



# Newsletter 26

## Die Rauhnächte vom 25.12.13-05.01.14

Was bedeuten die Rauhnächte?

Nun, das sind die rauhen Nächte ~ 12 Tage ~ zwischen den Jahren, die Zeitdifferenz zwischen einem reinen Mondkalender und dem Sonnenkalender, also die Mond-Nächte.

Was bedeutet das für die Kräfte in/ für uns?

So, wie der Mond zu und ab nimmt, so tun das auch unsere Kräfte. Können wir dies zulassen, dann sind wir in einem guten Rhythmus und unsere Nervensysteme können zwischen Spannung und Entspannung hin und her pendeln, das bewirkt einen gesunden Stoffwechsel und dieses Gleichgewicht überträgt sich auf unsere geistige und seelische Gesundheit.

Durch diesen Wechsel können wir also unser Leben mit allen Gegebenheiten meistern und bleiben im Gleichgewicht.

Mit anderen Worten?

Fühlen wir uns im Ungleichgewicht (z.B. mit unserem Partner/Beruf/ Umfeld/uns selbst), dann wirken innere Verletzungen sich in unserem Leben aus. Diese Nächte bieten uns die Chance, wieder in die Balance zu kommen und sich damit fürs gesamte 2014-Jahr auch noch wohl zu fühlen. Das sind doch gute Aussichten, was? :-)

### Weiterer Sinn der Rauhnächte:

Vorausschauen und Wissen:  
Das Jahr 2014 ist sehr interessant.

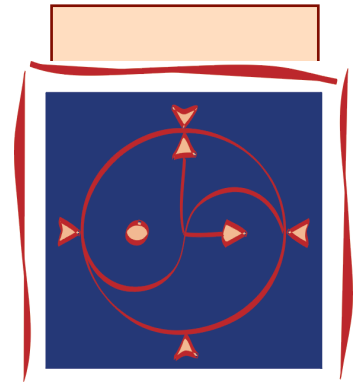
1. Vom Feng Shui her geht es in 2014 um die Chi 4. Dies ent-

spricht Neptunenergie = Einsichten, Vertiefung von Dingen, Ästhetik, Künstlerisches aber auch Verwirrung, Langsames, Nebelhaftes, Tiefes und sogar Verzweifertes können wir haben. Es entstehen Gegenpole. Wir haben die Chance von Verstehen oder von „wie vor einer Wand stehen“. Studien, Euphorie, Skandale all das steht uns zur Verfügung. Ist das nicht toll, dass wir davon auswählen dürfen. :-))

2. Die Zahl 14 gehört zu den Mondzahlen, denn 14 Tage geht und 14 Tage kommt der Mond. wir sind also wieder voll im Gleichgewicht und nimmt man aus dem Kabbalah noch die 14 hinzu, die mit „Frei von Schuld“ bezeichnet wird, dann haben wir eine schöne Möglichkeit in den Rauhnächten sich auf ein gutes Jahr 2014 einzustellen.

### Mein Geschenk für Euch ist:

Im Anhang erhaltet ihr nun eine Liste über die Rauhnächte 2013. Diese ist aufgeteilt in die speziellen Nächte und die dazu gehörigen Monate. Um den Prozess der Regulierung und Heilung von 2013/2014 zu erhalten gibt es folgende Spalten: die Farbe zum jeweiligen Monat, seinem speziellen Mantra und seinem spezifischen Zahlencode.



Russische Volksheilkunde
Ausbildungen
Diagnosen ohne Berührungen
Heilsitzungen
Ernährungspläne
Prana-Energietherapie
Kräuterheilkunde

### Kräuterseminar: Erinnerung:

Am  
**Sa. 13. Dez. 2013**  
findet das **letzte**  
**Akupunkturkurs**  
in diesem Jahr  
statt.

Lasst euch **überraschen**, es gibt wieder viel Neues zu lernen gibt.

Anmeldung per email  
[sylvia.lucke@gmx.de](mailto:sylvia.lucke@gmx.de)



### Was kann ich nun für 2014 tun?

Jeder Monat hat eine spezielle Schwingung. Bitte denkt mal „Mai“ - (haltet einen Augenblick inne) und danach „November“! Wenn die Worte nachklingen dürfen - was spürt ihr dann?

Möglicherweise spürt ihr: Freude, Traurigkeit, Kälte, Zusammenziehen, Ausgelassenheit...

### Gefühle - Geschehen

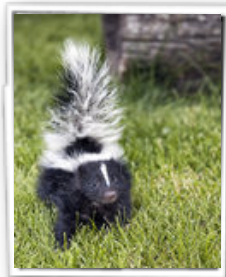
### Was? - Gefühle haben Auswirkungen?

Klar, das ist so wie ein Geruch.



Wenn du diesen magst, dann gehst du doch automatisch näher an die gut riechende Sache ran, oder?

