

Jeanne Ruland

Mein
Rauhnacht
Begleiter

Ein lichtvoller
Begleiter
durch die
12 heiligen Nächte



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Jeanne Ruland



Mein Rauhnacht Begleiter

Ein lichtvoller Begleiter durch die
12 heiligen Nächte





 Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1247-6

Jeanne Ruland
Mein Rauhnacht-Begleiter
Ein lichtvoller Begleiter durch
die 12 heiligen Nächte
© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner, unter
Verwendung eines Bildes von Markus Schirner
sowie # 247546312 (© Standret), #280864064
(© Studio10Artur), #324009974 (© Feaspb),
#103523714 (©isak55), #117584110 (©wenani),
www.shutterstock.com
Layout: Anke Müller, Schirner
Lektorat: Kerstin Noack, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

6. Auflage September 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



*Dieses Rauhnachtbüchlein
für das Jahr
gehört*

Persönliche Widmung / persönliche Segnung

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bei Verlust bitte an folgende Adresse senden:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Danke



INHALT



8

VORWORT



11

AUFBAU DES BUCHES



14

KURZE EINFÜHRUNG – *Der Weg in die Dunkelheit*



18

DIE RAUHNÄCHTE BEGINNEN ...



20

Wissenswertes: VOM JAHRESREGENTEN BIS ZUM CHINESISCHEN TIERKREISZEICHEN

- * Planet – Jahresregent im neuen Jahr 20
- * Die Reiche und Engel der einzelnen Planeten aus der Kabbalah 22
- * Der Einfluss des Mondes in den Rauhnächten 23
- * Jahreszahlberechnung 26
- * Chinesisches Tierkreiszeichen für das Jahr 35



45 RITUALE DER RAUHNÄCHTE

- * Räuchern und Reinigen 45
- * Rauhnächte sind Orakelnächte 52
- * Träume und Traumverschiebung 54
- * Laden und Reinigen von magischen Gegenständen 59
- * Zeichen und Strömungen 62
- * Segnungen – Wie segne ich? 63
- * Säen der Lichtsamen 71



73 VORBEREITUNG AUF DIE RAUHNÄCHTE

- * Jahresabschlussbilanz –
Reflexion des alten Jahres 74
- * Einstimmung in das neue Jahr 78
- * Das Spiritteam im neuen Jahr 80

BEGLEITUNG DURCH DIE RAUHNÄCHTE – *Der Torweg in das neue Jahr*

- * 1. Rauhnachtimpuls 24./25. Dezember 88
- * 2. Rauhnachtimpuls 25./26. Dezember 94
- * 3. Rauhnachtimpuls 26./27. Dezember 100
- * 4. Rauhnachtimpuls 27./28. Dezember 106
- * 5. Rauhnachtimpuls 28./29. Dezember 112
- * 6. Rauhnachtimpuls 29./30. Dezember 118
- * 7. Rauhnachtimpuls 30./31. Dezember 124
- * 8. Rauhnachtimpuls 31. Dezember/1. Januar 130
- * 9. Rauhnachtimpuls 1./2. Januar 136
- * 10. Rauhnachtimpuls 2./3. Januar 142
- * 11. Rauhnachtimpuls 3./4. Januar 148
- * 12. Rauhnachtimpuls 4./5. Januar 154





WEITERE RAUHNÄCHTE IM JAHR

- * Walpurgisnacht 30. April/1. Mai 164
- * Halloween 31. Oktober/1. November 168
- * Allerheiligen/Allerseelen 1./2. November 173
- * Hubertusnacht 2./3. November 177
- * Andreasnacht 29./30. November 181
- * Nikolausnacht 5./6. Dezember 185



ABSCHLUSS UND AUSKLANG

- * Zusammenfassung zu den Rauhnächten 190
- * Wunder der Rauhnächte – Erfahrungsberichte 191
- * Abschluss 197



ÜBER DIE AUTORIN



BILDNACHWEIS



VORWORT

*Das Leben ist ein Mysterium,
und Rätsel sind ein Teil des Weges.*

*Der Mysterienpfad beginnt in
der Dunkelheit, im leeren Raum
des Universums.*

Ich habe in den Rauhnächten 2014/2015 begonnen, an diesem Büchlein zu arbeiten, und es in den Rauhnächten 2015/2016 fertiggestellt. Die Aufteilung stammt aus meinen vielen Tagebüchern zu den Rauhnächten und basiert auf meinen eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen während der Aufzeichnungen. Es ist eine Ergänzung zu meinem Büchlein »Das Geheimnis der Rauhnächte«.

