

**DIE Magie und der Zauber der RAUHNÄCHTE**  
**Die 12 heiligen Nächte (Losnächte) 25.12.2023 bis 06.01.2024**

**Wintersonnenwende die Rückkehr des Lichts**  
**21.12.2023**

**Du und dein Leuchten**  
**Werde, was Du bist!**

**Die heilige Zeit beginnt und wir Träumen gemeinsam**  
**von einer leuchtenden, bewussten Zeit.**

**Wir er-Innern uns an das was wahrhaft zählt und wer wir sind.**  
**Wir bedanken uns, halten Rückschau und bereiten uns vor**  
**auf das Jahr 2024**



*Liebes-Licht,*

*Ich freue mich von Herzen und du zauberst mir ein Leuchten in mein Feld. Warum? Weil Du mit mir bist und wir gemeinsam in die heilige Zeit hineintauchen. Danke für Dein so sein. Danke für Dein Leuchten, und die Glitzerfunken die Du verteilst wenn Dein Herz sich öffnet und Dein magisches Lebenslicht, Dein Herzensfeuer den Raum erhellt und wärmt. Wie jedes Jahr eine kleine Unterstützung für die anstehende magische Zeit, die Rauhnächte und das Sammeln Deiner Träume, Deiner Kräfte. Ich wünsche Dir eine Segensreiche und Traumerfüllte Vision. Für Dich und Dein Leben. Ich wünsche dir, dass Du Dich erinnerst was Dir aufrichtige und Tiefe Freude bereitet. Ich segne Dich und wünsche Dir lichtvolle Unterstützung aus den Lichter Welten. Ich wünsche Dir, dass Du Dich erinnerst - an Dein Leuchten, Dein lachendes Herz und die göttliche Freude in Dir. Und zwar ausnahmslos - egal was um Dich herum geschieht. Vergiss nicht, Du bist hier um Dir Deine Welt zu erträumen. Also streife alles ab, was war. Damit Du Raum hast für ein neues Abenteuer und überraschende Wohlfühl - Momente. Ich wünsche tolle Begegnungen und tiefe Nähe, zu Mama Erde und all Ihren Bewohnern. Ich wünsche Dir das Erwachen und Erkennen, dass alles gut ist, wenn du es gut sein lässt. Ja, Du trägst diese Kraft in Dir und es ist an der Zeit, die Welt mit Deiner Magie, Deinem Sternenstaub und Deiner Liebe zu füllen. Wie Du spürst läuft mein Herz gerade über und ich fühle mich schon jetzt unendlich geführt und unterstützt. Durch wen? Durch Dich und unsere Gemeinschaft. Wusstest Du, dass wenn wir uns in einen Raum versammeln wird es ganz warm, ein jeder*

von uns trägt Energie, ja ein ganzes Kraftwerk in sich, ungefähr 100 Watt, wenn Du einfach nur bist. Doch wenn Dein Herz ganz warm wird und Du freudige Erregung in Dir spürst, steigt die Energie und auch die Temperatur. Ich habe es so viele Male bei meinen Seminaren erlebt. Es war relativ schnell kuschelig warm in der Gemeinschaft. Es ist so schön gemeinsam durch diese besonderen Tage zu reisen und die Energien zu bündeln. Deshalb hier etwas was uns zusammenhält. Ja und genau das ist es. Wir brauchen Erdung, das ganz hier sein wollen und uns wohlfühlen in unserer Inkarnation. Jede Nacht trägt eine ganz besondere Kraft, welche Dich vorbereitet, unterstützen und inspirieren kann. Denn seid jeher wurden die Rauhächte für Zeremonien, zur Innenschau und fürs Orakeln genutzt. In längst vergangenen Zeiten galten sie als heilige Zeit. Eine Zeit der Reinigung und des Wandels, des Neubeginns und der Besinnung. Eine Zeit um Altes abzuschließen, Dankbarkeit, Vergebung, Loslassen und um Wünsche fürs Neue Jahr zu sähen. Das Licht kehrt zurück, und die Tage werden wieder heller.



Auch Dein Leuchten kehrt zurück und ich möchte Dir und mir, eine wunderschöne Geschichte schenken. Vielleicht liest Du sie mit Deinen Lieben, oder sie inspiriert Dich und Du verschenkst in diesem Jahr Dein Leuchten. Und glaube ja nicht, dass wenn Du es verschenkst, dass es weniger wird. Oh nein, ich glaube wir alle schaffen somit eine lichtvollere Welt, eine Welt voller Freude, eine leuchtende Welt. Mit der Liebe ist es genauso. Wenn Du Deine Liebe verschenkst wird sie mehr, unendlich viel mehr. Oder das Lachen, Dein Lächeln. Verschenke es an jemand der keines hat und lache gemeinsam.



### **Hier eine leuchtende Geschichte**

Noch vor nicht allzu langer Zeit lebte in einem kleinen Dorf, inmitten der hohen Berge, ein freundliches Volk. Die Menschen hatten immer ein Lächeln auf den Lippen und um ihre Augen hatten sie kleine Lachfalten, die wie Sonnenstrahlen aussahen. Es flossen keine Tränen und niemals gab es Streit. Doch diese Fröhlichkeit hatte einen Grund. Nie sah man einen Menschen ohne eine Kerze durch das Dorf gehen. Überall nahmen sie ihre leuchtenden Flammen mit. Es waren sehr schöne Kerzen, die die Kinder phantasievoll verzierten. Das warme Licht der Kerzen lockte viele Menschen an. Wenn die Dorfbewohner am Abend glücklich und müde in ihre Häuser zurückkehrten, trugen sie eine neue bunt verzierte Kerze bei sich. Denn die Freunde und Nachbarn schenkten sich

