall color palette is soft, with pastel blues, greys, and warm yellows, creating a dreamlike and ethereal atmosphere.

Und jetzt, wo alle Einflüsse weg sind, frage dich: Wo möchtest du sein, wenn der Nebel sich lichtet? Welchen Pfad möchtest du in Zukunft beschreiten? Welche Menschen werden dich begleiten?

In diesem Nebel lass deinen Weg vor dem inneren Auge erscheinen,...Stück für Stück entsteht dein weiterer Weg vor deinem inneren Auge.

Nimm dir die Zeit, ihn zu sehen.

Langsam zieht sich der Nebel wieder Stück für Stück zurück.

Vom Kopf über die Schultern, den Bauch und die Beine zieht er sich zurück und vielleicht kommt es dir so vor, wie wenn du eine alte Hülle abstreifst.

Klarheit und ein Ausgerichtet sein, ist in dir spürbar.

Und dann hat dich der Nebel wieder freigegeben.



Behalte deinen Weg gut in Erinnerung in den nächsten Nächten. Freue dich auf deinen Weg und stelle am Abend eine Kerze zum Einschlafen auf dein Nachtkästchen.

Schreibe dir Wichtiges und Erfahrenes auf.

RITUAL

Sprich mit FreundInnen und teile ihnen mit, was sie dir bedeuten. Ehre diese Freundschaften, indem du ihnen zu erkennen gibst, wie sie dein Herz berühren und dein Leben bereichern.

Folgende Fragen können dich dabei unterstützen:

- Wer sind meine echten Freunde?
- Wer tut mir gut?
- Wem tue ich gut?
- Mit wem fühle ich mich, ganz ich selbst?
- Mit wem verbringe ich gerne Zeit?
- Bin ich selbst mein/e bester FreundIn?

RÄUCHERN:

Verwende gemeinsam oder einzeln:

Galgantwurzel

Ingwerwurzel

Gänseblümchen

Kardamon

Zimtrinde

Weihrauch