Ich habe schon viele Wunder erlebt, die mir in dieser Zeit der Rauhnächte offenbart wurden und auch Kraft geschöpft für große Herausforderungen, die ich in der darauffolgenden Zeit zu meistern hatte. Keine Aufgabe ist so schwer, dass wir sie nicht meistern können, auch wenn sie uns an die eigenen Grenzen und darüber hinaus bringt. Die Wellen des Lebens tragen uns in guten wie in schwierigen Zeiten und ergeben letztlich die Symphonie unseres Seins.



Ich wünsche dir viel Spaß, Segen und Freude bei der Selbstentdeckung und der Gestaltung einer neuen Zeit. Manchmal können wir formen, manchmal werden wir geformt in der Hingabe an das, was gerade ist. Alles hat seine Zeit, diese dauert, so lange sie dauert. Geduld bedeutet, der Schöpfung zu vertrauen, dass die Samen, die wir mit unseren Gedanken, Worten und Impulsen säen, zu ihrer Zeit aufgehen werden.

Es ist wichtig, schöpferisch tätig zu werden, aber auch zu wissen, dass das Leben manchmal ganz anders spielt, als wir es planen, da wir viel mehr und viel tiefer mit allem verbunden sind, als wir es erahnen. Gedanken, Handlungen und Taten, die wir gegenwärtig vollziehen, haben tiefere und weitere Auswirkungen. Sie hallen in die Unendlichkeit und kehren letztendlich in ihrer Zeit zu ihrem Absender zurück und lösen aus, wozu sie gesandt wurden.

Wenn Ereignisse während des Jahres passieren, die so gar nicht in unsere Pläne passen, die uns schockieren, aufrütteln, berühren, so dienen sie uns, indem sie uns zum Wachsen anregen, und dazu, uns neu auszurichten.

Frage dich bei all deinen Gedanken und Glaubenssätzen:

- * Dient es mir oder dem Gesamten?
- * Tut es wohl?
- * Macht es mich frei, und führt es mich zurück in das Glück?

Wenn nicht – so lasse diesen Gedanken und Glaubenssatz einfach los.

Begrenze dich nicht auf dieses Leben, richte dich in die Ewigkeit aus – dann werden die richtigen Impulse dein Leben steuern. Wir erhalten immer wieder Gelegenheiten zur Erkenntnis, zur Wandlung, zur Lösung und zur Einsicht, wenn wir unser Herz offen halten, was immer auch geschieht.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen neue, friedvolle Wege des lebendigen Geistes der Liebe und spirituelle Geborgenheit. Wir sind nicht und niemals allein. Wir sind geborgen in den spirituellen Welten. Meister und Engel leiten uns an. Liebe, Frieden, Segen und Gnade sind immer da, wenn wir uns diesen Energien zuwenden. Die Lösung ist in jeder Aufgabe bereits enthalten.

Die wahre Kraft kommt von innen, aus dem dunklen Raum des inneren Lichtes der Ewigkeit, den wir in den Weihenächten und den Rauhnächten durchschreiten.

ALOHA UND VIEL SEGEN

Jeanne Ruland





AUFBAU DES BUCHES

*Der Tag ist kurz –
DIE NÄCHTE LANG.*

*Wandeln wir im Traum
und Sterne schauen auf uns herab, merken wir es kaum.*

Mystisch sind die Tage, wir ahnen es ganz vage.

*Wichtel, Engel, Lichtkinder und
Sternenklänge tönen sanft in harmonischen Gesängen.*

EIN SEGEN FÄLLT

*leise auf diese Welt, öffne dich, mach dich bereit,
empfange das Licht einer neuen Zeit.*

*Es wird dein Schicksal beleuchten und erfüllen
und dir den Samen des neuen Jahres enthüllen.*

Wandere unter dem Sternenzelt.

EIN STERN,

er ist für dich, der deinen Weg erhellt.