jeden Tag gegenseitig eine leuchtende Kerze. Weil so täglich ein neues warmes Licht hinzukam, ging niemals eine Flamme aus. Kranke und alte Menschen, die ihre Häuser nicht mehr verlassen konnten, erhielten viel Besuch. Die Gäste brachten immer besonders schöne Kerzen mit, um damit die Schmerzen und Traurigkeit dieser Menschen zu vertreiben und ihnen eine Freude zu bereiten. Doch hoch oben auf dem Gipfel des dunklen braunen Berges wohnte ein grimmiger alter Mann. Er wollte keinen Menschen bei sich haben. Jeden Abend saß er auf einer Bank vor seiner Hütte und schaute ins Dorf hinunter. In der Dämmerung sah er die vielen hübschen Lichter leuchten. Manchmal machte sich der alte grimmige Mann auf den Weg ins Dorf. Und eines Tages entdeckte ihn ein kleines Mädchen. Es freute sich über den alten Mann so sehr, dass es ihm eine ihrer schönsten Kerzen schenkte. „Diese Kerze habe ich extra für dich gemacht.“, sagte das kleine Mädchen zu dem Mann. „Pah!“, erwiderte der Alte. „Behalte deinen Stummel. Ich mag ihn nicht. Du musst sowieso beim Schenken vorsichtig sein. Wenn du all deine Leuchten hergibst, hast du bald keine mehr. Dann wird es ganz dunkel und kalt in deinem Haus. Ich rate dir, keine Kerzen mehr zu verschenken.“ Nach diesen Worten verschwand der Mann wieder in den Bergen. Wie ein Lauffeuer verbreitete sich sein Ratschlag im Dorf und die Menschen verschenkten keine Kerzen mehr. Die Menschen veränderten sich: Das Strahlen ihrer Gesichter wechselte in böse Grimassen. Keiner lachte und auf den Straßen und Plätzen versammelten sich keine Gruppen mehr. Alle saßen einsam und traurig in ihren dunklen Häusern und gaben auf ihr letztes schwaches Kerzenlicht acht. Schließlich ging auch die letzte Kerze aus. Es wurde stockfinster und eiskalt. All diese Ereignisse beobachtete der alte Mann von seinem Berg aus und auf einmal überkam ihn eine große Traurigkeit. Kein einziges Licht entdeckte er mehr unten im Dorf. Das wollte er auch wieder nicht, denn insgeheim hatte er sich über den hellen warmen Schein und das fröhliche Lachen der Menschen im Dorf gefreut. Er lief in den Wald, sammelte trockenes Holz und zündete ein großes Feuer an. Unten im Dorf konnte man das helle Feuer sehen. Neugierig kamen alle Menschen aus ihren Häusern. Sie konnten ihren Augen nicht trauen, dass gerade von der Hütte des alten grimmigen Mannes ein solch schöner Glanz ausging. Eilig suchten sie alle Laternen und Kerzen zusammen und machten sich gemeinsam auf den Weg zum Gipfel. Schon während des Aufstieges begannen die Menschen wieder miteinander zu reden. Als sie endlich oben angekommen waren, entzündeten sie alle mitgebrachten Leuchten an dem goldenen Feuer, das eine wunderbare Wärme verbreitete. Am nächsten Morgen, gingen sie gemeinsam und mit ihren brennenden Kerzen in ihr Dorf zurück. Müde, aber sehr glücklich über das wiedergefundene Licht kamen sie im Dorf an. Sofort schenkten sie ihre phantasievoll verzierten leuchtenden Kerzen an die Kranken und Alten, die den weiten Weg nicht mitgehen konnten, weiter. Die Kranken freuten sich sehr über die Lichter. Auf einmal kehrten auch die Sonnenstrahlen in die Gesichter der Menschen zurück, es flossen keine

Tränen mehr und immer wenn es einem Menschen nicht gut ging, er Angst hatte oder traurig war schaute er sich das Licht einer brennenden Kerze an. In den folgenden Tagen hörte man wieder das fröhliche Lachen in den Straßen. Keiner saß mehr alleine und traurig zu Hause. Jeder war unterwegs, um seinen Freunden und Bekannten eine Kerze zu schenken und ihm so eine Freude zu bereiten. Es wurden viele liebevoll verzierte Kerzen verschenkt. Es ist kaum zu glauben, aber die Lichter der Kerzen gingen niemals aus. Denn mit jedem verschenkten Licht ging ein neues Licht an und dadurch erstrahlte das Dorf alsbald in seinem alten warmen Glanz. Was jedoch mit dem kleinen alten Mann auf dem Gipfel des weißen Berges geschehen ist, weiß heute keiner mehr.



Liebes Licht, Du findest an jedem Tag eine Inspiration um zu reflektieren und zu wachsen.

Lege dir die vorbereiteten Notizblätter und einen Stift an deinen Nachttisch. Stelle ein sanftes Nachtlicht an Dein Bett, denn so kannst du in der Nacht Deine Traumnotizen machen ohne ganz in die Wachzeit zu gehen. Damit du danach wieder in deine Träume versinken kannst. Sei nicht traurig wenn du nicht bewusst geträumt hast, sondern notiere dir direkt am Morgen deine Gefühle, dein Empfinden.

Alles was du empfindest ist wichtig, auch was du denkst.

Die Nächte sind lang, dunkel und kalt. Zeremonien helfen dir, das Licht der kommenden Zeiten bewusst zu machen. Sie beruhigen, geben Zuversicht, verbinden und helfen Kraft zu sammeln. Der Name Rauhnacht kommt vom Räuchern, und von rau, den wilden Dämonen, die ihr Unwesen treiben. All jenen Dingen, Situationen und Erlebnissen welche uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Das was ungeklärt und nicht im Frieden ist.

