Die magische Kraft der
Rauhnächte, der „Anderswelt“

Work-Book

bewusst nutzen, um Altes zu vertreiben und den Beginn des neuen Jahres zu zelebrieren und einzuleiten

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Index Seite

Vorwort	03
Was sind die Rauhnächte und die Wintersonnenwende?	04
Die Wintersonnenwende Achtung Foto fehlt noch !!!!!!	05
Vergebungsritual	10
Vorbereitung auf die Rauhnächte	11-13
1, Rauhnacht 24.12. auf den 25.12	14-15
2. Rauhnacht 25.12. auf den 26.12	16-17
3. Rauhnacht 26.12. auf den 27.12	18-19
4. Rauhnacht 27.12. auf den 28.12	20-21
5. Rauhnacht 29.12. auf den 29.12	22-23
6. Rauhnacht 30.12. auf den 31.12	24-25
7. Rauhnacht 31.12. auf den 01.01	26-27
8. Rauhnacht 01.01. auf den 02.01	28-29
9. Rauhnacht 02.01. auf den 03.01	30-31
10. Rauhnacht 03.01. auf den 04.01	32-33
11. Rauhnacht 04.01. auf den 05.01	34-35
12. Rauhnacht 05.01. auf den 06.01	36-38
Informationen zu den LichtKristallen von Ascension und ihrer Wirkungsweise gerade auch für die Rauhnächte	39-46
Nachworte	47-50

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Vorwort

Schön, dass du dich für dieses Work-Book:

Die magische Kraft der Rauhnächte,

der „Anderswelt"

entschieden hast. Du kannst es bewusst nutzen, um Altes zu vertreiben
und den Beginn des neuen Jahres zu zelebrieren und einzuleiten.

Wir möchten dir mit diesem Work-Book lichtvolle Möglichkeiten aufzeigen, wie du mit dem alten Wissen über die zwölf Rauhnächte und ihre magischen Kräfte deinen Neubeginn, deine Ideen und Visionen für das neue Jahr zelebrieren und einleiten kannst. Wie du Altes und noch Belastendes mit Hilfe von Ritualen, Räucherungen und den LichtKristallen von Ascension vertreiben kannst.

Gönne dir diese wunderbare Zeit des In-sich-Kehrens, Loslassens und Visionierens und lasse dich fallen in etwas, wo du noch nicht weiß, was es wunderbar Schönes ist.

Anashakti Marlis Galinski und Jutta Pangratz

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Was sind eigentlich die Rauhnächte?

Die zwölf Rauhnächte sind eine mystische Zeit zwischen dem ablaufenden und dem neubeginnenden Jahr. Sie stehen für die zwölf Monate des neuen Jahres. Es ist eine Zeit der Ruhe und Einkehr. Eine Zeit voller Magie, eine Zeit, die sich sozusagen außerhalb unserer „normalen“ Zeit befindet. Eine Zeit in der die Tore zum Kosmos besonders weit geöffnet sind. Die uns leichter in Verbindung mit unseren Ahnen, unseren Geistführern, mit anderen lichtvollen Wesen, Engeln und Göttern bringt. Eine Zeit der Visionen für das kommende Jahr, eine Zeit der Orakel, der Vertreibungen und Auflösungen und des Neubeginns. Man nennt sie auch die Schwellenzeit.

Diese Zeit, des in die Stille-Gehens, ist die Zeit, in der die Innenwelt sich neuformieren, neu entdecken möchte, wir das Neue schöpfen.

Es gibt unterschiedliche Zeitangaben für die zwölf Rauhnächte. In der Regel sind es aber die Nächte vom 24. Dezember bis zum 06. Januar.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Die Wintersonnenwende

In jedem Jahr findet vor Beginn der Rauhnächte am 21.12. die Wintersonnenwende statt. Mit dem kürzesten Tag und der längsten Nacht markiert sie auch den kalendarischen Winteranfang.

Viele Menschen nehmen die Zeit bis zur Wintersonnenwende so wahr, als wenn alles langsamer läuft, ja fast erstarrt/ erfroren bzw. tot erscheint. Das zeigt sich auch in der Natur. Die Bäume tragen keine Blätter mehr, die Blumen sind verblüht. An klirrend kalten Tagen zeigen sich sogar Eiskristalle an Bäumen und Raureif in der Natur. Die Wintersonnenwende verbannt die Dunkelheit und ganz langsam werden die Tage wieder länger und die Nächte kürzer. Danach erwacht alles wieder zu neuem Leben.

Gerade diese Zeit eignet sich gut für eine Rückschau auf das ablaufende Jahr. Du kannst alte Dinge abschließen und dich von negativen Energien befreien/reinigen. Besonders wichtig ist, in dieser Zeit auch die Neuausrichtung und Neugestaltung des neuen Jahres. Was wünschst du dir im neuen Jahr? Achte während dieser Zeit besonders auf deine Träume und auf die Dinge, die im Alltag geschehen. Sie legen den Grundstock für das neue Jahr

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Vorbereitung auf die Rauhnächte:

Du benötigst:

- Räucherstäbe oder Räucherwerkzeug
- eine Kerze
- ein Notizbuch
- einen Block für die Rückschau
- einen Schreiber
- einen Behälter

weiteres unterstützendes Equipment

- ein Kartendeck deiner Wahl
- Edelsteine
- LichtKristalle

Suche dir in deiner Wohnung einen ruhigen Platz, den du in den zwölf Rauh-Nächten nutzen kannst, ohne die dort befindlichen Utensilien jeden Tag wegräumen zu müssen.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Mache es dir an deinem ganz persönlichen Platz richtig schön. Stelle eine Kerze auf, lege Streichhölzer bereit. Räucherwerk bzw. Räucherstäbchen eignen sich hervorragend für die Rauhnächte.

Gerne kannst du deinen Platz auch noch mit einem Gegenstand, der dir sehr am Herzen liegt schmücken. Das kann z.B. eine Engel-Figur, ein Foto, ein Edelstein oder ein LichtKristall sein. Sei kreativ und folge intuitiv deiner inneren Stimme.

Dein Rauchnachts-Notizbuch

Es empfiehlt sich auch, dass du dir ein schönes Notizbuch zulegst, um dem Rauhnacht-Ritual noch mehr Wertigkeit zu geben. Du wirst feststellen, dass es schön ist, im neuen Jahr immer mal wieder nachlesen zu können, was du in den Rauhnächte notiert hast.

Zu dem Notizbuch lege bitte auch noch einen Schreiber und einen kleinen Block bereit. Später erfährst du, wofür er wichtig ist.

