Die Magie der Raunächte

Workbook

Was sind die Raunächte

Eine magische und mystische Zeit

URSPRUNG UND BEDEUTUNG DER RÄUNACHTE

Die Raunächte (oder auch Rauhnächte) sind eine besondere Zeit im Jahr, die in vielen europäischen Kulturen als magisch und mystisch angesehen wird. Sie erstrecken sich in der Regel über die zwölf Nächte vom 25. Dezember bis zum 6. Januar, also von Weihnachten bis zum Heiligen Drei Könige-Tag. In einigen Traditionen wird auch die Nacht vom 21. Dezember (der Wintersonnenwende) mit einbezogen, sodass die Rauhnächte je nach Region auch früher beginnen können.

Die genaue Herkunft des Begriffs „Raunacht“ ist nicht ganz geklärt. Eine Theorie geht davon aus, dass „Rau“ mit dem alten Wort „Rauh“ zusammenhängt, was „ruhig“ oder „still“ bedeutet – also eine „ruhige Nacht“ oder eine „heilige, stille Zeit“. Eine andere Theorie sieht eine Verbindung zu dem Begriff „Raun“, was „Rauch“ bedeutet, was wiederum auf das Räuchern während dieser Nächte hinweist.

Die Raunächte galten als eine Übergangszeit, in der das Alte abgelegt und das Neue willkommen geheißen wurde. Sie waren eine „Zeit zwischen den Jahren“, in der das Tor zwischen der Welt der Lebenden und der der Geister besonders dünn war. Es wurde geglaubt, dass die Geister der Verstorbenen während dieser Nächte umherzogen und die Welt der Lebenden beeinflussen konnten. Man versuchte, sich durch bestimmte Rituale zu schützen und die zukünftigen Ereignisse vorherzusagen.

© Angela Vog 2024

DIE 12 NÄCHTE

Die 12 Nächte der Rauhnächte repräsentieren oft die 12 Monate des kommenden Jahres, wobei jede Nacht für einen Monat steht. Jede Raunacht hat ihre eigene Bedeutung und es gibt verschiedene Rituale, die man in dieser Zeit durchführen kann – doch sind diese Bedeutungen nicht festgelegt! Wenn du magst, kannst du selbst entscheiden, mit welchem Thema du dich an diesem Tag beschäftigen möchtest.

Für unseren gemeinsamen Kurs habe ich folgende Theme für die Raunächte gewählt.

- 21./22.12 Wintersonnenwende
- 24./25.12. Thema Basis, Wurzeln, Monat Januar
- 25./26.12. Vertrauen: Intuition, Monat Februar
- 26./27.12. Offenheit: Herzöffnung, Monat März
- 27./28.12. Transformation: Blockaden lösen, Monat April
- 28./29.12. Verbindung: Beziehungen danken, Monat Mai
- 29./30.12. Reflexion: Reflektieren, Monat Juni
- 30./31.12. Reinigung: Öffnung für das Neue, Monat Juli
- 31./1.01. Glück: Das neue Jahr wird manifestiert, Monat August
- 1./2.01. Licht: Das innere Licht entzünden, Monat September
- 2./3.01. Visionen: Träume manifestieren, Monat Oktober
- 3./4.01. Wandlung: Loslassen, Monat November
- 4./5.01. Wunder: Vertrauen etablieren, Monat Dezember

BRÄUCHE UND RITUALE DER RAUNÄCHTE

Während der Raunächte gibt es zahlreiche Bräuche, die von Region zu Region variieren. Zu den bekanntesten gehören:

Räuchern: Das Räuchern von Kräutern (z. B. Salbei, Wacholder, Weihrauch) ist ein sehr alter Brauch, um negative Energien zu vertreiben, das Haus zu reinigen und die Räume zu segnen. Dabei geht es darum, die Luft zu reinigen und sich von allem Unnötigen zu befreien.

Orakel und Wahrsagerei: In vielen Traditionen wurden die Raunächte genutzt, um die Zukunft vorherzusagen. Ein populärer Brauch ist das Traumorakel: Es wird angenommen, dass Träume in dieser Zeit besonders bedeutungsvoll sind und Hinweise auf das kommende Jahr geben können.

Wünsche und Visionen: Es wird empfohlen, in jeder Rauhnacht eine Vision oder ein Ziel für den entsprechenden Monat des kommenden Jahres zu formulieren. Man kann dies schriftlich tun und sich dabei bewusst auf die eigenen Wünsche und Absichten konzentrieren.

Hausputz und Vorbereitung: Traditionell reinigte man nicht nur das Haus, sondern auch seine Gedanken und Gewohnheiten. Es geht darum, Altlasten abzulegen und Platz für das Neue zu schaffen.

Türen und Fenster offen lassen: In manchen Traditionen öffnet man Türen oder Fenster, um den Geistern zu erlauben, das Haus zu betreten oder es zu verlassen, und das Jahr in Frieden zu verabschieden.

Lichter und Kerzen: In der Dunkelheit der Winterzeit symbolisieren Kerzen das Licht, das die Dunkelheit vertreibt. Viele stellen während der Rauhnächte Kerzen auf und entzünden sie als Symbol für Hoffnung und Erneuerung.

Spezielle Nahrungsmittel: In einigen Gegenden ist es Brauch, spezielle Speisen zuzubereiten, die mit den Rauhnächten in Verbindung stehen, wie zum Beispiel besondere Zuckerkekse oder einen Brauch, der „Rauhnachtspunsch“ genannt wird.

Die Raunächte sind eine Zeit der Reflexion, der Magie und der spirituellen Vorbereitung auf das kommende Jahr. Es ist eine Zeit, in der man innehalten, sich von Altem lösen und sich für Neues öffnen kann. Je nach Region und Tradition gibt es viele Möglichkeiten, diese Zeit zu zelebrieren, sei es durch Rituale, Träume oder das Räuchern. Die Raunächte bieten eine wertvolle Gelegenheit, das Jahr zu verabschieden und mit einem klaren, fokussierten Blick ins neue Jahr zu starten.

© Angela Vog 2024

Wintersonnenwende - Yule

Die dunkelste Nacht des Jahres

BEDEUTUNG UND SYMBOLIK

Die Wintersonnenwende ist der längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres auf der Nordhalbkugel. Sie fällt in der Regel auf den 21. oder 22. Dezember und markiert den Wendepunkt, an dem die Sonne wieder "zurückkehrt". Ab diesem Zeitpunkt beginnen die Tage wieder länger zu werden, und es kehrt allmählich mehr Licht in das Leben der Menschen zurück. In vielen Kulturen war und ist die Wintersonnenwende ein bedeutendes Ereignis, das mit Festen und Ritualen gefeiert wird, da es einen symbolischen Neubeginn markiert.

Die Wintersonnenwende ist ein Moment der Besinnung, des Feierns und der spirituellen Erneuerung. Die Rituale, die in dieser Zeit durchgeführt werden, beziehen sich oft auf die Themen Licht, Transformation und Erneuerung. Hier sind einige der häufigsten Rituale und Bräuche:

RITUALE UND BRÄUCHE

Die Wintersonnenwende ist ein Moment der Besinnung, des Feierns und der spirituellen Erneuerung. Die Rituale, die in dieser Zeit durchgeführt werden, beziehen sich oft auf die Themen Licht, Transformation und Erneuerung. Hier sind einige der häufigsten Rituale und Bräuche:

Yule (Wintersonnenwende-Fest)

In der nordischen und germanischen Tradition wird die Wintersonnenwende als Yule gefeiert. Yule ist ein Fest des Lichts, das symbolisiert, dass das Dunkle nun dem Licht weicht. Viele dieser Rituale betonen den Kreislauf der Natur und das Zusammenspiel von Dunkelheit und Licht.

- **Yule-Log (Yuleholz)**: Ein alter Brauch ist das Verbrennen eines großen Holzscheits, des sogenannten Yule-Logs. Das Yule-Log wurde traditionell mit Kräutern und Gewürzen eingerieben und dann im Kamin verbrannt, um das Licht zu fördern und die dunklen Tage zu vertreiben. Das Holz sollte die ganze Nacht brennen und Glück und Wohlstand für das kommende Jahr bringen.
- **Yule-Kränze**: Ein weiterer Yule-Brauch ist das Schmücken von Tannenzweigen oder das Binden von Kränzen, die als Symbole für das Leben, den Kreislauf der Natur und das ewige Licht gelten. Diese Kränze werden oft mit roten Bändern oder goldenen Verzierungen geschmückt, die das wachsende Licht symbolisieren.

© Angela Vog 2024

LICHT UND FEUER

Die Wintersonnenwende wird in vielen Kulturen durch das Entzünden von Kerzen oder Lichtern gefeiert. Da der Tag mit der geringsten Lichtmenge verbunden ist, symbolisieren Lichter das Wiedererwachen und die Zunahme des natürlichen Lichts.

- **Feuerzeremonien**: Da das Feuer als Symbol für das Licht gilt, wurden und werden in vielen Kulturen während der Wintersonnenwende große Feuer entzündet, um das Dunkel zu vertreiben und die Rückkehr des Lichts zu feiern. Das Feuer steht für die Sonne, die nach der längsten Nacht wieder "geboren" wird.

- **Kerzen**: In vielen Haushalten werden Kerzen entzündet, um das Licht zu symbolisieren. In einigen Bräuchen wird auch eine Kerze in die Fensterscheibe gestellt, um das Licht nach außen zu tragen und die Dunkelheit zu vertreiben.

- **Lichterbögen**: In einigen Kulturen stellt man einen "Lichterbogen" auf – eine besondere Form von Kerzenarrangement, die das wiederkehrende Licht symbolisiert.

WÜNSCHE UND ABSICHTEN FÜR DAS NEUE JAHR

Die Wintersonnenwende ist ein idealer Moment für die Setzung von Intentionen oder das Formulieren von Wünschenfür das kommende Jahr. Viele Menschen nutzen die Gelegenheit, um Ziele und Träume zu visualisieren und sich mit positiven Absichten auf das neue Jahr auszurichten.

- **Rituale zur Zielsetzung**: Man kann sich zu dieser Zeit einen Moment der Ruhe gönnen, um nach innen zu schauen, alte Themen zu reflektieren und neue Wünsche oder Projekte für das kommende Jahr zu formulieren.

- **Wünsche Orakel:** Ein weit verbreitetes Ritual ist es, ein Stück Papier zu nehmen und darauf zu schreiben, was man sich für das kommende Jahr wünscht oder welche Veränderungen man in seinem Leben anstreben möchte. Diese Zettel werden oft verbrannt, vergraben oder in einem sicheren Ort aufbewahrt, um die Absichten in die Welt zu setzen.

RÄUCHERN

Das Räuchern von Kräutern und Harzen wie Weihrauch, Zeder oder Salbei ist ein weiteres häufiges Ritual zur Wintersonnenwende. Es wird genutzt, um negative Energien zu vertreiben und den Raum für die neue Energie des Jahres zu reinigen.

www.[illegible]avog.de

NATURVERBUNDENHEIT UND BAUMSCHMUCK

Die Wintersonnenwende ist eng mit dem Zyklus der Natur verbunden. Der immergrüne Baum, wie der Weihnachtsbaum, ist ein Symbol für das Leben, das auch in der dunkelsten Zeit des Jahres weiterlebt.

- **Baumschmücken**: Viele Menschen schmücken ihre Bäume mit Lichtern und symbolischen Ornamenten als Zeichen der Lebensenergie und der Hoffnung. Früchte oder goldene Kugeln können ebenfalls als Symbol für Wohlstand und Fülle aufgehängt werden.

- **Schalen mit Früchten und Nüssen:** In einigen Traditionen wird es als symbolisch angesehen, Früchte, Nüsseoder Zuckergebäck als Opfergaben oder als Teil des Festmahls zu verwenden. Diese Lebensmittel symbolisieren Fülle, Fruchtbarkeit und das Wiedererwachen des Lebens. Besonders verbreitet sind Äpfel, Orangen und Nüsse, die in vielen Bräuchen für Gesundheit und Wohlstand im neuen Jahr stehen.