Die Erdstrahlungen sind zur Zeit sehr hoch, die Frequenzen und Schwingungen des Aufstiegs fordern uns heraus, uns zu befreien und uns von unseren Ängsten zu erlösen. Wir haben unendliche Unterstützung der Lichterwelten, der aufgestiegenen Meister und unseren Sternengeschwister. Denn sie haben uns nicht vergessen. Sie wissen genau wer Du bist, sie wissen genau wer dies liest und sich gerne Er- Innern möchte.



Die Zeiten sind herausfordernd und magisch. Und Du, ja Du – bist diesen Anforderungen gewachsen. Du hast Dich Dein ganzes Leben lang auf diesen Moment vorbereitet. Das ist die Kraft des Wandels und gemeinsam sind wir stark. Gemeinsam leuchten wir hell.

In den Rau-Nächten gibt es viele Anomalien, die Energie ist sehr hoch. Die Welten verschwimmen. Wir erlangen einen Blick hinter die Schleier, und wenn du empfindsam bist kann es sein, dass du körperliche Anpassungsschwierigkeiten während dieses Prozesses bekommst, dann kann dir das Räuchern gut helfen die Dämonen und Ängste bzw. dunklen Gedanken und Sorgen zu vertreiben. Hier empfehle ich Salbei, Weihrauch, Palo Santo, Basilikum oder Beifuß. Du kannst auch auf YouTube mein Video Räuchern in den Rauchnächten anschauen, hier erkläre ich ausführlich die Macht und Magie des Räucherns. Gleichzeitig ist noch anzumerken, dass Heilkräuter zu diesen Zeiten eine erhöhte Wirkung nachweisen. Wacholder, Lorbeer und Tuja sind auch zu empfehlen. Sie entgiften.

Auch schamanische Bäder und Salzesenzen helfen dir gut durch die Zeit zu kommen. Ich stelle jedes Jahr reinigende und unterstützende Salze her um den Energiekörper zu unterstützen in dieser machtvollen Zeit. Die Öle, die ich verwende variieren. So kannst Du Dir Dein schamanisches Bad selbst herstellen. Es reinigt Deinen Energiekörper, das hilft dir mehr Licht aufzunehmen, und in Deiner ursprünglichen Kraft zu bleiben. Es dient Dir, dich von Fremdenergien zu befreien und Dich an Dein Licht zu erinnern. Die Wirkung variiert von Öl zu Öl. Es bieten sich auch die heiligen Bibelöle an. Wie Narde, Rose, Yasmin, Lotus, Myrrhe, Weihrauch, Sandelholz, Ysop, Zypresse, Zeder und Zimt.

Am besten ist es, wenn Du dieses Bad vor dem schlafen gehen machst. Bereite alles für die Nacht vor, und bade nicht länger als 20 Minuten, denn es könnte Deinen Kreislauf sonst zu sehr belasten. Wenn Du keine Badewanne hast, ist es möglich ein Fußbad zu machen. Hierzu rate ich zuvor die Füße leicht zu massieren, das hilft die Giftstoffe schneller abzuleiten. Fußbad höchstens 10 Minuten. Die Menge ist ein Drittel der angegebenen Badezutat. Auch eine Salzdusche hilft Dir und Deinem Energiekörper. Hierfür reibst Du Deine Wirbelsäule mit der Salz, Natron, Ölmischung ab, von der Halswirbelsäule bis zum Steiß.

Danach, ab ins Bett und einmummeln.

### **Rezept Schamanisches Bad**

3 Esslöffel Salz (Himalaya Salz)

3 Esslöffel Natron

4-5 Tropfen Ätherisches Salbeiöl



## Empfehlung TraumTee's & Traumfördernde Kräuter



**11 Kräuter für luzide Klarträume:** Beifuss, blauer Lotus, Passionsblume, GotuKola, Gingko, Brahmi (oder Bacopa), Rosmarin, Cordyceps, Lavendel, Baldrian und Hopfen

**Beifuß:** ist ein Klassiker unter den Kräutern für luzide Träume. Beifuß ist nicht ohne guten Grund eine grosse Schamanenpflanze. Es wird angenommen, dass Beifuß dazu beiträgt, lebhaftere und sogar klare Träume zu induzieren.

**Blauer Lotus:** Blauer Lotus ist einer der Lieblinge im Bereich Träumen. Die Pflanze wurde bereits im alten Ägypten verwendet und kann uns in einen "traumhaften" Zustand versetzen. Man sagt sie öffnet unser drittes Auge. Nach dem Konsum von blauem Lotus ist es auch nicht ungewöhnlich, dass man in einen tiefen Schlaf fällt und erst aufwacht, wenn der Körper sich selbst als ausgeruht betrachtet.

**Passionsblume:** entspannt den Geist. Laut Anekdoten ruft Passionsblume lebhaftere und farbenfrohere Träume hervor. Ich habe einmal von ihr als Schutzpflanze geträumt, die uns gerade in dieser besonderen Zeit hilft und unterstützt. Also ganzjährig.

**Gotu Kola (indischer Wassernabel):** Ein Kraut, das als Nootropikum angesehen wird und laut Studien die kognitive Funktion verbessert.

**Ginkgo:** Ginkgo ist eine in China beheimatete Pflanze und ein weiteres Nootropikum. Es soll sowohl die Wahrnehmung als auch das Gedächtnis verbessern.

**Brahmi (Bacopa):** Brahmi wird seit langem im Ayurveda verwendet und ist ebenso ein nootropisches Kraut, das laut Forschungen die Wahrnehmung und das Gedächtnis verbessert und sogar die Gehirndurchblutung steigert.

**Rosmarin:** schmeckt großartig im Essen und ist auch zum Träumen gut! Rosmarin steigert die Hirndurchblutung und kann die Traumerinnerung verbessern.