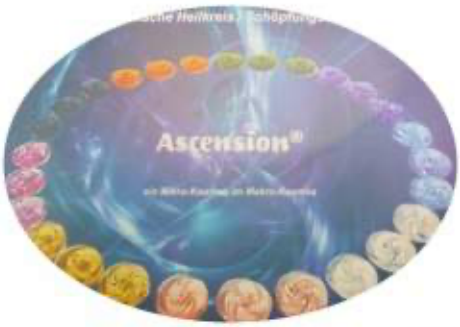
Wenn du magst, kannst du auch noch ein Engel-Karten-Set oder jedes andere Karten-Set bereitlegen. Triff intuitiv deine Entscheidung.

Lege einige Lichtkristall-Werkzeuge (z.B. Pyramiden, Lights, Chakren-Set etc.) bereit, die du je nach Belieben zur jeweiligen Rauhnacht für deine Rituale auswählen kannst. Sonnen-Chakren-Set

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

So kannst du deinen Rauhnacht-Platz zum Beispiel mit dem

- Energieräder-Kreis, dem kosmischen Heilkreis
- oder einem Kreis aus Lights
- oder den LichtKristall-Pyramiden umhüllen.



Spüre in dich hinein und mache das, was für dich stimmig ist.

Unmittelbar vor Beginn der Rauhnächte kannst du noch einen frischen Blumenstrauß an deinen Rauhnacht-Platz stellen oder Tannenzweige auslegen. Denn Engel und andere Wesen aus der geistigen Welt lieben Blumen.

Stelle dir bitte jeden Abend ein Glas Wasser bereit, bevor du mit dem Ritual beginnst. Sollte das Faith in deinem Besitz sein, energetisiere das Wasser damit. Auf diese Weise sorgst du ganz nebenbei für eine Zellregeneration in deinem Körper und Entgiftung auf feinstofflicher Ebene.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Rückschau auf das zu Ende gehende Jahr

Um die Rauhnächte langsam einzuläuten, empfiehlt es sich, bereits einige Tage vorher zu starten. Spüre auch da in dich hinein, wann du mit der Rückschau auf das zu Ende gehende Jahr beginnen möchtest.

Für die Rückschau nimm dir zwei Blätter Papier für den jeweiligen Monat. Schreibe oben auf den Zettel den Namen des Monats (z.B. Januar) und dann schreibe für jeden Monat

- und auf den zweiten Zettel die *„nicht so schönen Erlebnisse/Erkenntnisse“.*
- und auf den zweiten Zettel die *„nicht so schönen Erlebnisse/Erkenntnisse“*

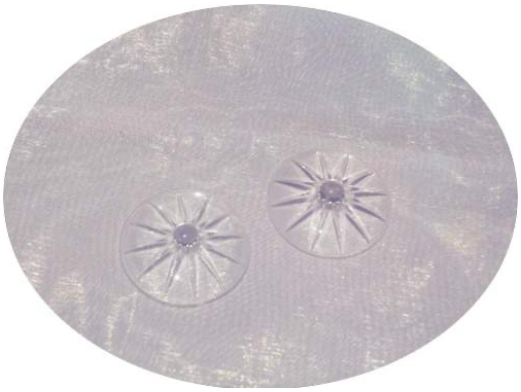
Bereits jetzt kannst du dir jeden Abend etwas Zeit nehmen und dir überlegen/ und aufschreiben, was in den einzelnen Monaten in deinem Leben alles geschehen ist. Notiere alles, was dir einfallt. Du wirst überrascht sein, an was du dich noch erinnerst.

Sei bitte aber auch ehrlich zu dir selbst und notiere ebenfalls die nicht so schönen Ereignisse/Erkenntnisse auf dem zweiten Zettel. Nimm auch sie in Liebe und Dankbarkeit an. Wenn es Streit oder Trennung im Zusammenhang mit anderen Menschen gegeben hat, kannst du gerne auch das hawaiianische Vergebungsritual Ho’oponopono anwenden. Du findest hierzu im Internet bzw. in dem Buch „Ho’oponopono. Das hawaiianische Vergebungsritual“ von Ulrich Emil Duprée detaillierte Ausführungen.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Vergebungsritual mit LichtKristallen

Bei dem Vergebungsritual kann dich auch die Brücke von Ascension sehr gut unterstützen. Notiere den Namen des Menschen und sein Geburtsdatum, mit dem du das Vergebungsritual praktizieren möchtest auf einem Zettel und deinen Namen und Geburtsdatum auf einen zweiten Zettel. Lege auf jeden Zettel einen Teil der Brücke aus und bitte die geistige Welt, das Vergebungsritual zum Wohle aller Beteiligten zu unterstützen.



Schließe jeden einzelnen Abend/Monat damit ab,

dass du die Zettel mit den nicht so schönen Ereignissen in Liebe und Dankbarkeit im Freien verbrennst. Mache dir bewusst, dass dir alle Erlebnisse (auch die nicht so schönen) auf ihre Weise gedient und dich auf deinem Lebensweg weitergebracht haben. Verteile die Asche beispielsweise unter einem Baum oder Busch.

Lege am Ende der Rauhnächte alle schönen Erlebnisse ebenfalls in dein Notizbuch. Sie geben dir einen Rückblick und eine Hilfe – wenn du wieder einmal am „Straucheln“ bist - auf all das Schöne, welches dein Leben und dich bereits ausmacht.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Vorbereitung am 23. Dezember
...Aufschreiben deiner 13 Wünsche für das neue Jahr

Heute ist der Tag, an dem du spätestens deinen Rauhnacht-Platz einrichten solltest. Idealerweise hast du die Rückschau in Liebe und großer Dankbarkeit auf das ablaufende Jahr schon erledigt.

Nimm den bereitgelegten Block zur Hand und reiße dreizehn Zettel ab. Schreibe auf jeden Zettel einen Wunsch, der dir im neuen Jahr erfüllt werden soll. Schreibe ihn in der Gegenwart, so, als wäre er schon geschehen.

Solltest du die Voice und den kleinen Calming zu Hause haben, so kannst du alle dreizehn Wünsche nacheinander in den „Wunscherfüller“ hineinsprechen.

Danach falte bitte deine Wunschzettel einzeln so zusammen, dass du die Wünsche von außen nicht mehr lesen kannst.

Lege deine dreizehn Wünsche in ein Gefäß. In jeder Rauhnacht ziehst du einen Wunsch heraus, ohne zu lesen was auf dem Zettel steht und verbrennst ihn.

