

Ina Fabijenna Marino





Der alte Pfad



IN DER DUNKLEN ZEIT

EIN WEGWEISER DURCH
DIE MAGISCHE ZEIT DER

Rauhnächte



12 TAGE UND NÄCHTE
DER RÜCKSCHAU,
DER VORSCHAU,
DER INNENSCHAU,
DER VISIONEN


KOSCHIVERLAG

MUT24.ME/221166

Der alte Pfad ...

Gedruckt auf umweltfreundlichem
chlorfrei gebleichtem Papier

1. Auflage November 2023
Originalausgabe als Paperback

Printed in Germany – WERBEziel24

Alle Rechte vorbehalten
© 2023 Ina Fabijenna Marino

Covergestaltung: Rea Zielinski & Ina Fabijenna
Marino & Frank Koschnitzke
Illustration der Energiebilder: [Rea Zielinski](#)

Gesamtherstellung: KOSCHI&CO

Vertrieb: Über Buchhandlungen, im Internet
unter: mut24.me/221166 oder www.koschi.de
und direkt beim


KOSCHIVERLAG
in Elbingerode am Harz

ISBN 978-3-96932-211-6

Der alte Pfad ...

Der alte Pfad in der dunklen Zeit

12 Tage und Nächte der Rückschau, der
Vorschau, der Innenschau, der Visionen

Ein Wegweiser
durch die magische Zeit der Rauh Nächte
von



INHALT



1.	Einleitung (Winterzeit ...)	9
2.	Der alte Pfad	11
3.	Was sind die Rauhnächte	23
4.	Vorbereitung für die nächste Zeit	41
5.	Die Rauhnächte beginnen	52
5.1	1.Rauhnacht	63
5,2	2.Rauhnacht	73
5.3	3.Rauhnacht	85
5.4	4.Rauhnacht	101
5.5	5.Rauhnacht	115
5.6	6.Rauhnacht	127
5.7	7.Rauhnacht	139
5.8	8.Rauhnacht	157
5.9	9.Rauhnacht	167
5.10	10.Rauhnacht	183
5.11	11.Rauhnacht	195
5.12	12.Rauhnacht	207
6.	Kleiner Wegweiser, was ihr braucht, jedoch nicht müsst	217
7.	Zu Guter Letzt	227
8.	Verwendete Literatur	229



WINTERZEIT



IN DUNKLEN ZEITEN
DURCHWANDERN WIR
DIE NÄCHTE IM HELLEN
GEWANDE.

ENERGIE NACH INNEN ZIEHEND.
DEN TANZ DES
EWIGEN LEBENS UND STERBENS
DURCH UNS HINDURCH
GEATMET.

STEIGEN HINAB IN MUTTERS SCHOB,
UM MIT DEM KOMMENDEN LICHT
AUFZUSTEIGEN,
UM DIE REISE DEINES LEBEN
NEU ZU BEGINNEN.

INA FABIJENNA



DER ALTE PFAD

Seit Oktober wird es allmählich draußen immer dunkler und ungemütlicher. Seit **Samhain** (gespr.: Sa-u-in), welches vom 31.10. auf den 01. November gefeiert wird, hat sich die Natur auf ein Minimum zurückgezogen. **Erntedank**, oder **“Halloween”** sind die Feste, die wir kennen. **Halloween** stammt aus Irland und kam mit den ersten Auswanderern nach Amerika. Daher der Name **“Halloween”** und der Brauch der Kürbisse. In Irland wurden Zuckerrüben ausgehöhlt und zu Halloween mit Licht vor die Türen gestellt. Damals hieß dieses Fest **“all hallows even”**, welches die germanischen Kelten feierten, um ihren Ahn*innen zu huldigen.

An diesem Tag, mit dem Beginn der Dunkelheit, begann für die Kelten das neue Jahr. Es war sowohl den Ahn*innen gewidmet, als auch den Göttinnen, denen gehuldigt wurde. Sie wurden mit Speis und Trank freundlich gestimmt und gebeten, dass sie für alle gut sorgen, dass das Vieh und der Mensch gesund blieb, dass der Winter milde verlief und die Ernte für die kommende dunkle und kalte Jahreszeit ausreichend ausfiel.

Um die Unterstützung der Göttinnen und Ahninnen zu erhalten, wurden Anrufungen und Gebete abgehalten, damit diese die Dorfgemeinschaft und die Familien durch die dunkle, kalte Jahreszeit unterstützten.

