

## LESEPROBE

### 1. Rauhnacht \* 25. Dezember



#### 1. Allgemeines

Monat: Jänner (Ich mache mir zunutze)

Namenstag: Anastasia (Auferstehende)

Thema: Basis – Grundlage – Neustrukturierung

Mit der ersten Rauhnacht beginnt sich das Schicksalsrad zu drehen, deshalb stehen alle anderen Räder still, nur die Schicksalsgöttinnen oder Frau Holle spinnen den Lebensfaden.

#### 2. Tagesqualität

Hier wird der Wochentag beschrieben, sowie die dazu gehörigen Aspekte und Entsprechungen aus dem Maya-Kalender, Astrologie und Keltischer Baumkreis.

##### Wochentag Beispiel Montag:

- Tag des Mondes
- Erzengel Gabriel
- Element Wasser
- Farbe Silber und Kristallweiß
- Qualität: Intuitives Erfühlen
- Erkenntnis: Intuition und Wachstum

Maya Bezeichnung: Beispiel „CIB“, Gelber Krieger

Maya Bedeutung:

- Vom Wissen zur Weisheit.
- Eigenverantwortlich und diszipliniert seinen eigenen Weg gehen, dazu gehört auch einmal Nein zu sagen.

Astrologie: Steinbock

Astrologische Archetypbeschreibung:

- Planet Saturn
- Ich schaffe Ordnung und Klarheit.

Charakteristika:

- Ordnung, Klarheit, Struktur, Disziplin
- Verschlossenheit, Kühle, Ernsthaftigkeit
- Mangel, Ewigkeit, Tradition

Entsprechungen:

- Schwarz, Anthrazit
- Tanne, Moos, Farn, Efeu, Nüsse, Edelweiß, Salz, Johanniskraut
- Ziegen, Schafe, Esel, Kamel
- Gebirge, Gletscher
- Physiker, Geologe, Statistiker, Politiker
- Bergsteigen, Schilanglauf
- Knochen, Gelenke, Zähne, Haare
- Winter
- Vokal U
- Physische sichtbare Welt

Keltischer Baumkreis: Apfelbaum

- Liebesapfel
- Apfel der Versuchung
- Apfel der Erkenntnis
- Zankapfel
- ausgeglichen, verständnisvoll, Prinzip „Leben und Leben lassen“
- Symbol für Liebe, Sexualität, Fruchtbarkeit, Erkenntnis, Entscheidung, Reichtum
- Sinnbild des Lebens

### **3. Quintessenz**

Entwicklung der Basis für das Geschehen im Neuen Jahr.

### **4. Rituale**

Beispiele für Rituale (einige Rituale wiederholen sich in den Rauhnächten):

- Räuchern von Wohnung und anderen Räumlichkeiten
- Segenszeremonie für das neue Jahr
- Licht der Liebe: Für alle Menschen, die Sie lieben, ein Licht anzünden
- Licht der Versöhnung: Für alle Menschen, denen Sie grollen, ein Licht anzünden
- Menschen beschenken. Und schauen, was Sie geschenkt bekommen.
- Engel um Segen bitten
- In allen Rauhnächten die Möglichkeit nutzen: Radio und Fernsehen abschalten, keine Zeitungen lesen. Computer nicht verwenden. Keine Fotos zur Erinnerung machen. Eventuell auch einmal versuchen, ohne Handy eine oder mehrere Rauhnächte zu sein. Bleiben Sie bewusst im Hier und Jetzt.

## **5. Schreiben**

- Betrachten Sie Ihre Basis, Ihre Grundlage, Ihre irdischen Wurzeln, Ihre Familie. Segnen und ehren Sie ihre Ahnen.
- Jänner: Zeit zum Innehalten und nach Innen lauschen. Welche Qualität zeigt sich für das neue Jahr. Welche Tierkraft, welche Naturkraft, welcher Engel oder Meister begleitet Sie durch das neue Jahr (Sie können auch Karten dazu ziehen).
- Beobachten und notieren Sie, was alles in der ersten Rauhnacht geschieht und was Sie träumen (Sie können dies auch am nächsten Tag aufschreiben).

## **6. Fragen**

- Auf welchem Fundament stehen Sie?
- Was möchte Heilung erfahren?
- Was benötigen Sie, um Heilung zu erfahren?

## **7. Bewusstseinsreise: Neues / Basis**

- Meditation mit Musik
- Meditation in der Stille / in der Dunkelheit
- Bewusste Atemmeditation



**Rauhnächte 25.12. – 05.01.**  
**Eine bewusste Reise in Ihr Inneres**

---

**Kontakt**

Informationen zu den Rauhnächten: <http://www.seelennavigator.at/rauhnaechte>

**Autorin: Dr. Yvonne Rutka**

[yvonne@seelennavigator.at](mailto:yvonne@seelennavigator.at)

+43 676 580 42 13

[www.seelennavigator.at](http://www.seelennavigator.at)

**Mayaexperte: Thomas Bonneß**

[www.thomas-bonness.at](http://www.thomas-bonness.at)



Ein Projekt vom Verein Yvonne Rutka  
zur ganzheitlichen und nachhaltigen Projektgestaltung.  
ZVR-Zahl: 717718249  
Sitz in Wien