MEDITATIONEN UND SPIRITUELLE REFLEXTION

Die Wintersonnenwende ist eine Zeit des Innehaltens und der Besinnung. Da es eine Zeit der Dunkelheit und der tiefen Reflexion ist, nutzen viele Menschen diesen Moment, um innezuhalten, sich mit sich selbst zu verbinden und spirituelle Klarheit zu finden. Meditationen zu dieser Zeit konzentrieren sich oft auf Neuanfänge, Selbstreflexion und die Manifestation von Zielen für das kommende Jahr. Eine gängige Praxis ist es, an diesem Tag zu meditieren, um die inneren Wünsche für das neue Jahr zu formulieren.

ALTES LOSLASSEN UND ERNEUERUNG

Da die Wintersonnenwende eine Zeit der Erneuerung und des Neubeginns darstellt, ist es auch ein guter Zeitpunkt, Altes loszulassen und sich von Dingen zu befreien, die im Leben nicht mehr dienlich sind. Viele Menschen machen zu diesem Zeitpunkt einen Reinigungsprozess, sei es durch das Aufräumen des physischen Raums oder durch das Loslassen von alten Gewohnheiten, Beziehungen oder negativen Gedanken.

RITUAL DER DANKBARKEIT

Viele nutzen die Wintersonnenwende auch, um Dankbarkeit für das vergangene Jahr auszudrücken. Manchmal geschieht dies in Form eines Rituals, in dem man in einer Rückschau reflektiert, was gut gelaufen ist, und sich für die Erlebnisse bedankt, die einem geholfen haben, zu wachsen.

© Angela Vog 2024

Einstimmen auf die Raunächte

Erschaffe dir deinen Raum

ALTAR FÜR DIE RAUNÄCHTE

Ein Altar für die Raunächte ist ein kraftvoller Ort, an dem du während dieser besonderen Zeit der Übergänge und Neuanfänge deine Absichten, Wünsche und spirituelle Praxis vertiefen kannst. Es ist dein Ort der Stille und der Besinnung. Einen schönen und stimmungsvollen Altar für die Raunächte zu gestalten, ist gar nicht so schwer. Wichtig ist, dass er gut durchdacht ist, dich anspricht und alles enthält, was für dich wichtig ist.

Wie richte ich einen Altar für die Raunächte ein?

Der Altar für die Raunächte sollte ein ruhiger, besonderer Ort sein, an dem du während der 12 Nächte Zeit für Rituale, Meditation oder Reflexion verbringen kannst. Hier kannst du all das sammeln, was für dich diese magische Zeit unterstützt – Symbole des Lichts, der Natur und der Transformation.
Ein Altar für die Raunächte kann eine sehr persönliche und kreative Gestaltung sein, aber es gibt einige grundlegende Elemente, die du berücksichtigen kannst:

- **Lichtquellen**: Kerzen oder Lichter sind essentielle Bestandteile. Du kannst eine Kerze für jede der 12 Raunächteanzünden oder eine zentrale Lichtquelle wählen, die symbolisch für das zurückkehrende Licht steht. Kerzen symbolisieren den Übergang von Dunkelheit zu Licht und die Rückkehr des Sonnenlichts. Du kannst weiße, goldene oder rote Kerzen wählen, je nach deinem Fokus.
- **Räuchermaterialien**: Weihrauch, Salbei, Wacholder, Zeder und Beifuß sind traditionelle Räucherkräuter, die während der Raunächte verwendet werden, um den Raum zu reinigen und negative Energien zu vertreiben. Du kannst auch andere Kräuter wählen, die du mit Reinigung, Heilung oder Transformation in Verbindung bringst.
- **Natürliche Materialien:** Tannenzweige, Kiefernnadeln, Kräuter, Steine, Kräutertees und Wacholderzweigesind hervorragende Mittel, um den Altar mit der Natur zu verbinden. Sie symbolisieren das Leben und die Erneuerung inmitten des Winters.
- **Kristalle und Steine:** Amethyst oder Rosenquarz sind wunderbar geeignet, um die Energie des Herzchakras und der spirituellen Reinigung zu fördern. Auch Bergkristall (für Klarheit und Licht) oder Schwarzer Obsidian (für Schutz und Transformation) können verwendet werden.

.

© Angela Vog 2024

- **Symbole für das alte Jahr und das neue Jahr:** Der Altar kann zwei Hälften haben – eine für das alte Jahr und eine für das neue Jahr. Du kannst Symbole für den Abschluss (wie z.B. getrocknete Blumen, kleine Zettel mit Wünschen oder Dingen, die du loslassen möchtest) und für den Neubeginn (wie z.B. frische Kräuter, neue Kerzen, oder Bilder von Zielen und Wünschen) einfügen.
- **Wasser und Erde:** Schalen mit Wasser oder ein kleines Erde-Element (z.B. in Form von Erde oder Steinen) repräsentieren die Verbindung zu den natürlichen Elementen und der Erde, die für Wachstum und Transformation notwendig sind. Du kannst auch Sand oder kleine Pflanzen verwenden, die den Zyklus des Lebens symbolisieren.

RÄUCHERN IN DEN RAUNACHTEN

Das Räuchern in den Raunächten ist ein kraftvolles Ritual, das sowohl für die Reinigung von Räumen und Energien als auch für spirituelle Arbeit und Transformation genutzt wird. In den Raunächten, einer Zeit des Übergangs und Neubeginns, wird Räuchern oft verwendet, um alte, stagnierende Energien loszulassen und Platz für das Neue zu schaffen. Es unterstützt bei der Verbindung mit der spirituellen Welt, der Ritualisierung von Wünschen und Absichten und der Reinigung von Körper, Geist und Seele.

Räucherwerk für die Raunächte

In den Raunächten werden traditionell bestimmte Kräuter und Hölzer verwendet, die für ihre reinigenden und schützenden Eigenschaften bekannt sind. Hier sind einige der gängigsten Pflanzen und ihre symbolische Bedeutung:

Salbei (Salvia officinalis)
Salbei ist eines der stärksten Reinigungsmittel und wird traditionell zum Schutz und zur Energieklärung verwendet. Es hilft, negative oder stagnierende Energien aus dem Raum zu vertreiben und fördert eine klare, positive Atmosphäre.

- *Verwendung*: Du kannst Salbei in Bündeln (Smudge Sticks) räuchern oder getrockneten Salbei in einer Schale entzünden. Der Rauch wird durch den Raum bewegt, um Energien zu reinigen.
- *Symbolik*: Reinheit, Weisheit, spirituelle Reinigung, Schutz.

Weihrauch (Boswellia spp.)
Weihrauch ist ein sehr kraftvolles Räucherwerk, das schon in vielen alten Kulturen als heilig galt. Es wird verwendet, um die Verbindung zum Hohen Selbst, den Ahnen und zu göttlicher Weisheit zu stärken.

- *Verwendung*: Weihrauch kann in Form von Harz (auf Kohle) oder als fertige Räucherstäbchen verwendet werden. Er wird oft bei wichtigen Zeremonien und Ritualen verbrannt.
- *Symbolik*: Spiritualität, Hingabe, Reinigung, Erhebung der Schwingung.

Zeder (Cedrus spp.)
Zeder hat eine starke schützende und schwingungsanhebende Wirkung. Sie fördert Klarheit, Ruhe und eine tiefe spirituelle Verbindung.

- *Verwendung*: Die Zweige oder das Holz können in einem Räuchergefäß verbrannt werden.
- *Symbolik*: Schutz, Klarheit, spirituelle Tiefe, Wachstum.

© Angela Vog 2024

Lavendel (Lavandula angustifolia)
Lavendel hat eine beruhigende und heilende Wirkung und wird häufig für Harmonie und Frieden verwendet. Er hilft auch, das Nervensystem zu beruhigen und emotionale Blockaden zu lösen.

- *Verwendung*: Getrocknete Lavendelblüten können in einem Räuchergefäß verbrannt oder in einem Kräutermix verwendet werden.
- *Symbolik*: Heilung, Harmonie, Liebe, spirituelle Reinigung.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)
Rosmarin fördert Erinnerung, Erkenntnis und klaren Geist. Er hilft auch, negativen oder schwachen Energien zu begegnen und zu transformieren.

- *Verwendung*: Rosmarinzweige oder getrocknete Blätter können verbrannt oder als Bestandteil eines Kräutermixes verwendet werden.
- *Symbolik*: Heilung, Reinigung, Exorzismus, Schlaf, Schutz, Liebe, Leidenschaft

Wähle das richtige Räucherwerk

- **Räucherbündel**: Diese kannst du leicht in einem Esoterikladen oder online kaufen. Sie sind praktisch, da du sie direkt anzünden und den Rauch durch den Raum führen kannst.
- **Lose Kräuter**: Du kannst getrocknete Kräuter und Harze in eine Räucherschale oder ein Räuchergefäß legen. Besonders geeignet sind Sand oder Erde als Grundlage, damit das Material nicht zu schnell abbrennt.
- **Räucherstäbchen oder -kegel**: Diese sind ebenfalls eine bequeme Möglichkeit, da sie kontinuierlich rauchen und sich einfach anzünden lassen.

Wähle das richtige Räuchergefäß

Es gibt verschiedene Arten von Gefäßen, die du verwenden kannst. Wähle das Gefäß je nach dem, was du räuchern möchtest:

- **Räucherschale oder -platte:** Eine feuerfeste Schale, in die du Kräuter oder Räuchermaterialien gibst. Du kannst auch Sand oder Erde in die Schale legen, damit die Kräuter langsamer brennen.
- **Räucherstäbchenhalter**: Wenn du Räucherstäbchen verwendest, kannst du einen speziellen Halter verwenden, um die Glut zu sichern und den Rauch sicher zu verbreiten.
- **Smudge Stick:** Ein Bündel von Kräutern wie Salbei oder Beifuß, das du anzündest und durch den Raum bewegst. Du kannst den Rauch mit der Hand oder einem Federwedel verteilen.

RÄUCHERRITUAL SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Anzünden des Räucherwerks

Zünde das Räucherwerk (Kräuter, Harze oder Räucherstäbchen) vorsichtig mit einem Feuerzeug oder Streichholz an. Wenn du ein Räucherbündel benutzt, halte es in einer Flamme und blase es dann sanft aus, sodass es zu glimmen beginnt und Rauch erzeugt. Wenn du lose Kräuter verwendest, lege sie in das Räuchergefäß und entzünde sie mit einer Flamme. Sobald sie glimmen, verteile den Rauch.

2. Intention setzen

Bevor du beginnst, den Raum zu räuchern, richte deine Absicht aus. Überlege dir, was du während des Rituals erreichen möchtest: Möchtest du den Raum reinigen, deine eigene Energie erneuern, deine Wünsche und Ziele für das neue Jahr manifestieren oder eine spirituelle Verbindung herstellen?

- *Beispiel für eine Intention*: „Ich reinige diesen Raum von alten negativen Energien und lade heilende und positive Kräfte ein."
- *Affirmation*: „Ich lasse Altes los, was mir nicht mehr dient, und öffne mich für die Geschenke des neuen Jahres."

3. Rauch durch den Raum bewegen

Bewege nun den Rauch des Räucherwerks durch den Raum. Du kannst den Rauch mit der Hand oder einem Räucherbündel sanft in die Ecken, an die Wände und entlang der Fenster bewegen. Beginne in der Mitte des Raumes und arbeite dich zu den Ecken vor. Achte besonders auf dunkle Ecken oder Bereiche, in denen sich Stagnation oder negative Energie angesammelt haben könnte.

4. Lassen Sie den Rauch sich setzen

Nachdem du den Raum vollständig geräuchert hast, lasse den Rauch im Raum verweilen. Er sollte sich sanft verteilen und eine heilende Atmosphäre schaffen. Du kannst auch ein paar Minuten in Stille sitzen und die Veränderungen in der Energie des Raumes wahrnehmen.