Essen wurde reichlich aufgetan, damit alle sehen konnten, dass ihre Arbeit auf fruchtbaren Boden gefallen war.

Die zweite Jahreshälfte beginnt im September mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche. An diesem Tag befinden wir uns in einem kosmischen Stillstand, denn für einen kurzen Augenblick steht die Energie zwischen Yin und Yang still. Zwischen dem Schaffenden und dem Ruhenden gibt es für einen kleinen Augenblick eine Pause.

Stellt euch Yin und Yang als eine liegende Acht vor. In der Mitte, in der sich die beiden Hälften kreuzen, entsteht sowohl zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, als auch zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche ein kurzer Augenblick von Gleichgewicht.

Im Frühjahr steigt die Kraft stetig an, im Herbst zieht sie sich wieder zurück. Wenn du in diesem Rhythmus dein Leben kreieren willst, wirst du mit der Zeit spüren, wie alles miteinander zusammenhängt.

Der Jahresrhythmus, der auf- und absteigende Energien mit sich bringt, ist nicht nur im großen Jahresrad zu finden. Jeder Tag, jeder Monat folgt einem bestimmten rhythmischen Tanz. Dieser hängt unter anderem mit unserer wunderbaren Mondin zusammen.

Wir sind Teil dieses Universums und dieses Universum dehnt sich aus und zieht sich zusammen.

Die Kräfte müssen sich zurückziehen, um sich im Innen zu stärken und neu zu bilden, damit sich alles neu gestalten kann.

Mit dem Erwachen des Frühlings sind die Kräfte bereit, sich zu erheben und ihre neu gewonnenen Kräfte nach außen zu tragen. Die Schaffenskraft, das Bildende, nimmt nun in der Erstarkung der Sonne ihre "Arbeit" auf und lässt uns beschwingt der Sonne entgegentreten. Die gesamte Natur hat sich erholt und mit jedem neuen Tag spürst du ihre erwachenden Säfte in Form von Blüten, Knospen und zarten, grünen Farbenspielen. Auch die Tiere ziehen hinaus und langsam erwacht das Leben.

In dem Augenblick, da du dieses Buch in Händen hältst, sind wir in der zweiten Hälfte des Jahres angelangt und die Säfte ziehen sich zurück. Jetzt, in den letzten Wochen vor der Wintersonnenwende, um den 21. Dezember herum, wird es immer dunkler.

Nun ziehen sich die Sonne und die Natur zurück. Die letzten starken Sonnenstrahlen erwärmen noch ein letztes Mal die Früchte und laden uns ein, sie zu ernten und die Natur mit ihrem wunderbaren Farbenspektakel zu betrachten.

Für die nächsten Wochen werden die Tage kürzer und die Nächte länger. Die Dunkelheit nimmt zu. Rückzug - eine Zeit, in der wir langsam aus der Strebbarkeit in die Langsamkeit wechseln können. Jetzt geht es darum, die eigenen Säfte nach innen zu ziehen und wie die Natur, das Außen "sterben" zu lassen.

Es ist an der Zeit, hinabzusteigen in die Dunkelheit und „leer“ zu werden. "Leer"-werden bedeutet, die

eigenen Energien nach innen zu ziehen, damit die Qualität der weiblichen Energie des Empfangenden im Frühjahr die körperlichen Kräfte wieder ansteigen lassen kann.

Ab dem 31. Oktober wird es für uns nochmal spürbar dunkler. Wir feiern *Halloween*, oder wie es in alten keltischen Bräuchen üblich war, „**all hallows even**“. In der christlichen Mythologie wird es Allerseelen-Allerheiligen genannt.

Ich bevorzuge den keltischen Brauch „**Samhain**“ (ausgesprochen *Sa-u-in*).

Diese Zeit ist die Zeit, in der sich die Tore in andere Dimensionen des Jenseits öffnen. Der Kontakt zu deinen Ahninnen, vorausgegangenen Wesen ist offen, sowie die Welt der Geister und der Dämonen. Diese Zeit lädt dich ein, dich an deine Vorangegangenen zu erinnern, sowohl im Guten als auch im Schlechten.

Doch beachte, dass du dich nicht im Ahnenhaus verlierst. Was bedeutet das?

Wenn sich die Tore zu anderen Dimensionen öffnen, so ist es ein Leichtes, hinüberzutreten und sich an Altes zu erinnern und an den schönen Dingen haften zubleiben. Vielleicht hast du schon einmal an Ritualen teilgenommen, an denen der Sog so stark wurde, dass du gerne „dort drüben“, auf der anderen Seite bleiben wolltest. Es ähnelt sehr einem Todeswunsch, einem Sehnen nach dem Tod.