Willkommen in dieser mystischen Zeit, in der sich die Schleier zwischen den Welten lüften und wir einen tiefen Einblick erhalten in das Wunder des Lebens und die schöpferischen Kräfte des Universums. Dieses Büchlein ist dazu gedacht, dich an die Hand zu nehmen und dich durch die Rauhnächte und das neue Jahr zu führen.

Im ersten Teil dieses Buches bekommst du eine kleine Einführung in die Zeit der Rauhnächte, die du auch ausführlich in meinem Büchlein »Das Geheimnis der Rauhnächte« nachlesen kannst. Dieses Buch hat einen regelrechten Boom ausgelöst und Türen geöffnet in die Magie dieser Zeit, da es aus langjährigen praktischen Erfahrungen mit den Rauhnächten entstanden ist.

Aufgrund der großen Nachfrage entstand vor zwei Jahren die Idee, ein Begleitbüchlein zu erschaffen, das den Menschen ein Werkzeug an die Hand gibt, um Gedanken, Träume, Zeichen und Ereignisse gleich mitschreiben zu können. Auf diese Weise kannst du im laufenden Jahr immer mal wieder hineinschauen, um die Synchronizität und die Ereignisse der Rauhnächte mit dem Jahr abzulegen. Dieses Büchlein hältst du jetzt in der Hand. Ich persönlich freue mich sehr darüber, da ich jetzt für die kommenden Jahre meinen persönlichen Begleiter habe. Zugleich ist dieses Buch als Erweiterung seines Vorgängers gedacht, um dir neue Anregungen für die Rauhnachtzeit zu schenken.

Im zweiten Teil dieses Buches erfährst du Wissenswertes zum Verständnis der Rauhnächte. Dieser Teil ist wie ein kleines Nachschlagewerk aufgebaut, in dem du Zahlenbedeutungen, die Chinesischen Tierkreiszeichen, die Mondphasen und ihre Bedeutungen in den Rauhnächten und viele allgemein gehaltene Hinweise nachlesen kannst, die jedoch jedes Jahr sehr individuell und einzigartig sein lassen. Auf diese Weise kannst du dich auf das neue Jahr einschwingen und mehr über seine Besonderheiten herausfinden.





Im dritten Teil folgt die Vorbereitung auf die Rauhnächte. Sie ermöglicht dir, mit dem alten Jahr abzuschließen und dich innerlich auf das neue Jahr und die neue Jahresschwingung einzustimmen. Wenn wir auf das Jahr vorbereitet sind, können wir alles meistern, was ansteht. Anschließend folgt der Torweg in die Rauhnächte. Hier geht es Tag für Tag – und damit Monat für Monat – durch das neue Jahr. Nimm dir jeden Tag etwas Zeit, schreibe deine Impulse, Eingebungen und Erlebnisse dieses Tages auf – auch die Samen und Wünsche, die du in dieser Zeit bewusst säst, damit diese im neuen Jahr oder in den kommenden Jahren aufgehen können. Alles hat seine Zeit.

Im letzten Teil findest du weitere Rauhnächte und besondere Tage, die im neuen Jahr besondere Beachtung finden können. Sie dienen dazu, innezuhalten, still zu werden, Bilanz zu ziehen, Pläne zu ändern oder umzustrukturieren, sich neu auszurichten und sich wieder mit dem großen Plan, der aktuellen Energie und dem Erdenweg abzugleichen.

Ich wünsche dir viel Freude, viele Aha-Erlebnisse und Schöpferkraft, um dein Jahr mit Segen, Glückseligkeit, Freude, Gesundheit, Vitalität und Erfolg zu gestalten. Du bist der Schöpfer. Stille und Innenschau sind immer wieder wichtig, damit der Flow einsetzen kann. Alle Kraft kommt von innen und möchte mit dem Außen abgeglichen werden.

