



Raunacht 5 : 28./29.12.2023 - Mai

Beziehungen – Freundschaften - Selbstliebe

Freundschaft – Beziehung mit mir & mit anderen
Das verborgene Glück & Die Selbstliebe
Räucherwerk:
weißer Salbei, Styrax oder Rosenweihrauch

In Beziehungen liegt verborgenes Glück!

ÜBUNG 1: Spüre die heutige Schwingungsqualität

Denke an die heutige Raunacht.....

Atme lange und tiefe Atemzüge und tauche ganz in die Energie der 3. Raunacht ein und verbinde dich mit dem Geist der 5. Raunacht

- **Welches innere Bild zeigt sich dir?**
- **Welche Energie/Welche Kraft wird in dir erweckt? Und nimm sie an**

Unterstützende Fragen:

- Wer sind meine Freunde?
- Wer tut mir gut? Und in welcher Form tun sie mir gut?
- Nach welchen Begegnungen fühle ich mich jedoch leer, müde oder gar erschöpft?
- Wer hat mich im vergangenen Jahr (oder Jahren) enttäuscht und womit?
(Halte nicht an Beziehungen fest, die dir nicht gut tun und dich nicht wachsen lassen – vergib in einem Ritual und lass los!)
- Bin ich es wert geliebt zu werden?
- Bin ich selbst mein bester Freund?
- Achte ich in Beziehungen und Freundschaften auf meine Bedürfnisse?
- Wie kann ich „Ja“ zu mir selbst sagen?
- Was brauche ich, um mir selbst zu vergeben, um mich selbst zu lieben?
- Erkenne was du im vergangenen Jahr erreicht und umgesetzt hast und sei stolz auf dich!



Raunacht 5 : 28./29.12.2023 - Mai

Beziehungen – Freundschaften - Selbstliebe

Bitte den Geist der 5. Raunacht um seine Unterstützung. Du kannst diese Übung auch nur mental in deiner Vorstellung ausführen oder durchlesen und innerlich vollziehen:

ÜBUNG 2: Bring Frieden in deine Beziehungen

Stelle dir vor, du stehst auf einer grünen Wiese und vor dir führt ein sich auf 7 Stufen spiralförmiger Pfad hinauf zur Spitze des Hügels.

Auf der **1. Stufe** rund um den Hügel sind alle deine Familienmitglieder denen du gegenüber noch alten Groll und Enttäuschungen oder anderes hegst.

**** Was spürst du?**

Welche Emotionen, welche emot. Verletzungen dringen hoch?

Sage ihnen „DANKE“ für die Erfahrungen und ihren Liebe-Dienst.

Atme in dein Herz, öffne es und vergib denen, die dir diese Emotionen gebracht haben – und vergib dir selber und lass los.

Spürst du innere Ruhe, Frieden oder eine andere positive Empfindung... dann gehe weiter zur nächsten Stufe**

Auf der **2. Stufe** rund um den Hügel finden deine Erzieher aus Kindergarten, Schule und Ausbildung oder Universität. **

Auf der **3. Stufe** finden sich frühere Schulkollegen und Freunde aus dieser Zeit. **

Auf der **4. Stufe** finden sich Ex-Beziehungen/Ex-Partner_innen. **

Auf der **5. Stufe** finden sich Personen, die du aus Clubs, Vereinen, Kursen, Workshops o.ä. kennst oder Menschen aus dem Alltag (Nachbarn, Ex-Nachbarn, Angestellte aus Shops etc)**

Auf der **6. Stufe** finden sich deine inneren verletzten, ängstlichen Kinder und Ego-Identitäten. Erkenne ihre Mängel und Ängste und nimm sie liebevoll an. Danke ihnen für ihre Impulse und vergib dir selbst!

Auf der **7. Stufe** begegnest du deinem wahren Selbst – deinem lichtvollen Wesen. Spüre, es ist vollkommen frei und strahlt in hellstem Licht. Es ist pures Licht & Liebe.

Reiche deinem wahren Selbst deine Hände und atme dich in es hinein. Verbleibe solange bis du das Gefühl hast, vollkommen verschmolzen zu sein. Tauche ein in das Feld der bedingungslosen Liebe...