Mit diesem Ritual gibst du der geistigen Welt den Auftrag, dir den Wunsch im neuen Jahr zu erfüllen. Bedanke dich bereits jetzt für die Erfüllung dieses Wunsches im neuen Jahr bei der geistigen Welt. Am Ende der Rauhnächte bleibt ein Wunschzettel übrig. Diesen Wunsch darfst du dir im neuen Jahr selbst erfüllen.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Kurze Zusammenfassung des Ritual-Ablaufs der 12 Rauhnächte

- setze dich jeden Abend zu einer bestimmten Zeit an deinen vorbereiteten „Rauhnacht-Platz“ und zünde die Kerze an
- falls du möchtest, auch ein Räucherstäbchen
- hab stets ein Glas mit energetisiertem Wasser dabei
- um in die Ruhe zu kommen, empfehlen wir dir jeden Abend mit Jutta’s Klang-Erdungsmeditation zu beginnen. Zur Erdungsmeditation: https://ascension.eu/de/wissen/licht-meditationen-mit-den-lichtkristall-werkzeugen/

- Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

- Wenn du möchtest, dann ziehe noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set und notiere sie ebenfalls in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat.
- Dann ziehe noch einen „Wunschzettel" aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer.
- Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.
- Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

1. Rauhnacht vom 24.12./25.12.

Das Thema dieser 1. Rauhnacht ist für den kommenden Januar und beinhaltet die Basis, die Grundlage, das Wurzeln setzen und stärken. Sternzeichen: Steinbock

Heute ist Heiligabend und ein ganz besonderer Tag. Er eignet sich hervorragend für eine Rückschau auf das alte Jahr und zum Reinigen/Räuchern deiner Wohnung. Was war besonders schön in diesem Jahr für mich, wofür bin ich dankbar, wer hat mich besonders begleitet. Um Mitternacht beginnen die Rauhnächte. Nimm dafür deinen vorbereiteten „Rauhnacht-Platz" ein, zünde eine Kerze und evtl. ein Räucherstäbchen an „Erde" dich. Nutze hierfür auch Jutta's Erdungsmeditation.

Fragen für die 1. Rauhnacht:

- Auf welchem Fundament stehen deine Wurzeln?
- Wie stark sind deine Wurzeln ausgeprägt?
- Wie begegnest du deinen Vorfahren, deinen Ahnen?
- Was möchtest du noch loslassen, was geheilt werden soll?
- Was möchtest du im neuen Jahr erreichen?

Für diese Fragen kannst du dich unterstützend in einen Kreis aus drei oder mehr LichtKristall-Pyramiden setzen, für ein paar Minuten in die Stille gehen, dich mit der Erdungs-Meditation erden, um dann alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch zu notieren.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set herausziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel“ aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

2. Rauhnacht vom 25.12./26.12.

Das Thema der zweiten Rauhnacht ist die Verbindung zum Höheren Selbst – zur inneren Führung, Sternzeichen: Wassermann

Mit dem Februar werden die Tage wieder länger. Die von dir in den Boden gesetzten Samen warten auf Wärme und Sonne, um sich entfalten zu können.

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast und geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier die Fragen für die 2. Rauhnacht.

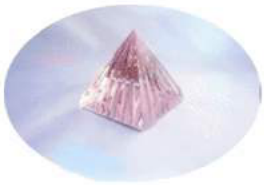
Fragen für die 2. Rauhnacht:

- Mit welchen Menschen möchte ich im neuen Jahr Kontakt haben?
- Welche Fragen/Projekte schlummern in mir, um die ich mich im neuen Jahr intensiv kümmern möchte?
- Wie tief bin ich mit meiner inneren Führung verbunden?
- Wie kann ich den Kontakt stärken? Wer oder was kann mir dabei helfen?

Für diese Fragen kannst du dich unterstützend in einen Kreis aus drei oder mehr LichtKristall-Pyramiden oder den kleinen LichtHerzen setzen, für ein paar Minuten in die Stille gehen, dich mit der Erdungs-Meditation erden, um dann alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch zu notieren.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Die rosa Pyramide, der Guardian L oder die Brücke (um beispielsweise neue Kontakte zu knüpfen) können dir hier eine weitere Hilfe sein. Halte die Lichtkristall- Werkzeuge mit geschlossenen Augen intuitiv in den Händen oder lege sie auf deinen Körper auf.



Rosa LichtKristall-Pyramide

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

Guardian L

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, sein Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Brücke

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel“ aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Copyright Ascension Europe Deutschland. 20200 S. 17

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

3. Rauhnacht vom 26.12./27.12.

Thema der 3. Rauhnacht für den Monat März: Wunder geschehen lassen, Herzöffnung, Sternzeichen der Fische

Mit dem März beginnt der Frühling. Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf. Tore für Lichtes wollen sich öffnen. Der Monat März steht auch für den Neubeginn.

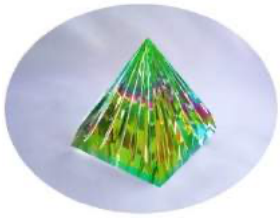
Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier

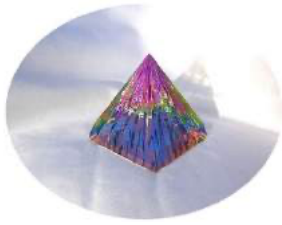
die Fragen für die 3. Rauhnacht:

- Was lässt mein Herz hüpfen?
- Was macht mir richtig Spaß/Freude?
- Was tue ich am liebsten?
- Wer oder was tut mir gut in meinem Leben?
- Wer oder was ist ein Energieräuber in meinem Leben?
- Was ist mein Herzensbedürfnis-/wunsch

Guardian S

Für diese Fragen kannst du dich unterstützen mit der grünen und/oder bunten LichtKristall- Pyramide und dem Guardian S, indem du sie an dein Herz hältst. Mache auch hier die Erdungs-Meditation zu Beginn.





Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Schreibe dann alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch auf. Bei der Wunscherfüllung kann dich die Voice in Verbindung mit dem kleinen Calming gut unterstützen. (Siehe auch Seite 10)

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel“ aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

4. Rauhnacht vom 27.12./28.12.

Thema der 4. Rauhnacht für den Monat April: Umwandlung/Auflösung, Transformation/ Bereinigung, Sternzeichen: Widder

Der April ist ein sehr wandelbarer Monat. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „Der April kann machen, was er will." Auf unser Leben umgesetzt bedeutet es, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier die Fragen für die 4. Rauhnacht:

- Was möchte ich jetzt noch loslassen/bereinigen? An mir verändern?
- Wie kann ich negative Dinge in meinem Leben ins Positive umwandeln?
- Welche alten Gewohnheiten möchte ich umwandeln?