ALOHA UND VIEL SEGEN
IM NEUEN JAHR

Deine Jeanne Ruland





KURZE EINFÜHRUNG –

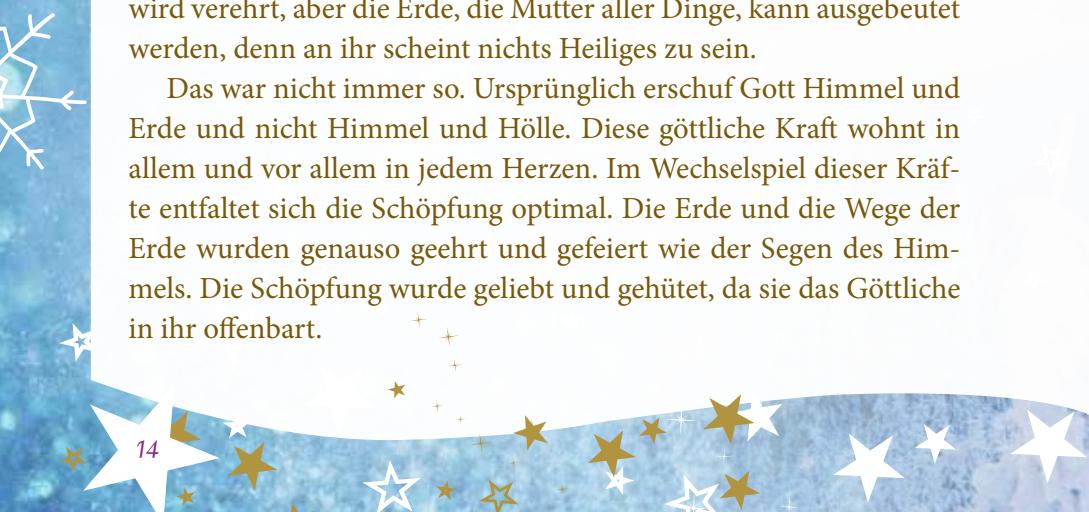
Der Weg in die Dunkelheit

Die Dunkelheit ist liebevoll und nicht böse. Das Leben ist keineswegs ein Krieg zwischen den Mächten des Bösen und der Güte des Lichtes. Es gibt vielmehr eine gute Dunkelheit und eine schlechte, wie es auch ein gutes und ein böses Licht gibt. Der dritte Weg sieht die Dunkelheit ganz anders, als es gewöhnlich der Fall ist: Sie ist die größte Heilerin von allen. Es geschieht in der Dunkelheit, dass wir uns von Krankheit erholen. Es geschieht in der Dunkelheit, dass wir schlafen und unsere Sorgen wegträumen. Es geschieht in der Dunkelheit, dass Neues entsteht und Altes vergeht. Das Leben selbst entfaltet sich im dunklen Mutterschoß.

Ein Mysterium des Schamanismus liegt im dritten Weg begründet, der die wahre Natur der Dunkelheit enthüllt.

Im christlichen Schöpfungsmythos blickte Gott in die Finsternis, in die allumfassende Leere. Er erschuf etwas, um sie zu erfüllen. Seither blieb er von dem getrennt, was er erschaffen hatte, außerhalb der Natur und der Menschheit. Daraus folgerte man, dass Gott zu gut sei, um Teil der Natur zu sein, und die materielle Welt böse. Gott wird verehrt, aber die Erde, die Mutter aller Dinge, kann ausgebeutet werden, denn an ihr scheint nichts Heiliges zu sein.

Das war nicht immer so. Ursprünglich erschuf Gott Himmel und Erde und nicht Himmel und Hölle. Diese göttliche Kraft wohnt in allem und vor allem in jedem Herzen. Im Wechselspiel dieser Kräfte entfaltet sich die Schöpfung optimal. Die Erde und die Wege der Erde wurden genauso geehrt und gefeiert wie der Segen des Himmels. Die Schöpfung wurde geliebt und gehütet, da sie das Göttliche in ihr offenbart.





Das Leben ist ein Tanz zwischen Ebbe und Flut, Licht und Dunkelheit, Einatmen und Ausatmen, Himmel und Erde, Männlich und Weiblich. Der Weg in die Dunkelheit war ein Weg in den liebenden, vitalen, dunklen Schoß der Mutter (lat. »mater«, verwandt mit »Materie«), aus dem alle Dinge entstehen. Die Natur ist gut und heilig, sie liebt und umarmt alles.

In unserer Gesellschaft hat der Begriff »dunkel« einen negativen Beiklang. Doch die Dunkelheit ist auf den alten Pfaden der Menschheit nicht böse, sie ist die liebende Mutter aller Dinge. Die sanfte Stimme, die aus dem Verborgenen zu uns spricht. Jenseits der beleuchteten Atmosphäre der Erde herrscht überwiegend Dunkelheit. Der Kosmos befindet sich nicht in einem Gleichgewicht aus Licht und Dunkelheit, sondern ist zum allergrößten Teil dunkel. Der größte Teil eines Atoms besteht aus Leere.