5. Nach dem Räuchern

Lass den Raum eine Zeit lang geöffnet (oder zumindest gut belüftet), damit sich frische, klare Energie durch den Raum bewegen kann. Manche Menschen schließen das Ritual auch mit einer Meditation oder einer Dankbarkeitsübung ab.

© Angela Vog 2024

Event Wintersonnenwende

Einstimmen auf die Raunacht

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Farbe/Kerzen: Rot, Gold, Weiß,
- Räucherwerk: Weihrauch, Fichtenharz, Rosenblätter, Johanniskraut
- Edelsteine: Orangen Calcite, schwarzer Turmalin, Bergkristall,
- Altar: Immergrün, Obst, Nüsse

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was muss ich loslassen?
- Welche Saat muss ich ausbringen?
- Wo muss ich mehr Energie reinsetzen?
- Wo wende ich zu viel Energie auf?
- Was enthüllt die Dunkelheit?
- Was muss ich reflektieren?
- Wie nähre ich meine Seele?

KERZEN RITUAL

Ritze in deine Yule Kerze deine Intention für die Raunächten. Wenn du in den nächsten Tagen in dein Journal schreibst, Orakelkarten ziehst oder eine der anderen Impulse durchführst, zünde die Kerze an. Denke beim entzünden der Kerze nochmal an deine Intention, so stimmst du dich zusätzlich auf das was du dann machst ein.

© Angela Vog 2024

13 WÜNSCHE RITUAL

Wenn du in den Raunächten Wünsche äußerst, dann ist das ein Symbol für den Neuanfang und die Veränderung, die du in deinem Leben herbeiführen möchtest. Es ist ein Versprechen an dich selbst, dass du im kommenden Jahr etwas anders machen wirst und dir etwas Neues wünschst. Durch das Aussprechen oder Aufschreiben deiner Wünsche in den Raunächten machst du sie zu einem Teil deiner Realität und bringst sie so näher an dich heran.

Bei dem 13 Wünsche Ritual formulierst du Wünsche für das kommende Jahr und richtest dich so auf deine persönlichen und spirituellen Ziele aus. Es ist ein Ritual, um sich mit den eigenen Sehnsüchten und Hoffnungen auseinanderzusetzen und die Weichen für das kommende Jahr zu stellen.

Alles was du dafür brauchst:

- 13 Stück Papier
- Stift
- Tagebuch
- Kerze

1. Vorbereitung

Zunächst solltest du dir überlegen, welche 13 Wünsche du gerne in Erfüllung gehen sehen möchtest. Schreibe deine Wünsche auf kleine Zettel. Nimm dann einen Zettel nach dem anderen in die Hand. Visualisiere deinen Wunsch nochmal so detailliert wie möglich und verstaue den Zettel in einem Glas oder einer Schachtel.

2. Ziehen der Karten

Wenn die Raunächte beginnen, nimmst du an jedem Abend der 12 Raunächte einen Zettel aus der Schachtel – dieser wird geöffnet und dann in einer kleinen Zeremonie verbrannt. So übergibst du deinen Wunsch dem Universum und lässt los.

3. Ritual

Du kannst jeden Wunsch in deinem Tagebuch festhalten bevor du ihn verbrennst und so am Ende des Jahres schauen, wann sich welcher Wunsch erfüllt hat.

4. Der 13. Wunsch

Der 13. Wunsch, also der Zettel der übrig bleibt, ist ein Wunsch, den man sich selbst erfüllen muss und für den man die ersten Schritte bereits jetzt unternehmen sollte. Für diesen Wunsch bist nur du verantwortlich und nicht das Universum.

5. Reflexion

Schaue dir im Herbst des nächsten Jahres alles Wünsche nochmal an. Welche haben sich bereits erfüllt und welche nicht? Versuche dann bis zum Ende des Jahres deine Wünsche zu erfüllen.

© Angela Vog 2024

So formulierst du deine Wünsche

Auf diese Punkte solltest du achten, wenn du deine Wünsche formulierst.

- Formuliere deine Wünsche positiv, denn das Universum kann nur positives Denken verarbeiten. Streiche das Wort „nicht“ aus deinem Vokabular.
- Schreibe deine Wünsche in der Gegenwart, da dein Unterbewusstsein im Jetzt lebt.
- Sei konkret.
- Schreibe in der Ich-Form, damit das Unterbewusstsein weiß, dass es sich um deine Wünsche handelt.

YULE SCHNEE MOND KEKSE

Mit diesem einfachen Rezept kannst du schnell ein wenig Yule-Stimmung zaubern und den Schnee, der vielleicht noch nicht fallen will, ins Haus holen.

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 90 g Puderzucker
- 50 g zimmerwarme Butter
- 10 g Vanille-Zucker
- 5 g Backpulver
- 1 Ei
- 1 TL Zimt*
- Eine Prise Kardamom* und Salz

Zubereitung

Schlage das Ei auf und vermische es mit dem Zucker. Füge die Butter hinzu, dann Mehl, Vanille-Zucker, Backpulver, Zimt, Kardamom und Salz. Knete den Teig für 5 Minuten. Heize den Ofen auf 190°C auf. Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und steche mit einem Ausstecher Monde aus. Alternativ kannst du kleine Portionen mit den Händen in eine Mondform bringen oder ein Glas zum Ausstechen verwenden. Lege die Monde auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie für 15 Minuten im Ofen. Bestäube die noch warmen Monde mit Puderzucker. Statt der angegebenen Gewürze kannst du auch andere Gewürze wie Ingwer, die zu Yule besonders magst, verwenden.

Der Mond steht dabei für die längste Nacht des Jahres und die Dunkelheit, die nun schwindet oder anders gesagt wir verputzen. Du kannst aber natürlich auch Sonnen aus dem Keksteig ausstehen und dir beim Verspeisen der kleinen Leckereien vorstellen, wie du die Energie der Sonne in dir aufnimmst.* In der Zimtrinde sind viel Sonne und Wärme gespeichert und er hilft, uns mit der Energie der Sonne verbinden. Kardamom hat eine beruhigende, entspannende, stimmungsaufhellende Wirkung auf den Geist.

© Angela Vog 2024

13 Wünsche

Ziele sammeln

13 Wünsche

1. Raunacht

Wurzeln, Basis,

Die erste Raunacht steht für den Monat Januar und das Thema Wurzeln, Basis und innere Führung.
Nutze diese Zeit, um eine tiefe Verbindung zu deiner inneren Quelle herstellen und dich mit deiner inneren Kraft zu verbinden. Dies ist eine gute Zeit, um zu meditieren und herauszufinden, was in der kommenden Zeit wichtig sein wird und welche Kräfte der Natur dir unterstützend zur Seite stehen werden.

HEUTIGE MANTREN

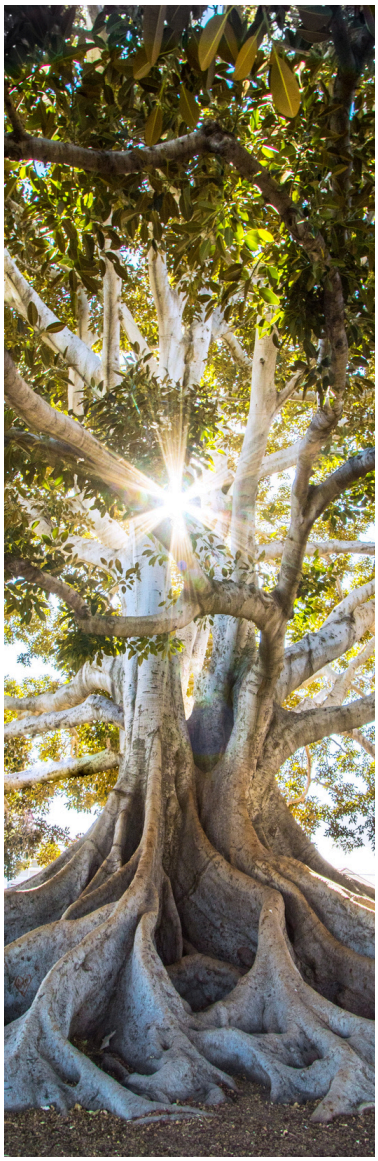
- Ich fühle mich verbunden mit Mutter Erde.
- Meine Wurzeln reichen tief und geben mir Halt.
- Ich lausche auf mein Herz und meine Seele.
- Ich zeige mein authentisches Ich.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Wurzelchakra
- Farbe/Kerze: rot, weiß
- Rächerwerk: Salbei, Zeder
- Edelstein: Roter Jaspis, Granat,
- Altar: Symbol für „Führung“, Objekte aus der Natur

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was heißt es für dich, verwurzelt zu sein?
- Was sind meine Wurzeln? Was gibt mir halt und Sicherheit?
- Was hilft mir, nach innen zu lauschen, in die Stille zu kommen und meine innere Stimme mein Herz zu hören?
- Welche Werte sind mir wichtig? Wer bin ich wirklich und wie möchte ich sein?
- Was mache ich am liebsten und was liebe ich?
- Erlaube ich mir, ganz und gar ich selbst zu sein?
- Was muss ich reflektieren?
- Wie nähre ich meine Seele?



© Angela Vog 2024

MEDITATION - DEIN INNERER BAUM

Stelle dir vor, du bist mitten im Wald. Um dich herum sind große, starke Bäume und du lehnst dich in Gedanken an einen Baum. Über seine Wurzeln ist der Baum tief mit der Erde verbunden.

Spüre den Boden unter dir und stelle dir vor, wie auch deine Wurzeln tief in das Erdreich wachsen. Schau deinen Wurzeln innerlich zu, wie sie wachsen und immer tiefer ins Erdreich reichen.

Mutter Erde hält dich umso stärker, je weiter deine Wurzeln in die Tiefe und Breite wachsen. Nimm wahr, wie die Erde dich nährt, wie sie dich mit allem versorgt, was du zum Leben benötigst. Genauso, wie der Baum mit seinen Wurzeln tief geerdet ist, bist du auch voller Stabilität.

Jetzt ist es Zeit sich zu entfalten. Spüre, wie deine Äste wachsen, lass Zweige herausragen, beginne, zauberhafte Blüten zu bilden, lass Blätter entstehen und deinen Baum Früchte tragen. Spüre den Wind und wie er dich langsam hin- und her wiegt. Spüre, wie die Erde dich trägt und dir Sicherheit gibt. Fühle dich gut verwurzelt. Und fühle trotzdem die Flexibilität, dich vom Wind bewegen zu lassen. Du fühlst dich stabil und gut geerdet.

Atem tief ein und langsame aus. Nimm wieder deinen Körper wahr. Komm langsam zurück und bewege dich wieder. Du bist sicher und geschützt, fühlst dich wohl und frisch und öffnest langsam deine Augen.

DEIN INNERER BAUM MEDITATION

STÄRKE DEINE WURZELN

Spaziergang - Heiße den Winter willkommen

Suche dir ein Plätzchen in der Natur. Setze dich hin und schließe deine Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme langsam zur Ruhe. Spüre die Erde unter deinen Füßen und stelle dir Wurzeln vor, die in die Erde wachsen.

Atme die Energie aus der Erde ein. Spüre, wie sie sich in deinem Körper verteilt. Und dann lausche in deine Umgebung hinein, fühle die Energie der Ruhe und Stille, die die Erde jetzt erfüllt. Spüre in die Langsamkeit, in die kaum noch wahrnehmbare Energie hinein. Fühle die Zeit der Entspannung und der Ausbrütung neuen Lebens, in diese Zeit der Träume hinein.
Und dann öffne langsam deine Augen, schaue dich um und nimm den Winter mit allen Sinnen war. Mache einen kleinen Spaziergang und genieße die Energie des Winters.

Unterstützendes Fundament

Verbringe Zeit mit Menschen bei denen du dich geborgen uns sicher fühlst, die für dich da sind, wenn du sie brauchst und dich unterstützen. Dies wird dich dazu bringen, mehr Beziehungen zu kultivieren, die unterstützend und erdend sind.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Was sind meine Wurzel? Was gibt mir Sicherheit?

Was will in mir wachsen? Was will erblühen?

