

IN DEN RAUHNÄCHTEN RÄUCHERN

Liza Tsingaris

SALBEIBLATT.CH

DIE RAUHNÄCHTE

DIE RAUHNÄCHTE SIND EINE BESONDERE
ZEIT ZWISCHEN WEIHNACHTEN UND DEM
DREIKÖNIGSTAG, DIE TRADITIONELL FÜR
RITUALE UND SPIRITUELLE PRAKTIKEN
GENUTZT WIRD.

HIER IST EIN SCHRITTWEISES RITUAL, DAS DU DURCHFÜHREN KANNST:

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-RITUAL FÜR DIE RAUHNÄCHTE
VORBEREITUNGEN:

1. RAUM VORBEREITEN:

SUCHE DIR EINEN RUHIGEN ORT, AN DEM DU UNGESTÖRT BIST.

REINIGE DEN RAUM MIT SALBEI ODER RÄUCHERWERK, UM NEGATIVE ENERGIEN ZU
VERTREIBEN.

2. DU BENÖTIGST:

- KERZEN (WEISSE ODER SCHWARZE)
- RÄUCHERWERK
- ZETTEL UND STIFT
- SCHALE FÜR DIE ZETTEL
- DECKE ODER KISSEN FÜR DIE MEDITATION

RITUAL:

1. KERZEN ANZÜNDEN:

SETZE DICH IN DEINEN VORBEREITETEN RAUM UND ZÜNDE EINE KERZE AN, WÄHREND DU UM LICHT UND KLARHEIT BITTEST.

2. INTENTION SETZEN:

ÜBERLEGE DIR, WAS DU IN DER KOMMENDEN ZEIT LOSLASSEN ODER ERREICHEN MÖCHTEST. SCHREIBE DEINE GEDANKEN AUF EINEN ZETTEL.

3. RÄUCHERN:

RÄUCHERE MIT DEM GEWÄHLTEN RÄUCHERWERK, WÄHREND DU DEINEN ZETTEL IN DIE SCHALE LEGST. VISUALISIERE, WIE DER RAUCH DEINE ABSICHTEN INS UNIVERSUM TRÄGT.

4. MEDITATION:

SETZE DICH BEQUEM HIN, SCHLIESSE DIE AUGEN UND ATME TIEF EIN UND AUS. MEDITIERE FÜR EINIGE MINUTEN UND KONZENTRIERE DICH AUF D EINE ABSICHTEN UND DIE KOMMENDEN MONATE.

5. ZETTEL VERBRENNEN:

WENN DU BEREIT BIST, VERBRENNE DEN ZETTEL IN DER FLAMME DER KERZE (ACHTE AUF SICHERHEIT). DIES SYMBOLISIERT DAS LOSLASSEN UND DIE MANIFESTATION DEINER WÜNSCHE.

6. DANKBARKEIT ZEIGEN:

BEENDE DAS RITUAL, INDEM DU DANKBARKEIT AUSDRÜCKST – SEI ES DURCH EIN GEBET, EIN MANTRA ODER EINFACH IN GEDANKEN.

7. KERZE AUSBLASEN:

LASS DIE KERZE BIS ZUM ENDE BRENNEN, WENN MÖGLICH. ANSONSTEN PUSTE SIE AUS UND BEWAHRE DIE RESTE FÜR ZUKÜNFTIGE RITUALE AUF.

NACH DEM RITUAL:

NOTIERE DEINE GEDANKEN UND ERFAHRUNGEN IN EINEM TAGEBUCH. HALTE FEST, WAS DU WÄHREND DER MEDITATION GEFÜHLT HAST UND WIE SICH DEINE ABSICHTEN ENTWICKELN.

DIE RAUHNÄCHTE SIND EINE ZEIT DER REFLEXION UND DES NEUBEGINNS. NIMM DIR ZEIT, UM DIE ERFAHRUNGEN ZU VERARBEITEN UND DIE ENERGIEN IN DEINEM LEBEN ZU BEOBACHTEN.

DIE RAUHNÄCHTE SIND TRADITIONELL DIE 12 NÄCHTE ZWISCHEN WEIHNACHTEN (24. DEZEMBER) UND DEM DREIKÖNIGSTAG (6. JANUAR). JEDE RAUHNACHT STEHT SYMBOLISCH FÜR EINEN MONAT DES KOMMENDEN JAHRES.