Bleibe bei dir, zünde ein Licht an, lass es für dich und

dein jetziges Leben brennen.

Die Pforten bleiben offen, bis die letzte Rauhnacht ausgeläutet ist, dann ist die „Holle Zeit“ vorbei. In manchen Jahren kann es schon geschehen, dass die Tore eine Zeit lang weiter geöffnet bleiben. In den letzten Jahren ist unsere Galaxis sehr aktiv, was dazu führt, dass wir ebenfalls von all den energetischen Feldern und Strömungen betroffen sind und sich ebenfalls auf alle anderen Welten ausdehnt.

Mit Beginn des Novembers wird es im Außen ungemütlich und nass. Die letzten Blätter fallen, Nebelschwaden lassen alles unwirklich erscheinen, so als wenn wir aus einer anderen Dimension zu uns blicken würden. Das Jahresrad dreht sich weiter in immer kürzeren Runden um die Sonne.

Wir ziehen uns, soweit es uns möglich ist, zurück, Kerzen und Lichterketten erhellen immer mehr unser Heim. Der Alltag fordert uns mächtig heraus, denn es ist eine Zeit der Einkehr und der Innenschau, doch die Arbeit, die Termine drängen uns nach draußen. Wer kennt es nicht, die Müdigkeit ab November und die Düsterteit, die sich so manches Mal auf unser Gemüt legt?

Auch wenn du dich nicht aus dem Alltag zurückziehen kannst, nimm dir immer wieder Zeit für dich.

Mit dem Monat November zieht sich die Natur zurück. Sie zieht ihre Energien in sich selbst. Es ist eine Regeneration und ein Ausatmen, um bald wieder aufzutauchen und auszubrechen.

Die Nächte werden noch länger, aber bereits ab dem Tag der Wintersonnenwende im Dezember regt sich der erste kleine Lichtkeim im Schoß der Mutter Erde. Sie sendet ihre Kräfte aus, um ihre Kinder zu nähren und zu stärken, damit sie, wenn die Sonne höher steigt, sich ausdehnen und ihren Glanz und ihre Schönheit wieder ausbreiten können. Sie sind bereit, sich zu vermehren, zu wachsen und uns an ihrer Strahlkraft erfreuen zu lassen.

Die Geburt des Lichtes wird von allen irdischen und kosmischen Kräften gleichermaßen vorbereitet.

In den Dezembernächten leuchtet der Sternenhimmel so klar, die Sterne erscheinen uns viel heller und das Licht zaubert wunderbare Naturbilder. Die „Drei Nornen“, die *Schicksalsweberinnen*, spinnen den Lebensfaden jedes einzelnen Wesens. Sie weben den Beginn allen Lebens bis zum Ende und weben für alle, die neu erscheinen, einen weiteren Faden.

Alles zieht sich währenddessen immer weiter zurück. Die Natur wirft ihre letzten Blätter ab, manche Blumen blühen ein letztes Mal.

Vorbereitungen auf die heiligen Weihnachtstage, auf die Zeit, in der das Licht wieder zurückkommt und die Tage wieder länger werden, werden durch die Adventszeit eingeläutet.

Doch zuvor möchte ich euch noch einen anderen Tag vorstellen:

Der alte Pfad ...



1. ADVENT

„ICH BIN“

Einheit - alles ist eins

2. ADVENT

„DU BIST“

Zweiheit - Polarität, männlich/weiblich.

3. ADVENT

„WIR SIND“

Dreiheit - Einweihung.


4. ADVENT

„ES SEI“


*Die Unendlichkeiten, die aus der Dreiheit
geboren werden.*







1. RAUHNACHT - 24./25.12



Monat - Januar
Thema - Stille, Neubeginn, Samen setzen,
Name - Anastasia
Tier - Schwan

Innere Betrachtung:

Welche Qualitäten bringe ich mit?

Nun beginnt deine Reise. Die erste Nacht, welch ein Zauber! Dein Kofferchen ist gepackt, du hast gut gewählt, was du alles für diese Zeit mitnehmen wolltest. Mit dem Zuklappen deines Koffers hast du bereits deine Reise angetreten.

Mit dieser ersten Rauhnacht öffnet sich nun der magische Raum zwischen den Welten und die Räder stehen still und ruhen. Diese und die nächste Rauhnacht dienen dazu, deinen Blick in die Vergangenheit schweifen zu lassen. Sie kann dir dazu dienen, genauer hinzusehen, was du im alten Jahr zurücklassen möchtest.