Wie kann ich den Baum wachsen lassen?

© Angela Vog 2024

2. Raunacht

Vertrauen und Intuition

Dies ist der Monat des Februars, in dem wir uns auf die Stärkung unserer Familienwurzeln konzentrieren und unserer Intuition. Heute begehst du die Raunacht nicht allein, sondern mit dem Rückhalt der Ahnen. Sie sind im Grunde immer präsent, auch wenn du sie nicht wahrnehmen kannst. Vielleicht hast du Fotos von den Großeltern oder Urgroßeltern, welche du heute auf deinen Altar stellen möchtest. Deine Ahnen sind Teil deiner Wurzeln und möglicherweise möchten sie dir etwas mitteilen oder du selbst möchtest eine Frage stellen. Und da kommt unsere Intuition ins Spiel.

HEUTIGE MANTREN

- Mein Geist ist offen und klar für die Nachrichten meiner Ahnen.
- Ich ehre und vertrauen meiner Intuition.
- Das Wissen meiner Ahnen ist ein Teil von mir.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Stirnchakra, Kronenchakra,
- Farbe/Kerze: Lavendel, Lila, Weiß
- Rächerwerk: Salbei, Beifuß, Lavendel
- Edelstein: Amethyst, Bergkristall, Mondstein
- Altar: Fotos von deinen Ahnen oder Erbstücke

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Welche Grundlagen und Wurzeln tragen unsere Familie?
- Und wie begegnen wir unseren Vorfahren?
- Was muss geheilt werden?
- Was wurde bislang in mir vernachlässigt?
- Welche Hilfsmittel benutzt du, um dich mit deiner Intuition zu verbinden?
- Welche würdest du gerne einmal ausprobieren?

© Angela Vog 2024

TRAUMDEUTUNG

Ein Aspekt der Raunächte ist die Verbindung zu Träumen, die in dieser Zeit eine besonders tiefere Bedeutung haben sollen. In den Raunächten werden Träume oft als Botschaften aus dem Unterbewussten oder als Hinweise auf die kommende Zukunft interpretiert. Diese Botschaften können in Form von Symbolen, Visionen oder intuitiven Erkenntnissen geschehen:

Traumtagebuch führen

Lege ein Tagebuch neben dein Bett und schreibe jeden Morgen die Träume auf, die du in der Nacht hattest. Am besten direkt nach dem Aufwachen, bevor du deinen Traum anfängst zu vergessen. Achte auf wiederkehrende Symbole oder Themen. Vielleicht war eine Emotion auch besonders ausgeprägt in deinem Traum. Es gibt viele Methoden zur Deutung deiner Träume. Schaue gerne nach, was bestimmt Symbole bedeuten. Mit der Zeit wirst du auch deinen ganz eigenen Deutungen entwickeln. Am Ende der Raunächste kannst du dir deine Aufzeichnungen nochmal durchlesen und vielleicht erkennst du ein Thema oder eine Botschaft, die sich du deine Träume zieht.

Um besonders klare und hilfreiche Träume zu haben, kannst du vor dem Schlafengehen eine Absicht formulieren, z. B. „Ich möchte heute Nacht einen Traum haben, der mir hilft, Klarheit über mein nächstes Jahr zu gewinnen."

Dein Traumsäckchen

Um deine Intuition und deine übersinnlichen Botschaften zu verbessern, die du im Traum erfährst, kannst du dieses Traumsäckchen zusammenstellen. Lege das Säckchen während der Raunächte unter dein Kissen. Gebe die folgenden Zutaten in einen kleinen Beutel oder ein mit Bindfaden oder Schnur befestigtes Tuch:

- eine Prise Muskatnuss (psychische Fähigkeit)
- eine Prise getrockneter Lavendel (friedliches Träumen)
- 1 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl alternativ auch eine Prise Pfefferminz (Klarheit)
- Obsidian (Schutz)

.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Wie kann ich meine Intuition stärken?

Auf welche Zeichen sollte ich bei meinen Ahnen achten?

Was möchten meine Ahnen mir jetzt mitteilen?

© Angela Vog 2024

3. Raunacht

Offenheit und Herzensangelegenheiten

Diese Nacht steht für den Monat März und unter dem Motto der Herzöffnung. An diesem Tag geht es um deine Herzenergie und die Menschen, die dir in deinem Leben Kraft gegeben haben. Es ist wichtig, dass du dich mit deiner Vergangenheit versöhnst und offen für neue Erfahrungen bist. Lass das Licht in dein Herz fließen und formuliere positive Wünsche und Ziele für das kommende Jahr.

HEUTIGE MANTREN

- Ich öffne mein Herz für die Liebe.
- Mit Dankbarkeit im Herzen schätze ich die Fülle in meinem Leben.
- Meine Seele hat einen Traum - es ist mein Leben.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Herzchakra,
- Farbe/Kerze: Rosa, Grün, Weiß
- Rächerwerk: Rose, Lavendel, Melisse
- Edelstein: Rosenquarz, Jade, Amazonit
- Altar: Symbole die du mit Selbstliebe und Liebe verbindest

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Wer hat mich inspiriert, wer hat mich weitergebracht, unterstützt, getröstet, geleitet?
- Wer oder was war toxisch, hat mir Energie genommen?
- Wodurch beginnt mein Herz zu strahlen und zu leuchten?
- Womit möchte ich mehr Zeit verbringen?
- Was stärkt und nährt mich tief im Innen?
- Was möchte ich von Herzen gerne in die Welt bringen?

© Angela Vog 2024

VISIONBOARD

Ein Vision-Board ist eine großartige Möglichkeit, deine Ziele und Träume zu visualisieren. Es ist ein Tool, das dir hilft, dich auf das zu konzentrieren, was du erreichen willst, und es in deinem Leben zu manifestieren. Jedes Mal, wenn du dein Vision-Board betrachtest wirst du und dein Unterbewusstsein an deine Ziele erinnert.

So erstellst du dein Visionboard

1. Klarheit über deine Ziele gewinnen

Überlege dir, was du in den verschiedenen Bereichen deines Lebens erreichen möchtest. Hier einige Beispiele für Bereiche, die du berücksichtigen kannst:

- Beziehungen: Familienziele, Partnerschaft, Freundschaften.
- Persönliche Entwicklung: Lernziele, emotionale und geistige Weiterentwicklung.
- Beruf/Arbeit: Karriereziele, Wünsche für den Job, Erfolg, Anerkennung.
- Gesundheit & Fitness: Körperliche Ziele, gesunde Gewohnheiten, Fitness.
- Reisen & Abenteuer: Orte, die du besuchen möchtest, Abenteuer, die du erleben willst.
- Finanzen: Geldziele, finanzielle Unabhängigkeit, Investitionen.
- Hobbys & Interessen: Dinge, die du ausprobieren oder vertiefen möchtest.

2. Materialien sammeln

Du brauchst:

- Ein Brett oder Poster (z. B. Korkplatte, Fotoposter, oder auch ein digitales Tool).
- Zeitschriften, Bilder oder Ausdrucke von Dingen, die dich inspirieren.
- Schere und Kleber (für ein physisches Vision Board).
- Stifte, Aufkleber oder andere Dekorationen (optional).
- Worte oder Zitate, die deine Wünsche und Ziele unterstreichen.

Wenn du ein digitales Vision Board erstellen möchtest, kannst du Tools wie Canva, Pinterest oder auch eine einfache Collage-App nutzen. Drucke dir dann dein fertiges Vision Board aus.

3. Bilder und Worte auswählen

Wähle Bilder, Wörter und Zitate, die mit deinen Zielen und Wünschen in Verbindung stehen. Diese sollten positive Emotionen wecken und dich motivieren. Zum Beispiel:

- Fotos von Orten, die du bereisen möchtest.
- Worte, die bestimmte Gefühle oder Werte verkörpern (z. B. "Freiheit", "Erfolg", "Wachstum").
- Bilder, die dein zukünftiges Leben oder den gewünschten Lebensstil widerspiegeln (z. B. Gesundheit, Traumwohnung, idealer Job).

4. Gestaltung des Vision Boards

Ordne die Bilder und Worte auf deinem Board an. Es gibt keinen festen „richtigen“ Weg, das zu tun – wichtig ist, dass es sich für dich stimmig anfühlt. Du kannst die Bilder in einer bestimmten Reihenfolge anordnen oder sie einfach intuitiv platzieren. Sobald du zufrieden bist, klebe sie fest (wenn du ein physisches Vision Board machst) oder speichere die digitale Version.

© Angela Vog 2024

5. Das Vision Board an einem sichtbaren Ort platzieren
Stelle dein Vision Board an einem Ort auf, an dem du es täglich sehen kannst. Das könnte dein Schlafzimmer, dein Arbeitszimmer oder sogar eine Wand im Wohnzimmer sein. Je häufiger du es ansiehst, desto stärker wird deine Verbindung zu deinen Zielen.

6. Reflektieren und Handeln
Ein Vision Board ist nicht nur eine schöne Darstellung deiner Wünsche, sondern auch ein Werkzeug, um dich regelmäßig daran zu erinnern, was du erreichen möchtest. Wichtig ist, dass du aktiv bleibst und Schritte unternimmst, um deine Ziele zu verwirklichen. Überprüfe regelmäßig dein Vision Board und passe es an, wenn sich deine Wünsche oder Prioritäten ändern

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Wie kann ich meine Verbindung zu meinem Herzen stärken?

Was hindert mich daran?

Was möchte mein Herz mir sagen?

© Angela Vog 2024

4. Raunacht

Transformation und Blockaden loslassen

Die heutige Raunacht wird dem Monat April zugeordnet und steht für Transformation wozu auch loslassen und reinigen gehört. Es geht um alles, was in Veränderung kommen soll. An diesem Tag kannst du auch Dinge, die in den letzten Raunächten nicht so gut gelaufen sind, auflösen und bereinigen. Es ist also sozusagen Zeit für eine Inventur in deinem Leben. Rufe deine schlechten und negativen Erfahrungen nochmals in Erinnerung und stelle dir eine violette Flamme vor, die zu leuchten beginnt und die Ereignisse in Licht einhüllt. Stell dir vor deinem geistigen Auge vor, wie diese schlechten Erfahrungen sich auflösen und sich in warme, strahlende und leuchtende Bilder verwandeln. Wie wäre es, wenn du mehr Sport machen würdest, wie fühltest du dich, wenn du mehr Erfolg hättest, dich selbst liebevoller betrachten könntest und eine ganz neue Haltung einnehmen würdest? Wie würde sich das anfühlen?

HEUTIGE MANTREN

- Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.
- Ich gebe frei, was mich zurückhält.
- Ich bin frei und offen für Veränderungen in meinem Leben.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Sakralchakra, Solarplexus-Chakra
- Farbe/Kerze: Schwarz, Blau,
- Räucherwerk: Verbena, Salbei
- Edelstein: Malachit, Obsidian, Labradorit
- Altar: Klocke, Klangschale, Feuerschale,

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was möchte ich an mir verändern?
- Welche neuen Gewohnheiten möchte ich aufbauen?
- Wo möchte ich mich weiterentwickeln?
- Fühlt sich mein Leben harmonisch an?
- Wie kann ich dem Leben mehr vertrauen?

© Angela Vog 2024

FEUERRITUAL

Ein Feuerritual zum Loslassen ist eine kraftvolle Methode, um alte, belastende Energien oder Gedanken loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Das Verbrennen von Zetteln, auf denen du Dinge notierst, die du loslassen möchtest, symbolisiert die Reinigung und Transformation dieser alten Muster.

Was du darfür braust

- Zettel und Stift
- Kerze
- Feuerfeste Schale

FEUERRITUAL - SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Schreiben

Nimm dir einige Minuten Zeit, um alles zu notieren, was du loslassen möchtest. Schreibe alles auf, was dich belastet – sei es ein bestimmtes Gefühl, eine vergangene Beziehung, eine schlechte Angewohnheit oder etwas anderes, das du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest.