Verfahre heute bitte etwas anders. Notiere die negativen Dinge in deinem Leben auf einem separaten Zettel. Wenn du alles aufgeschrieben hast, formuliere sie ins Positive um und trage sie in dein Notizbuch ein.

Während dieses Rituals eignet sich hervorragend ein Energiekreis aus vier Calmings (klar oder gold) oder den Transformations-Rädern. Setze dich in den jeweiligen Kreis hinein. Die Calmings oder auch die Transformations-Rädern unterstützen dich bei dem Reinigungsprozess. *Bitte*

bedenke, dass du die Transformations- Räder nicht länger als 10 Minuten nutzt.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel" aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

5. Rauhnacht vom 28.12./29.12.

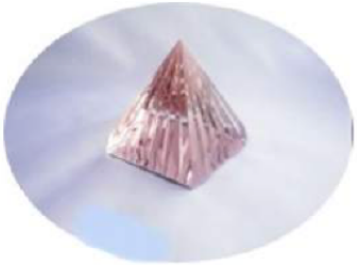
Das große Thema dieser 5. Rauhnacht ist Freundschaft und Selbstliebe im Sternzeichen: Stier

Wir sind im Wonnemonat Mai angekommen. Eine Zeit des Glücks und der Freude ist angebrochen. Deshalb entscheiden sich wohl auch so viele Paare für eine Hochzeit im Mai.

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier die Fragen für die 5. Rauhnacht:

- Wer sind meine Freunde?
- Mit wem bin ich gerne zusammen?
- Kann ich mich selbst lieben und mir vergeben?
- Wie kann ich meine Selbstliebe/meinen Selbstwert steigern/verbessern?

  Notiere alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch. Hierbei kann dich die rosa Pyramide, das rosa Light oder die rosa Energieräder unterstützen. Halte die Lichtkristall-Werkzeuge mit geschlossenen Augen intuitiv in den Händen oder lege sie auf deinen Körper auf. Beginne wieder mit der Erdungs-Meditation.



Rosa Energieräder Rosa LichtKristall-Pyramide Rosa Light

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Gerne kannst du auch das Chakren- Set auf deinen Solarplexus-Bereich auflegen. Es sorgt für einen schönen Ausgleich für Körper, Geist und Seele.

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel“ aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

6. Rauhnacht vom 29.12./30.12.

Das Thema für die 6. Rauhnacht ist: Bereinigung, Loslassen, Rückschau im Sternzeichen Zwilling

Mit dem Juni erreichen wir die Mitte der Rauhnächte. Nun erreichen wir den längsten Tag des Jahres und das Gegenstück zur Wintersonnenwende. Etwas wehmütig stellen wir fest, dass wir uns nun ganz langsam wieder in die dunklere Jahreszeit bewegen. Die Vergänglichkeit wird uns bewusst. Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang- Erdungsmeditation von Jutta, hier

die Fragen für die 6. Rauhnacht:

- Was kann ich noch loslassen?
- Gibt es noch etwas zu vergeben?
- Was ist noch nicht abgeschlossen?
- Wovon möchte ich mich befreien?

Wenn es noch etwas zu vergeben, gibt in deinem Leben, eignet sich jetzt nochmal das weiter oben im Text schon erwähnte hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono bzw. die Brücke von Ascension. Räume deine Wohnung nochmal auf. Möglicherweise gibt es noch Gegenstande, von denen du dich trennen/ befreien möchtest.

Für das energetische Raum-Clearing eignet sich neben dem Räucherwerk natürlich auch das Calming-Set (gold oder klar).

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Notiere alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch. Hierbei kann dich die klare Pyramide, die Dreifaltigkeitsflamme, das klare Light und die klaren Energieräder unterstützen. Halte die Lichtkristall-Werkzeuge mit geschlossenen Augen intuitiv in den Händen oder lege sie auf deinen Körper auf.

Klare Energieräder Dreifaltigkeitsflamme Klares Light. Klare Pyramide

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel“ aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

7. Rauhnacht vom 30.12./31.12.

Das Thema für die 7. Rauhnacht ist die Vorbereitung auf das neue Jahr, die Öffnung für das Neue, das innere Kind und die innere Stimme. Sternzeichen: Krebs

Heute ist Sylvester. Das alte Jahr findet jetzt seinen Abschluss und wir begrüßen voller Freude das neue Jahr. Bevor du auf die Sylvester-Party gehst, möchten wir dir folgende Vorschläge unterbreiten:

- Nimm ein ausgiebiges Bad und/oder peele deinen Körper, um ihn von „alten Verkrustungen/Belastungen“ zu säubern/reinigen.
- Wenn vorhanden, trage in der Sylvester-Nacht rote Unterwäsche. Das soll Glück für das neue Jahr bringen.
- Trage, wenn vorhanden, das goldene Siegel bei dir. Es manifestiert deine Wünsche fürs neue Jahr.
- Räuchere deine Wohnung nochmal aus oder stelle nochmal das Calming-Set (klar oder Gold) auf.

Fragen für die 7. Rauhnacht:

- Was wünsche ich mir für das neue Jahr?
- Welches Thema möchte ich vertiefen/intensivieren?
- Was möchte ich am Ende des nächsten Jahres erreicht haben?
- Welche Vision habe ich für das neue Jahr?

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Notiere alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch. Auch hier können dich die aufgeführten LichtKristalle unterstützen.

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel“ aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

8. Rauhnacht vom 31.12./01.01.

Thema für die 8. Rauhnacht und den Monat August – Neubeginn/Geburt des neuen Jahres, Fülle, Verwirklichung, Sternzeichen: Löwe

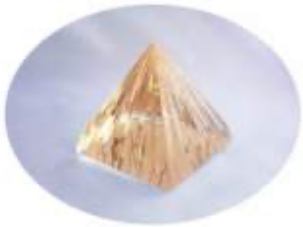
Wir wünschen dir ein frohes, gesegnetes neues Jahr! Beginn des neuen Jahres. Die Menschen wünschen sich Glück und verschenken Glückssymbole. Voller Neugierde und Vorfreude starten wir in das neue Jahr. Im August haben wir den Hochsommer erreicht. Die Sonne strahlt vom blauen Himmel und wir fühlen uns kraftvoll und energiegeladen.

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier

die Fragen für die 8. Rauhnacht:

- - Wem möchte ich Glück für das neue Jahr wünschen?
- - Mit welchen Gedanken/Wünschen starte ich in das neue Jahr

  Notiere alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch. Hierbei kann dich die goldene und/oder die pinke Pyramide und das rosa Herz unterstützen. Halte die LichtKristalle mit geschlossenen Augen intuitiv in den Händen oder lege sie auf deinen Körper auf.



Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel" aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

9. Rauhnacht vom 01.01./02.01.

Das Thema für die 9. Rauhnacht, für den September – Neuorientierung, Ordnung, Sternzeichen: Jungfrau

Langsam beginnt der Spätsommer. Das Licht verändert sich. Die Sonne steht nicht mehr ganz so hoch am Himmel, wirkt „goldener". Wir genießen die letzten warmen Tage, bevor der Herbst den Sommer ablöst.

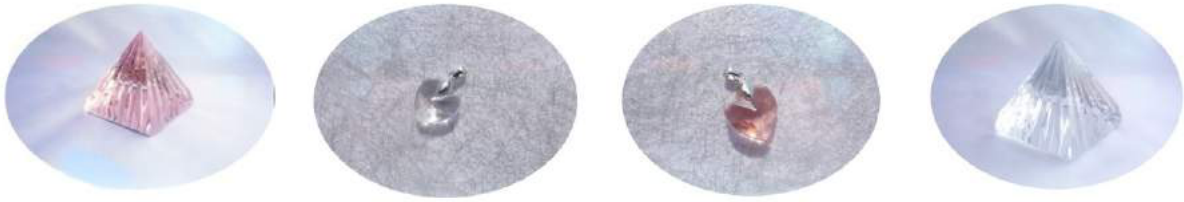
Heute ist der 2. Januar. Die Energie der Rauhnächte hat sich verändert. Die Tage zwischen Weihnachten und Sylvester waren von mehr Ruhe und Stille geprägt. Möglicherweise beginnt für dich heute wieder der Arbeitsalltag. Die Tagesenergie nimmt wieder an Fahrt auf. Jetzt sind Ordnung und Neuorientierung gefragt.

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier

Fragen für die 9. Rauhnacht

- Wem kann ich Licht und Liebe schicken?
- Wie bleibe ich selber in meiner inneren Mitte?

Notiere alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch. Hierbei kann dich die klare und/oder rosa Pyramide, das klare/rosa Herz unterstützen. Halte die Lichtkristall-Werkzeuge mit geschlossenen Augen intuitiv in den Händen oder lege sie auf deinen Körper auf.



Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel" aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

10. Rauhnacht vom 02.01./03.01.

Die Themen für die 10. Rauhnacht, für den Oktober sind – Visionen, Eingebungen, Fülle, Sternzeichen: Waage

Wir verabschieden uns für dieses Jahr vom Sommer. Mit dem Oktober beginnt der Herbst. In dieser Zeit findet auch das Erntedankfest statt. Wir sind dankbar fuhr die Fülle, die uns in diesem Jahr beschert wurde. Nutze die Zeit dieser Rauhnacht noch einmal über deine Visionen für das neue Jahr zu meditieren.

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier

die Fragen für die 10. Rauhnacht:

- Was ist dein größter Wunsch für das neue Jahr?
- Was möchte ich in meinem Leben unbedingt verändern?
- Wie können mich meine Gedanken, Gefühle und meine Intuition dabei unterstützen?

Notiere alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch. Hierbei kann dich die goldene und/oder bunte Pyramide und das violette Herz unterstützen. Halte die Lichtkristall-Werkzeuge mit geschlossenen Augen intuitiv in den Händen oder lege sie auf deinen Körper auf.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

In dieser Rauhnacht kannst du auch gerne nochmals den Wunscherfüller (Voice und kleinen Calming) einsetzen.

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel" aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

11.Rauhnacht vom 03.01./04.01.

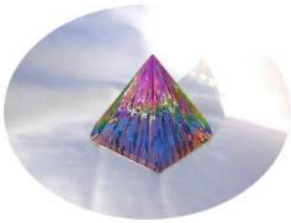
Nun ist die dunkle Jahreszeit angebrochen. Der November ist der Monat des Abschiednehmens. An den beiden Sonntagen vor dem 1. Advent (Volkstrauertag und Totensonntag) gedenken wir nochmal der Toten, die in diesem Jahr verstorben sind. Diese Zeit eignet sich auch hervorragend, sich nochmals zu überlegen, was möchte ich in meinem Leben loslassen bzw. wovon möchte ich Abschied nehmen. Mit dem Loslassen/Abschiednehmen schaffen wir Platz und setzen bereits den Samen für einen Neubeginn.

Das große Thema für die 11. Rauhnacht, für den Monat November ist Wandlung, Loslassen, Abschied und Tod, Sternzeichen: Skorpion

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, hier die Fragen für die 11. Rauhnacht

- Was möchte ich endgültig loslassen?
- Was ist mir wichtig für mein zukünftiges Leben?
- Was ist mein Lebenssinn?
- Was möchte ich auf die Erde bringen?

Notiere alle Erkenntnisse, die dir zu diesem Thema kommen in deinem Notizbuch. Hierbei kann dich die bunte Pyramide, und das violette Herz unterstützen. Halte die LichtKristalle mit den Händen oder lege sie auf deinen Körper.



Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel" aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

12. Rauhnacht vom 04.01./05.01.

Die letzte Rauhnacht ist angebrochen. Der Dezember ist der Monat, in dem die Wintersonnenwende stattfindet und ein neuer Zyklus beginnt. Man könnte auch sagen: „Das Licht wird neu geboren."

Thema für die 12. Rauhnacht – Aufbruch, Entfaltung, Weisheit, Reinigung Monat: Dezember, Sternzeichen: Schütze

Wenn du deinen vorbereiteten „Rauhnachts-Raum" eingenommen hast, dein Kerzenlicht den Raum erhellt und du geerdet bist, vielleicht mit der Klang-Erdungsmeditation von Jutta, möchten wir dir folgendes Ritual empfehlen:

Stelle etwas Wasser, Körner oder Brot für die Naturwesen nach draußen. Damit bedankst du dich für ihre Unterstützung und Begleitung während der Rauhnächte. Nun ist die Zeit dafür, dass du alles Negative, was du bisher noch nicht erlöst/ transformiert hast, formulierst und auf einem Zettel notierst.

Die Fragen für die 12. Rauhnacht:

- - Was belastet mich noch?
- - Was möchte ich noch loslassen?
- - Was soll noch gereinigt werden?

