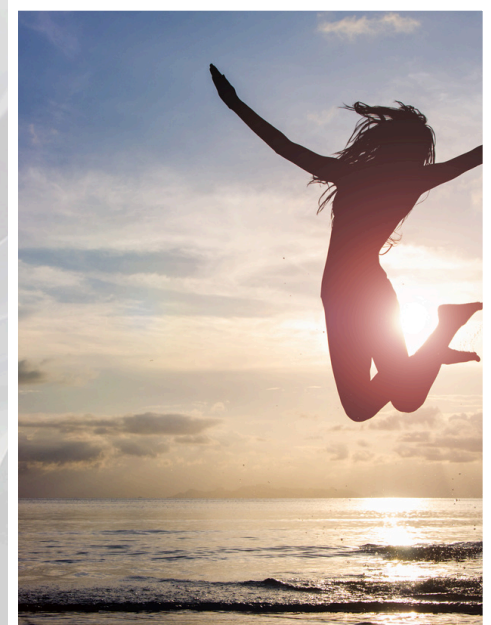


STRAHLEMENSCH

Das E-Book der Rauhnächte



Einleitung: Die Magie der Rauhächte

Die Rauhächte sind eine magische Zwischenzeit, die sich zwischen dem alten und dem neuen Jahr entfaltet. Es sind 12 Nächte voller Kraft und Besinnung, die uns die Möglichkeit geben, innezuhalten, zurückzublicken, die Gegenwart zu fühlen und uns für das neue Jahr auszurichten. Sie verbinden uns mit den Jahreszyklen, der Natur und vor allem mit uns selbst.

Rauhächte – Früher

Die Rauhächte liegen in der dunkelsten Zeit des Jahres. Ab Weihnachten kehrt das Licht langsam zurück. Früher war diese Zeit eine Phase der Ruhe, in der die Arbeit im Freien ruhte. Man versammelte sich in den Stuben, wo Frauen Handarbeiten fertigten und Männer Dinge reparierten. Dabei erzählte man sich Geschichten über mystische Gestalten und überlieferte Bräuche.

Ein zentraler Bestandteil der Rauhächte war das Räuchern. Haus- und Stallräucherungen wurden durchgeführt, um Pech und Krankheit hinauszuräuchern und Gesundheit sowie Fruchtbarkeit hereinzubitten. Diese Rituale dienten sowohl energetischer als auch physischer Reinigung, da das Räuchern desinfizierend wirkt.

Zusätzlich wurden in dieser Zeit Orakel befragt, das Wetter für das kommende Jahr vorhergesagt und Pläne für zukünftige Projekte und die Aussaat besprochen. Es war eine Zeit des Übergangs und der Vorbereitung, die tief in der Gemeinschaft verwurzelt war.



Rauhnächte – Heute

Heute sind die Rauhnächte für viele eine „magische Zeit“, die oft in einem modernen Kontext neu interpretiert wird. Leider erleben manche Menschen in dieser Zeit auch Stress durch familiäre Verpflichtungen oder hohe Erwartungen. Doch genau hier liegt eine große Chance: Die Rauhnächte bieten Raum, sich bewusst vom alten Jahr zu verabschieden und in Ruhe in das neue Jahr überzugehen.

In unserer heutigen Welt können die Rauhnächte genutzt werden, um sich auf das Wesentliche zu besinnen. Sie laden ein zu Reflexion, spiritueller Arbeit und zur bewussten Ausrichtung auf die Zukunft. Es ist eine Zeit der Innenschau, der Standortbestimmung und des Visionierens.



Mögliche Umsetzungen der Rauhnächte

Die drei Blickrichtungen

Die Rauhnächte drehen sich um drei wesentliche Perspektiven:

- Der Blick zurück: Was ist im alten Jahr geschehen? Was möchtest Du loslassen?
- Der Blick in die Gegenwart: Wie geht es Dir im Hier und Jetzt? Was fühlst Du?
- Der Blick in die Zukunft: Welche Visionen und Wünsche möchtest Du für das kommende Jahr entwickeln?

Thematische Herangehensweise

Du kannst die Ruhnächte nutzen, um bestimmte Lebensbereiche gezielt zu reflektieren.

Zum Beispiel:

- Familie, Partnerschaft und Ahnen:
 - Welche Ereignisse und Entwicklungen gab es?
 - Was möchtest Du klären oder würdigen?
 - Wie kannst Du Beziehungen stärken/harmonisieren?
- Gesundheit und Lebensstil:
 - Wie geht es Deinem Körper und Geist?
 - Welche Vorsätze sind wirklich umsetzbar/ sinnvoll?
 - Möchtest Du Deine Ernährung, Bewegung oder. Entspannung verändern?
- Spiritualität und Glauben:
 - Welche Rolle spielt Spiritualität in Deinem Leben?
 - Möchtest Du mehr Zeit für Rituale, Meditation oder Gebet einplanen?
 - Gibt es Bereiche, in denen Du neue Impulse setzen möchtest?
- Arbeit und Finanzen:
 - Bist Du zufrieden mit Deiner beruflichen Ausrichtung?
 - Möchtest Du etwas verändern oder neu beginnen?
 - Wie gehst Du mit Deinen finanziellen Ressourcen um?



Tagesgestaltung während der Rauhächte

Ab der Mittagszeit (ca. 12:00 Uhr) beginnt die Energie der jeweiligen Rauhacht. Plane bewusst Zeit für die spirituelle Arbeit ein.



Dabei kannst Du folgendes beachten:

- Überlege, ob Du Deinen Ort für Rituale im Haus oder draußen gestalten möchtest.
- Richte einen Altar ein, falls es sich für Dich stimmig anfühlt. Dieser kann fest oder mobil sein.
- Lege Räucherware, Kerzen und Orakelkarten bereit, damit alles griffbereit ist.
- Besorge Dir ein Rauhachtstagebuch - Ich habe meines schon viele Jahre und es ist spannend in den alten Rauhächten zu stöbern

Ob Du Dich an traditionellen Bräuchen orientierst oder Deine ganz eigene Herangehensweise entwickelst, bleibt ganz Dir überlassen. Wichtig ist, dass Du die Zeit der Rauhächte für Dich stimmig und erfüllend gestaltest.

Es gibt viele verschiedene Varianten und jeder erzählt etwas Anderes. Wichtig ist, es gibt kein Falsch und kein Richtig. Es gibt ganz allein Deinen eigenen, persönlichen Weg.

