



Raunacht 1 : 24./25.12.2023

Auf dem Weg zu einer liebevollen Kraft & Beginn einer Reise zu dir selbst

ÜBUNG 1:

Denke an die heutige Raunacht.....

Atme lange und tiefe Atemzüge und tauche ganz in die Energie der 1. Raunacht ein und verbinde dich mit dem Geist der 1. Raunacht

- **Welches innere Bild zeigt sich dir?**
- **Welche Energie/Welche Kraft wird in dir erweckt? Und nimm sie an**
- **Welche „Fehler“ wurden in den Generationen vor dir bereits gemacht?**
Fehler, die andere bereits gemacht haben, musst *DU* nicht mehr machen! Es gilt nicht zu werten/zu urteilen, sondern zu erkennen, was wir nicht wiederholen müssen um eine schmerz- oder leidvolle Erfahrung zu machen.
Notiere, was spontan in dein Bewusstsein tritt und bedanke dich dafür.
- **Was sind die „Fallen“ der Generationen, dass sie ihre Fehler immer wieder wiederholt haben und sie auch an dich weitergegeben haben?**
Sei dankbar dafür, dass du es jetzt erkannt hast.
- **Wenn du an deine Vorfahren (Eltern, Groß-/Urgroßeltern) denkst, welche mentalen Fesseln (Glaubenssätze) und Scheuklappen möchtest du loslassen?**
Notiere alles was dir spontan in den Sinn kommt auf einen Zettel oder was dir dazu den ganzen Tag über bewusst wird. Abends verbrenne den Zettel, lass liebevoll los und sei dankbar.



Raunacht 1 : 24./25.12.2023

Auf dem Weg zu einer liebevollen Kraft & Beginn
einer Reise zu dir selbst

- **Erlaube dir in einen magischen Moment der Zeitlosigkeit zu fallen und nimm folgendes Bild mit in diese Ebene.**

Stäbe – ähnlich wie Mikadostäbe oder mit grün-moosige kleine Äste – werden während eines Falls eingefroren – sie verharren still in der Luft. Die Zeit steht still. Bleibe solange in der Zeitlosigkeit, wie du möchtest!

Dann trittst du heraus aus dieser zeitlosen Ebene und die 8 Stäbe beginnen in Richtung des fruchtbaren Bodens zu fallen.

Manche Stäbe schlagen sogleich Wurzeln und beginnen zu sprießen. Andere wiederum kommen noch nicht am Boden auf. Dann ist manches noch in Schweben.

Wie viele sind am fruchtbaren Boden angekommen und wie viele schweben noch in der Luft?

Welche Qualität verkörpert jeder dieser 8 Stäbe?

Nun, jetzt weißt du, welche du regelmäßig pflegen musst und welche noch Zeit brauchen um reifen zu können.

- **Welchen neuen Aufbruch möchtest du wagen, (der deinen Vorfahren nicht möglich war) damit die Qualitäten der 8 Stäbe, die bereits im fruchtbaren Boden angekommen sind wachsen können?**

- **Welcher deiner Ahnen möchte dir dazu etwas schenken, damit DU DEINEN Weg gehen kannst?** Schließe deine Augen, atme einige Male lang und tief ein und aus.. und empfangen ihr Geschenk...