

Dr. Angela Fetzner

Der Rauhnachtbegleiter

Für Ihre Reise durch die 12 magischen Nächte

**Das große Praxisbuch mit
Ritualen, Meditationen, Weissagungen**



Inhaltsverzeichnis

Prolog	9
Die Rauhächte - Die magische Zeit zwischen den Welten	13
Ist unsere heutige Welt entzaubert?	14
Die Rauhächte im Wettstreit zwischen Heidentum und Christentum	17
Religion und Magie in einer sich verändernden Welt	21
Leben im Einklang mit Sonne und Mond	22
Dämonen und böse Geister der Rauhächte	27
Hilfreiche Ahnengeister und Höllenspuk an den Rauhächten	30
Die Sehnsucht nach Identität und Sinnhaftigkeit	33
Zeit der Stille	35
Hilfreiche Ahnengeister und Höllenspuk an den Rauhächten	37
Die Bedeutung von Einkehr und Stille in den Rauhächten	40
Zeit des Übergangs - Altes loslassen, Neues beginnen	43
Altes loslassen	45
Loslassen durch die Elemente	47
Neues beginnen	50
Die Rauhächte im Einklang mit der Natur - Warum uns die Natur Struktur und Halt gibt	53
Die Rauhächte als biologischer Taktgeber - Die Pause zwischen den Jahren	55
Rauhächte-Achtsamkeitsspaziergang	56
Mit Meditation und Achtsamkeitsübungen durch die magische Zeit der Rauhächte	60
Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Winterwald	64
Achtsamkeitsübung und Meditation zum Jahreswechsel	64
Achtsamkeitsübung und Meditation zur Befreiung von Sorgen und Ängsten	69
Achtsamkeitsübung und Meditation, um sich für Neues zu öffnen	74

Achtsamkeitsübung und Meditation, um Veränderungen zu akzeptieren	77
Achtsamkeitsübung und Meditation zur Festigung der Motivation	81
Das fruchtbare Potenzial der Dunkelheit	84
Dualität zwischen Licht und Dunkelheit	84
Dunkelheit als zerstörende Kraft	90
Lob der Dunkelheit	97
Rauhnachtrituale für die heutige Zeit	99
Ein Altar als Kraftplatz und Erdung	101
Räucherungen	104
13 Wünsche und ihr magischer Zauber	106
Der magische Hausputz...	111
13 ist eine transformative Zahl	115
Für alles ist ein Kraut gewachsen	117
12 Rauhnächte sind 12 Räuchernächte...	124
Magische Räuchermischungen...	124
Die magische Wirkung der Meditation	127
Tratak - Die Lichtmeditation	128
Flüche und negative Energien verbannen	132
Der Apfelbann	132
Das gebrochene Ei	134
Das magische Dankbarkeitsritual	135
Magische Rituale zum Loslassen...	136
Zettel zerreißen und/ oder verbrennen	136
Die Magie der Knoten	137
Feurige Rituale...	139
Die Feuerzeremonie	139
Magische Botschaften...	140
Das Ahnentischchen	141
Das Traumtagebuch	142
Magische Rituale in freier Natur...	144

Waldspaziergang	144
Selbstreflexion	146
Orakeln als magisches Ritual...	147
Wachsgießen und Wachsorakel	148
Orakeln und Gummibärchen	148
Aus dem Kaffeesatz lesen	149
Odins Weisheit für die Rauh Nächte	152
Hinweis	153
Vorbereitung für die Rauh Nächte	154
Wann sind die Rauh Nächte?	157
1. Rauh nacht 24.-25. Dezember Die Verbindung mit unseren Wurzeln	160
2. Rauh nacht 25.-26. Dezember Spirituelle Führung und Verbindung mit unserem eigenen Selbst	169
3. Rauh nacht 26.-27. Dezember Herzöffnung	180
4. Rauh nacht 27.-28. Dezember Bewusstes Innehalten	191
5. Rauh nacht 28.-29. Dezember Blick in unser Umfeld	199
6. Rauh nacht 29.-30. Dezember Verabschieden & liebevoll loslassen	207
7. Rauh nacht 30.-31. Dezember Vorbereitung für den Übergang	220
8. Rauh nacht 31. Dez.-1. Jan. Neubeginn & Hoffnung	225
9. Rauh nacht 1.-2. Januar Licht und Segen	232
10. Rauh nacht 2.-3. Januar Mit Kraft ins Tun kommen	240
11. Rauh nacht 3.-4. Januar Werden und Vergehen	249
12. Rauh nacht 4.-5. Januar Die Nacht der Wunder - Der Kreis schließt sich	260
Dreikönigstag 6. Januar Abschluss der Rauh Nächte	268
Literatur (Auswahl)	275
Zur Autorin	277