Wichtig ist,

- Nimm Dir Zeit für Dich
- Gehe in die Ruhe
- Nimm Dir aus meinen Anregungen das heraus, was zu Dir passt und gehe in die Innenschau

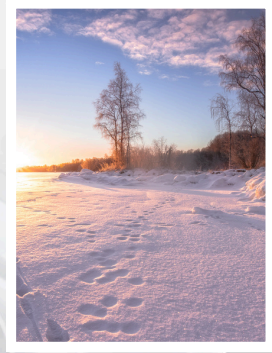
was war - was ist - was kommt

Ich wünsche Dir von Herzen sehr erfüllende Rauhächte

Heike Engel

1. Rauhnacht

(25. auf 26. Dezember – Januar)



Thema: Loslassen und Reinigen

Die erste Rauhnacht öffnet das Tor in diese magische Zwischenzeit. Sie lädt Dich ein, innezuhalten, tief auszuatmen und all das hinter Dir zu lassen, was Dir nicht mehr dient. Es ist die Nacht, in der Du den Ballast des alten Jahres sanft loslassen darfst, wie Blätter, die der Wind davonträgt.

Stelle Dir vor, wie Du ein weißes Blatt Papier vor Dir hast, bereit, ein neues Kapitel zu beginnen.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Beifuß:** Die Pflanze der Wandlung. Ihr klarer Rauch klärt die Gedanken und löst Verhaftungen, um Raum für Neues zu schaffen.
- **Salbei:** Unterstützt das Loslassen. Sein Duft hebt die Schwere und bringt Klarheit.
- **Fichtenharz:** Mit seinem erdigen, schützenden Rauch schenkt es Geborgenheit und stabilisiert den Übergang in die Stille.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Weißer Salbei:** Ein Klassiker für die energetische Reinigung.
- **Copal:** Ein leichtes, harziges Räucherwerk, das alte Energien klärt.
- **Myrrhe:** Für tiefe Reinigung und Schutz vor negativen Einflüssen.

Räucher-Ritual

1. Bereite einen ruhigen Platz vor. Zünde eine Kerze an und schaffe eine sanfte Atmosphäre.
2. Wenn Du natürliche Pflanzen gesammelt hast, trockne sie rechtzeitig. Oder wähle gekaufte Räucherstoffe, die Dich ansprechen.
3. Beginne mit einer Pflanze wie Beifuß oder Weißem Salbei. Fächle den Rauch mit einer Feder oder der Hand sanft in alle Ecken Deines Raumes.
4. Füge zum Abschluss Fichtenharz oder Copal hinzu, um Schutz und Harmonie einzuladen.

Orakel-Karte ziehen

Nimm Dein Karten-Set zur Hand. Wähle das Kartenset, welches Du gerne magst, welche Botschaften Dir viele Inspiration geben.

Ziehe eine Karte mit der Intention: Welche Botschaft darf ich aus dieser Nacht mitnehmen, um loszulassen und mich zu klären? Betrachte die Karte und lasse ihre Botschaft auf Dich wirken. Notiere in Deinem Tagebuch, was sie in Dir auslöst.

Gedanken-Ritual

Nach dem Räuchern setze Dich still hin und spüre in Dich hinein. Öffne Dein Tagebuch und beantworte die folgenden Fragen:

- **Rückblick:** Was hat Dich im letzten Januar besonders berührt? Welche Erfahrungen möchtest Du loslassen?
- **Fühlen:** Wie fühlt es sich an, alles Alte loszulassen?
- **Ausblick:** Was möchtest Du im nächsten Januar erreichen?

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass mit jedem Atemzug alles, was Dir nicht mehr dient, sanft aus Dir herausströmt. Der Rauch nimmt es mit und trägt es davon. Du spürst eine Leichtigkeit und Klarheit, die in Dir aufsteigt.

Verbindung zur Natur:

Die Pflanzen, die du räucherst, tragen die Weisheit der Erde in sich. Ob du sie selbst gesammelt hast oder sie aus liebevollen Händen stammen, spüre die Energie, die sie dir schenken. Während der Rauch sich erhebt, erinnert er dich daran, dass auch du loslassen darfst, um leichter weiterzugehen.



2. Rauhnacht

(26. auf 27. Dezember – Februar)



Thema: Innenschau und Dankbarkeit

Die zweite Rauhnacht lädt Dich ein, still zu werden und tief in Dein Herz zu lauschen.

Was flüstert es Dir? In der Stille liegt die Kraft, das zu hören, was das hektische Leben oft übertönt. Dankbarkeit wird zum Schlüssel, der Dir das Tor zu Deinem inneren Frieden öffnet.

Stelle Dir vor, Du sitzt in einem gemütlichen Raum, in warmes Licht gehüllt, und hältst eine Schale gefüllt mit Erinnerungen des letzten Februars. Jeder Moment, der Dir in den Sinn kommt, glitzert wie ein kleiner Stern. Spüre, wie diese Sterne Dein Herz zum Leuchten bringen.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Tannenharz:** Bringt Dich zurück in die Ruhe des Waldes und schenkt Dir innere Klarheit.
- **Rosenblätter:** Öffnen Dein Herz für die Wärme der Dankbarkeit.
- **Lavendel:** Trägt Dich sanft in die Stille und Gelassenheit.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Weihrauch:** Der klassische Begleiter für Dankbarkeitsrituale.
- **Rosenharz:** Eine zarte, süßliche Alternative, die Wärme und Liebe verströmt.
- **Benzoe:** Ihr balsamischer, süßer Duft umarmt Dich und gibt Trost.

Räucher-Ritual

- Wähle einen Platz, an dem Du Dich geborgen fühlst. Zünde eine Kerze an und stelle eine kleine Schale Wasser daneben.
- Beginne mit Tannenharz oder Weihrauch, um Deinen Raum zu reinigen und zu klären.

- Füge Rosenblätter oder Rosenharz hinzu, um Dankbarkeit und Liebe einzuladen.
- Schließe mit Lavendel oder Benzoe, um Frieden und Stille zu verankern.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: Wofür darf ich im vergangenen Jahr besonders dankbar sein? Lasse Dich von ihrer Botschaft inspirieren und notiere, welche Aspekte Deines Lebens sie erhellt.

Gedanken-Ritual

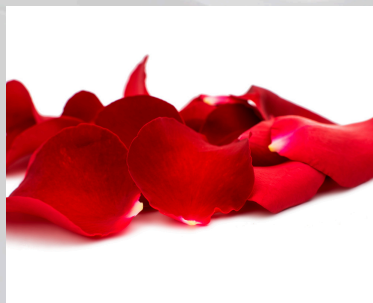
- Rückblick: Für was bist Du im letzten Februar dankbar? Welche Momente haben Dein Herz erfüllt?
- Fühlen: Wie fühlt sich Dankbarkeit in Deinem Körper an?
- Ausblick: Für welche Momente möchtest Du im nächsten Februar dankbar sein?