Formuliere dann den negativen Text um in einen positiven Text und notiere ihn in deinem Notizbuch. Den Zettel mit dem negativen Text verbrennst du. Bedanke dich bei den negativen Dingen, die du nun loslassen möchtest, zum Beispiel mit dem Satz:

> *„Danke das ihr da wart und ich durch euch auf meinem Lebensweg vieles lernen durfte.*
> *Danke für diese Bewusstseinserweiterung.*
> *Ich entlasse euch jetzt voller Liebe und Dankbarkeit ins Licht."*

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Die Asche kannst du – wie immer - unter einem Baum oder Busch verstreuen.

Bei diesem Ritual kann dich die violette Pyramide sowie das klare Herz unterstützen. Halte die Lichtkristall-Werkzeuge mit geschlossenen Augen intuitiv in den Händen oder lege sie auf deinen Körper auf.

Zum Abschluss: Lasse dich nach Beantwortung der täglichen Rauhnacht-Fragen spontan von einer Farbe der 12 Lights einfangen. Es wird genau das Light sein, das für dich in diesem Moment ganz wichtig ist. Auf der Ascension Website unter: https://ascension.eu/de/produkt-kategorie/lights-de/

findest du die genaue Bedeutung dieses Lights für dich, den Bezug zu den 12 göttlichen Strahlen, den aufgestiegenen Meistern und Erzengeln. Notiere es dir in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monat. Auch kannst du das Light als Unterstützung tragen oder auf ein Foto von dir legen.

Ebenfalls kannst du noch eine Karte aus dem bereitgelegten Karten-Set ziehen und sie in deinem Notizbuch unter dem jeweiligen Monatseintrag notieren.

Dann ziehe noch einen „Wunschzettel" aus den 13 notierten Wünschen und übergib ihn – wie oben beschrieben – zur Erfüllung in Liebe und Dankbarkeit durch die Verbrennung an deine geistigen Helfer. Verbrenne ebenfalls den Zettel mit den nicht so schönen Erlebnissen, des entsprechenden Monats.

Solltest du dich am nächsten Morgen noch an deine Träume erinnern können, notiere auch sie bitte in deinem Notizbuch. Das gilt auch für besondere Tages-Erlebnisse. Wenn du alles notiert hast, bedanke dich wieder bei deinen geistigen Helfern (Engel, Ahnen etc.) für ihre Unterstützung.

Phantasiereisen sind eine weitere Möglichkeit, wie auch ein langer Spaziergang am Tag in der Natur.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Ende der Rauhnächte

Bedanke dich bei deinen geistigen Helfern für die Unterstützung in den vergangenen zwölf Rauhnächte und auch bei dir selbst. Denn du hast großartige Arbeit geleistet.

Viele Dinge konnten erlöst/transformiert werden und du hast Platz für Neues geschaffen.

Schaue im neuen Jahr immer mal wieder in deine Notizen zum jeweiligen Monat hinein. Du wirst erstaunt sein und es wird dir so manches Mal ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Wir wünschen dir ein wundervolles, erfülltes, erfolgreiches
und voller Liebe geprägtes

Neues Jahr

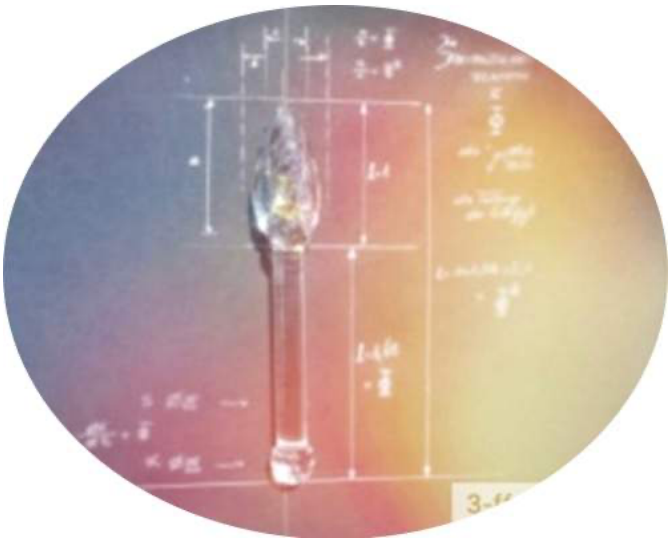
Jutta Pangratz und Anashakti Marlis Galinski

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Informationen zu den LichtKristallen von Ascension und ihrer Wirkungsweisen

Die Meister-LichtKristalle von Ascension materialisieren ein uraltes kosmisches Heilwissen, basierend auf der Heiligen Geometrie und der Lichttechnologie aus der Zeit von Atlantis.

Die unterschiedlichen Formen und Farben der einzelnen Lichtwerkzeuge haben hier ihre ganz individuelle Bedeutung und Kraft im Bewusstwerdungsprozess. Jedes LichtKristall-Werkzeug ist initiiert mit der Schwingungsinformation der Schöpfungsenergie und hat seine eigene, komplexe Geometrie. Die unterschiedlichen Längen-, Flächen-, Volumen- und Winkelverhältnisse folgen hier den Proportionsgesetzen auf der Basis der „Heiligen – heilenden – Geometrie".



Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Ihre hochfrequente Schwingung führt in jeder Zelle und jedem Atom zu einem Impuls, der die Erinnerung an ihre ursprüngliche Funktion und Schwingung ihrer göttlichen Ordnung unterstützt, worüber sich die innere Heil-Intelligenz und die Selbstheilungskräfte aktivieren können.

Aus dem Gleichgewicht geratene Funktionen können so in ihre entsprechende, korrekte Art der Schwingung zurückfinden. Die LichtKristall-Werkzeuge von Ascension arbeiten wie Informations-/Lichtträger, tief auf Zellebene und tief ins Zellbewusstsein hinein.

Sie wirken klärend, reinigend, ausgleichend und aufbauend auf alle Energie- und Chakren-Systeme, wie auch auf die Energie deiner Umgebung und Räumlichkeiten. Man kann diesen Vorgang mit einem Orchester vergleichen, in dem nicht richtig gestimmte Instrumente in ihre korrekte Art der Schwingung gebracht werden.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Weitere Anwendungsmöglichkeiten der LichtKristalle

Die Anwendung der Licht-Werkzeuge ist eine sehr effiziente wie auch einfache Technik, um hoch schwingende Energien im eigenen Leben zu verankern, die zu "Quantensprüngen" in deiner Gesundheit und in deiner seelischen und spirituellen Entwicklung führen können. Alle LichtKristall-Werkzeuge Können privat oder beruflich angewendet werden. Sie sind eine große Unterstützung in jedem therapeutischen Bereich, da sie sich hervorragend mit anderen Methoden kombinieren lassen und diese unterstützen und fördern.