**Cordyceps,** eine Pilzart, hat in Tierversuchen den Non-REM-Schlaf (Schlaf ohne schnelle Augenbewegungen) erhöht.

**Hopfen:** Hopfen kennen wir von Bier, kann tatsächlich beim Einschlafen helfen. Es ist für seine beruhigenden Eigenschaften bekannt, in einer Studie fanden Forscher heraus, dass Krankenschwestern, die in Wechselschichten arbeiteten, nach dem Verzehr schneller einschlafen konnten.

**Lavendel:** ein beliebtes Kraut mit beruhigenden Eigenschaften. Lavendel kann auch helfen, unseren Geist zu öffnen. Energetisch ist es ein sehr leichtes, luftiges Kraut, das auf unsere oberen Chakren wirkt. Ich nutze Lavendelspray um es auf mein Kissen zu sprühen.

**Baldrian:** Unter den beruhigenden und hypnotischen Kräutern ist Baldrian einer der größten Schwergewichte. Untersuchungen legen nahe, dass Baldrian bei manchen Menschen helfen kann, die Schlafqualität zu verbessern. (Bei manchen Menschen hat Baldrian sehr vereinzelt den gegenteiligen Effekt.)



**Was Dir während dieser Zeit dient und was du für Deine Zeremonien brauchst:**

1 Altar und ein Altartuch

1 Platz zum Sein

1 Kerze

1 paar Zündhölzer (Schwefel klärt den Raum)

Räucherwerk wie z.B. weißer Salbei, Beifuß, Palo Santo oder Weihrauch. Siehe oben

1 Räucherschale und eine Feder zum Verteilen und Fächern des Rauches

1 Kristall oder einen Flußstein, oder sogar wenn Du hast einen Traumstein

2 kleine Säckchen oder 2 Kästchen für Deine Wunschzettel

1 Traumtagebuch oder hier Deinen Rauhnachtsguide

1 Stift

1 feuerfeste Form zum Verbrennen Deiner Zettel (kann auch eine Schale mit Sand sein)

1 Rassel oder Trommel (optional)

Dir heilige oder besonders am Herzen liegende Gegenstände, vielleicht ein Krafttier oder einen Engel, die Göttin, Bilder von etwas was Dir Kraft schenkt. Das können durchaus Deine Ahnen sein, die Vorangegangenen wie ich sie liebevoll nenne.

26 kleine unbeschriebene weiße Zettel (2 x 13 Stk.)

Etwas Lebendiges – z.B. eine Pflanze

Etwas was Dich an Dein Leuchten und Dein Herz erinnert



21.12.2023

## Die Rückkehr des Lichts

*Deine Zeremonie beginnt mit der Wintersonnenwende.*

*Vielleicht triffst Du Dich mit einer Gruppe von Gleichgesinnten und beginnst diese Zeit in der Gemeinschaft. Gehst zu einem schamanischen Heil- und Trommelabend oder einer geführten Rauhnachtsmeditation. Vielleicht magst Du aber auch mit Dir ALLEin Sein.*

*Dieser Abend dient dem Loslassen Deiner Ängste, Sorgen, Dämonen, Glaubenssätze, Zweifel oder einer Unstimmigkeit. Was auch immer, sei auf jeden Fall bereit wirklich, mit ganzem Herzen und 100 Prozent loszulassen.*

*Nutze die ersten 13 kleinen weißen unbeschriebenen Zettel. Schreibe darauf was Du gehen lassen möchtest. Zum Beispiel: Alles was Dunkel in und um Dich ist. Was Dich bedrückt oder aufhält in deinem Vorankommen. Führe es dem Licht des Feuers der Transformation zu, und vertraue auf die göttliche Führung Deiner Ahnen, der Elemente und der Rückkehr des Lichtes. Denn das ist es was wir an diesem Tag feiern. Die Rückkehr des Lichtes. Ab nun werden die Nächte wieder kürzer und die Tage länger.*

*Meditiere Deinen Wünschen und Träumen, Deinen Visionen entgegen und schreibe nun auf die verbleibenden 13 leeren Zettel das, was Du Dir wünschst für das kommende Jahr.*

*Auf jeden Zettel einen Wunsch oder Traum.*

*Falte sie, so das alle gleich aussehen und gib sie in eines deiner Säckchen oder Kistchen.*

*Deine Wünsche sollten so formuliert sein, als wäre es schon geschehen.*

*Ich bin in Liebe und voller Kraft. Es kann auch nur ein wichtiges Attribut wie die Lebensfreude oder die Lust am Leben sein. Den Wunsch Dich zu Erneuern, Dein Strahlen, Dein Funkeln, Dein Feuer, Deine Liebeskraft, Deine Freiheit, Dein Erwachen....*

*Bring sie in dein Säckchen oder Gefäß und stelle sie auf Deinen Rauhnachtsaltar.*

*Von nun an sammelt sich das Licht und die Energien um Dich zu führen.*





*In der Nacht vom 24. auf den 25.12. läd dich die erste Rauhnacht zum Träumen ein.  
Du kannst Dich auf folgende Weise vorbereiten.*

*Kreiere Dir genügend Raum & Zeit stimme Dich ein auf das Neue Jahr und erschaffe dir die Voraussetzungen für eine ruhige und besinnliche Zeit. Du erntest was du säst.*

*\**

*Nutze sanfte Klänge oder eine Meditation, auf YouTube findest du einige von mir unter:  
DREAMSOCIETY - Susquehannock Tribe of Florida*

*° Der Klang deines Herzens / Rauhnacht Meditation ° Eine schamanische Reise zum Geist des alten Jahres/ Meditation zum Jahreswechsel/ Sternenbaden usw.*

*Male vorm schlafen, lies entspannende, beruhigende Lektüre. Oder sei ganz still.*

*\**

*Ein reinigendes Bad vorm zu Bett gehen (Das Bad des Schamanen), eine Salzdusche, dich Salben, liebevoll Ölen und Dich schön und kuschelig zu kleiden dienen deiner Zeremonie.*