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass jeder Atemzug Deine Dankbarkeit stärkt. Beim Einatmen füllt sie Deinen Körper wie goldenes Licht. Beim Ausatmen strahlt dieses Licht in die Welt hinaus. Lass es durch den Rauch getragen werden, als stille Botschaft Deiner Liebe.

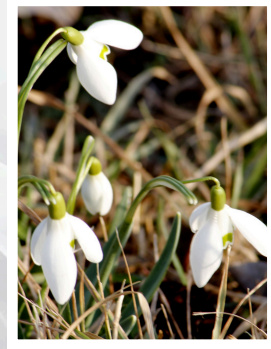
Verbindung zur Natur:

Wenn Du Tannenharz oder Rosenblätter verwendest, denke daran, dass sie aus der Natur kommen, die Dich stets liebevoll trägt. Fühle die Verbundenheit, die entsteht, wenn Du mit Respekt und Achtsamkeit räucherst.



3. Rauhnacht

(27. auf 28. Dezember – März)



Thema: Klärung und Schutz

Diese Nacht ist wie ein klarer, frischer Morgen im Frühling, an dem die Sonne den Nebel vertreibt. Es geht darum, dich von alten, belastenden Energien zu befreien und deinen inneren Schutzraum zu stärken.

Diese Klarheit gibt dir die Stärke, den Stürmen des Lebens standzuhalten. Stelle dir vor, du stehst an einem reinen, sprudelnden Bach. Sein Wasser fließt unaufhörlich, nimmt mit, was nicht bleiben soll, und hinterlässt nur das, was rein und echt ist.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Wacholder:** Sein starker, reinigender Duft vertreibt alles, was dich schwächt, und schenkt Schutz.
- **Holunderblüten:** Sie verbinden dich mit der Weisheit der Natur und schützen vor negativen Einflüssen.
- **Brennnessel:** begleitet Dich in dieser Zeit, indem sie Ängste nimmt und Dir innere Stärke verleiht, damit Du mutig Deinen Weg gehen kannst

Räucherstoffe – zum Kaufen

- Palo Santo: Sein heiliger, warmer Duft reinigt den Raum und bringt lichtvolle Energie.
- Drachenblut: Für starken Schutz und energetische Abgrenzung.
- Copal: Leicht und erhebend, ideal für Klärung und Schutz.

Räucher-Ritual

1. Beginne mit Wacholder oder Palo Santo, um Deinen Raum zu reinigen und Klarheit einzuladen.
2. Füge Holunderblüten oder Drachenblut hinzu, um Schutz und Stabilität aufzubauen.
3. Schließe mit der Brennnessel oder Copal, um die Atmosphäre zu harmonisieren und mit Stärke aufzufüllen

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: Was darf ich in meinem Leben klären und schützen? Lasse die Botschaft der Karte auf Dich wirken und notiere Deine Gedanken.

Gedanken-Ritual

- Rückblick: Welche Unsicherheiten oder Herausforderungen hast Du im letzten März erlebt?
- Fühlen: Was gibt Dir heute Sicherheit und Schutz?
- Ausblick: Wie möchtest Du Dich im nächsten März stärken und schützen?

Visualisierung

Stelle Dir vor, dass um Dich herum eine schützende Kugel aus goldenem Licht entsteht. Dieses Licht hält alles Schwere fern und umgibt Dich mit Geborgenheit. Spüre die Stabilität, die es Dir schenkt.

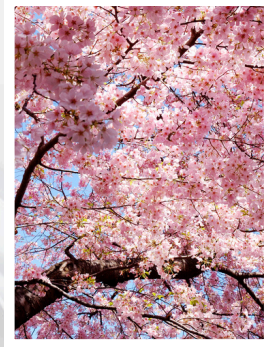
Verbindung zur Natur:

Die Brennnessel nimmt Dir die Angst vor dem Unbekannten. Sie stärkt Dein sein und gibt Dir Kraft. Die Blüten des Holunders geben die Lieblichkeit und Leichtigkeit dazu, um die große Kraft nicht zu hart zu machen



4. Rauhnacht

(28. auf 29. Dezember – April)



Thema: Heilung und Ruhe

Die vierte Rauhnacht lädt Dich ein, loszulassen und innerlich zu heilen. Wie die ersten Knospen im April, die sich sanft öffnen, darf auch Dein Inneres zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Diese Nacht schenkt Dir Raum, alte Wunden zu betrachten, sanft loszulassen und den Frieden in Dir zu finden.

Stelle Dir vor, Du sitzt an einem klaren Frühlingsbach. Das Wasser fließt ruhig vor Dir, und jeder Tropfen trägt eine heilende Botschaft. Die sanfte Energie des Wassers erinnert Dich daran, dass Heilung Zeit und Geduld braucht.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Kamille:** Beruhigend und tröstend, öffnet sie Dein Herz für Heilung und Frieden.
- **Birkenrinde:** Symbolisiert Erneuerung und Neubeginn, gibt Dir Leichtigkeit.
- **Lavendel:** Fördert Gelassenheit und löst innere Spannungen.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Sandelholz:** Mit seinem warmen, sanften Duft beruhigt es die Seele und unterstützt Heilungsprozesse.
- **Alantwurzel:** Traditionell für Heilung genutzt, stärkt sie Körper und Geist.
- **Benzoe:** Ihr süßer Duft umhüllt Dich wie eine sanfte Umarmung und schenkt Trost.

Räucher-Ritual

1. Wähle einen Platz, an dem Du Dich sicher und geborgen fühlst. Zünde eine Kerze an und lege eine Decke bereit, falls Du Dich hinlegen möchtest.

1. Beginne mit Kamille oder Sandelholz, um eine sanfte Atmosphäre der Heilung zu schaffen.
2. Füge Birkenrinde oder Benzoe hinzu, um die Energie von Ruhe und Erneuerung einzuladen.
3. Schließe mit Lavendel oder Alantwurzel ab, um Gelassenheit und Stabilität zu verankern.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: Was darf in meinem Leben heilen? Welche Botschaft gibt mir diese Nacht für meinen inneren Frieden? Lasse die Karte auf Dich wirken und notiere, welche Gefühle und Gedanken sie in Dir auslöst.