Und wenn was stinkt,



na ja, dann halten wir selbstverständlich und ganz automatisch Abstand - es sei denn wir wären ein Stinktier, oder :-)?

### Was bedeutet das nun für die Rauhächte?

Wenn es uns also gelingt gut zu duften, dann werden wir auch Dinge um uns herum haben, die angenehm sind und wieder können angenehme Dinge nachfolgen...

Das gilt im „Stinkefall“ natürlich auch fürs stinken, gell? :-)) Ist auch i. O. weil ein Stinktier zieht ein Stinktier an und die mögen sich ja auch.

Es ist also eine Entscheidung, die man trifft und das Leben folgt.

**Im Allgemeinen bedeuten die Übungen in den Rauhächten nun, dass wir möglicherweise nach Rosen duften und das geht so:**

### Anleitung - Anwendung:

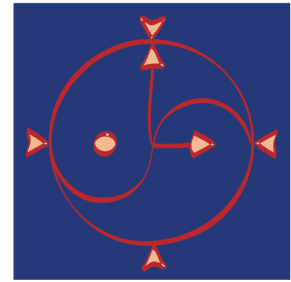
Am Besten nimmst du dir **morgens gleich beim Aufwachen 3 Minuten Zeit:**

1. **Fühle** das **Datum/Tag**/und seinen **Monat so wie es ist:**
2. **leite** dann die **Farbe**/das **Mantra**/und den **Zahlencode** in das Gefühlte hinein, gleichzeitig prüfe ob du Rosenduft oder Stinktief sein möchtest - **dieses lasse einfach zu, indem du „Ja“ dazu sagst.**

Du kannst nun das Mantra im entsprechenden Monat einige Male **rezitieren**; **schreibe** den **Code** auf ein separates **Blatt** und **lege** es auf eine **beliebige Körperstelle**, die dir gerade **in den Sinn kommt** (auf den Kopf/Brust/Herz/Bauchraum/Nieren...). Lasse dich davon **„durchspülen“**. Fühle die **Veränderung**, die dich **ruhiger, gelassener, entspannter** sein lässt. **Wiederhole** die **Prozedur** so lange, bis du **merkst** - „**alles i.O.**“.

Solltest du diese **unter tags oder abends nochmals** wiederholen wollen - bitte schön - **fühl dich gut.**

**Bedanke dich** und **neige dich kurz in Richtung Sonnenaufgang.**



Sylvia Lucke  
Friedhofstraße 8 A  
79291 Merdingen  
Fon: 07668/95 01 96  
Fax: 07668/95 05 61  
[sylvia.lucke@gmx.de](mailto:sylvia.lucke@gmx.de)  
[www.sylvia-lucke.de](http://www.sylvia-lucke.de)

### Kräuterseminar: Erinnerung:

Am **Sa. 21. Dez. 2013** findet das **letzte Kräuterseminar** in diesem Jahr statt.

Lasst euch **überraschen**, was es auch zu dieser Jahreszeit alles zu **entdecken** gibt.

Anmeldung ist im **Anhang**



## RAUHNÄCHTE 2013

Diese Übungen können von jedermann gemacht werden. Dies schließt auch diejenigen ein, die noch niemals meditiert haben oder andere Meditationen praktizieren und auch diejenigen, die in der Heilerpause... sind.

**Nochmals zum Hergang: dazu siehe bitte Tabelle unten**

1. den orangefarbenen Bereich erst fühlen; sich darauf einlassen, was damit im INNERN geschieht (holprig, unruhig, zäh, giftig...)
2. die grünen Bereiche betrachten und danach die Energie in die Orangen einfließen lassen
3. dies so lange fließen lassen, bis man fühlt, dass alles wirklich gut ist (weich, ergänzt, glatt, sanft, beruhigt, entspannt...)



RAUHNACHTTABELLE:

**VORBEREITUNGSMANTRA AB SOFORT BIS 25.12.13:**

**SHOHL S**

Nacht/Tag	Datum	Monat	Farbe	Mantra	Heilcode
1	25. auf 26.12	Januar	weiss	RUH ´ S	494
2	26. auf 27.12	Februar	gelb	EHSHS	479
3	27. auf 28.12	März	gelb	WHIENHF	878
4	28. auf 29.12	April	lemongrün	EHEWESDT	444
5	29. auf 30.12	Mai	gelb	WSHET	494
6	30.12 auf 31.12	Juni	blau	MMOHS ´ S	487977
7	31.12 auf 01.01	Juli	blau	ESHGHET	141414
8	01.01 auf 02.01	August	grün	OLOLOLS	5959
9	02.01 auf 03.01	September	blau	MS ´ SHOT	77189
10	03.01 auf 04.01	Oktober	gelb	MOHSGHDT	5151557
11	04.01 auf 05.01	November	grün	OSHLOHDT	998177
12	05.01 auf 06.01	Dezember	weiss	GHOSLINDDT	5