DIE ZUORDNUNG DER NÄCHTE:

1. RAUHNACHT (24. DEZEMBER)— STEHT FÜR JANUAR 2025
2. RAUHNACHT (25. DEZEMBER)— STEHT FÜR FEBRUAR 2025
3. RAUHNACHT (26. DEZEMBER)— STEHT FÜR MÄRZ 2025
4. RAUHNACHT (27. DEZEMBER)— STEHT FÜR APRIL 2025
5. RAUHNACHT (28. DEZEMBER)— STEHT FÜR MAI 2025
6. RAUHNACHT (29. DEZEMBER)— STEHT FÜR JUNI 2025
7. RAUHNACHT (30. DEZEMBER)— STEHT FÜR JULI 2025
8. RAUHNACHT (31. DEZEMBER)— STEHT FÜR AUGUST 2025
9. RAUHNACHT (1. JANUAR)— STEHT FÜR SEPTEMBER 2025
10. RAUHNACHT (2. JANUAR)— STEHT FÜR OKTOBER 2025
11. RAUHNACHT (3. JANUAR)— STEHT FÜR NOVEMBER 2025
12. RAUHNACHT (4. JANUAR)— STEHT FÜR DEZEMBER 2025

DIE LETZTE RAUHNACHT (5. JANUAR) IST MIT DEM KOMMENDEN JAHR VERBUNDEN UND KANN FÜR EINE UMFASSENDE REFLEXION UND MANIFESTATION GENUTZT WERDEN. DIESE ZUORDNUNG WIRD OFT IN RITUALEN UND MEDITATIONEN VERWENDET, UM DIE THEMEN UND HERAUSFORDERUNGEN DER EINZELNEN MONATE ZU ERKENNEN.

WÄHREND DER RAUHNÄCHTE GIBT ES VIELE TRADITIONELLE RITUALE, DIE MENSCHEN DURCHFÜHREN, UM DIE ZEIT DER REFLEXION, DES LOSLASSENS UND DER MANIFESTATION ZU NUTZEN.

DIE RAUHNÄCHTE SIND EINE BESONDERE ZEIT,
DIE OFT MIT VERSCHIEDENEN TRADITIONEN
UND BRÄUCHEN VERBUNDEN IST. HIER SIND
EINIGE KRÄUTER, DIE IN DEN EINZELNEN
RAUHNÄCHTEN GERÄUCHERT WERDEN KÖNNEN,
ZUSAMMEN MIT IHREN BEDEUTUNGEN:



RAUHNÄCHTE:



1. RAUHNACHT (24. DEZEMBER)

BEIFUSS: DIESES KRAUT WIRD OFT VERWENDET, UM DIE VERBINDUNG ZU DEN AHNEN HERZUSTELLEN UND UM DIE TRÄUME IN DIESER NACHT ZU KLÄREN.

2. RAUHNACHT (25. DEZEMBER)

SALBEI: SALBEI WIRD ZUR REINIGUNG UND ZUM SCHUTZ VERWENDET. ES HILFT, NEGATIVE ENERGIEN ZU VERTREIBEN UND EINE HARMONISCHE ATMOSPHÄRE ZU SCHAFFEN.

3. RAUHNACHT (26. DEZEMBER)

THYMIAN: THYMIAN STEHT FÜR MUT UND STÄRKE. ER KANN HELFEN, KLARHEIT ÜBER ZUKÜNFTIGE HERAUSFORDERUNGEN ZU GEWINNEN.

4. RAUHNACHT (27. DEZEMBER)

ROSMARIN: ROSMARIN WIRD OFT ZUR ERINNERUNG AN DIE VERGANGENHEIT VERWENDET UND FÖRDERT DAS GEDÄCHTNIS. ER KANN AUCH HELFEN, SCHUTZ ZU BIETEN.

5. RAUHNACHT (28. DEZEMBER)

LAVENDEL: LAVENDEL HAT BERUHIGENDE EIGENSCHAFTEN UND FÖRDERT INNERE RUHE UND GELASSENHEIT. ER IST IDEAL FÜR DIE REFLEXION.

6. RAUHNACHT (29. DEZEMBER)

EICHENMOOS: EICHENMOOS UNTERSTÜTZT, DIE ERDUNG ZU FÖRDERN UND DIE VERBINDUNG ZUR NATUR ZU STÄRKEN.

RAUHNÄCHTE:



7. RAUHNACHT (30. DEZEMBER)

ZIMT: ZIMT WIRD OFT VERWENDET, UM WÄRME UND GEBORGENHEIT ZU BRINGEN. ER KANN AUCH FÜR FÜLLE UND WOHLSTAND STEHEN.