Gedanken-Ritual

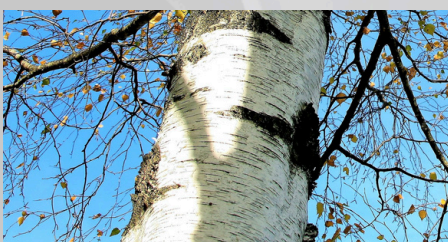
- **Rückblick:** Welche Wunden oder Herausforderungen hast Du im letzten April erlebt? Welche davon sind geheilt, und was braucht noch Aufmerksamkeit?
- **Fühlen:** Wie fühlt sich Heilung an? Spüre bewusst in Deinen Körper hinein.
- **Ausblick:** Was möchtest Du im nächsten April erleben, das Deine Seele nährt und stärkt?

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass ein goldenes Licht von oben auf Dich herabscheint. Dieses Licht durchströmt Deinen ganzen Körper, berührt jede Zelle und heilt, was verletzt ist. Mit jedem Atemzug wirst Du leichter und ruhiger.

Verbindung zur Natur

Die Birke und Kamille symbolisieren den Neubeginn und die Sanftheit des Frühlings. Wenn Du mit diesen Pflanzen räucherst oder sie visualisierst, spürst Du die heilsame Verbindung zur Erde, die Dich unterstützt und trägt.



5. Rauhnacht

(29. auf 30. Dezember – Mai)



Thema: Klarheit und Freude

Diese Nacht bringt die Leichtigkeit des Mai in deine Seele. Sie ist eine Zeit, um Klarheit über deine Wünsche und Ziele zu gewinnen und die Freude in deinem Herzen zu spüren. So wie die Natur im Mai in voller Blüte steht, darf auch dein inneres Licht erstrahlen.

Stelle dir vor, du stehst in einem sonnenbeschienenen Garten. Die Luft ist erfüllt von Blumen und Vogelgesang, und in dir blüht die Freude wie ein leuchtender Strauß.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Johanniskraut:** Ein Lichtbringer, der Freude und Vertrauen in Dein Herz trägt.
- **Schafgarbe:** Hilft Dir, Klarheit zu finden und stärkt Deine Intuition.
- **Rotklee:** dehnt aus und hilft Dir Raum einzunehmen

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Zeder:** Klärt den Geist und bringt Fokus sowie Erdung.
- **Weihrauch:** Hebt die Energie und lädt Freude in Dein Herz ein.
- **Styrax:** Sein warmer, süßer Duft schenkt Geborgenheit und Harmonie.

Räucher-Ritual

1. Bereite einen Platz vor, der von natürlichen Elementen umgeben ist – Blumen, Blätter oder sogar ein Bild des Frühlings.
2. Beginne mit Johanniskraut oder Zeder, um Klarheit in Deine Gedanken zu bringen.
3. Füge Schafgarbe oder Weihrauch hinzu, um Deine Intuition und Lebensfreude zu stärken.
4. Schließe mit Rotklee oder Styrax, um Harmonie und ein Gefühl von Fülle zu schaffen.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Welche Freude darf in meinem Leben erblühen? Welche Klarheit benötige ich, um meinen Weg zu finden?* Lasse die Botschaft der Karte auf Dich wirken und notiere, was sie Dir zeigt.

Gedanken-Ritual

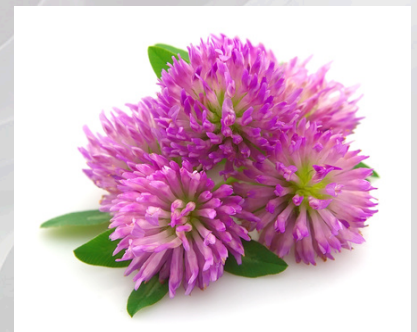
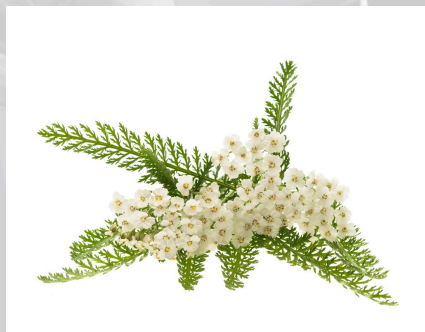
- **Rückblick:** Welche besonderen Momente haben Dich im letzten Mai mit Freude erfüllt? Was hat Dein Herz zum Leuchten gebracht?
- **Fühlen:** Was bedeutet Freude für Dich, und wie spürst Du sie in Deinem Körper?
- **Ausblick:** Welche Klarheit und Freude möchtest Du im nächsten Mai in Dein Leben einladen?

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass in Deinem Herzen eine leuchtende Blume erblüht. Mit jedem Atemzug öffnet sich die Blüte weiter und erfüllt Deinen ganzen Körper mit einem sanften, warmen Licht. Dieses Licht trägt Deine Freude in die Welt hinaus.

Verbindung zur Natur

Johanniskraut, Rotklee und Schafgarbe tragen die Essenz von Licht und Klarheit in sich. Sie erinnern Dich daran, dass die Natur immer wieder aufblüht und auch in Dir eine unerschöpfliche Quelle von Freude und Inspiration liegt. Sie helfen Dir Deinen Raum einzunehmen.



6. Rauhnacht

(30. auf 31. Dezember – Juni)



Thema: Transformation und Neubeginn

Diese Nacht ist wie der Sommeranfang im Juni – voller Kraft und Wärme, bereit, alles Alte abzustreifen und neu zu beginnen. Sie ist ein Übergang, der Dich einlädt, mutig und freudig in die Zukunft zu blicken.

Stelle Dir vor, Du stehst am Ufer eines klaren Sees. Mit jedem Schritt ins Wasser löst sich die Vergangenheit von Dir, und das Wasser reinigt Dich sanft, bis Du Dich leicht und erneuert fühlst.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Beifuß:** Unterstützt die Transformation und schenkt Schutz in Zeiten des Wandels.
- **Rosmarin:** Fördert Mut, Klarheit und Stärke.
- **Fichtenharz:** Gibt Stabilität und Erdung.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Myrrhe:** Ein kraftvoller Begleiter für Transformation und Erdung.
- **Palo Santo:** Sein heiliger Rauch reinigt und bringt lichtvolle Energie.
- **Weihrauch:** Hebt die Stimmung und öffnet Dich für neue Möglichkeiten.