2. Das Feuerritual

Setze dich vor deine Altar und deine Kerze. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Visualisiere nun, wie du das, was du loslassen möchtest, in den Zettel einfließen lässt. Halte den Zettel über das Feuer der Kerze und lege ihn in die feuerfeste Schale. Stelle dir vor, wie das Feuer alle negativen Energien, Gedanken oder Blockaden verbrennt. Sie verwandeln sich in Asche und werden vom Wind fortgetragen. Du kannst dir auch visualisieren, wie du durch das Feuer hindurch transformierst wirst, wie du dich von all dem befreist, was dir nicht mehr dient. Beobachte das Feuer und spüre, wie du mit jedem Atemzug leichter wirst.

3. Abschluss

Wenn der Zettel vollständig verbrannt ist, nimm dir einen Moment, um innezuhalten. Bedanke dich bei dir selbst, dass du den Mut gefunden hast, loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. Du kannst die verbleibenden Asche oder die Reste des Zettels symbolisch in die Natur entlassen – zum Beispiel, indem du sie in den Wind verstreust oder in die Erde vergräbst. Das symbolisiert das endgültige Loslassen und den natürlichen Kreislauf von Auflösung und Erneuerung.

© Angela Vog 2024

ENTRÜMPEL DEIN HAUS

Zum Thema Loslassen gehört auch das physische Entrümpeln. Befreie dich von all den Dingen, die du nicht mehr benötigst und schaffe so Platz für Neues. Das ist auch etwas, was du über die nächsten Tage machen kannst. Du kannst nach Kategorien vorgehen oder einen Raum nach dem anderen entrümpeln. Vielleicht kommt dir auch jetzt spontan ein Raum oder eine Ecke im Haus in den Sinn, die du meidest, weil du spürst, dass sie dir Energie raubt. Dann fange am besten da an. Unser zu Hause soll und Energie schenken.

Fragen die du dir beim Aussortieren stellen kannst lauten:

- Benutze ich es? Liebe ich es?
- Welche Gefühle löst dieses Objekt bei mir aus?
- Wo befindet es sich bei mir zu Hause? Würde es sich in einem anderen Bereich meines Zuhauses besser/schlechter anfühlen? (Manchmal ist etwas, das an einer Stelle unübersichtlich ist, an einer anderen Stelle keine Unordnung.)
- Wie werde ich mich fühlen, wenn dieses Objekt nicht in meinem Leben ist?
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es behalte?
- Bin ich bereit, dieses Objekt freizugeben? Wenn nicht jetzt, wann?
- Was wünsche ich mir in meinem Leben, wenn ich dieses Objekt loslasse?

Nach dem entrümpeln ist es gut auch einmal zu Räuchern, dadurch kannst du dein Haus zusätzlich energetisch reinigen. Dafür kannst du Räucherwerke nutzen wie oben beschrieben.

ORANGEN-CIDER SIMMER POT

Was ich im Winter auch gerne mache, um eine Winterliche Stimmung im Haus zu verbreiten und was du statt des Räuchern machen kannst oder zusätzlich ist ein Simmer Pot.

Zutaten:

- 500 ml Apfelsaft
- 1 Orange
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken

Die Orange in Scheiben schneiden. Anschließend alle Zutaten in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen und dann vor sich hinköcheln lassen. Der Duft verbreitet sich im ganzen Haus.

Und natürlich kannst du den Orangen - Cider auch trinken. Lass ihn dafür etwa 20 Minuten köcheln, damit sich der Geschmack der Gewürze entfalten kann. Wenn du einen intensiveren Geschmack haben möchtest, kannst du mehr Gewürze zum Apfelsaft geben.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

© Angela Vog 2024

5. Raunacht

Verbindung und Beziehungen

Heute geht es um Beziehungen, um Freundschaft und Selbstliebe. Zudem bezieht die Nacht sich auf den Monat Mai im folgenden Jahr. Gehe heute in dich. Sie deine Stärken und Schwächen an und festige deine Freundschaft zu dir selbst. Sage JA zu dir selbst. Öffne dein Herz für dich und die Menschen, die dich begleiten.

HEUTIGE MANTREN

- Ich kann mir selbst und anderen vergeben.
- Ich umgeben mich mit Menschen, die mir gut tun.
- Ich liebe mich selbst und gebe auch auf mich.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Herzchakra, Halschakra
- Farbe/Kerze: Rosa, Blau, Weiß
- Rächerwerk: Rose, Lavendel, Salbei, Kiefer
- Edelstein: Rosenquarz, Blauer Calcit, Jade
- Altar: Symbole die du mit mit Freundschaft verbindest. Fotos von dir und Freunden und Familie

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was bedeutet Freundschaft für mich?
- Welche Menschen sind an meiner Seite?
- Wer sind meine wahren Freunde?
- Wie sehr bin ich mir selbst ein guter Freund/eine gute Freundinn?
- Kannst du dir selbst immer vertrauen und verzeihen?
- Liebst du dich selbst so wie alle anderen?

© Angela Vog 2024

METTA MEDITATION

In dieser Meditation geht darum, liebevolle Güte und bedingungslose Liebe in deinem Herzen zu kultivieren. Eine Liebe, die von Herzen gibt aber nicht im Gegenzug erwartet.

Setzte dich bequeme mit einem aufgerichteten Rücken hin, sodass dein Atem frei fließen kann. Nimm wahr, wo du deinen Atem spüren kannst. Im Bauch, im Brustraum, im Hals, in den Nasenlöchern.

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Schaue in dich hinein mit einem inneren Lächeln, das Freundlichkeit, Güte und Wohlwollen ausdrückt. Lasse deinen inneren Antreiber und Kritiker verstummen und werde dir selbst ein weiser Lehrer, der geduldige, verständnisvoll und humorvoll ist. Spüre in dein Herz hinein und versuche das Gefühl von liebevoller Güte zu kultivieren.
Sage dir dafür folgende Worte auf:

„Möge ich voll liebender Güte sein.
Möge ich sicher und geschützt sein.
Möge ich gesund sein.
Möge ich in Leichtigkeit und Frieden leben."

Stelle dir nun eine Person vor, die du magst und die dir Gutes getan hat. Stelle dir vor, wie sie vor dir sitzt. Weite dein Gefühl der liebevollen Güte auf diese Person aus und sage dir folgende Worte auf:

„Mögest du voll liebender Güte sein.
Mögest du sicher und geschützt sein.
Mögest du gesund sein.
Mögest du in Leichtigkeit und Frieden leben."

Stelle dir nun eine Person vor, mit der du gerade eine schwierige Beziehung hast oder die du nicht magst. Versuche dich nicht in Gefühle von Abneigung zu verwickeln, sondern diese Person mit frischem, offenem Blick zu betrachten. Stelle dir vor, wie sie vor dir sitzt. Weite dein Gefühl der liebevollen Güte auf diese Person aus und sage dir folgende Worte auf:

„Mögest du voll liebender Güte sein.
Mögest du sicher und geschützt sein.
Mögest du gesund sein.
Mögest du in Leichtigkeit und Frieden leben."

Stelle dir die Erde vor, wie sie vor dir schwebt. Nun weite dein Gefühl der liebevollen Güte auf alle Lebewesen aus. Sage dir hier:

„Liebe Erde, ich schicke dir Licht und Liebe.
Möge es dir und all deinen Lebewesen immer gut gehen.
Mögen alle Wesen und alle Menschen in gegenseitiger
Achtung und Liebe zusammenleben."

Spüre noch mal in deinen Herzraum hinein. Spüre die liebevolle Güte und die Wärme, die sie verbreitet. Öffne langsam wieder deine Augen.

METTA MEDITATION

© Angela Vog 2024

SELF-LOVE-BOWL

Die Selbstliebe Bowl ist perfekt dafür geeignet, dein Selbstwertgefühl zu steigern und dich an dein strahlendes Licht zu erinnern. Sie sollte ständig im Fluss bleiben, also „füttere“ sie regelmäßig mit Objekte, die für dich Selbstliebe assoziieren.

Was du dafür brauchst:

- Schöne Schüssel, Tasse oder anderes Behältnis
- Räucherwerk
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Zimt
- 1 TL Thymian
- 1 Rosenquarz
- Gegenstände, die du mit Selbstliebe assoziierst

Reinige zunächst deine Schüssel, indem du sie und die Zutaten über den Rauch der Räucherwerke hältst. Dann gibt nacheinander Basilikum, Zimt und Thymian hinein und mische sie. Spüre dabei in dein Herz hinein und denke an deine Intention für die Selbstliebe Bowl.

Halte dann den Rosenquarz in deinen Händen, denke nochmals an deine Intention und lege dann auch den Rosenquarz in die Schüssel. Das gleiche machst du dann mit allen anderen Objekten, die du zusätzlich noch in die Schüssel legen möchtest. Wenn alle Dinge in der Schüssel sind, nimm die Schüssel in die Hände und sage folgendes auf:

Ich säe Selbstliebe, möge sie wachsen.
Lass liebevolle Energie fließen
die mich daran erinnert,
wie wertvoll und ich bin. So sei es.

Stelle die Schüssel dann auf den Altar oder an einen anderen Ort, wo du sie regelmäßig siehst. Vorzugsweise ein Ort, an dem du dich morgens fertig machst. Fülle sie immer wieder mit Objekte. Sollte die Schüssel irgendwann zu voll sein, nimm einige Gegenstände heraus und reinige sie energetisch.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Wie kann ich die Beziehung zu mir selbst stärken?

Wie kann ich meine Beziehungen zu anderen stärken?

Was hindert mich daran, meine Beziehungen zu stärken?

© Angela Vog 2024

6. Raunacht

Reflektion und Bereinigung

Diese Raunacht steht für den Monat Juni für Reflektion und Bereinigung. Wir schauen auf das Jahr zurück. Was ist alles passiert? Hast du das erlebst, was du dir am Anfang des Jahres vorgenommen has? Nachdem du auf das Jahr zurückgeschaut hast, ist es an der Zeit, dich auf Seelenebene von allem zu trennen, was dir im letzten Jahr nicht gutgetan hat. So bereitest du dich darauf vor, das kommende Jahr zu manifestieren.

HEUTIGE MANTREN

- Ich lass los, was mir nicht länger dient.
- Ich lerne aus meinen Erfahrungen und bin offen für Neue.
- Ich nehmen mir die Zeit, um nach innen zu lauschen.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Sakralchakra, Alle Chakren
- Farbe/Kerze: Weiß, Schwarz
- Rächerwerk: Salbei, Myrte, Verbena,
- Edelstein: Obsidian, Selenite, Amethyst
- Altar: Fotos, Gegenstände die du mit diesem Jahr verbindest, Feuerschale

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was ist vorbei?
- Wo gibt es etwas zu verzeihen?
- Wozu hat diese Erfahrung gedient?
- Was habe ich dieses Jahr gelernt?
- Welchen Teil in meinem Leben oder in meinen Gedanken möchte ich endgültig loslassen oder aufräumen?

© Angela Vog 2024

PRANAYAMA - VIBHU - GIB DIR RAUM

Setzte dich aufrecht hin - auf einen Stuhl oder am Boden. Bringe die Hände in die Gebetshaltung und schließe deine Augen. Spüre wie dein Atem fließt und lass ihn zur Ruhe kommen.

Mit deiner nächsten Ausatmung führe dann deine Arme nach oben zur Decke, sodass die Handflächen nach oben zur Decke zeigen. Stelle dir vor du würdest etwas von dir wegschieben. Mit der Einatmung bringst du die Hände wieder zurück in die Gebetshaltung vor deinem Herzen.

Mit der nächsten Ausatmung streckst du die Arme zur Seite aus. Die Handflächen zeigen dabei nach außen. Mit der Einatmung bringst du die Hände in die Gebetshaltung.

Mit der Ausatmung streckst du die Arme nach vorne aus. Deine Handflächen zeigen nach vorne. Mit der Einatmung bringst du die Hände in die Gebetshaltung.

Mit der nächsten Ausatmung führst du die Arme nach unten Richtung Boden. Die Handflächen zeigen zum Boden. Mit der Einatmung bringst du die Hände in die Gebetshaltung.