*\**

*Zünde Deine Rauhachtskerze (diese nur während Deiner Zeremonien) Ansonsten lass es Leuchten durch so viele Kerzen wie du willst. Ich liebe das romantisch wärmende Licht der Kerzen. Ich sichere meine Kerzen indem ich sie in eine feuerfeste Form stelle.*

*\**

*Räuchere Dich und deine Räume aus z.B. mit weißem Salbei oder Weihrauch. Es gibt auch ganz spezielle Rauhachts Räuchermischungen.*

*\**

*Du könntest sanft Trommeln (wenn du keine Trommel hast nutze deinen Körper und dein Hand) oder Rassel um in Dein Herz spüren. Was fühlst Du? Was bewegt Dich? Was hast Du heute erlebt? Wer oder was ist Dir begegnet? Wofür bist Du dankbar? Was hast Du in der letzten Nacht geträumt? Zeigt sich Dir ein Krafttier, ein Engel, ein Geistführer?*

*„Liebe und Lachen mögen Deine Tage erleuchten.*

*Wärme und Düfte füllen dein Herz und dein Haus.*

*Gute und treue Freunde sollst du finden, wo immer du bist.*

*Friede und Wohlstand mögen deine Welt mit Freude füllen, welche nicht vergeht. Und die vorbei ziehenden Zeiten des Lebens mögen das Beste bringen für Dich und die Deinen.“*

*Irischer Segen*



**NOTIZEN – JAHRESENERGIE – 21.12.2023**

*Wintersonnenwendzeremonie*



*Neue Welten zu entdecken kann aufregend und manchmal auch beängstigend sein. Doch sei Dir gewiss, Du bist behütet, geliebt und göttlich geführt. Trau Dich, stell Dich Deinen Ängsten und durchbrich das Feld der Illusion. Letztlich liegt die große Herausforderung des Lebens darin, die Grenzen in dir selbst zu überwinden und so weit zu gehen, wie du dir niemals hättest träumen lassen.*

**ERSCHAFFE DIR EIN REICH BEDINGUNGSFREIER und GRENZENLOSER LIEBE**



NOTIZEN - 1. RAUHNACHT – Januar – Gemeinschaft – 25.12.2023

### *Entdecke den Zauber der Gemeinschaft*

*Die Menschen geben sich dir bald zu erkennen, wenn du ihnen wirklich zuhörst und auf ihr Verhalten achtest. Es ist nun an der Zeit wahrzunehmen, was dich in Wahrheit mit anderen verbindet. Öffne dich für den Zauber deines Herzens und ehre Deinen magischen Raum. Sei aufrichtig und transparent. VERGIB BEVOR DIE SONNE UNTERGEHT!*

### *RÜCKSCHAU & FRAGEN*

*Was habe ich in letzter Zeit gelernt?*

*Was hat sich Neues angekündigt und was wünsche ich mir für das Neue Jahr?*

*Was bringt mein Herz zum Leuchten?*

*Mit wem oder was fühle ich mich verbunden?*

*Einige Dinge werden immer stärker sein als Zeit und Raum, wichtiger als Sprache und Lebensart. Zum Beispiel, deinen Träumen nachzugehen und zu lernen, du selbst zu sein.*

*Mit anderen das wunderbare Geheimnis zu teilen, das du entdeckt hast.*

*Sergio Bambaren*



## NOTIZEN – 2. RAUHNACHT – Februar – Folge dem Ruf – 26.12.2023

*Vielleicht ergibt es keinen Sinn für Dich oder Du hast keine Ahnung wohin der Ruf Dich führt. Doch wenn Du der süßen Sehnsucht Deines Herzens folgst und Deiner Inneren Stimme vertraust, wirst Du ein Leben führen, welches jenseits Deiner Vorstellungskraft und all dessen liegt, was Dein Verstand Dir einzureden versucht.*

### FRAGEN & RÜCKSCHAU

*Was war schön in diesem Jahr? Wofür bin ich Dankbar? Was habe ich gelernt und erfahren? Was habe ich begonnen und was habe ich zu Ende gebracht? Was ist noch offen? Was lasse ich zurück und was nehme ich mit ins Neue Jahr?*

*WAS WÜNSCHT SICH MEINE SEELE VON MIR?*



### **NOTIZEN - 3. RAUHNACHT - März - Entfaltung - 27.12.2023**

Die Welt von der Du und ich träumen, liegt in der Reinheit und Freiheit des Herzens. Du brichst auf, entfaltest Dich und blickst einem Neuen lichtvollem Dasein entgegen. Deine Sehnsucht hat Dich geführt, geleitet. Und die Liebe nach der Du Dich sehnst ist bereits in Dir. War schon immer da. Wo warst Du? Schließe Deine Augen und atme über deine Krone in dein Herz und von deinem Herzen in deine Wurzeln, hinein ins Herz von Mutter Erde. Stell dir vor du liegst dort im Kokon und spürst die Kraft der Entfaltung in jeder Zelle. Es geschieht für Dich. Du folgst dem Ruf, Deiner Bestimmung und brichst auf um zu Sein. Die Kraft der Neugeburt, des Neuen Daseins. Von der Raupe, zum Schmetterling. Erlaube deine alten Identitäten abzustreifen und zu erlösen um Dich neu auszurichten. Dieser Durchbruch ist ein Tor in Dein neues lebendiges Leben. Erfüllt mit Heilfrequenzen und lichtvollen Botschaften. Welche nur darauf warten von dir geborgen und erfahren zu werden. Du stirbst nicht. Du wirst

### **FRAGEN & RÜCKSCHAUFragen**

Was hab ich geträumt?

Was habe ich heute erlebt?

Wie fühlt sich die Welt da draußen an?

