



1. Rauhnacht 25. Dezember

a. 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 Frau Holle oder die Schicksalsgöttinnen spinnen den Lebensfaden.

b. Tagesqualität

Beschreibung siehe Seite 14ff. Schau dir auch die heutige Maya Tagesqualität an. Welche TagesEnergien hat die 1. Rauhnacht?

c. Quintessenz

Entwicklung der Basis für das Geschehen im Neuen Jahr.

d. Rituale

Beispiele für Rituale (einige Rituale wiederholen sich):

- Räuchern von Wohnung und anderen Räumlichkeiten
- Segenszeremonie für das neue Jahr
- Licht der Liebe: Für alle Menschen, die du liebst, ein Licht anzünden
- Licht der Versöhnung: Für alle Menschen, denen du grollst, ein Licht anzünden
- Menschen beschenken. Und schauen, was du geschenkt bekommst.
- 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. Bleibe ganz im Hier und Jetzt. Lebe jeden Moment als wäre er dein letzter, um den nächsten wie eine Wiedergeburt zu feiern.
- Wasser ist Leben. Trinke täglich mindestens 2 l reines (oder gefiltertes) Wasser
- Gehe mit dir und deinem Umfeld herzlich um
- Verbinde dich täglich mit der göttlichen Quelle

e. Schreiben

- Betrachte deine Basis, deine Grundlage, deine irdische Wurzeln, deine Familie. Segne und ehre deine Wurzeln.
- 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 (Du kannst auch Karten dazu ziehen).
- Beobachte und notiere, was alles in der ersten Rauhacht geschieht und was du träumst (Du kannst dies auch am nächsten Tag aufschreiben).

f. Fragen

- Auf welchem Fundament stehst du?
- Was möchte Heilung erfahren?
- Was benötigst du, um Heilung zu erfahren?

g. BewusstSeinsReise

„*Neues / Basis*“

- Meditation mit Musik, in der Stille oder in der Dunkelheit
- Bewusste Atemmeditation
- Mantra

Beschreibung siehe Seite 12ff.