



ANNA RITA COZZETTO

MEINE RAUHNÄCHTE 22/23

Vorbereitungen:

- Erschaffe Dir einen „heiligen Ort“, wenn Du magst, schmücke ein Altar, zum Beispiel mit Kerzen, Edelsteinen, Räucherwerk, Bildern von Ahnen und dir wichtigen Ritualgegenständen.
- Richte Dir einen bequemen Sitz- bzw. Meditationsplatz ein und nutze gern ein Headset für die Übungen.
- Lege Dir Stifte und ein Notizblock bereit, um bestimmte Erlebnisse und Begegnungen des Tages, das Wetter und die Stimmung des Tages, Zeichen und Botschaften die du empfängst, Erfahrungen aus den täglichen Übungen und auch Deine Träume der Nacht aufzuschreiben.
- So kannst Du Deine ganz persönliche Reise festhalten und Rückblick auf das vergangene Jahr nehmen, es segnen und für Dich gut abschließen. Des weiteren können Deine Notizen Dir (vielleicht erst im Nachhinein) helfen, Prognosen für das kommende Jahr zu stellen.
- Wenn Du magst kannst Du auch einen Platz in der Natur einrichten, um die Spirits und Tiere mit Speisen zu ehren.



MEINE RAUHNÄCHTE 22/23

VORBEREITUNGEN:

- AUFRÄUMEN UND PUTZEN
- HAUS ODER WOHNUNG RÄUCHERN
- GELIEHENES ZURÜCKGEBEN
- BALLAST LOSWERDEN, OFFENE ANGELEGENHEITEN KLÄREN
- OFFENE RECHNUNGEN ODER SCHULDEN BEGLEICHEN
- RÄUCHERWERK: ICH EMPFEHLE Z.B. SALBEI, WEIHRAUCH, MYRRHE, BEIFUSS, ENGELWURZ
- WEITERE: MARIENGRAS, JOHANNISKRAUT, LAVENDEL, WACHOLDER, FICHTENHARZ, SCHAFGARBE, ROSE, ZIMT

Das Räucher-Ritual zum Reinigen, Harmonisieren und Energetisieren kannst du wie folgt durchführen:

- Gehe jede Rauhnacht mit einer Räucherschale durch alle Zimmer, verteile den Rauch in alle Ecken und stelle dir vor, dass sich alles Negative der Vergangenheit in ihm auflöst und daraus Positives entsteht.



ANNA RITA COZZETTO

MEINE RAUHNÄCHTE 22/23

Kräuter und ihre Wirkung:

- Salbei – hat eine starke Reinigungskraft.
- Weihrauch – reinigt und baut nervöser Spannungen ab (Männlich)
- Myrrhe – unterstützt die Bodenhaftung und integriert unterdrückte Gefühle (Weibliche)
- Beifuß – begleitet bei transformierenden Erfahrungen, entspannt, wärmt und beruhigt die Nerven, öffnet und bereitet den Boden für innere Stärkung
- Engelwurz (Angelikawurzel) – gute Mischung zur Ich-Stärkung sowie Abwehr von Existenzangst und Mutlosigkeit
- Mariengras - öffnet unser Herz, schenkt Frieden, steigert die Lust und Fruchtbarkeit, zieht gute Geister an
- Johanniskraut – wandelt belastende Emotionen und Unsicherheit
- Lavendel – zur Reinigung, Klärung, hilft zur Einsicht, Mitgefühl und tiefer Entspannung
- Wacholder – vertreibt negative Einflüsse, starker Schutz, stärkt die Achtsamkeit und unterstützt die Hellsichtigkeit
- Fichtenharz – belebend, für Aufbau und Stärkung, verhilft zur Ausgeglichenheit
- Schafgarbe – schützt die Lebenskraft vor negativen Energien
- Rose - öffnet das Herz für Liebe, Menschlichkeit und Mitgefühl und ermöglicht echte Zuneigung und Vergebung
- Zimt – positive Schwingung, anregend exotische Stimmung, unterstützt spirituelle Fähigkeiten