Welche Orakel oder Zeichen konnte ich heute erkennen?



**NOTIZEN - 4. RAUHNACHT - April - Sternenbaden - 28.12.2023**

*Die Sonne lehrt alle Lebewesen die Sehnsucht nach Licht.*

*Doch es ist die Nacht. Die uns zu den Sternen erhebt*

*Khalil Gibran*

*Spüre heute die Kraft des Lichtes und der magnetischen Lichtcodes der Erde. Öffne dich um die Weisheit des kristallinen Gitters unter dir zu empfangen. Mögen Dich die Sterne und die Erde informieren und heilen. Und während sie dies tun mögen sie auch die Erde heilen. Wenn Du magst höre dir meine Meditation auf, YouTube an.*

*Susquehannock Dreamsociety „Sternenbaden“*

#### **FRAGEN & RÜCKSCHAU**

*Welcher Mensch hat mich heute am tiefsten berührt/ bewegt?*

*Habe ich mir Zeit für mich genommen? Wie war mein Atem?*

*Wie oft habe ich gelacht, getanzt und Freude erlebt?*

*Lebe ich mein Licht und wann habe ich geleuchtet?*



**NOTIZEN - 5. RAUHNACHT - Mai - SPRING - 29.12.2023**

**Traue Dich. Zeige Dich. Liebe Dich. Nähre Dich. Gib Dich Hin.**

**Es gibt nichts mehr auf das Du warten musst. Alles ist in Dir. Du bist soweit.  
Das einzige was es zu mobilisieren gibt, ist Deinen Mut. Zeit für einen MUTAUSBRUCH:**

*Also lege Deinen Panzer ab, durchbreche Deine Herzensmauer.*

*Leg alles ab was Dich einengt, klein hält, dich beschämt und sich nicht traut. All jenes was zwischen Dir und Deinen Möglichkeiten steht, Freude und Spaß am Leben zu haben.*

*Zu Lieben, mutig zu Sein, wild und frei, sichtbar zu Sein.*

*Wisse, dass Du nicht zu verstecken brauchst, denn Du wurdest geboren um zu strahlen.*

*In der Vergangenheit warst Du vielleicht mit Scham, Schuld und Peinlichkeit konfrontiert, das entspricht jedoch nicht Deiner Gegenwart. Du bist stärker, lichtvoller, magischer als Du denkst. Deine Sternenfamilie kommt um Deine Schwingung zu ändern.*

*Du wirst von Ihrer Kraft umwirbelt und umfangen. Rufe Sie an und tauche ein in die Traumzeit. Erlaube den kosmischen Wesen Dich zu unterstützen in Deiner Transformation und Dir ein liebevolles behütendes Kraftfeld zu erschaffen.*

### **FRAGEN & RÜCKSCHAU**

*Wer Bin Ich ?*



*Notizen – 6 Rauhnacht – Juni – Folge dem Licht, Sternenlicht, Sternenfamilie–*

*30.12.2023*

*Blicke in den Himmel, durch brich den Schleier und rufe Deine Sehnsucht den Sternen entgegen. Dein stiller Ruf nach göttlicher Ordnung wird erhört. Öffne Dich für das Licht der Sterne und empfangen. Heute ist es an der Zeit herauszufinden, welche Kräfte in Dir wirken. Kennst Du das auch? Den Wunsch nach Gleichgesinnten, nach tiefen Gesprächen, die direkt aus dem Herzen kommen. Nach Menschen die fühlen und denken wie Du? Nach einer Gemeinschaft in der Du, Du sein kannst. Einfach, vollkommen normal mit dem Bewusstsein, dass es mehr gibt als jenes welches man anfassen oder mit den physischen Augen sehen kann.*

*Diesmal lasse alles ganz bewusst los, was Dich nicht gesund, freudig, licht und liebevoll Du sein lässt. Jenes was auf Trennung und Mangeldenken begründet ist, was Dich hindert aufzustehen und die Bühne Deines Lebens zu betreten. Dich mit den Menschen verbindet die sich wie wahre Familie anfühlen. Lasse die Muster der Ahnen, deiner Eltern oder Großeltern, Deiner Kultur los. Mache es mit Liebe und Freude, denn Du befreist nicht nur Dich. Du webst einen Faden der Liebe in das Lichternetz unserer Erde. Erkenne sie an mit Ihren Geschichten, doch entscheide Dich heute, Dein eigenes Leben zu erschaffen. Agiere mit reinem Herzen. Bereinige heute all Deine Angelegenheiten. Befreie Dich von Deiner falschen Loyalität oder von Negativität. Deine Sternengeschwister erwarten und unterstützen Dich. Liebe zieht Liebe an, Licht, Licht. Angst zieht Angst an. Entscheide Dich. Du bist nicht allein, warst es niemals und wirst es auch nicht sein.  
wenn Du magst nutze mein Video auf YouTube „Feuerzeremonie“*

### **FRAGEN & RÜCKSCHAU**

*Woran halte ich noch fest und was glaube ich ohne was ich nicht sein kann?*

*Lass genau das los*





NOTIZEN - 7. RAUHNACHT - Juli - Hoffnung \* Träume\* Visionen - 31.12.2023

„Du bist nicht Allein und Du kannst das“

Es gibt Millionen von lichtvollen Wesen die im Herzen miteinander verbunden sind.

Es gibt Billionen von Sternen. Es gibt sie, die genauso träumen wie Du.

Es mag manchmal schwer sein und vielleicht gibt es Momente des Zweifels.

Doch wir geben niemals auf. Wir alle haben das gleiche Ziel, und wir haben Gefährten.

Manche sind sichtbar, andere fühlbar und gegenwärtig.