Fragestellungen:

- *Welche göttliche Qualität wird dich im Januar begleiten?*
- *Welche Ideen/Visionen dürfen in die Wirklichkeit treten?*
- *Welche Möglichkeiten und Wege Selbstverwirklichung siehst du für dich?*
- *Was darf sich noch weiter lösen, Glaubenssätze, Blockaden, Gedankenmuster?*
- *Welche Gefährt*innen begleiten dich?*
- *Auf welchen Wurzeln, auf welcher Basis stehst du?*
- *Bist du bereit, deine Wurzeln zu segnen und zu ehren?*

Deine Reise beginnt mit dem ersten Schritt auf deinem Weg. Heute wirst du auf das letzte Jahr zurückblicken und deinem alten Selbst begegnen. Stelle dir das Jahr wie einen Zeitstrahl vor, an dem du Schritt für Schritt nochmal entlang gehst. An jeder wichtigen Stelle in deinem Leben, der dir begegnet, bleibe kurz stehen, atme ein, atme aus und lass es ziehen. Gib es an den großen Geist, oder an Mutter Erde ab, sie werden es transformieren und dem großen Ganzen wieder zur Verfügung stellen. Es kann hilfreich sein, wenn du dir den Zeitstrahl aufmalst. Es kann sein, dass es Augenblicke gegeben hat, die anstrengend, traurig oder gruselig waren. Da kann es dir helfen, wenn du dir diese aus einer anderen Perspektive betrachtest. Nimm die Beobachterinnen Position ein und sieh zu, was sich von dieser Ebene vielleicht verändert.

- *Was siehst du jetzt, in diesem Moment, in dem du 365 Tage weiter gegangen bist?*
- *Hat sich dein Blick auf bestimmte Situationen verändert?*
- *Oder hat es sich vielleicht sogar zum Guten gewendet?*

Manchmal stehen wir auf einer Schwelle und wissen noch nicht, was als Nächstes kommen wird, oder was in diesem Moment geschehen darf. Du kannst nur sehen, dass du nicht mehr die bist, die du am Anfang des Jahres warst.

- *Wie willst du dich selbst im Dezember, im nächsten Jahr sehen und wie willst du dir begegnen?*
- *Wer willst du sein?*
- *Wirst du über die Schwelle den Pfad betreten?*

Der Pfad vor dir ist nicht geradlinig, er windet sich durch Zeit und Raum und nimmt dich mit in andere Räume, die du dir in diesem Moment noch nicht vorgestellt hast. Schenke dir die Möglichkeit, dorthin zu blicken.

Erlaube dir stets, du selbst zu sein.

Sei traurig, wütend, dankbar, demütig, euphorisch, lustig, fröhlich, schmollend, zurückgezogen, wild, laut, leise. Schenke dir die Facetten deines Lebens und genieße jeden einzelnen Moment darin.

Die Tore sind geöffnet, und du kannst dich langsam bereit machen, das alte Jahr zu verabschieden.





12. RAUHNACHT - 4.1. / 5.1.



Monat - Dezember
Thema - Weisheit
Name - drei heilige Madl
Tier - Schlange

Innere Betrachtung:

Transformation - Reinigung

Die letzte Nacht beginnt und die wilde Jagd nähert sich dem höchsten Punkt. Heute wird nochmal alles durchgepusht und die letzten Seelen abgeholt. Doch auch die Gegenkräfte sind nicht untätig:

An manchen Orten wird die wilde Jagd Odins oder der Perchten mit viel Lärm, Peitschen, wilden Masken, Reisigbesen und Feuer zurückgetrieben. Zudem wird das Licht willkommen geheißen.

Der heutige Tag ist der Reinigung und der Transformation gewidmet.

So wie die **Schlange** sich häutet und ihre alte Haut abstreift, so können wir unser Altes zurücklassen und ausgelassen ins Neue starten.

Die **Schlange** ist in allen Kulturen dieser Welt bekannt, als ein mystisches Wesen. Oftmals wird sie als die große Weltenschlange dargestellt, die alles gebiert und wieder verschlingt.

Die **Schlange** stand als *absteigendes* Wesen für den Abstieg in die dichte Schwingung der materiellen Welt. Als *aufsteigendes* Tier steht sie für den Aufstieg und die Auferstehung in die geistige Welt. Die Kundalini-Energie wird mit den auf- und absteigenden Qualitäten beschrieben.