Es gibt tatsächlich nur wenig »Materie« in der materiellen Welt. Würde man den gesamten Planeten auf die tatsächliche Masse der darin enthaltenen Materie zusammenpressen, würde er glatt in die Spitze eines Berges passen. Der größte Teil der Wirklichkeit ist dunkel und leer. Doch so, wie die Dunkelheit nicht böse ist, handelt es sich hier um keine böse Leere. Die Leere ist die Mutter selbst, voll Liebe, innerem Licht und Fruchtbarkeit. Die heutige Verachtung für die Dunkelheit drückt sich recht subtil aus: »Wo viel Licht ist, ist viel Schatten.« Das ist, als würde man sagen, ein schöner Nachthimmel sei nur deshalb gut, weil er uns hilft, den Taghimmel mehr zu ehren.

Beginnen wir, beide Kräfte – Licht und Dunkel – gleichermaßen zu lieben, dann können wir tanzen und uns im EINKLANG mit der Welt wiederfinden. Habe keine Angst vor dem Universum und der Dunkelheit. Sie ist die liebende Mutter, die dich in ihrem warmen Schoß umfängt, wiegt, tröstet, heilt und nährt.

In diesem Sinne wandern wir in dieser dunklen Zeit zum Ursprung der Existenz, um neu zu schöpfen und mitzugestalten, um unserem



Leben eine Wende und neue Kraft geben zu können. In dieser Zeit können wir uns nach innen wenden, um zu reflektieren, alte Dinge abzuschließen, uns zu erholen und aufzuladen. Wandle auf dem Pfad der liebenden, allumfassenden und einhüllenden Dunkelheit.

Die dunkle Jahreszeit



November

*Das Jahr ist alt – es ist vollbracht,
wir wandern in der dunklen Nacht.
Es ist viel geschehen und vieles versäumt,
wir haben es uns weggeträumt.*

*Wir schauen nun in das Geflecht des Lebens,
es ist ein Kreislauf des Nehmens und Gebens.
Heilung geschieht in Vergebung und Gnade.
Es hilft uns auszusteigen aus dem Rade.
In der Mitte zu ruhen und das zu tun,
was der Himmel uns weist in seiner Allmacht
unter der strahlenden Sternenpracht.
Kraft kommt von innen, aus dem Herzenslicht.
Wir wissen, was zu tun ist und was nicht.*

Mit dem November, der Ahnenzeit, der Zeit unseres wahren Erbes, aber auch der alten unerlösten Belastungen unserer Ahnen, beginnt der Weg in die Dunkelheit. Wir kommen aus diesem Reich, und wir kehren irgendwann in die Reihen unserer Ahnen zurück. In frühen Zeiten suchte man die heiligen Plätze der Ahnen auf, um in die Stille zu lauschen und sich des ewigen Schutzes der Liebe bewusst zu sein. Der Weg geht in die Tiefe, an die Wurzeln – alles Überflüssige wird weggetragen. Übrig bleibt das Geflecht des Lebens, in das wir eingebettet sind, vielleicht schon seit Urzeiten. Themen tauchen auf, von denen wir meinten, sie schon längst hinter uns gelassen zu haben, unerlöste Gefühle bahnen sich ihren Weg. Vergebung und Ho'oponopono sind die Wege, die uns frei machen und helfen, das alte Feld zu reinigen.

*Der Mist von gestern ist der Dünger für morgen
im großen Kreislauf des Lebens. Es ist eine Zeit der Transformation.*

Dezember

Mit dem Dezember beginnt zumeist die Adventszeit – die Zeit der Ankunft. Man spürt deutlich die Veränderung in der Energie. Sie zieht nach oben, weit in den Lichtbereich des Alls. Von dort aus macht sich das neue Licht auf den Weg, um empfangen und geboren zu werden. In diese Zeit fällt auch die »Mutternacht«, wie sie früher genannt wurde, denn das Licht wird in der Dunkelheit, in der dunkelsten Stunde wiedergeboren, um sich dem neuen Tag zu offenbaren.