Räucher-Ritual

1. Öffne ein Fenster, um frische Energie einzuladen. Zünde eine Kerze an und stelle eine Schale mit Wasser als Symbol für Reinigung bereit.
2. Beginne mit Beifuß oder Myrrhe, um Dich von alten Energien zu befreien.
3. Füge Rosmarin oder Palo Santo hinzu, um Mut und Klarheit in Dein Leben zu rufen.
4. Schließe mit Fichtenharz oder Weihrauch, um Stabilität und Segen für Deinen Neubeginn zu schaffen.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Welche Energie darf mich in meinem Neubeginn begleiten? Was unterstützt mich in meiner Transformation?* Lasse die Botschaft der Karte auf Dich wirken und notiere Deine Eindrücke.

Gedanken-Ritual

- **Rückblick:** Welche Transformationen hast Du im letzten Juni erlebt? Was hast Du losgelassen?
- **Fühlen:** Wie fühlt sich der Gedanke eines Neubeginns für Dich an? Spüre ihn bewusst in Deinem Herzen.
- **Ausblick:** Welche Veränderungen möchtest Du im nächsten Juni in Deinem Leben manifestieren? Schreibe Deine Vision auf

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass Du wie ein Phönix aus der Asche aufsteigst. Mit jedem Atemzug wächst Deine innere Stärke, und ein warmes, goldenes Licht breitet sich in Deinem ganzen Körper aus. Du bist bereit für das, was kommt.

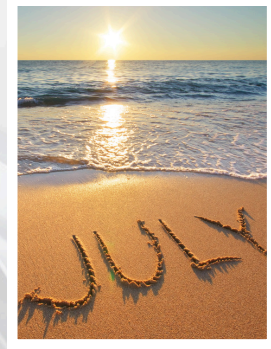
Verbindung zur Natur

Beifuß, Fichtenharz und Rosmarin symbolisieren Wandlung und Mut. Während Du mit diesen Pflanzen räucherst oder sie visualisierst, spürst Du die kraftvolle Verbindung zur Erde, die Dich in Deinem Neubeginn unterstützt.



7. Rauhnacht

(31. Dezember auf 1. Januar – Juli)



Thema: Neubeginn und Freude am Leben

Die siebte Rauhnacht markiert den Beginn des neuen Jahres. Sie trägt die lebendige Energie des Sommers in sich und lädt Dich ein, voller Freude und Leichtigkeit Deinen Neubeginn zu feiern. Diese Nacht ermutigt Dich, bewusst das Alte loszulassen und mit Zuversicht und Dankbarkeit das neue Jahr willkommen zu heißen.

Stelle Dir vor, Du stehst in einem sonnenbeschienenen Garten. Um Dich herum blühen Blumen in voller Pracht, und die Luft ist erfüllt vom Duft der Natur. In diesem Moment fühlst Du die Fülle des Lebens und Deine eigene Lebenskraft.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Johanniskraut:** Bringt Licht in Dein Herz und stärkt Dein Vertrauen in den Neubeginn.
- **Rosenblätter:** Öffnen Dein Herz für Liebe und Freude.
- **Salbei:** Reinigt und bereitet den Raum für neue Energie.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Weihrauch:** Segnet den Neubeginn und öffnet Dich für die Möglichkeiten des neuen Jahres.
- **Copal:** Ein sanfter, klärender Rauch, der Freude einlädt.
- **Benzoe:** Umhüllt Dich mit Wärme und Leichtigkeit.

Räucher-Ritual

1. Bereite einen besonderen Ort für Dein Ritual vor. Zünde eine Kerze an und lege Blumen oder Früchte als Symbol der Fülle dazu.
2. Beginne mit Salbei oder Weihrauch, um Altes vollständig loszulassen.
3. Füge Johanniskraut oder Copal hinzu, um Licht und Freude in Deinen Raum zu bringen.
4. Beende mit Rosenblättern oder Benzoe, um Deinen Neubeginn zu segnen.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Welche Freude und Fülle darf ich in mein neues Jahr einladen?* Lasse die Karte auf Dich wirken und notiere, welche Botschaft sie für Dich bereithält.

Gedanken-Ritual

- **Rückblick:** Welche Momente haben Dich im letzten Juli mit Freude erfüllt? Was hat Dein Herz zum Strahlen gebracht?
- **Fühlen:** Was bedeutet Neubeginn für Dich, und wie fühlt sich dieser Gedanke an?
- **Ausblick:** Welche Freude und Lebendigkeit möchtest Du im nächsten Juli erleben? Schreibe Deine Wünsche und Visionen auf.

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass Du auf einer sonnigen Wiese stehst. Um Dich herum blühen Rosen, ihre Blütenblätter tanzen im Wind und umhüllen Dich wie ein liebevoller Segen. Mit jedem Atemzug spürst du, wie Deine Freude und Zuversicht wachsen.

Verbindung zur Natur

Johanniskraut und Rosen symbolisieren Licht und Liebe. Sie helfen Dir, den Übergang in das neue Jahr mit Offenheit und Dankbarkeit zu gestalten. Ihre Energie erinnert Dich daran, dass jeder Tag eine neue Chance ist, Dein Leben mit Freude zu füllen. Der Salbei reinigt und klärt dabei!



8. Rauhnacht

(1. auf 2. Januar – August)



Thema: Fülle und Dankbarkeit

Die achte Rauhnacht lädt Dich ein, die Fülle des Lebens zu spüren und die Dankbarkeit für all das Gute in Deinem Leben zu feiern. Sie trägt die Energie des Augusts – eine Zeit der Reife und des Überflusses in der Natur. Diese Nacht schenkt Dir die Möglichkeit, Deine Erfolge und Segnungen bewusst wahrzunehmen und zu ehren.

Stelle Dir vor, Du gehst durch ein goldenes Weizenfeld, das unter der Sommersonne leuchtet. Jeder Schritt durch das Feld erfüllt Dich mit Dankbarkeit für die Fülle, die Dich umgibt.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Holunderblüten:** Symbolisieren Harmonie und laden Segenskraft ein.
- **Schafgarbe:** Fördert Achtsamkeit und Wertschätzung.
- **Kamille:** Tröstet und erinnert Dich daran, das Leben zu genießen.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Styrax:** Sein süßer, warmer Duft schenkt Geborgenheit und Frieden.
- **Palo Santo:** Bringt eine leichte, erhebende Energie, die Dankbarkeit unterstützt.
- **Copal:** Klärt die Atmosphäre und öffnet Dein Herz für die Fülle.