Richte Dein Leben neu aus. Vielleicht stellst Du Dir vor wie Du den Blick durch ein Teleskop wirfst. Du siehst den Raum auf den Du es ausgerichtet hast. Doch es gibt so viel mehr. Du bist aufgerufen von dem loszusagen, was Du einmal warst, oder glaubtest zu sein. Aufgerufen Deine Möglichkeiten zu erkunden und Dich in Einklang mit Deiner neuen Schwingung zu bringen. Mögen alle deine Träume in Erfüllung gehen, Träumer; mögen sie dir stets Glück und Erkenntnis bringen

#### FRAGEN & RÜCKSCHAU

##### Naturerlebnisse

Was hat die Natur mir heute von mir gezeigt?

Welche Tiere, Elemente sind mir heute begegnet?

War die Welt freundlich, leuchtend zu mir?

Habe ich der Welt entgegen gelacht?

Was in meinem Leben ist nicht mehr in Übereinstimmung mit dem wer ich wirklich bin?

MEDITATION: WER BIN ICH?



NOTIZEN - 8. RAUHNACHT - August - Tiefe Zellheilung, die Geburt neuer Ideen -  
01.01.2024

Halte inne und verwöhne Dich, wenn auch nur für ein paar Stunden. Erkenne Deine eigene Dynamik und freue Dich auf das Entstehende. Deine Seele weiß wie Du heilen kannst, Dein Körper weiß was er braucht, Dein Geist ruft Dich auf freundlich, zärtlich und liebevoll zu sein. Schenke Dir heute Nahrung für Körper, Geist und Seele. Lege Dich an die Brüste von Mama Erde. Denn es ist möglich Dich in Deinem Körper LEBENDIG zu fühlen. Dich wohlfühlen. Gönn Deinem Herz die innere Gelassenheit und Ruhe die Du zu Deiner Stärkung brauchst. **Heilung ist eine Dir von Natur verliehene Gabe.**

Affirmation: Ich leite meine lebendige Energie an mich zurück, hole alle Kraft und Macht zu mir zurück. Ich erinnere mich an alle Seelenkräfte aus vergangenen Leben und lade sie ein, sich voll und ganz in mir zu entfalten und mich zu inspirieren.

Ich erlaube mir jeden Tag mehr, gesund, glücklich und zufrieden zu sein.

„Meine Seele weiß wer Ich Bin.“

FRAGEN & RÜCKSCHAU

Sinneswandel

Welche Sinne waren heute besonders aktiv?

Habe ich mich gefühlt?

Fühle ich mich lebendig?

Welche Kräfte nehme ich in mir wahr?

Wer bin Ich?



NOTIZEN - 9. RAUHNACHT - September - Starchild - 02.01.2024

Schaust Du nicht auch nach den Sternen, tauchst ein in die Lichterwelten? Ja das tust Du und Deine Seele weiß, das Du in deine Lichtheimat schaust. Du bist ein Kind der Sterne, ein multidimensionales Lichtwesen. Du bist gekommen um den Himmel auf Erden zu erschaffen. Träumst Du davon von Deinen Sternengeschwister empor gehoben zu werden, in die Lichterwelt der Galaxien. Und wenn Du dann dort oben schwerelos und leicht im Licht badest, schaust du hinab auf die Welt? Auf unsere Erde? Auf das Leuchten und die vielen Lichter? Dann lasse die Schwerelosigkeit und Leichtigkeit, die Du auf Deinen Sternenreisen spürst, hier und Jetzt in alle Winkel der Erde hineinströmen. Und vergiß nicht, lasse das Licht der Sterne in Dein Leben, Dein Haus, Deine Familie und alles was Dir lieb ist hineinströmen. Leuchte. Glänze. Funkel.

#### FRAGEN & RÜCKSCHAU

Welches Licht trage ich in mir?

Welche Kräfte wollen sich entfalten?

Welche Antwort liegt noch in meinem Innersten verborgen?

"Willst du den Zustand dauerhaften Glücks erleben, dann befreie dich von Gewohnheiten, die deinen Geist fesseln und beschweren. Lass dich von der Schönheit der Welt überraschen. Sei in jedem Augenblick bereit für neue Sonnen, neue Sterne, neue Wünsche, neue Welten. Dann wird der Große Geist dich segnen und sich durch dich freuen"



*NOTIZEN - 10. RAUHNACHT - Oktober - Wähle - 03.01.2024*

*Wähle jeden Tag. Wähle Wandel. Wähle das Leben. Du bist aufgerufen die höchste Version Deiner Selbst zu erfahren, zu wählen, zu Leben. Ja wir haben gelernt uns anzupassen. So zu sein, wie andere uns akzeptieren können, oder wie wir in die Gesellschaft passen. Wie wir Teil der großen Illusion sein können. Und das nur um nicht verstoßen zu werden oder alleine zu sein. Hey Träumer! Was ist Dein Traum vom Leben? Wofür bist Du gekommen? Was macht Dich glücklich? Wann fließt Du im Rhythmus Deiner Zyklen?  
Träumer !!!!!!! WER BIST DU WIRKLICH?*

*FRAGEN & RÜCKSCHAU*

*Wer bin ich?*

*Was wähle ich?*

*Träume von Bergen, Tälern, Wiesen, Wäldern und wilden Flüssen.  
Träume von Umarmungen, Liebe, Zärtlichkeit und sinnlichen Küssen. Träume vom Leben, Lieben und Sein. Träume von Freude und Kraft. Träume vom Leuchten, Lachen und wilden Sachen machen. Träume vom Strahlen der Sterne. Ja das sind sie, die Träume des Herzens, der Wärme. Die, habe ich gerne.*



*Notizen - 11. RAUHNACHT – November – Regeneration, Vertrauen Gehalten Sein –  
04.01.2024*