Wiederholen diesen Ablauf einige Runden lang. Wenn du möchtest kannst du dir vorstellen, wie du mit der Ausatmung alles von dir wegschiebst was du jetzt nicht mehr brauchst - Glaubenssätze, Gewohnheiten, Projekte, bestimmte Personen - schiebe alles weg und schaffe so Raum, für Neues, was in dein Leben treten darf.

VIBHU - GIB DIR RAUM

© Angela Vog 2024

FEUERRITUAL - ALTES LOSLASSEN

Das Feuerritual, bei dem man Altes loslässt, ist eine kraftvolle Methode, um sich von belastenden Gedanken, Gefühlen oder Erlebnissen zu befreien. Es ist symbolisch und ermöglicht es dir, innerlich Platz für Neues zu schaffen, indem du das Alte loslässt. Das Verbrennen von Zetteln ist dabei eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, diesen Prozess zu unterstützen.

Was du darfür braust

- Zettel und Stift
- Kerze
- Feuerfeste Schale

FEUERRITUAL - SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Schreiben

Zünde die Kerze an. Nimm den Zettel und schreibe alles auf, was du loslassen möchtest. Schreibe ohne Hemmungen und sei ehrlich zu dir. Es geht hier nicht um perfekte Formulierungen, sondern darum, das auf Papier zu bringen, was dich belastet. Du kannst auch einfach nur stichwortartig notieren, was dich beschäftigt.

2. Das Feuerritual

Wenn du alles aufgeschrieben hast, schließe deine Augen und spüre nochmal in dich hinein. Bereite dich innerlich darauf vor, alles loszulassen, was du aufgeschrieben hast.

Wenn du bereit bist, halte den Zettel in die Flamme der Kerze und lege den Zettel in die feuerfeste Schale. Schaue zu, wie der Zettel langsam verbrennt. Stelle dir vor, wie das Feuer und der Rauch alles mitnimmt, was du loslassen möchtest. Sage dir innerlich auf:
„Ich lasse los, was mich belastet, und mache Platz für Neues.“
Fühle, wie sich eine Erleichterung einstellt, während das Feuer das Alte verbrennt.

3. Abschluss

Wenn der Zettel ganz verbrannt ist, gehe einen Moment in Stille. Du kannst dich von dem Alten verabschieden, indem du zum Beispiel sagst: „Danke für die Lehren, aber jetzt lasse ich dich los. Du bist nicht mehr Teil meines Weges.“

Lösche zum Schluss das Feuer.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Was nehme ich aus diesem Jahr mit? Was habe ich gelernt?

Wo habe ich noch Reinigung und Heilung nötig?

Was unterstützt mich bei der Heilung?

© Angela Vog 2024

7. Raunacht

Transformation und Zukunft

Diese Nacht steht für den Monat Juli und ihr Thema ist die Vorbereitung auf alles Kommende. Es geht stark um Transformation und Zukunft. Jede Veränderung enthält die Möglichkeit, dein Leben und alles, was dir wichtig ist, neu zu erschaffen. Eine wundervolle Nacht für die innere Einkehr. Eine innere Reise, um in dir selbst abzutauchen und dein Höheres Selbst zu befragen.

HEUTIGE MANTREN

- Ich blicke mit freudiger Erwartung ins neue Jahr.
- Jeder Moment ist ein Neubeginn.
- Ich kenne meine Ziele und kommen ihnen jeden Tag näher.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Stirnchakra und Kronenchakra
- Farbe/Kerze: Weiß, Grün, Lila,
- Rächerwerk: Zimt, Verbena, Beifuß
- Edelstein: Bergkristall, Citrin, Rosenquarz, Pyrite, Amethyst
- Altar: Visionboard

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Kenne ich meine Wünsche und Ziele?
- Was genau wünsche ich mir?
- Wie möchte ich mich im nächsten Jahr fühlen?
- Was möchte ich nächstes Jahr in mein Leben bringen?

© Angela Vog 2024

REINIGENDE DUSCHE

Die „Reinigende Dusch“ ist eine erfrischende und zugleich reinigende Erfahrung – sowohl körperlich als auch seelisch. Sie nimmt nicht viel Zeit in Anspruch und du kannst sie, jeden Tag praktizieren.

Einstimmung auf die Reinigung

Beginne deine Dusche, indem du dich in einem ruhigen, entspannten Zustand befindest. Schließe die Augen und atme tief ein. Stell dir vor, dass das Wasser, das über deinen Körper läuft, nicht nur Schmutz und Unreinheiten entfernt, sondern auch all das, was du nicht mehr brauchst – sowohl körperlich als auch emotional. Vielleicht sind es Stress, negative Gedanken oder belastende Energien, die du loswerden möchtest.

SALZ-PEELING

Das Salz-Peeling kann wunderbar helfen, den Prozess zu intensivieren. Salz hat nicht nur physische Vorteile (es hilft, abgestorbene Hautzellen zu entfernen), sondern kann auch symbolisch als „Reinigungsritual“ wirken.

Zutaten:

- 3-4 EL grobes Meersalz oder Himalaya-Salz
- 2-3 EL Kokosöl
- 1 TL Honig
- 3 Tropfen ätherisches Öl Lavendel und/oder Zitrone

Anwendung: Nimm eine kleine Menge des Peelings und massiere es sanft in die feuchte Haut ein. Achte darauf, dass du in langsamen, beruhigenden Bewegungen arbeitest.

Spüre, wie das Peeling mit jeder Bewegung eine alte Last, ein ungelöstes Gefühl oder eine negative Energie aufnimmt. Während du das Peeling anwendest, stell dir vor, wie der Salzkristall alles Negative aus deinem Körper zieht und du mit jedem Wassertropfen, der deinen Körper berührt, leichter und freier wirst.

Abschluss mit einem positiven Gedanken

Am Ende der Dusche nimm dir einen Moment, um dich zu spüren. Vielleicht möchtest du mit einem positiven Mantra oder einem beruhigenden Gedanken abschließen. Zum Beispiel: „Ich lasse los, was mich belastet, und nehme nur das auf, was mir guttut.“

© Angela Vog 2024

DIESES JAHR MÖCHTE ICH MICH FÜHLEN...

Anstatt sich alle Dinge anzusehen, die du tun möchtest, nimm dir etwas Zeit, um zu entscheiden, wie Du dich fühlen möchtest. Im Folgenden findest du Anregungen, um dir darüber klar zu werden, wie du dich fühlen möchtest in bestimmten Bereichen deines Lebens und dann die Maßnahmen, die du in Richtung dieses Gefühls ergreifen kannst.

Im Allgemeinen möchte ich mich nächstes Jahr so fühlen:	
Zielführende Maßnahmen:	

Ich möchte, dass sich mein Körper anfühlt...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich meine Arbeit anfühlt...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich meine Finanzen anfühlen...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich mein Liebesleben anfühlt...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich meine Seele anfühlt...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich meine Geist anfühlt...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich meine Gesundheit anfühlt...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich mein Haus anfühlt...	
Zielführende Maßnahme	
Ich möchte, dass sich meine Beziehungen anfühlen...	
Zielführende Maßnahme	

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Was ist meine Stärke nächstes Jahr?

Was möchte mir mein Herz sagen?

Woran muss ich nächstes Jahr arbeiten?

© Angela Vog 2024

8. Raunacht

Das neue Jahr manifestieren

Diese Nacht steht für den Monat August. Das Thema heute ist Glück und die Geburt des neues Jahres. Ein Stichwort dafür ist „Wandel“. Nichts bleibt, wie es ist. Alles besteht aus den Polaritäten Schaffung von Neuem und Vergehen. Das Lebens ist ein ständiger Fluss von Loslassen, Transformation, Neubeginn, Schaffung und Ernte. So wie es uns die Natur jedes Jahr aufs Neue wieder vormacht.

HEUTIGE MANTREN

- Ich schwimme mit dem Fluss des Lebens.
- Alles hat seine Zeit und passiert, wenn es passieren muss.
- Mit jedem weiteren Zyklus, wachse ich über mich hinaus.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Halschakra
- Farbe/Kerze: Blau, Gelb, Grün
- Rächerwerk: Zimt, Orange, Salbei
- Edelstein: Amazonit, Citrin, Rosenquarz,
- Altar: Glückssymbole, Postkarten und Briefe von geliebten Menschen

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Erlaube ich mir Fülle? Habe ich sie verdient?
- Welche Glaubenssätze stehen mir noch im Weg?
- Was blockiert mich, mich auf den Fluss des Lebens einzulassen?
- Was würde ich machen, wenn ich wüsste ich kann nicht scheitern?

© Angela Vog 2024

SEGENSWÜNSCHE VERTEILEN

Heute ist ein schöne Tag, um all den Menschen, die man liebt, seine Segenswünsche zu übermitteln. Du kannst ihnen sagen, wie gern du sie hast und ihnen alles Gute für die Zukunft wünschen. Dieses Ritual ist eine wunderschöne Möglichkeit, um positive Energie in dein Leben zu bringen und die Lebensfreude zu spüren.

Also mache es dir gemütlich und schreibe ein paar Segenswünsche für deine Liebsten. Überlege dir zunächst, wem du alles einen Segenswunsch schicken möchtest. Freunde, Familie, Bekannte? Schreibe alle Namen auf, die dir in den Sinn kommen.

Dann such dir für jeden Menschen den passenden Spruch oder Wunsch aus. Wichtig ist, dass es von Herzen kommt und ehrlich gemeint ist.

Jetzt kannst du die Glückwunschkarten verschicken oder sie persönlich überreichen. Auch eine E-Mail oder SMS ist möglich. Wichtig ist nur, dass die Worte ankommen und dem Empfänger Freude bereiten.

SEGENSWÜNSCHE FÜR DICH SELBST

Zum Abschluss des Rituals solltest du dir selbst etwas Gutes tun. Denn dies ist ein Tag, an dem alles möglich ist und an dem du deine Wünsche und Sehnsüchte in die Welt senden kannst.

Suche dir dafür einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist und stelle eine Kerze sowie ein Glas Wasser bereit. Fange dann an, langsam und tief durchzuatmen. Entspanne dich so gut es geht. Stelle dir nun vor, wie sich dein Wunsch erfüllt. Visualisiere in so detailliert wie möglich. Was kannst du sehen, fühlen, richen, schmecken und hören?

Sobald du das Gefühl hast, dass du bereit bist, nimm das Glas Wasser in die Hand und trinke einen Schluck. Danach sprich laut und deutlich folgenden Segenswunsch aus: „Ich wünsche mir …“ und füge anschließend deinen ganz persönlichen Wunsch hinzu.

Lass dir danach noch Zeit zum Nachspüren und Genießen – atme tief ein und aus und spüre die Energie des Augenblicks. Frage dann das Wasser, wo es sein möchte. An einem Fluss, in der Erde oder auf deinem Altar.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Welcher Wandel beginnt in meinem Leben?

Was muss ich dafür noch hinter mir lassen?

Was ist das mögliche Ergebnis?

© Angela Vog 2024

9. Raunacht

Das innere Licht entfachen

Die neunte Raunacht steht für den September und es geht darum, dein innres Licht zu entzünden. Schaue nach innen und erkenne, was dein goldener Kern ist, deine Quelle, dein Licht, was dich zum strahlen bringt. Dort findest du Ruhe und kannst deiner inneren Stimme lauschen und Kraft schöpfen. Die Antworten, die du suchst, liegen bereits in dir. Also nimm dir regelmäßig Zeit, um nach innen zu lauschen und auf das zu hören, was deine Seele dir sagen möchte.

HEUTIGE MANTREN

- Ich lasse mein Licht in die Welt strahlen.
- Alle Antworten sind bereits in mir.
- Ich lausche meiner Seele und bringe das in mein Leben, was mich strahlen lässt.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Herzchakra, Stirnchakra,
- Farbe/Kerze: Weiß, Gold, Gelb,
- Rächerwerk: Weihrauch, Lavendel,
- Edelstein: Selenit, Bergkristall, Labradorit, Amethyst,
- Altar: Gegenstände die dich zum strahlen bringen, Hobbys

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was würde mir guttun?
- Wonach sehen ich mich?
- Ich bin einzigartig- was genau macht mich besonders?
- Möchte ich etwas im Leben hinterlassen?
- Wie kann ich mein Licht in die Welt tragen?