Räucher-Ritual

1. Zünde eine Kerze an und stelle Früchte oder Samen als Symbol für die Fülle auf Deinen Altar.
2. Beginne mit Holunderblüten oder Styrax, um Deinen Raum zu reinigen und eine harmonische Atmosphäre zu schaffen.
3. Füge Schafgarbe oder Palo Santo hinzu, um Dankbarkeit und Achtsamkeit zu fördern.
4. Schließe mit Kamille oder Copal ab, um die Fülle und den Frieden zu segnen.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Wofür darf ich besonders dankbar sein? Welche Fülle erwartet mich in meinem Leben?* Lass die Botschaft der Karte in Dein Herz fließen und notiere Deine Eindrücke.

Gedanken-Ritual

- **Rückblick:** Welche Momente haben Dir im letzten August das Gefühl von Fülle gegeben? Was hast Du in dieser Zeit geerntet?
- **Fühlen:** Wofür bist Du in diesem Moment besonders dankbar? Spüre dieses Gefühl bewusst in Deinem Herzen.
- **Ausblick:** Welche Fülle möchtest Du im nächsten August erleben? Schreibe Deine Wünsche in Dein Tagebuch.

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass um Dich herum goldenes Licht erstrahlt. Dieses Licht ist die Essenz der Fülle und Dankbarkeit. Mit jedem Atemzug nimmst Du es in Dich auf und verteilst es in alle Bereiche Deines Lebens.

Verbindung zur Natur

Die Holunderblüten und Schafgarbe erinnern Dich an die Großzügigkeit der Natur. Während Du diese Pflanzen räucherst oder visualisierst, spürst Du die tiefe Verbindung zur Erde und die unerschöpfliche Fülle, die sie Dir schenkt.



9. Rauhnacht

(2. auf 3. Januar – September)



Thema: Loslassen und inneres Gleichgewicht

Die neunte Rauhnacht bringt die sanfte Energie des Herbstes mit sich. Sie erinnert Dich daran, dass das Leben ein ständiger Kreislauf von Geben und Nehmen, von Festhalten und Loslassen ist. Diese Nacht lädt Dich ein, Balance in Deinem Inneren zu finden und bewusst loszulassen, was Dich beschwert.

Stelle Dir vor, Du gehst durch einen herbstlichen Wald. Die Blätter fallen sanft zu Boden, und mit jedem Schritt spürst Du, wie die Natur Dir beibringt, dass Loslassen ein natürlicher Teil des Lebens ist.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Beifuß:** Unterstützt das Loslassen und klärt tiefe Schichten.
- **Rosmarin:** Fördert Klarheit und innere Zentrierung.
- **Kiefernharz:** Gibt Stabilität und hilft Dir, Dein inneres Gleichgewicht zu stärken.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Drachenblut:** Unterstützt kraftvolles Loslassen und energetische Abgrenzung.
- **Weihrauch:** Bringt Klarheit und öffnet Dich für eine neue Balance.
- **Myrrhe:** Schafft Stabilität und Frieden in Deinem Inneren.

Räucher-Ritual

1. Öffne ein Fenster, um alten Energien Raum zu geben, sich zu lösen. Zünde eine Kerze an, die für Licht und Wärme steht.
2. Beginne mit Beifuß oder Drachenblut, um alte Lasten abzustreifen und Raum für Neues zu schaffen.
3. Füge Rosmarin oder Weihrauch hinzu, um Klarheit und Zentrierung in Deine Gedanken zu bringen.
4. Schließe mit Kiefernharz oder Myrrhe ab, um innere Stabilität und Frieden zu verankern.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Was darf ich loslassen, um inneres Gleichgewicht zu finden?* Lasse die Botschaft auf Dich wirken und schreibe Deine Gedanken und Gefühle dazu auf.

Gedanken-Ritual

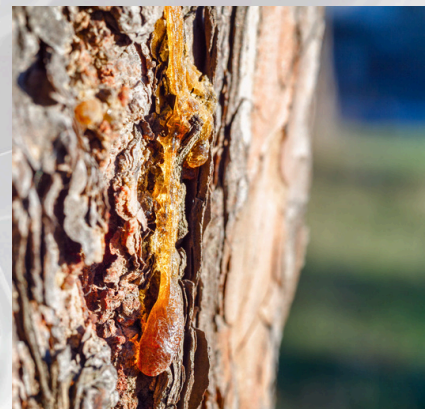
- **Rückblick:** Welche Belastungen oder Unsicherheiten hast Du im letzten September losgelassen? Welche Veränderungen hast Du erlebt?
- **Fühlen:** Wo in Deinem Leben spürst Du heute das Bedürfnis nach Balance? Was gibt Dir Stabilität?
- **Ausblick:** Wie möchtest Du im nächsten September innere Ruhe und Gleichgewicht erleben? Schreibe Deine Visionen auf.

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass ein sanfter Wind durch Dich hindurchweht. Dieser Wind trägt alles fort, was Dich belastet, und lässt nur das zurück, was Dir Kraft und Frieden gibt. Spüre, wie Du leichter und klarer wirst.

Verbindung zur Natur

Beifuß und Rosmarin begleiten Dich in diesem Prozess des Loslassens und der Stabilisierung. Sie lehren Dich, dass die Natur ihre Balance immer wieder findet – und dass auch Du diese Fähigkeit in Dir trägst.



10. Rauhnacht

(3. auf 4. Januar – Oktober)



Thema: Achtsamkeit und Verbindung

Die zehnte Rauhnacht trägt die goldene Energie des Oktobers. Es ist die Zeit der Reife und des tiefen Verstehens. Diese Nacht lädt Dich ein, achtsam mit Dir und Deiner Umgebung in Verbindung zu treten. In der Stille und im bewussten Spüren liegt eine besondere Kraft – die Verbindung zu allem, was ist.

Stelle Dir vor, Du wanderst durch einen Herbstwald, und jeder Schritt lässt Dich tiefer in die Weisheit der Natur eintauchen. Die Blätter unter Deinen Füßen rascheln sanft, und der Duft von Erde und Harz erfüllt Deine Sinne.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Wilde Karde:** Klärt und stärkt die Verbindung zu Deiner inneren Weisheit.
- **Fichtenwipfel:** Fördert Achtsamkeit und öffnet Dich für die Harmonie des Lebens.
- **Bachnelkenwurz:** Erdend und stabilisierend, es bringt Dich in Balance.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Sandelholz:** Sein warmer, weicher Duft hilft Dir, in die Stille zu gehen.
- **Weihrauch:** Schafft eine Atmosphäre der Erhabenheit und Konzentration.
- **Benzoe:** Umhüllt Dich mit Geborgenheit und unterstützt achtsame Momente.

