



Im Atem der Wahrheit

RAUHNÄCHTE

Eine tägliche Begleitung durch die Schwelle

Rahnnächte — Eine tägliche Begleitung durch die Schwelle

*Die Rahnnächte sind kein Tun.
Sie sind ein Geschehenlassen.
Ein Lauschen.*

*Ein Zurücktreten aus dem
Lärm der Welt —
hinein in den Raum, in dem
Wahrheit wieder hörbar wird.*

Diese Impulse sind keine Anleitungen.

*Sie sind **Einladungen**.*

*Jeden Tag ein Atemzug.
Ein stilles Öffnen.*





*1. Rauhnacht —
Die Nacht der Leere*

Thema:

Ankommen im Nicht-Wissen

*Lass heute alles fallen,
was du glaubst, sein zu müssen.*

*Diese Nacht gehört der Leere —
und in der Leere
liegt der Same.*

*Du musst nichts verstehen.
Nur da sein.*

Frage:

Was darf heute einfach still werden?



*2. Rauhnacht —
Die Nacht des Körpers*

Thema:

Verkörperung

*Dein Körper trägt die Wahrheit
länger als dein Denken.*

Spüre ihn.

*Nicht um etwas
zu verändern —
sondern um dich
wieder einzuladen.*

Frage:

Wo braucht mein Körper heute Sanfttheit?



*3. Rauhnacht —
Die Nacht der Gefühle*

Thema:

Erlaubnis zu fühlen

Gefühle sind keine Störung.

Sie sind Bewegung.

*Lass sie kommen,
ohne Geschichte.*

Ohne Urteil.

Frage:

*Was möchte heute durch mich
durchfließen?*



*4. Rauhnacht —
Die Nacht der Wahrheit*

*Thema:
Ehrlichkeit*

*Wahrheit ist oft leise.
Sie schreit nicht —
sie wartet,
bis du bereit bist,
zuzuhören.*

*Frage:
Welche Wahrheit habe ich mir
bisher nicht erlaubt?*



*5. Rauhnacht —
Die Nacht des Schmerzes*

Thema:

Würdigung

*Schmerz will nicht weg.
Er will gehalten werden.*

*Heute darfst du ihn
nicht lösen —
nur ehren.*

Frage:

*Was war schwer — und darf
nun gewürdigt werden?*

The background is a dark, snowy night scene. In the foreground, a wooden stump is decorated with a large lantern, several lit candles, pine cones, and orange slices. The scene is illuminated by the warm glow of the lanterns and candles, contrasting with the cool blue and white tones of the snow and night sky. The text is overlaid on a parchment-like rectangular area in the center.

*6. Rauhnacht —
Die Nacht des Loslassens*

*Thema:
Abschied*

*Loslassen ist kein Wegwerfen.
Es ist ein Verneigen.*

*Danke sagen —
und dann
die Hand öffnen.*

*Frage:
Was hat seine Zeit erfüllt?*



*7. Rauhnacht —
Die Nacht der Schwelle*

*Thema:
Dazwischen*

*Du bist nicht mehr die Alte.
Und noch nicht die Neue
Diese Nacht gehört dem
Dazwischen.*

Bleib.

*Frage:
Wo darf ich mir Zeit lassen?*

The background is a dark, snowy winter night. In the foreground, a wooden stump is decorated with a large lantern, several lit candles, pinecones, and orange slices. The scene is illuminated by the warm glow of the lanterns and candles, contrasting with the cool blue and white tones of the snow and night sky. The text is centered on a parchment-like background within the scene.

*8. Rauhnacht —
Die Nacht des Herzens*

Thema:

Herzwahrheit

*Dein Herz kennt den Weg.
Nicht den Plan.*

*Den nächsten ehrlichen
Schritt.*

Frage:

*Was fühlt sich wahr an —
jenseits von Angst?*



*9. Rauhnacht —
Die Nacht der Hingabe*

*Thema:
Vertrauen*

*Du musst das Leben
nicht tragen.
Es trägt dich.*

*Wenn du aufhörst,
dich zu wehren.*

*Frage:
Wo darf ich mich anlehnen?*



*10. Rauhnacht —
Die Nacht der Klarheit*

*Thema:
Ausrichtung*

*Klarheit entsteht nicht
im Denken.*

*Sie kommt, wenn das
Wesentliche übrig bleibt.*

*Frage:
Was ist wirklich wichtig?*



*11. Rauhnacht —
Die Nacht der Verkörperung*

*Thema:
Ja-Sagen*

Erkenntnis will gelebt werden.

*Sanft.
Schritt für Schritt.*

*Frage:
Wie will Wahrheit durch mich
Gestalt annehmen?*



*12. Rauhnacht —
Die Nacht des Segens*

Thema:

Integration

*Du bist vollständig.
Alles Wesentliche
lebt bereits in dir.*

*Geh gesegnet — in
dein lebendiges Jahr.*

Frage:

Was trage ich still in mir weiter?

Abschluss der Rauhnächte

*Diese Rauhnächte sind kein Ziel.
Sie sind ein Erinnern.*

*Und wenn du magst,
gehe ich an deiner Seite —
Atemzug für Atemzug,
im Raum der Wahrheit.*