© Angela Vog 2024

MEDITATION - GOLDENES LICHT

Schließe die Augen und atme einige Male tief durch. Konzentriere dich auf das Licht der Kerze und stelle dir vor, wie das goldene Licht durch dein Kronenchakra in deinen Körper fließt, bis in dein Herz. Stelle dir vor, wie es in deinem Herzen zu leuchten beginnt. Mit jeder Einatmung wird das Licht noch strahlender. Mit der Ausatmung, lasse sich das Licht in deinem ganzen Körper ausbreiten. Das Licht ist ganz sanft, es umschmeichelt alle deine Zellen.

Wenn du das Gefühl hast, dass jede Zelle voll mit goldenem Licht ist und das Licht in deinem Innersten dich wirklich erfüllt und jedes Organ sanft umhüllt, öffne die Augen wieder und schaue in die Flamme. Stelle dir vor, wie sich das goldene Licht von der Kerze in deinem Herzen ausbreitet und dich mit seiner Kraft und Weisheit erfüllt.

Bleibe so lange wie möglich bei diesem Gedanken und lasse dich von der Ruhe und dem Frieden erfüllen, die von dem goldenen Licht ausgehen.

Nimm dir vor jeden Tag einige Minuten damit zu verbringen, dich mit deiner Mitte zu verbinden und dich von dem goldenen Licht erfüllen zu lassen.

GOLDENES LICHT MEDITATION

DEIN LICHT NÄHREN

Mehr Zeit mit dem verbringen, was dir Freude bereitet

Wir leben oft in einer Welt voller Verpflichtungen und Erwartungen, Aber wenn du dir bewusst Zeit für die Dinge nimmst, die dich wirklich erfüllen, bringt das nicht nur Freude, sondern auch eine Energie, die die dich beschwingt durch den Alltag trägt und dich zum strahlen bringt. Auch Authentizität ist ein Schlüssel, um im Leben zu strahlen. Sich selbst treu zu bleiben und nicht zu versuchen, sich für andere zu verstellen oder ihre Erwartungen zu erfüllen schenkt dir eine innerer Zufriedenheit und ein starkes Selbstwertgefühl. Und auch das, sieht man dir an. Lass dich von dem, was du wirklich liebst, führen, und du wirst feststellen, wie das Licht in dir immer heller wird.

Aktivitäten, die mich zum strahlen bringen:	Aktivitäten, die mir Energie rauben:

Was macht mich aus:

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Was bringt meine Seele zum strahlen?

Was sollte ich mehr in mein Leben lassen?

Was kann sich darauf entwickeln?

© Angela Vog 2024

10. Raunacht

Visionen manifestieren

Die 10. Raunacht steht für den Monat Oktober. Heute geht es um deine Visionen, deine Träume und darum diese zu manifestieren, sodass du das Leben deiner Träume lebst. Es ist eine weitere Nacht, um nach innen zu blicken und auf das zu hören, was deine Seele dir sagen möchte. Das wahrzunehmen, was dir jetzt, in diesem Abschnitt deines Lebens, wichtig ist und das kommende Jahr dementsprechend auszurichten.

HEUTIGE MANTREN

- Ich lebe das Leben meiner Träume.
- Jeden Tag komme ich meiner Vision näher.
- Jeden Tag und in jeder Hinsicht laufen die Dinge für mich gut.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Stirnchakra, Kronenchakra,
- Farbe/Kerze: Weiß, Gold, Gelb,
- Rächerwerk: Salbei, Weihrauch,
- Edelstein: Selenit, Bergkristall,
- Altar: Bilder von Göttern und Göttinnen, Engel, Visionboard

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was möchte ich mit meiner Zeit im Leben anfangen?
- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Was sind meine Werte?
- Was ist mir Wichtig?
- Wie kann ich mein Leben transformieren, verändern?
- Wie kann ich meine Träume erreichen?

© Angela Vog 2024

MEDITATION - MEINER SEELE LAUSCHEN

Setze dich ganz bequem hin, verlangsamen deinen Atem und schließen die Augen. Stellen dir am Himmel eine riesige Kugel aus reiner Energie vor. Völlig unbegrenzt. Stelle dir einen Lichtstrahl vor, der durch deinen Scheitel nach unten, in dein Herz scheint und sende dann diese Energie in alle Körperstellen , die sich danach sehnen.

Atme tief ein und erlaube dir, dich von dieser unglaublichen heilenden Energie erfüllen zu lassen.

Stelle dir nun Wurzeln an deinen Fußsohlen vor, die sich durch die Erde graben. Sie wandern tief durch die reiche, lebendige Erde, durch all die Schichten, tief, tief unter dir.

Durch Gesteinsschichten, unterirdische Flüsse und sogar Ozeane hindurch. Du reist tiefer und tiefer, bis du zu den heilenden Gewässern im Zentrum gelangst.

Diese heilenden Gewässer, die die heiligen Gewässer der Welt versorgen. Nimm durch deine Wurzeln auf, was immer du jetzt am meisten braucht. Nähren dich. Trinke und empfange von diesem Heilwasser, was immer du brauchst.

Stelle dir in der Mitte deines Herzens ein Licht vor. Dieses Licht ist deine Seele. Der Teil von dir, der uralt und weise ist. Der Teil von dir, der immer ruft. Lade diesen Teil von dir ein, einen Schritt vorzutreten. Verbinde dich mit diesem Teil von dir und frage ihn: „Was ist das innigste Gebet meiner Seele? Was wünscht sich meine Seele für mich für das kommende Jahr?“

Atme tief durch und lausche, was das tiefste Gebet deiner Seele ist.

Stelle dir vor, wie sich das tiefste Gebet deiner Seele anfühlt, wenn es in Erfüllung geht. Nimm wahr, wo du bist, was du trägst und wie du dich fühlst. Ist jemand bei dir? Was bemerken du an Dir selbst?

Nimm dir Zeit, um wirklich alle Details wahrzunehmen, die du gerade erlebst. Lade deine Seele ein, dir eine Blume zu schenken, die das tiefste Gebet deiner Seele repräsentiert.

Welche Blume ist es? Welche Farbe hat sie? Wie ist ihre Beschaffenheit?
Wie fühlst du dich, wenn du die Blume anschaust? Wie riecht sie?
Was ruft sie in dir hervor? Was stellt die Blume dar?

Welche Botschaft hat die Blume für dich? Welche Weisheit hat sie
mit dir zu teilen? Welche Qualität soll sie in dir hervor rufen?
Welche Medizin möchte sie weitergeben?

Danke deiner Seele für die Verbindung, die du hergestellt hast. Atme weiterhin tief durch und beginnen deine Finger und Zehen zu bewegen. Dehne dich langsam und öffne langsam deine Augen. Bleib in Verbindung mit deiner Seele und beantworte folgende Journaling Fragen.

MEINER SEELE LAUSCHEN MEDITATION

© Angela Vog 2024

Das tiefste Gebet meiner Seele für das kommende Jahr ist....

Die Blume, die das tiefste Gebet meiner Seele repräsentiert ist....

Welche Nachrichten, welche Weisheiten hat die Blume für mich?

© Angela Vog 2024

DEN SAMEN DEINER WÜNSCHE SÄEN

Die Blume, die mit einem Wunsch wächst, kann eine kraftvolle Metapher für Hoffnung und positive Veränderungen sein. So wie die Blume jeden Tag weiter wächst, kommst du auch der Erfüllung deines Wunsches jeden Tag ein Stückchen näher. Auch hier ist die Intention, das womit alles anfängt.

Vorbereitung

1. Wahl der Blumenart

Wähle Blumen, die im Frühling blühen und schnell wachsen, wie z. B. Krokusse, Tulpen, Narzissen oder Primeln. Diese Blumen sind nicht nur hübsch, sondern auch ein schöner Ausdruck von Neubeginn und Frühling.

2. Symbolik der Blumen

- Krokusse: stehen für Hoffnung und Neubeginn.
- Tulpen: symbolisieren Liebe und das Streben nach etwas Größerem.
- Narzissen: stehen für Selbstliebe und Optimismus.
- Primeln: bringen Fröhlichkeit und gute Laune.

Alles was du dafür brauchst:

- Einen hübschen Blumentopf oder ein kleines Pflanzgefäß.
- Samen der gewählten Blumen.
- Erde zum Befüllen des Topfes.
- Schreibutensilien, um den Wunsch aufzuschreiben.

© Angela Vog 2024

RITUAL ZUM SÄEN DEINER WÜNSCHE

1. Wunsch aufschreiben

Schreibe deinen Wunsch für das nächste Jahr auf ein kleines Stück Papier oder eine Karte. Du kannst auch eine Affirmation oder ein Ziel für die Zukunft formulieren. Vielleicht etwas wie: "Möge mein Wunsch für Liebe und Frieden in diesem Jahr wachsen" oder "Ich hoffe auf Gesundheit und Erfolg im kommenden Jahr."

2. Wunsch in den Topf legen

Lege das Papier mit deinem Wunsch ganz unten in den Topf, bevor du die Erde hinzufügst. Dadurch wird der Wunsch symbolisch „geerdet“ und mit der Pflanze verbunden.

3. Samen säen

Halte die Samen in deine Händen und lade sie mit deiner Intention, deinem Wunsch auf. Säe die Samen in den Topf, bedecke sie leicht mit Erde und stelle sicher, dass sie genug Licht und Feuchtigkeit bekommen, um zu keimen.

4. Pfelegen und Wachsen

Pflege den Topf und beobachte, wie die Pflanze wächst. Mit jeder Phase des Wachstums kannst du an deinen Wunsch denken und dir vorstellen, wie er sich langsam verwirklicht. Jedes Mal, wenn du das machst, sendest du ein Signal an deinen Körper und das Universum, sodass sich dein Wunsch eher manifestiert.

5. Blütezeit - Erfüllung des Wunsches

Wenn die Blumen im Frühling blühen, symbolisiert dies, dass dein Wunsch in Erfüllung geht oder dass du näher an deinem Ziel bist. Die Blüte erinnert daran, dass das Leben in ständiger Veränderung ist und dass Wünsche, wie Pflanzen, Zeit brauchen, um zu wachsen und zu gedeihen.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Welcher meiner Stärken hilft mir dabei, meinen Wunsch zu manifestieren?

Welche schlechte Gewohnheit muss ich noch hinter mir lassen?

Was ist der nächste Schritt, um meinen Wunsch zu manifestieren?

© Angela Vog 2024

11. Raunacht

Wandlung und Loslassen

Diese Nacht steht für den November und das Thema „Loslassen und Abschied nehmen“. Die Raunächste neigen sich dem Ende zu und das neue Jahr beginnt. Was musst du noch hinter dir lassen, um ohne Altlasten in das neue Jahr zu starten? Alles beginnt mit uns selbst. Wenn wir unsere Einstellungen, Denkmuster und Perspektiven ändern, können wir die Welt verändern.

HEUTIGE MANTREN

- Ich akzeptiere meine Schattenseiten und lerne aus ihnen.
- Ich lebe im Jetzt und blicke mit Enthusiasmus nach vorne.
- Ich entscheide mich, für die Dinge, die ich in meinem Leben haben möchte und lasse alles andere gehen.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Alle Chakren
- Farbe/Kerze: Weiß, Rot, Schwarz,
- Rächerwerk: Zimt, Rose, Lavendel,
- Edelstein: Tigerauge, Karneol, Lapis Lazuli,
- Altar: Dinge, dir dir halt geben, Visionboard,

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was sind meine Lebensziele?
- Wie und womit lenke ich mich zu oft ab?
- Was blockiert mich noch die oder der zu sein, die/der ich sein möchte?
- Welche Praktiken und Rituale können mich dabei unterstützen, die Blocken aufzulösen?
- Kann ich meine Schattenseiten akzeptieren?