*Fülle Deine innere Kraftquelle auf. Suche nicht im Außen. ErLebe im Innen und spüre jede Zelle Deines Bewussten Seins. Wo fühlst Du Dich leer, ausgebrannt, unfruchtbar? Wo fühlst Du Deine Stärke, Deine Schöpferkraft und Deine Angebundenheit? Was nährt Dich? Was ist Balsam für Deine Seele? Wann fühlst Du Dich inspiriert? Von Gott erfüllt. Das was Dich nährt und glücklich macht ist Deine Medizin. Ob es Yoga, das Kuscheln auf der Couch, ein Besuch im Kino, mit guten Freunden Sein, Dein Lieblingsgetränk, ein Spaziergang, ein wundervoller Duft oder eine wohltuende Massage, Malen, Schreiben, Lesen oder Nichtstun ist. Das was Dich erfüllt, ist Deine Medizin.*

*Je offener Du für die göttlichen Gaben und Wunder bist um so mehr hören die Himmlischen dein Gebet. Achte auf sich wiederholende Empfindungen, Gedanken, denn es sind wahre Gottesbotschaften an Dich. Entspanne Dich, tue was Dich nährt und vertraue, umso schneller werden die Gaben Dich erreichen. Und Dein Leben, wird Dein! Leben Sein.*

*FRAGEN & RÜCKSCHAU*

*Wo bin ich?*

*Wer bin ich?*

*Wann bin ich?*

*Glücklich?*



NOTIZEN - 12. RAUHNACHT - Dezember - Seelenrückholung SCHUTZ - 05.01.2024

„Ich rufe alle verlorenen Seelenanteile, meine lichtvollen Aspekte,  
meine Kraft, mein Licht, meine Energie, meine Seelengaben zu mir zurück.  
Ich löse hiermit alle Seelenverträge, Gelöbnisse, Gelübte, Eide, Schwüre, schadhafte  
Programme, Energieraubende Muster aus diesem, anderen, vergangenen, zukünftigen  
Leben, Ebenen, Zeiten und Linien auf. Mir Bekanntes und auch Unbekanntes, mir  
Bewusstes und Unbewusstes. Dies tue ich mit meinem freien Willen, den ich ausnahmslos  
habe. Ich löse alle Bindungen, Bänder und karmische Verstrickungen organischer und  
anorganischer Natur auf, die mich energetisch schwächen und klein halten.  
So sei es.

WER BIN ICH?

ICH BIN



Besonders kostbar sind die Begegnungen, die wie ein Licht unser Leben erhellen mit der  
Wärme, dem Flackern und Strahlen des Glücks



## **Kurzanleitung für die Rauhnachtszeremonien – von Sophia Mamani In Spirit Waters**

- Führe täglich Tagebuch
- Notiere das Datum und den zugehörigen Monat des neuen Jahres z.B.  
24. auf 25.12. = Januar / 25. auf 26.12. = Februar .....
- Was hast du erlebt?
- Wahrgenommen während deiner Meditation?
- Was hast du geträumt?
- Wie geht es Dir?
- Welche Gedanken begleiten dich heute?
- Wer oder was ist dir begegnet?

**Beachte jedes Gefühl, jeden Gedanken, alles was du wahrnimmst ist von Bedeutung.**

Achte auf Synchronizitäten – während des Träumens, Meditierens, während des Alltags.

- Welche/r Orakelkarte, Engel, Krafttier oder Geistführer steht dir 2024 zur Seite?
- Ziehe einen der 13 Wunschzettel. **Bitte nicht öffnen.**
- Notiere den jeweiligen Monat durch eine Zahl / Januar – 1, auf den 1. Zettel und lege ihn ungeöffnet in das 2. Kästchen oder Säckchen
- Das womit du dich während der Rauhnächte beschäftigst, ziehst du magisch an!

**Wiederhole Deine Zeremonien allabendlich. Bis zur letzten Rauhnacht 05. Januar.**

Am 06. Jan. kannst du deine Zettel öffnen und alles in dein Traumtagebuch nachtragen.

Dein Zettel Nr. 1 steht für Januar, 2 für Februar ...

**Mögliche Absichten/ Wünsche für Deine 13 Zettel vom 21.12.**

- Ich erlaube mir mit dem Fluß zu fließen und vertraue, dass er mich dorthin trägt wo ich glücklich bin
- Die Liebe zeigt sich auf allen Ebenen. Ich spüre Liebe in mir
- Ich verändere mich mit Leichtigkeit und lasse alles Alte los – besonders das wovon ich glaube nicht ohne es auszukommen
- Ich bin zuhause in mir
- Ich mache eine wundervolle und phantastische Reise
- Ich schenke meinem Körper, meiner Gesundheit meine Aufmerksamkeit
- Kreativität auf allen möglichen Ebenen
- Ausmisten – Emotional und Mental
- Ich öffne mich für die Liebe und bin bereit wahre Partnerschaft zu Leben
- Ich habe beruflichen Erfolg, Gelegenheiten zeigen sich, alles fügt sich. Danke
- Tiefes Vertrauen stärkt mich, endlich zu tun wovon ich Träume z.B.....

- Zuversichtlich schaue ich allem Neuen entgegen, alles was mir begegnet ist genau richtig. Und geschieht zur Rechten Zeit.
- Ich diene Mutter Erde, meine Aufgabe wird mir bewusst, und das Feld schenkt mir die Gelegenheit ihr zu Dienen.
- Meine Berufung wird deutlich und ich folge meinem Weg.....

Der 13. Zettel bleibt am Ende der Rauhnächte übrig. Das ist das worum du dich das ganze Jahr selbst kümmern darfst und was dich durch das Jahr begleitet. Dein Hauptthema.

Von Herzen

Deine Sophia Mamani in Spirit Waters

Dreamsociety House of Spirit

DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

In Liebe erstellt: Dreamsociety House of Spirit Mamani In Spirit Waters Sophia Kunyu