Räucher-Ritual

1. Schaffe eine ruhige Atmosphäre. Zünde eine Kerze an und lege Naturmaterialien wie Blätter oder Steine um Dich herum.
2. Beginne mit Wilder Karde oder Sandelholz, um Deinen Raum zu klären und Deine Sinne zu schärfen.
3. Füge Fichtenwipfel oder Benzoe hinzu, um Dich auf die Verbindung mit Deiner Umgebung einzulassen.
4. Schließe mit der Bachnelkenwurz oder Weihrauch ab, um innere Ruhe und Stabilität zu fördern.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Was stärkt meine Verbindung zu mir selbst und zur Welt?* Lasse die Botschaft der Karte auf Dich wirken und schreibe Deine Erkenntnisse nieder.

Gedanken-Ritual

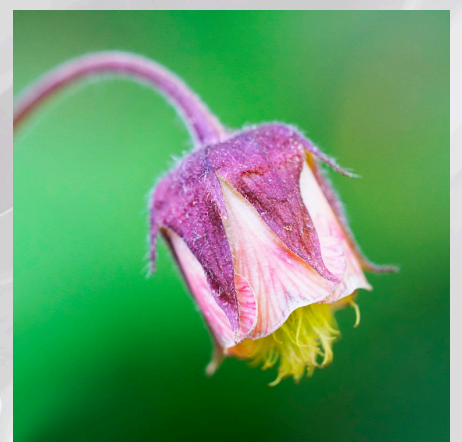
- **Rückblick:** Welche Verbindungen haben Dich im letzten Oktober bereichert? Wie hast Du Achtsamkeit in Deinem Alltag erfahren?
- **Fühlen:** Wie fühlt es sich an, bewusst in Verbindung mit Dir selbst und Deiner Umgebung zu sein?
- **Ausblick:** Welche Verbindungen möchtest Du im nächsten Oktober stärken? Wie kannst Du mehr Achtsamkeit in Dein Leben integrieren?

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass goldene Lichtstrahlen Dich sanft umhüllen. Diese Strahlen verbinden Dich mit allem um Dich herum und erinnern Dich daran, dass Du ein wertvoller Teil des großen Ganzen bist.

Verbindung zur Natur

Wilde Karde, Fichtenwipfel und Bachnelkenwurz symbolisieren die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Sie lehren Dich, achtsam zu sein und die Schönheit der Welt mit offenen Sinnen wahrzunehmen.



11. Rauhnacht

(4. auf 5. Januar – November)



Thema: Innere Stärke und Transformation

Die elfte Rauhnacht trägt die Energie des Novembers – eine Zeit des Wandels, wenn die Natur still wird und sich auf das Neue vorbereitet. Diese Nacht ermutigt dich, tief in dich hineinzublicken und deine innere Stärke zu spüren. Es ist ein Moment, um das Alte zu transformieren und voller Vertrauen deinen Weg zu gehen.

Stelle dir vor, du stehst an einem nebligen See. Der Nebel hebt sich langsam, und darunter wird eine klare, stille Wasseroberfläche sichtbar. So klärt sich auch dein Inneres, und deine Stärke kommt zum Vorschein.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Waldengelwurz:** Fördert Transformation und schenkt Dir Schutz.
- **Gänseblümchen:** Stärkt den Geist und gibt Klarheit für Veränderungen.
- **Gundelrebe:** Stabilisiert und erdet Dich in Zeiten des Wandels.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Drachenblut:** Unterstützt kraftvolle Transformationen und energetischen Schutz.
- **Myrrhe:** Bringt Stabilität und fördert die Verbindung zu Deiner inneren Weisheit.
- **Palo Santo:** Sein heiliger Rauch schenkt Dir Vertrauen und Kraft für neue Wege.

Räucher-Ritual

1. Zünde eine Kerze an und richte Deinen Blick auf die Flamme, die für Deine innere Stärke steht.
2. Beginne mit Waldengelwurz oder Drachenblut, um alte Energien loszulassen und Raum für Wandel zu schaffen.
3. Füge Gänseblümchen oder Myrrhe hinzu, um Klarheit und Stabilität einzuladen.
4. Schließe mit Gundelrebe oder Palo Santo, um Deinen Weg in die Transformation zu segnen.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Welche innere Stärke darf ich in mir entdecken? Was hilft mir in meiner Transformation?* Notiere, welche Botschaft die Karte Dir schenkt, und reflektiere darüber.

Gedanken-Ritual

- **Rückblick:** Welche Transformationen hast Du im letzten November erlebt? Was hat Deine innere Stärke gestärkt?
- **Fühlen:** Wie fühlt sich innere Stärke für Dich an? Wo in Deinem Körper spürst Du sie?
- **Ausblick:** Welche Wandlungen möchtest Du im nächsten November angehen? Was ist Dein Ziel?

Visualisierung

Stelle Dir vor, Du bist ein Baum. Deine Wurzeln greifen tief in die Erde, und Deine Äste strecken sich in den Himmel. Der Wind bewegt Dich sanft, doch nichts kann Dich umwerfen. Du bist stark und geerdet.

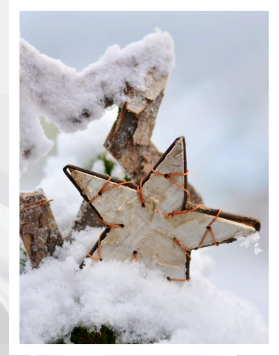
Verbindung zur Natur

Die Waldengelwurz und das Gänseblümchen sind alte Begleiter in Zeiten des Wandels. Sie erinnern Dich daran, dass jede Veränderung auch ein Neubeginn ist – getragen von Deiner Stärke.



12. Rauhnacht

(5. auf 6. Januar – Dezember)



Thema: Vollendung und Segen

Die zwölfte Rauhnacht schließt den Kreis der Rauhnächte und symbolisiert die Vollendung eines Zyklus. Sie trägt die Energie des Dezembers in sich – eine Zeit des Rückzugs, des Friedens und der Besinnung. In dieser Nacht kannst Du Frieden mit dem vergangenen Jahr schließen und Dich für die Segnungen des neuen Jahres öffnen.

Stelle Dir vor, Du stehst in einem verschneiten Wald. Die Stille umgibt Dich wie eine warme Decke, und der Mond taucht die Landschaft in ein sanftes Licht. Diese Ruhe schenkt Dir die Möglichkeit, zurückzublicken und den Segen der Vollendung zu spüren.