In der Weihnachtsgeschichte spiegelt sich der Mysterienpfad dieser Zeit und der Weg der Manifestation des Geistes in die Materie.





Begleitung
DURCH DIE
RAUHNÄCHTE -

*Der Torweg in das
neue Jahr*

1. RAUHNACHT *Impuls*

»Der Same Gottes ist in uns.

Birnensamen wachsen zu Birnenbäumen heran,
Haselsamen zu Haselsträuchern und
Gottessamen zu Gott.«

(MEISTER ECKHART)



Die Weihnachtszeit ist die Zeit, in der Wünsche wahr werden können. Nimm dir heute Zeit zu säen: Was möchtest du im neuen Jahr hervorbringen? Was möchtest du verwirklichen? Welche Samen möchtest du säen? Notiere dir jeweils kurz und knapp auf einem Blatt Papier deine Lichtsamten für folgende Bereiche:

1. **Zentrum – das Selbst:** Welche »göttliche Qualität« (Mitgefühl, Segen, Güte, Glückseligkeit ...) möchtest du mehr leben?
2. **Dein Lebensweg:** Wie soll sich dein Lebensweg anfühlen (leicht, im Flow, segensvoll ...)?
3. **Beziehungen – vom ICH zum DU zum WIR:** Was wünschst du dir in Beziehungen und Partnerschaften? Was bist du bereit, zu geben? Welche neuen Schritte möchtest du gehen? Wo möchtest du dich tiefer einlassen, wo eher lösen?
4. **Ideen, Visionen, Träume:** Welche Idee, welche Vision darf in die Wirklichkeit treten?
5. **Reichtum, Fülle, Möglichkeiten:** Welche Möglichkeiten und Wege der Selbstverwirklichung siehst du für dich?

1. Rauhnacht

24./25. Dezember

1. Weihnachtstag

25. Dezember

Steht für den Monat: Januar

Namenstag: Anastasia – Der Name
Anastasia bedeutet ›die Auferstehende‹.

Erhebe dich aus der Dunkelheit
in das Licht.

Thema: Basis – Grundlage

1.

6. **Freunde, Gefährten:** Welche Freunde, Begleiter – das können auch Tiere, Plätze, Steine, Pflanzen, geistige Wesen sein – unterstützen und stärken dich?
7. **Kreativität:** Wie willst du deine Impulse umsetzen?
8. **Persönlichkeitsentwicklung, Weiterbildung:** Worin möchtest du dich weiterbilden? Was möchtest du für dich lernen oder dir aneignen?
9. **Erfolg, Veränderungen, Ansehen:** Was willst du der Gesellschaft, den Menschen bringen, geben? Was möchtest du zum Gesamten beisteuern?



Wenn du alles notiert hast, gehe diese Schritte nochmals im Geiste durch. Fühle sie.

Du hast wunderbare Lichtsamen, die du nun aus dem geistigen Raum auf die Erde bringen kannst. Gehe noch einmal Punkt für Punkt in einer nach innen gerichteten, fühlenden Haltung durch.

Du kannst dich mit deinen Engeln verbinden und dir zum jeweiligen Thema die Lichtsamen geben lassen. Auf diese Weise gleichst du dich mit höheren Ebenen ab.

Schließe deine Augen, falte deine Hände vor deinem Herzen, und verbinde dich mit den Engeln und Meistern. Spüre, fühle, wisse oder sieh, was sie dir zu dem jeweiligen Thema in die Hände legen, achte auf die Impulse, die kommen. Nachdem du alle Themen durchgegangen bist, lege deine Hände auf dein Herz, und atme all die Lichtimpulse, die du empfangen hast, mit einem tiefen Einatmen in dein Herz ein. Spüre, wie die Lichtsamen aus dem geistigen Raum tief in dich hineinsinken, damit sie zu gegebener Zeit aufgehen können.

Danke!



1. Rauhnacht

24.12. / 25.12.

Besonderheiten:

(z. B. Mondstand in welchem Zeichen ...)

Traumerinnerung – Meditation:

(z. B. unruhig geschlafen; gefröstelt und gefroren; geträumt von ...; in der Meditation ... erlebt)

Tagesqualität:

(Wetter, Stimmung, Gefühl)

1.

Tagesorakel:

Tagesereignisse:

(z. B. spät aufgestanden, ein besonderes Festessen zubereitet, Gedanken, Impulse ...)