Du kannst sie auch in Räumen, Häusern, Gebäuden oder anderen Objekten aufstellen, um diese energetisch von Elektrosmog und belastenden Strahlen- und Schadstoffinformationen sowie 5G-Belastungen zu reinigen und eine harmonische, positive wie auch Fülle bringende Atmosphäre zu schaffen.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

- Du kannst sie im feinstofflichen Bereich und/oder direkt am physischen Körper anwenden.
- Du kannst sie als energetisch unterstützenden Schmuck am Körper tragen.
- Du kannst mit ihnen Heil-Impulse setzen, um auf emotionaler, geistiger und körperlicher Ebene Türen zu öffnen, damit Anspannungen, Verspannungen, alte Schmerz-Muster sowie emotionale Verletzungen oder karmische Verstrickungen in die Auflösung gehen können.
- Du kannst mit ihnen über die neuen Lichtenergie-Massagen tief ins Zellbewusstsein eindringen.
- Du hast die Möglichkeit, energetische-emotionale Wirbelsäulenaufrichtung, Kieferbalance und das energetische Facelifting zu praktizieren.
- Du kannst sie in der Schmerztherapie einsetzen.
- Du kannst sie für den Chakren-Ausgleich verwenden.
- Du kannst mit ihnen die Aktivierung deiner inneren Stimme, der Zirbeldrüse, der Antenne zum Kosmos und die Aktivierung höherer Chakren unterstützen.
- Du kannst dich mit ihnen in höhere Lichtoktaven einschwingen, um leichter in Kontakt mit deiner inneren Stimme wie auch mit höheren Lichtwesen zu kommen, wie z. B. Engel, aufgestiegene Meister, Elfen oder Feen.
- Du kannst mit ihrer Energie spirituell wachsen, schlummernde Potenziale und Fähigkeiten in dir aktivieren. Quantensprüngen in deinem Leben machen.
- Du kannst mit ihnen leichter in meditative Zustände kommen.
- Du kannst sie mit anderen therapeutischen, alternativen Verfahren kombinieren (wie Bachblüten, Schüßlersalze, Akupunktur, Massagen, Physio-/Psychotherapie, Wellness für die Seele usw.).
- Du kannst sie im Coaching, in der Lebensberatung, Trauma-Arbeit, Kinder- , Erwachsenen- und Seniorenarbeit und beim Familienstellen einsetzen.
- Du kannst mit ihnen direkt über Fotos arbeiten.
- Du kannst sie bei Tieren und Pflanzen anwenden.
- Du kannst sie in Fernanwendungen benutzen

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Räume – Wohnungen – Häuser – Gebäude - Grundstücke

- Du kannst sie im Feng-Shui- und Geomantie-Bereich einsetzen.
- Du kannst mit ihnen direkt über Landkarten arbeiten.
- Du kannst sie in der energetischen Haussanierung und dem Raum Clearing anwenden.
- Du kannst sie zur Reinigung von belastenden Strahleninformationen wie Elektrosmog, WLAN, Mikrowellen-, Handystrahlen, 5G usw. wie auch belastenden emotionalen Energien in Räumlichkeiten aufstellen.
- Du kannst sie im geschäftlichen Bereich, am Arbeitsplatz, im Business nutzen.
- Du kannst sie im Kindergarten, Schulbereich, in Therapiezentren und vielen anderen Bereichen anwenden.

Das Aufstellen von Lichtkristall-Pyramiden

in verschiedenen Räumlichkeiten und Gebäuden bewirkt zudem, dass sie sich untereinander verbinden. Diese Verbindung führt dazu, dass die allgemeine Schwingung stetig angehoben und auch gehalten wird.

Wichtige Informationen über die LichtKristall-Werkzeuge von Ascension

- Alle LichtKristall-Werkzeuge von Ascension sind auf Grund ihrer ganz speziellen Initiierung und ihrer heiligen Geometrie geschützt.
- An ihnen können keine Fremdenergien haften.
- Sie brauchen nicht gereinigt zu werden, verlieren nicht an Energie und müssen daher nicht aufgeladen werden (wie von anderen Kristallen gewohnt).
- Sie haben eine lebenslange Wirkung und Anpassung an höhere Schwingungen.
- Jeder kann sie unmittelbar/intuitiv anwenden.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Die verschiedenen E-Books zum kostenlosen Download

- Energetisches Raum-Clearing - Raum-Entstörung – Raum-Schutz
- Wirbelsäulen-Aktivierung für die neue Zeit-Ära
- Immunsystemstärkung – durch Aura-Clearing
- Vom Schmerz in die Glückseligkeit – durch Chakren-Balance
- Die innere Stimme, dein inneres GPS, deine intuitive Intelligenz
- Workbook: Online – sein mit deiner inneren Stimme
- Die magische Kraft der Rauhnächte, der Anderswelt

eröffnen dir weitere Felder in der Anwendung und in der Aktivierung deiner inneren Stimme, deines intuitiven Wissens, Potenziale und Fähigkeit und deiner Einzigartigkeit, die du bist. Du findest sie unter Newsletter/ E-Books auf der Ascension Website.

Spezielle Hinweise für die körperliche Ebene findest du auf der Ascension Website unter Wissen und der Unterrubrik: *Botschaften des Körpers verstehen.*

Artikel über: energetische Einflüsse (kosmisches Energiebaromter), die sieben kosmischen Gesetze, Bewusstsein - Aufstieg - höherer Dimensionen – innere Stimme, können dir eine weitere Hilfe sein. Du findest sie unter Rubrik Wissen auf der Ascension Website.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Die Ascension Akademie

Unsere Angebote der Licht- und Schwingungs-Medizin sind für all diejenigen, die fühlen, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, die auf dem Weg sind zu verstehen oder die bereits verstanden haben, dass wir die Dirigenten unseres Lebens sind. Die mehr Verantwortung für sich übernehmen wollen.

Die dabei sind, aus der inneren Warteschleife auszubrechen oder schon ausgebrochen sind. Die Lust haben, Neues zu entdecken und es in ihr Leben integrieren wollen, Unmögliches möglich machen möchten. Die ihre intuitiven Fähigkeiten entdecken und spielerisch umsetzen wollen. Die ihre Intuition, medialen und Heiler-Fähigkeiten aktivieren wollen, die sich in neue Dimensionen des Heil-Werdens auf der körperlichen, geistigen, seelischen und emotionalen Ebene einschwingen wollen, in eine höhere Ordnung von Gesundheit, Fülle, Harmonie und der Freude am eigenen Leben, am eigenen Sein.