Räucherstoffe – aus der Natur

- **Nachtkerze (Blatt/ Blüte):** Symbolisieren den Segen und die Verbindung zwischen Himmel und Erde.
- **Löwenzahnblatt:** Bringt Licht und Vertrauen für das Kommende.
- **Tannenharz:** Schutz und Harmonie, um den Kreis zu schließen.

Räucherstoffe – zum Kaufen

- **Weihrauch:** Hebt die Energie und segnet das alte und neue Jahr.
- **Copal:** Klärt und verbindet Dich mit dem Licht des neuen Zyklus.
- **Benzoe:** Umhüllt Dich mit Frieden und Wärme.

Räucher-Ritual

1. Richte einen Altar mit einer weißen Kerze und einem Symbol für den Neubeginn (z. B. ein kleines Licht, Samen oder ein persönlicher Gegenstand) ein.
2. Beginne mit Nachtkerze oder Weihrauch, um den Raum für den Segen zu öffnen.
3. Füge Löwenzahn oder Copal hinzu, um das Licht und die Freude des neuen Jahres willkommen zu heißen.
4. Schließe mit Tannenharz oder Benzoe, um Frieden und Harmonie zu verankern.

Orakel-Karte ziehen

Ziehe eine Karte mit der Intention: *Welcher Segen begleitet mich ins neue Jahr?* Schreibe Deine Gedanken auf und lasse die Botschaft der Karte in Dein Herz fließen.

Gedanken-Ritual

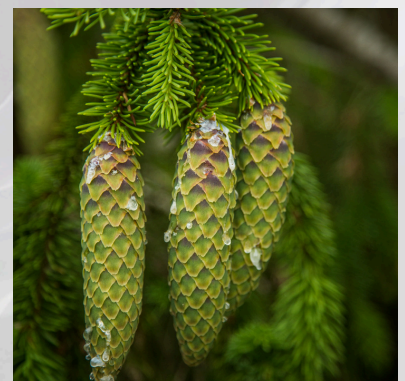
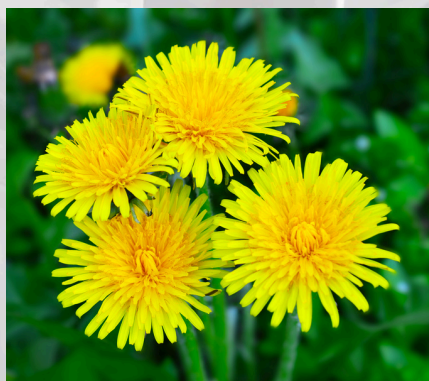
- **Rückblick:** Welche Momente des vergangenen Dezembers haben Dein Herz berührt? Was hat das Jahr für Dich vollendet?
- **Fühlen:** Welche Segnungen trägst Du bereits in Dir? Wie fühlt es sich an, für sie dankbar zu sein?
- **Ausblick:** Mit welchen Wünschen und Visionen möchtest Du das neue Jahr beginnen? Schreibe sie als Deinen persönlichen Segen nieder.

Visualisierung

Schließe die Augen und stelle Dir vor, dass ein sanfter goldener Regen auf Dich herabfällt. Jeder Tropfen ist ein Segen, der Dich erfüllt und schützt. Du spürst Frieden, Dankbarkeit und Vorfreude auf das kommende Jahr.

Verbindung zur Natur

Nachtkerze, Löwenzahn und Fichtenharz sind Symbole für Schutz und Segen. Ihre Energie erinnert Dich daran, dass die Natur immer wieder Zyklen vollendet und neue beginnt – so auch in Deinem Leben.



Notizen

Zum Ausdrucken

Rauhnacht Nummer:

Meine Gefühle:

Meine Gedanken:

Meine Karte:

Meine Pflanzen:

Meine Visionen für das neue Jahr:

Abschluss:

Der Kreis schließt sich

Mit der zwölften Rauhnacht schließt sich der Kreis dieser magischen Reise. Jede Nacht hat Dich ein Stück weiter geführt – in die Tiefe Deiner Seele, in die Weisheit der Vergangenheit, und in die Visionen Deiner Zukunft. Die Rauhnächte sind mehr als eine Zeit der Rituale; sie sind eine Brücke zwischen den Welten, zwischen dem Alten und dem Neuen, zwischen Deinem Inneren und der äußeren Welt.

Dankbarkeit für den Weg

Nimm Dir einen Moment, um auf diese Reise zurückzublicken. Was hast Du über Dich gelernt? Welche Erkenntnisse hast Du gewonnen, welche Türen wurden geöffnet? Fühle die Dankbarkeit für alles, was diese Zeit Dir geschenkt hat. Notiere in Deinem Tagebuch: *Was nehme ich aus den Rauhnächten mit? Welche Energien und Botschaften begleiten mich ins neue Jahr?*

Segnung für das neue Jahr

Zünde eine letzte Kerze an und sprich einen Segen für das kommende Jahr: *„Ich gehe mit offenem Herzen in das neue Jahr. Möge es erfüllt sein von Frieden, Freude, Gesundheit und Liebe. Möge ich die Kraft finden, meine Visionen zu verwirklichen und die Gelassenheit, alles anzunehmen, was das Leben mir schenkt.“*

Ein Geschenk an Dich selbst

Schließe diese Zeit ab, indem Du Dir ein kleines Geschenk machst – sei es ein neuer Kalender, eine besondere Blume oder einfach ein Moment der Stille. Dieses Geschenk symbolisiert den Neubeginn und erinnert Dich daran, dass Du immer die Hauptperson in Deinem Leben bist.

Das Licht bewahren

Auch wenn die Rauhächte nun vorüber sind, bleibt ihre Magie in Dir. Das Licht, das Du in dieser Zeit entzündet hast, wird Dich durch das Jahr begleiten. Kehre immer wieder zu den Erkenntnissen dieser Nächte zurück. Sie sind wie ein innerer Kompass, der Dich auf Deinem Weg leitet.

Vielen Dank, dass Du Dich auf diese Reise der Rauhächte eingelassen hast. Möge das kommende Jahr ein Segen für Dich sein!

Lust auf mehr Naturwissen?

Bist du bereit, noch tiefer in die Welt der essbaren Pflanzen einzutauchen?

Auf meiner Webseite erwarten dich:



Herzliche Grüße
Heike Engel

➔ Entdecke jetzt mehr:

www.StrahleMensch.de

Telegram Kanal: t.me/StrahleMenschKanal