Sie ist der **Ouroborus**, die Schlange, die sich in den eigenen Schwanz beißt und den immerwährenden Kreislauf darstellt. Die **Schlange** der Ewigkeit.

Schlangen dienten in vielen Ländern als Orakel, wurden für Beschwörungen eingesetzt und aus ihrem Gedärm wurde die Zukunft abgeleitet.

Die **Schlange** reicht dir den Stab deiner eigenen Kräfte und deiner Macht. Sie verkörpert die große Göttin, verbindet dich mit den weiblichen Mysterien und hat dich viel zu lehren.

Priesterinnen und Orakel standen in enger Verbindung mit den Schlangen. Sie zierten als Schmuck ihre Arme und ihre Hüften. Sie dienten den Frauen zur Unterstützung für ihre Aufgaben.

Die heilige **Schlange** der Transformation ist ebenfalls ein Symbol der heiligen Sexualität. Der Verbindung mit dem heiligen Mann und der heiligen Frau. Die Verbindung, die dich mit dem Universum verbindet.

Sie lehrt dich, Gift zu nutzen, entweder um zu töten, oder zu heilen. Beides ist eine Form der Transformation und eine innere Reinigung. In der Homöopathie galt und gilt in vielen Fällen der Satz "**Gleiches mit Gleichem heilen.**"

In der Medizin wird das Symbol der **Schlange** ebenfalls verwendet. Sie windet sich hier um den sogenannten **Äskulapstab**. Dessen Ursprung liegt in der griechischen Mythologie und geht auf den Gott der Heilkunde, **Asklepios**, zurück. Der Legende nach trug er auf dem Weg zu den Kranken immer eine Natter bei sich, die sich um seinen Wanderstab wandte.

So wie die Schlange ihre Haut immer wieder abstreift, um zu wachsen, so kann sie dich lehren, deine Haut, deine Verwicklungen abzustreifen und dich immer weiterzuentwickeln.

- *Was hast du alles im letzten Jahr gelernt?*
- *Lief alles so, wie du es dir gewünscht hast?*
- *War das Leben damit einverstanden?*
- *Bist du bereit, in ein Zwiegespräch mit dir selbst zu gehen, um daraus gestärkt hervorzutreten?*



INA FABIJENNA MARINO IST EINE 4-FACHE MUTTER MIT EINEM STERNENKIND. VERWURZELT IN DER EUROPÄISCHEN SCHAMANISCHEN TRADITION WIRKT SIE ALS GESUNDHEITSPRAKTIKERIN. TRAUMASENSIBLE KÖRPERARBEIT, THE JOURNEY®, SCHOBRAUMARBEIT SIND NUR EINIGE TECHNIKEN, MIT DENEN SIE FRAUEN EINEN RAUM HÄLT, UM SIE MIT IHREM HERZEN ZU VERBINDEN UND VORHANDENE BLOCKADEN UND GLAUBENS-SÄTZE ZU TRANSFORMIEREN. SIE BIETET IN IHRER PRAXIS SOWOHL EINZELSITZUNGEN AN, ALS AUCH GRUPPEN-PROZESSE MIT THEMENSCHWERPUNKTEN ZUR UR-WEIBLICHKEIT, BREATHWORK, GEWAHRSEINSPRAXIS UND SCHOBRAUM - DEIN TEMPEL. "DURCH MEINE TIEFE UND MEINE BERÜHRUNG FÜHRE ICH DICH IN DEIN SEIN."

WWW.SEELEN-NAHT.DE

DER ALTE PFAD DER RAUHNACHTSZEIT. DIE ZEIT, DIE NICHT IST. 12 NÄCHTE, DIE DICH AUF ALTEN SPUREN WANDELN LASSEN. - SPÜRE, WIE DIE TORE SICH ZU DEN ANDERSWELTEN ÖFFNEN UND DIE VERBINDUNG IMMER STÄRKER WIRD. NIMM WAHR, WIE DIE GÖTTINNEN DICH BEGLEITEN UND DU DIR SELBST UND DEINEN AHNEN BEGEGNEST. LASS DICH FÜHREN UND FÜHLE, WAS IN DIR EMPORSTEIGEN WILL. DAS GESCHENK DIESER ZEIT LIEGT IM VERBORGENEN UND IN DER STILLE. TRETT EIN ...



€ 18,88 ^(D)

ISBN 978-3-96932-211-6



9 783969 322116


KOSCHIVERLAG