Du bist mehr als du denkst

Deine eigene Schwingung erhöhen, neue Wege des inneren Heil-Werdens

und der Freude am eigenen Sein, gehen.
Für dich und für die Welt von morgen, in der wir leben wollen.

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Die Ascension-Akademie bietet dir hierzu ein umfangreiches Ausbildungs-programm, Seminare, Workshops und Zoom-Live-Calls an.

Alle LichtKristall-Werkzeuge können privat oder beruflich angewendet werden. Sie sind eine große Unterstützung in jedem therapeutischen Bereich, da sie sich hervorragend mit anderen Methoden kombinieren lassen und diese unterstützen und fördern.

Eine Vielfalt an Videos auf der Ascension-Website geben dir weitere Informationen.

Erfahre mehr auf der Ascension – Website:

www.de.ascension.eu

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Nachwort: Anashakti Marlis Galinski

2015 entdeckte ich über eine Astrologin Ascension und habe auch einige Lichtkristall-Werkzeuge gekauft und damit erste Anwendungen an mir selbst und nahen Angehörigen durchgeführt. Durch verschiedene Umstände habe ich Ascension erstmal wieder aus den Augen verloren. In der Zwischenzeit habe ich neben meinem Job zwei Ausbildungen absolviert und gelernt, wie ich durch Energiearbeit mir selbst und anderen Menschen auf ihrem Lebensweg zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude verhelfen kann.

Wie der „Zufall" es wollte, hatte ich einige Zeit später das große Glück Jutta Pangratz auf einer völlig anderen Ebene persönlich kennenlernen zu dürfen, was mich glücklicherweise wieder zurück zu Ascension geführt hat. Zwischenzeitlich habe ich die von Jutta angebotenen LichtKristall-Seminare absolviert.
Meine Erfahrung ist, dass ich durch die Arbeit mit den LichtKristallen mich und

meine Mitmenschen viel schneller und effektiver im eigenen Heil-Werdungs-

Prozess auf allen Ebenen unterstützen kann.

Dir alles Liebe auf deinem Weg

Anashakti Marlis

Mein Angebot und meine Kontaktdaten findest du auf der Partnerseite von Ascension und auf meiner Homepage: **www.freiimherzen.de**

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Nachwort: Jutta Pangratz

Ich begleite seit über 20 Jahren als Heilpraktikerin, Therapeutin, Coach und Seminarleiterin Menschen auf ihrem Weg des inneren Heilwerdens zu einem erfüllten und freien Leben. Die Wahrnehmungsschulung der inneren Stimme, unserem inneren Kompass, unserer inneren Führung ist dabei ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit. Jeder Mensch ist einzigartig und bringt Talente, Möglichkeiten und Trauma mit. Wenn wir damit im Einklang leben, schwingen unsere Energiekörper in Harmonie und strahlen viele 100 Meter weit. Wir fühlen uns erfüllt und glücklich.

Manchmal stecken wir jedoch aus unterschiedlichsten Gründen noch in Lebensumständen, Krankheiten und Berufen fest, die uns nicht wirklich entsprechen. Wir haben uns „verrannt" und kein Ohr mehr für unsere innere Stimme. Bei der Gratwanderung zwischen Anpassung und gesunder Selbstbehauptung braucht es bewusste Entscheidungen und den Mut, hinter die eigenen Kulissen zu blicken. Es ist so wichtig, sich den eigenen Ängsten, Zweifeln, Blockaden und den Ursachen von Krankheiten zu stellen und sich aus ihnen zu befreien, damit die eigenen inneren Schätze wieder zum Vorschein kommen können und unsere Energiekörper im Fluss schwingen können.

Unsere innere Stimme ist hier ein wachsamer und zugleich wunderbarer Coach, die uns hilft, das Geschenk schwieriger Erlebnisse, Krankheiten und Prozesse zu erkennen und in die volle Eigenverantwortung für uns selbst, für unsere bisherigen, aktuellen und zukünftigen Entscheidungen zu gehen. Die Magie der Raunächte ist eine besondere Energie, leichter mit der inneren Stimme in Kontakt zu kommen.

Mir ist es ein großes Herzens-Anliegen, viele Menschen zu erreichen und zu inspirieren, wieder bewusst die Kraft und die Magie ihrer inneren Stimme und ihrer intuitiven Intelligenz zu nutzen, die eigene Schwingungsfrequenz immer wieder zu erhöhen für Quantensprünge in der eigenen Entwicklung und Gesundheit.

Copyright Ascension Europe Deutschland. 20200

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

...die LichtKristalle von Ascension, die ein fester Bestandteil in meiner Praxisarbeit sind, können auch dir hier außergewöhnliche, energetische Helfer sein.

Jutta Pangratz, Heilpraktikerin, ganzheitliche Schmerztherapie, psychologische Chirurgie, Familien-Ahnen- Aufstellungs-/Auflösungsarbeit, Karma-/Trauma-Arbeit, Aura- Chirurgie n. G. Klügel, Coaching, energetisches Haus-Clearing und Nat. Manager Ascension Deutschland.

Gerne begleite ich dich ein Stück auf deinem Weg der Heilung – auch telefonisch. Vereinbare einfach einen Termin unter: Tel: +49 (0) 421 70 89 32 74

In Licht und Liebe

Jutta Pangratz, Heilpraktikerin, ganzheitliche Schmerztherapie, psychologische Chirurgie, Familien-Ahnen- Aufstellungs-/Auflösungsarbeit, Karma-/Trauma-Arbeit, Aura- Chirurgie n. G. Klügel, Coaching, energetisches Haus-Clearing und Nat. Manager Ascension Deutschland.

Gerne begleite ich dich ein Stück auf deinem Weg der Heilung – auch telefonisch. Vereinbare einfach einen Termin unter: Tel: +49 (0) 421 70 89 32 74

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022

Ascension – LichtKristalle

eine uralte Heil-Technik des Lichts und SchwingungsMedizin der neuen Zeit-Ära

Nat. Manager: Jutta Pangratz

Celler Str. 5-7, 28205 Bremen
E-Mail: j.pangratz@ascension.eu
www.de.ascension.eu

Anashakti Marlis Galinski

Försterweg 16a
2225 Hamburg
E-Mail: marlis.galinski@gmail.com
www.feiimherzen.de

Naturheilpraxis

Jutta Pangratz- Heilpraktikerin
Celler Str. 5-7, 28205 Bremen
Tel: 0421 708932754
E-Mail: praxis@j-pangratz-heilwerden.de
www.j-pangratz-heilwerden.de/de/home/

Copyright Ascension Europe Deutschland 2020/ überarbeitet 2022