© Angela Vog 2024

SIGILLE FÜR 2024 ERSTELLEN

Ein Sigille ist ein Zeichen oder ein Symbol, das erdacht wurde, um eine persönliche Absicht oder ein Ziel zu repräsentiert. Sigillen sind eine wunderbare Möglichkeit, dein Unterbewusstsein gezielt zu programmieren und deine Absichten in die Welt zu bringen. Sie bieten eine kreative und intuitive Möglichkeit, deine Wünsche zu manifestieren und den Fokus auf deine Ziele zu richten.

So erstellst du deine Sigille

1. Formuliere deine Absicht klar und präzise

Der erste Schritt beim Erstellen ist, eine klare Absicht oder ein Ziel zu formulieren. Die Absicht sollte positiv formuliert sein und im Präsens stehen, als ob sie bereits eingetreten ist.

Beispiel:

- „Ich bin gesund und voller Energie."
- „Ich ziehe Liebe und Freude in mein Leben."
- „Ich bin stark und selbstbewusst und verfolge meine Ziele."

Vermeide negative Formulierungen wie „Ich werde nicht krank" oder „Ich will keinen Stress haben". Der Fokus sollte auf dem positiven Ziel liegen.

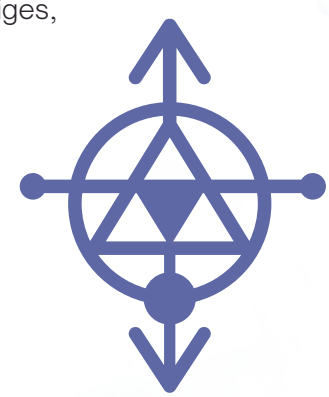
2. Reduziere die Worte auf die Buchstaben

Schreibe deinen Satz auf. Jetzt entfernst du alle Vokale (A, E, I, O, U) und wiederholten Konsonanten. Dies lässt dir nur die einzigartigen Konsonanten übrig, die die Essenz deiner Absicht darstellen.

Beispiel: „Ich bin gesund und voller Energie" wird zu „ch bnsnd vllrng"

3. Kombiniere die verbliebenen Buchstaben zu einem Symbol

Nun geht es darum, aus den übrig gebliebenen Buchstaben ein einzigartiges, kreatives Symbol zu gestalten. Du kannst sie so miteinander verbinden, überlappen oder verzerren, wie es dir gefällt. Es geht darum, eine Form zu finden, die für dich eine starke, energetische Bedeutung hat.



Der Entstehungsprozess kann sehr kreativ und intuitiv sein – gehe in den kreativen Fluss und vertraue deinem Unterbewusstsein, das das Symbol aus deiner Absicht heraus erschafft.

4. Lade und Aktiviere deine Sigille

Um die Energie des Sigills in Gang zu setzen, musst du es energetisch laden und aktivieren. Es gibt viele verschiedene Methoden, wie du das tun kannst.

- *Laden*: Nimm deine Sigille in deine Hand und visualisiere, wie du die Absichten deiner Sigille in Gang setzt und wie du das erreichst, was du erreichen möchtest.
- *Aktivierung*: Damit die Sigille kontinuierlich ihr Magie entfalten kann und dich an deine Absicht erinnert „aktivieren" wir sie noch. Dafür gibt es mehrere Methoden.
    - Schnitze die Sigille in Holz
    - Zeichne sie auf ein Papier und trage es bei dir
    - Zeichne die Sigille auf einen Körper.
    - Schnitze die Sigille in eine Kerze und zünde sie bei Bedarf an.

© Angela Vog 2024

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Welcher Bereich im meinem Leben benötigt Heilung?

Welche Aktivitäten können mich bei der Heilung unterstützen?

Was kann mir dabei im Weg stehen?

© Angela Vog 2024

12. Raunacht

Wunder und Vertrauen

Die letzte Raunacht steht für den Dezember und ist eine ganz besondere Nacht. Du kannst dich von allem befreien, was dir in den letzten Raunächsten nicht gut getan hat. Wenn du möchtest schreibe alle negativen Ereignisse auf und verbrenne sie, so wie bei dem Feuerritual aus der 5. Raunacht. Fülle danach dein Herz mit Dankbarkeit und Gnade, um positiv in das nächste Jahr zu starten.

HEUTIGE MANTREN

- Mein Herz gefüllt mit Dankbarkeit und Liebe.
- Ich beginnt das neue Jahr mit Klarheit und Fokus.
- Ich verbinde mich regelmäßig mit meiner Seele und richte mich dementsprechend aus.

HEUTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Chakra: Alle Chakren
- Farbe/Kerze: Weiß, Rot, Gold
- Rächerwerk: Orange, Salbei, Zimt, Kiefer
- Edelstein: Bergkristall, Citrin, Rosenquarz, Amethyst,
- Altar: Dinge, für die du dankbar bist

HEUTIGE JOURNALING FRAGEN:

- Was habe ich in den letzten Tagen schon verändert?
- Was war gut, was übernehmen ich in meinen Alltag?
- Was sind die drei wichtigsten Erkenntnisse, die ich während der Raunächste hatte?
- Welche neuen Horizonte möchte ich erkunden?
- Wie kann ich mein volles Potenzial entfalten?

© Angela Vog 2024

MEDITATION - LOSLASSEN UND DANK

Setzte dich bequem hin, schließe deine Augen und lausche deinem Atem. Stelle dir zunächst schlechte Ereignisse vor, die dich in den letzten Raunächten belastet haben. Visualisiere eine violette Flamme. Die violette Flamme steht für Reinigung. Lasse die violette Flamme um die negativen Ereignisse fließen, bis diese zu leuchten beginnen.

Sieh vor deinem geistigen Auge, wie sich nun diese Ereignisse auflösen und sich in positive und strahlende Bilder verwandeln. Wenn du alle negativen Ereignisse auf diese Weise bereinigt hast, fülle dein Herz mit Dankbarkeit und Gnade für alles Gute in deinem Leben – sei es ein netter Mensch, eine schöne Erinnerung oder einfach nur das Licht am Ende des Tunnels.

Und dann sage auch dir innerlich „Danke“. Danke dafür, dass du dir in den letzten Tagen diese Zeit für dich genommen hast. Gib dir das Versprechen auch in den kommenden Monaten Zeit für dich zu nehmen. Regelmäßig nach innen zu spüren und deiner Seele zu lauschen:

LOSLASSEN UND DANK MEDITATION

DAS NÄCHSTE JAHR PLANEN

Mehr Zeit mit dem verbringen, was dir Freude bereitet

Nimm dir heute etwas Zeit, um das nächste Jahr zu planen. Setzte dir ein Hauptziel oder Hauptthema für jeden Monat. Schaue dir dabei auch an, welche deiner Wünsche von dem 13. Wünsche Ritual, du in welcher Nacht für welchen Monat gezogen hast. Wenn du mit Orakelkarten gearbeitet hast, schaue dir auch gerne diese nochmal an. Welche Themen tausch da auf?

Orakelkarten Raunächte/Monat

Januar	Juli
Februar	August
März	September
April	Oktober
Mai	November
Juni	Dezember

© Angela Vog 2024

Jahresplan

Meine Ziele

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Monatsfokus

Januar _____

Februar _____

März _____

April _____

Mai _____

Juni _____

Juli _____

August _____

September _____

Oktober _____

November _____

Dezember _____

Erste Babyschritte

_____ _____

ORAKELKARTEN - 1 KARTE LEGESYSTEM

Während der Raunächste kannst du jeden Tag eine Karte ziehen für den jeweiligen Monat. Mögliche Fragen, die du dafür den Karten beim mischen stellen kannst sind:

- Was bringt mir der Monat (Monatsname)?
- Auf was soll ich meinen Fokus im Monat (Monatsname) legen?

Wähle eine Frage aus, die du in den nächsten Tagen für jeden Monat verwendest.

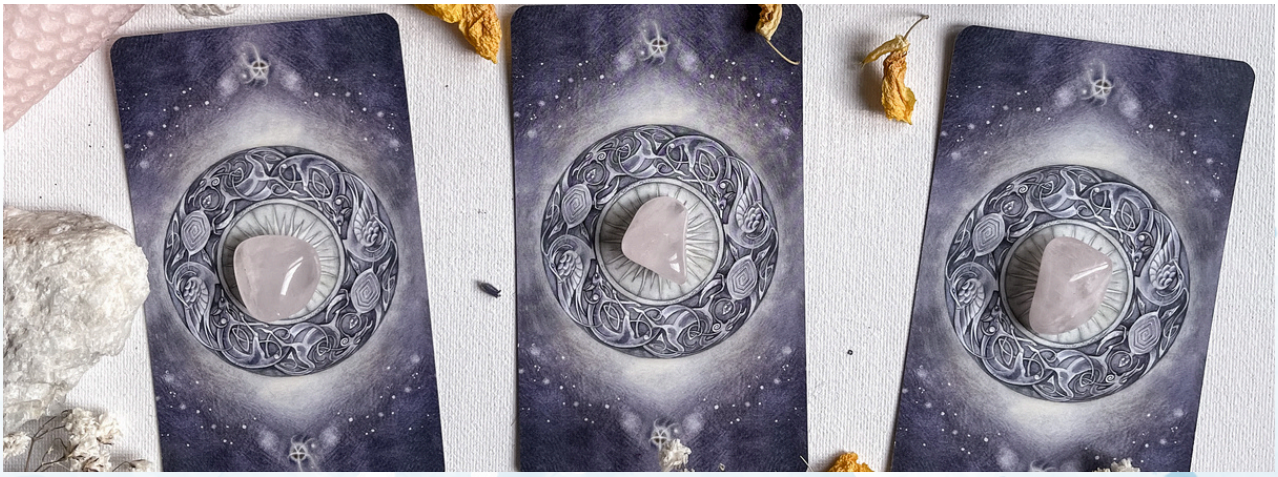
ORAKELKARTEN - 3 KARTEN LEGESYSTEM

Zusätzlich zu der Monatskarte stelle ich dir Legesysteme vor für das Thema des jeweiligen Tages. Diese sollen dir dabei helfen, dich tiefer mit dem Tagesthema auseinander zusetzen und bringen vielleicht noch weitere Aspekte hervor. Wähle dafür ein Tarot- oder Orakelkartendeck deiner Wahl. Du kannst diese auch den Themen entsprechend auswählen. Mische dann die Karten mit den jeweiligen Frage im Kopf und wähle dann deine Karte aus. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Interpretationen in deinem Journal auf.

Was bringt mit das nächste Jahr?

Worauf sollte ich meinen Fokus legen?

Was hilft mir bei der Umsetzung meiner Visionen?



© Angela Vog 2024

DANKE FÜR DIESE MAGISCHE ZEIT

Licht und Liebe

Liebe wundervolle Seele,

ich möchte mich von Herzen bei dir für die wunderbare gemeinsame Zeit während der Raunächte bedanken. Es war eine Reise voller Magie, Achtsamkeit und Offenheit – und ich danke dir für deine Bereitschaft, dich auf die Rituale und die besondere Energie dieser Nächte einzulassen.

In dieser Zeit des Innehaltens und der Reflektion hast du nicht nur den Raum für dich selbst geöffnet, sondern auch für all jende, die die Raunächte begannen haben. Deine Offenheit und eure Präsenz haben diese Zeit zu etwas ganz Besonderem gemacht.

Trage das, was du in diesen Nächten erfahren hast, weiter und versuche es in den Alltag zu integrieren. Mögen die Impulse und Erkenntnisse, die in dieser Zeit in dir gewachsen sind, dich begleiten und in den kommenden Monaten immer wieder in dein Leben fließen.
Ich danke dir für dein Vertrauen und wünsche dir einen wundervollen Abschluss der Raunächte. Möge das neue Jahr voller Licht, Liebe und Wachstum sein.

Herzlichen Dank für alles.

Angela ♡

© Angela Vog 2024