8. RAUHNACHT (31. DEZEMBER)

JOHANNISKRAUT: DIESES KRAUT WIRD OFT FÜR SEINE LICHTBRINGENDEN EIGENSCHAFTEN GESCHÄTZT UND FÖRDERT DIE POSITIVE ENERGIE.

9. RAUHNACHT (1. JANUAR)

EISENKRAUT: EISENKRAUT WIRD ZUR STÄRKUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS VERWENDET UND KANN HELFEN, DIE EIGENEN ZIELE KLARER ZU SEHEN.

10. RAUHNACHT (2. JANUAR)

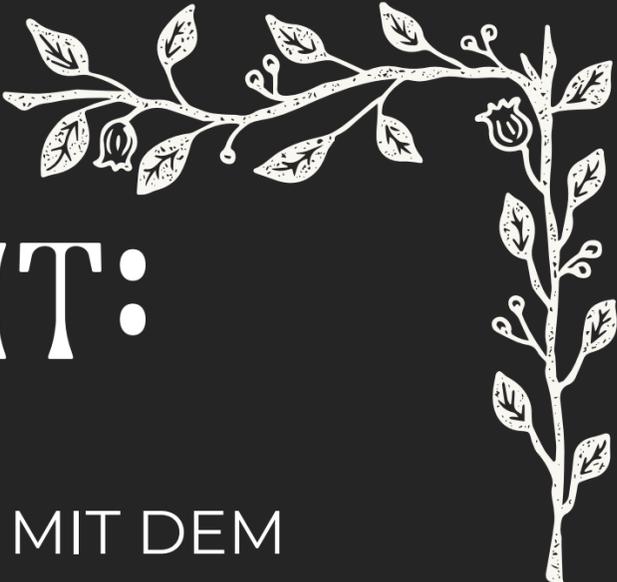
FENCHEL: FENCHEL FÖRDERT DIE KLARHEIT IM DENKEN UND KANN HELFEN, NEUE PERSPEKTIVEN ZU GEWINNEN.

11. RAUHNACHT (3. JANUAR)

MINZE: MINZE ERFRISCHT DEN GEIST UND FÖRDERT DIE KREATIVITÄT. SIE IST IDEAL FÜR NEUE IDEEN UND INSPIRATION.

12. RAUHNACHT (4. JANUAR)

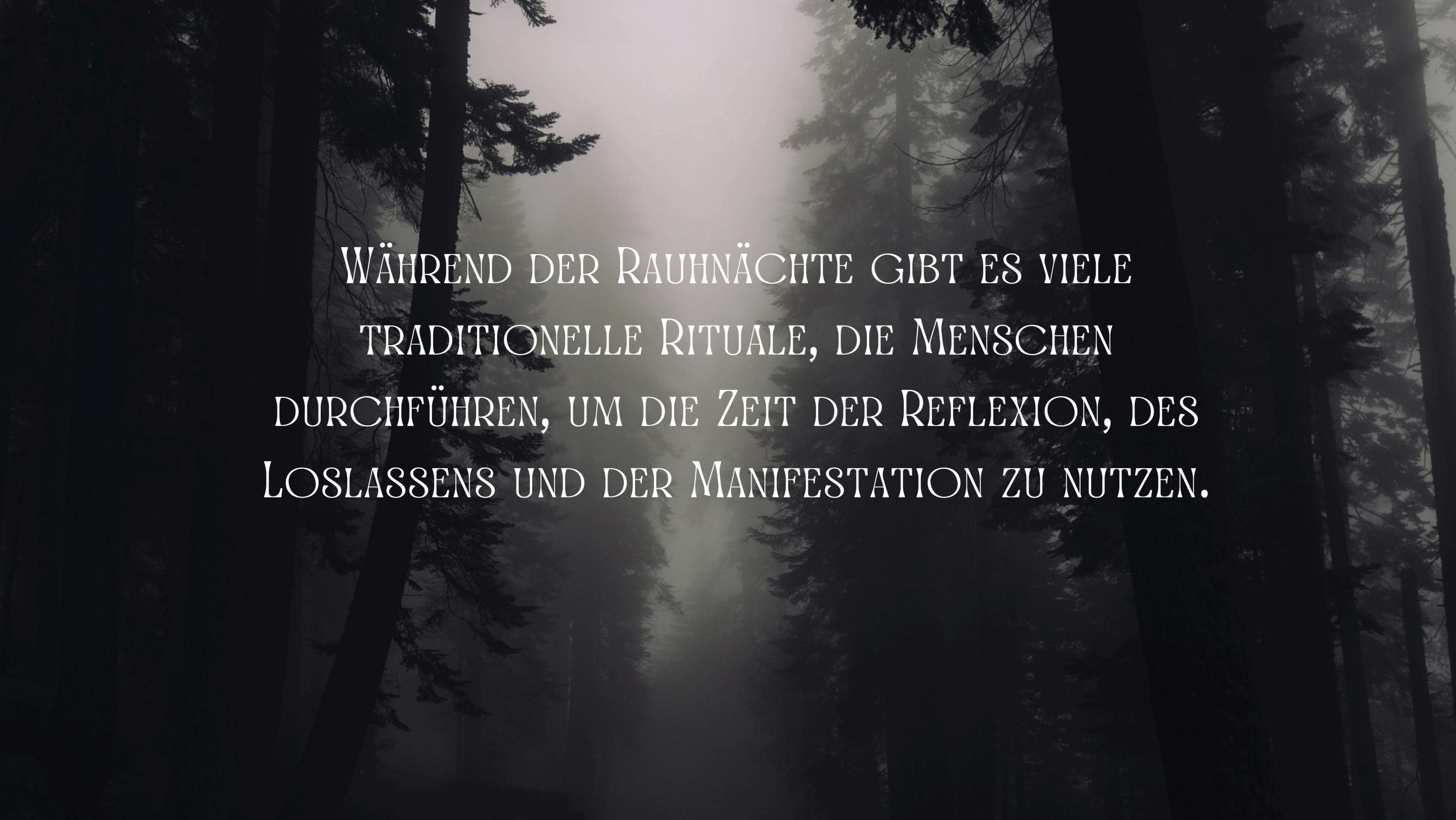
SCHAFGARBE: DIESES KRAUT WIRD OFT ZUR HEILUNG VERWENDET UND HILFT, SICH AUF DAS WOHLBEFINDEN ZU KONZENTRIEREN.