Menschen, Tiere, Pflanzen, mit denen ich heute in Kontakt war:

(z. B. während eines Waldspaziergangs einen Fuchs gesehen ...)

1.

Zeichen:

(Symbole, Anrufe, innere Gedanken ...)

Positive Impulse, negative Impulse:

Samen, den ich heute säe:

Sonstiges (Wunder des Tages):



2. RAUHNACHT *Impuls*

*Lasse deine Visionen, Träume
und Gebete fliegen, damit sie Energie aus dem
Universum anziehen können.*



Haipule – Den Traum aufsteigen lassen

Hai bedeutet Verlangen oder Bedürfnis, ein Opfer darbringen, erklären und verfolgen. **Pule** heißt Gebet, Vision, Traum, Segen, Zauberspruch.

Oder man gliedert Haipule in seine Wortsilben auf, die im Einzelnen bedeuten: **Ha** – Energie verleihen durch tiefes Atmen und Erinnern, **i** – bestätigen, was du willst, **pu** – sich vorstellen, was man will, **le** – eine Tat vollbringen.

- * Entspanne dich, mache es dir bequem, und schließe deine Augen.
- * Denke jetzt an etwas, was du erreichen möchtest, was du sein möchtest oder was du haben möchtest.
- * Mache jetzt die Pico-Pico-/Himmel-Erde-Atemtechnik: Atme mit deiner Aufmerksamkeit nach oben zum Himmel gerichtet ein. Atme zu deinem Nabelzentrum aus. Atme mit deiner Aufmerksamkeit nach unten zur Erde ein. Atme zu deinem Nabelzentrum aus. Himmel einatmen – Nabelzentrum ausatmen. Erde einatmen – Nabelzentrum ausatmen. Wiederhole diese Atmung für einige Zeit – baue sie mit Gefühlen und Emotionen auf. Bilde dadurch ein hohes Energiefeld in dir.

- * Während du diese Atemtechnik praktizierst, sage dir, was du erreichen willst, visualisiere es in dir, fühle diese Energiebilder in deinem Körper. In deiner geistigen Schau hast du schon erreicht, was du wolltest. Sieh, wie es schon gegenwärtig ist. Alles, was mit diesem Prozess zu tun hat: Gefühle, Gedanken, Emotionen – was immer sich auch einschalten mag, halte es aufrecht, und bleibe im Prozess.
- * Zähle bis drei, und dann tue irgendetwas, um dich auszudrücken oder um dir klarzumachen, dass du schon erreicht hast, was du während des Prozesses wolltest. Drücke dies durch ein Klatschen in die Hände aus oder indem du einen Laut von dir gibst oder deine Hände auf dein Herz oder dein Nabelzentrum legst. Oder tue sonst irgendetwas, was dies für dich ausdrückt. Eins, zwei, drei. Komme jetzt in die Gegenwart zurück, räkеле und strecke dich, und öffne deine Augen.

2. Rauhnacht

25./26. Dezember

2. Weihnachtstag, 26. Dezember

Steht für den Monat: **Februar**

Namenstag: Stephan – Dieser Tag ist ebenfalls dem heiligen Joseph gewidmet,
dem liebevoll göttlichen,
väterlichen Prinzip.

Thema: **Verbindung zum
Höheren Selbst**

Die Rauhnächte –

das sind 12 heilige Nächte zwischen den Jahren, die für die kommenden 12 Monate stehen und uns Einblick in das Geflecht des Lebens gewähren. Es ist eine sehr persönliche Zeit, in der wir in uns gehen, das alte Jahr verabschieden und uns für die Ereignisse des neuen Jahres öffnen.

Zusammen mit Jeanne Ruland können Sie diese schönste Zeit des Jahres nun ganz bewusst gestalten – mit Ritualen, Segnungen, Räucherungen und Orakeln. Dieser Rauhnacht-Begleiter bietet Ihnen viel Platz für eigene Notizen, Gedanken, Visionen und Träume. So erhalten Sie Monat für Monat Gelegenheit, immer wieder zurückzuschauen und die Ereignisse der Rauhnächte mit denen des neuen Jahres abzugleichen.

Erwarten Sie Wunder!



ISBN 978-3-8434-1247-6



9 783843 412476

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)