



Raunacht 2 : 25./26.12.2023

## Ausrichtung auf universelle Liebe & Befreiung deiner inneren Schöpferkraft

Verbindung mit dem Höheren Selbst  
Transformation und Vollendung - Ende & Neubeginn  
Über dich hinauswachsen & ein neues Fundament für dein wahres  
Ich bauen  
Räucherwerk: Beifuss & Sternanis

### 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 2. Raunacht

- **Welches innere Bild zeigt sich dir?**
- **Welche Energie/Welche Kraft wird in dir erweckt? Und nimm sie an**
- **Stelle dir nun folgendes vor oder du kennst dies ohnehin aus deinem Leben:**

Du erschreckst aus einem bösen/kummervollen Traum und hältst deine Hände vor dem Gesicht. Düstere Gedanken, die du dir immer wieder machst, bereiten dir Kopfzerbrechen, lassen dich nicht los und begegnen dir in „Träumen“.

Der Geist der Raunacht hilft dir dabei, dich an 9 düstere, kummervolle Gedanken zu erinnern, damit du diese jetzt endlich verabschieden kannst. DENN, diese düsteren/kummervollen Gedanken haben oftmals nicht wirklich etwas mit deinem Leben oder mit Situationen/Personen zu tun. Sie sind jedoch wichtige Hinweise dafür, WO DU gerade in deinem Leben stehst. Diese Gedankenformen erschaffen Ängste, die dir dein Leben, deine Beziehungen schwer machen und verhindern, dass du ein neues, gesundes und förderliches Fundament für dein wahres Ich aufbauen kannst!

Atme dich in die heutige Raunacht-Energie und schreibe dir 9 düstere, kummervolle, angstvolle Gedanken auf einem Zettel auf. Du hast den ganzen Tag/Abend dafür Zeit. (Halte das Papier in Querformat)

- **Wenn du diese 9 „düsteren Gedanken“ aufgeschrieben hast, nimm jeden einzelnen dieser Gedanken her und bring sie mit einer alten „Seelenwunde“ in Verbindung.**

Bring 9 alte Gedanken und ihre Wunden zu einem Ende! Beende endlich das Lecken und Aufreißen alter Wunden. Beende deine Schutzhaltung.



Raunacht 2 : 25./26.12.2023

## Ausrichtung auf universelle Liebe & Befreiung deiner inneren Schöpferkraft

Beende dein Misstrauen dir und allem anderen gegenüber! Beende das „Verletzt-Sein“ und öffne dich fürs Leben. Öffne dich, dich zu erfahren!

Nimm die Liste der 9 „kummervollen Gedanken“ und schreib die Erlebnisse oder Geschichten dazu.

Werde dir der Zusammenhänge bewusst!

- **Aufgrund dieser „düsteren Gedanken“ und der Nicht-Erfahrung-deiner-Selbst war es dir nicht möglich, deinen emotionalen und spirituellen Reichtum zu finden bzw. deine inneren Ressourcen blieben unentdeckt und ungelebt.**

Bei dieser Bewusstseins-Übung kannst du intuitiv arbeiten oder du kannst dich eines Orakel-Kartensets (z.B.: Krafttierkarten) bedienen.

Denke an den 1. Düsteren, angstvollen Gedanken und an die Seelenwunde. Atme dich in die Energie des 2. Geistes der Raunächte und stelle die Frage: Was wurde durch den Gedanken und die Wunde verdeckt – Was möchte jetzt zu mir zurückkommen?

Atme in dein Herz. Sei geduldig und erwarte dort die Antwort oder mische die Karten und ziehe mit der linken Hand eine Karte.

- **Erlaube dir Fülle, inneren Reichtum, Harmonie und im Einklang mit dir selbst und der Welt zu sein. Sei bereit dich reich beschenken zu lassen**
- Welches Ziel/Welche Ziele möchtest du dir in Bezug auf die zurückgeholten/ bzw. erweckten Aspekte setzen?
- Was/Wer soll dich im neuen Jahr begleiten?
- Was hilft dir gut angebunden zu sein?
  - an deine inneren Kräfte
  - an deine innere Stimme
  - an dein Höheres Selbst

Für die letzte Aufgabe hast du im Februar und das ganze neue Jahr über Zeit dich entsprechend auszurichten. Die Samen dafür hast du jetzt gesetzt!