DIE LETZTE NACHT:

DIE LETZTE RAUHNACHT (5. JANUAR) IST MIT DEM KOMMENDEN JAHR VERBUNDEN UND KANN FÜR EINE UMFASSENDE REFLEXION UND MANIFESTATION GENUTZT WERDEN. DIESE ZUORDNUNG WIRD OFT IN RITUALEN UND MEDITATIONEN VERWENDET, UM DIE THEMEN UND HERAUSFORDERUNGEN DER EINZELNEN MONATE ZU ERKENNEN.





WÄHREND DER RAUHNÄCHTE GIBT ES VIELE
TRADITIONELLE RITUALE, DIE MENSCHEN
DURCHFÜHREN, UM DIE ZEIT DER REFLEXION, DES
LOSLASSENS UND DER MANIFESTATION ZU NUTZEN.

HIER SIND EINIGE GÄNGIGE RITUALE:

1. RÄUCHERN:

ZWECK: REINIGEN VON RÄUMEN UND VERTREIBEN NEGATIVER ENERGIEEN.

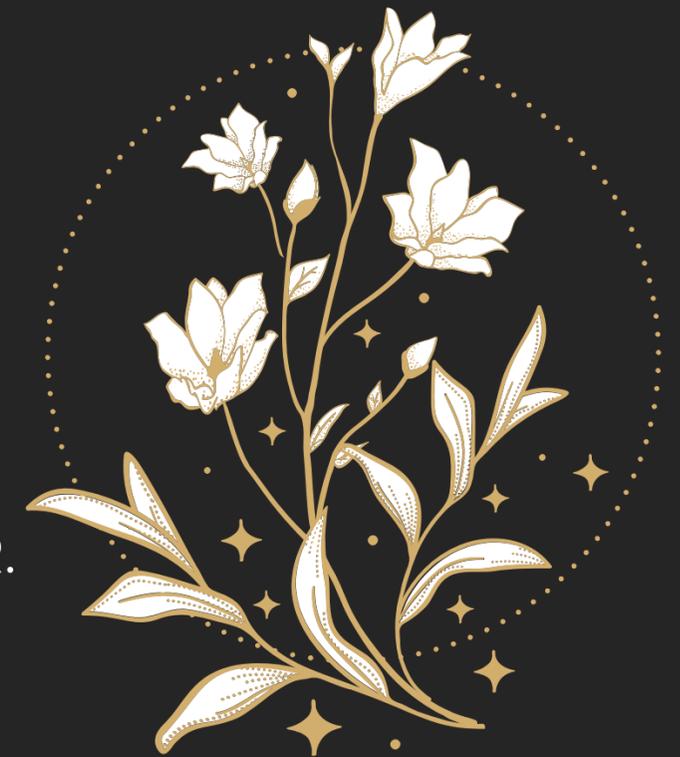
DURCHFÜHRUNG: VERWENDE SALBEI, WEIHRAUCH ODER ANDERE KRÄUTER.

RÄUCHERE JEDEN RAUM IN DEINEM ZUHAUSE UND BITTE UM LICHT UND KLARHEIT.

2. TRAUMTAGEBUCH FÜHREN:

ZWECK: TRÄUME WERDEN ALS BOTSCHAFTEN ODER VORAHNUNGEN ANGESEHEN.

DURCHFÜHRUNG: HALTE EIN NOTIZBUCH BEREIT, UM DEINE TRÄUME WÄHREND DER RAUHNÄCHTE AUFZUSCHREIBEN. ANALYSIERE DIE TRÄUME, UM MÖGLICHE THEMEN ODER BOTSCHAFTEN ZU ERKENNEN.



HIER SIND EINIGE GÄNGIGE RITUALE:

3. WÜNSCHE UND ABSICHTEN FORMULIEREN:

ZWECK: MANIFESTATION VON ZIELEN FÜR DAS KOMMENDE JAHR.

DURCHFÜHRUNG: SCHREIBE DEINE WÜNSCHE AUF ZETTEL UND BEWAHRE SIE IN EINER SCHALE AUF ODER VERBRENNE SIE WÄHREND EINES RITUALS, UM SIE INS UNIVERSUM ZU SENDEN.

4. MEDITATION UND SELBSTREFLEXION:

ZWECK: INNERE KLARHEIT UND EINSICHT GEWINNEN.

DURCHFÜHRUNG: SETZE DICH AN EINEM RUHIGEN ORT HIN, SCHLIESSE DIE AUGEN UND MEDITIERE ÜBER DIE THEMEN, DIE DU IN DEINEM LEBEN ANSPRECHEN MÖCHTEST.



HIER SIND EINIGE GÄNGIGE RITUALE:



5. FAMILIENRITUALE:

ZWECK: STÄRKUNG DER FAMILIÄREN BINDUNGEN.

DURCHFÜHRUNG: FÜHRE GEMEINSAM MIT DER FAMILIE RITUALE DURCH, WIE Z.B. DAS TEILEN VON GESCHICHTEN, DAS ZUBEREITEN VON TRADITIONELLEN SPEISEN ODER DAS ENTZÜNDEN VON KERZEN.

6. SCHUTZRITUALE:

ZWECK: SCHUTZ FÜR DAS KOMMENDE JAHR.

DURCHFÜHRUNG: ERSTELLE EINEN SCHUTZKREIS MIT SALZ, KRÄUTERN ODER KERZEN UND BITTE UM SCHUTZ FÜR DICH UND DEINE LIEBSTEN.

HIER SIND EINIGE GÄNGIGE RITUALE:

7. ALTE TRADITIONEN EHREN:

ZWECK: VERBINDUNG ZUR AHNENREIHE UND TRADITION.

DURCHFÜHRUNG: ZÜNDE EINE KERZE FÜR VERSTORBENE ANGEHÖRIGE AN UND ERINNERE DICH AN SIE, INDEM DU GESCHICHTEN ÜBER SIE ERZÄHLST.

8. JAHRESRÜCKBLICK:

ZWECK: REFLEXION ÜBER DAS VERGANGENE JAHR.

DURCHFÜHRUNG: SCHREIBE AUF, WAS GUT GELAUFEN IST, UND WAS DU LOSLASSEN MÖCHTEST. DIES KANN IN FORM EINES BRIEFES AN DAS VERGANGENE JAHR GESCHEHEN.



FÜR DIESE BESONDERE ZEIT WÜNSCHE ICH
DIR ALLES WAS DIR GUT TUT.

SEI ACHTSAM BEIM RÄUCHERN, DASS DU
FÜR DIE RÄUCHERSCHALE EINEN
UNTERSATZ NIMMST UND DAS FENSTER
ÖFFNEST.

ACHTE AUF DEINE KINDER UND HAUSTIERE,
FALLS SIE IM SELBEN RAUM SIND.

ALLES LIEBE FÜR DICH

Liza Tsingaris

 SALBEIBLATT.CH