

DIE RAUHNÄCHTE

1. Januar
8. Raunacht

Stärke deine
Intuition und
manifestiere dein
inneres Licht



ERNESTINA MAZZA

Rauhnächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhalt

1. Jänner – 8. Raunacht: Die Quelle des Glücks und der Lebensfreude zum Sprudeln bringen	3
Runenritual: Die Quelle des Glücks zum Sprudeln bringen	4
Räucherritual: Die Segen zählen	8
Visualisierungsübung: Das eigene Entfaltungspotenzial fühlen und aufblühen	10
Fragen zur Selbstreflexion.....	13
August: Die Zeit der Lebensfreude.....	15
Lughnasadh, das Fest der Dankbarkeit	15
Meditatives Innehalten	17

1. Jänner – 8. Raunacht: Die Quelle des Glücks und der Lebensfreude zum Sprudeln bringen

Dieser Tag lädt dazu ein, das neugeborene Jahr willkommen zu heißen. Die Zeitqualität dieser Raunacht lässt uns mit unserer Vision, die nicht ausgeschöpften persönlichen Ressourcen wieder zu erschließen, Kontakt aufnehmen. Dieser Tag eignet sich optimal für Rituale, die zum Ziel haben, eigene Visionen einzuladen, die uns Inspiration vermitteln und unsere Kreativität erwecken.

Feuerzauber, Glückwünsche und Rituale heißen an diesem Tag das neue Jahr willkommen. Man ist darauf bedacht, um Glück und Segen für das neue Jahr zu bitten. Zu diesem Zweck verschenkt man Glücksbringer wie den Fliegenpilz, den Rauchfangkehrer, den vierblättrigen Klee, den Glücksgroschen und den Marienkäfer. An diesem Tag können wir Rituale anwenden, die uns mit der Fülle und der Lebenskraft verbinden. Diese 8. Raunacht steht symbolisch für den Monat August, dem Monat, an dem das Feuerelement seinen Höhepunkt erlebt und die Früchte zu ihrer Reife und Vollendung gelangen.

Runenritual: Die Quelle des Glücks zum Sprudeln bringen



Dieses Ritual unterstützt Sie in der Verbindung mit Freude, Glück und Zufriedenheit. Die Begleiterin in diesem Ritual ist die Rune „Wunjo“. Das Wort selbst bedeutet in etwa *Freude* oder auch *Wonne*. Die Schwingung dieser Rune verleiht Zugang zu Lebensfreude, Zufriedenheit und Glück. Sie bildet eine Brücke zu innerem Glück, das man erfährt, wenn man

die eigene Lebensvision verwirklicht. Sie verkörpert den Zustand der Glückseligkeit. Wunjo repräsentiert jene Energie, welche unterschiedliche Kräfte vereint, und unterstützt positive innere Kraft und Selbstverwirklichung. Sie ermöglicht eine klare Ausrichtung und stärkt den Willen zum Glück und zur Zufriedenheit. Wunjo kündigt Glück und Harmonie an. Sie ist ein Symbol für die Klärung von verstrickten Situationen. Sie bewirkt eine positive Schwingung, Leichtigkeit und Freude, und sie deutet an, dass unsere Pläne und Visionen in Erfüllung gehen. Sie zeigt an, dass wir auf dem richtigen Weg in unserem Leben sind und wir uns führen lassen sollten. Wunjo trägt in sich die Botschaft, dass sich in jedem Augenblick ein Tor zur Veränderung öffnen kann, und unser Leben völlig anders verlaufen kann. Sie ist die Rune der positiven Energie, der Lebenskraft, der Freude und der Gelassenheit.

Vorbereitung

Setzen Sie sich in einer bequemen Position hin und achten Sie darauf, dass Sie sich entspannen. Der Raum, wo Sie die Übung durchführen, sollte ruhig sein. Führen Sie dieses Ritual am besten abends durch.

Durchführung

Sie können die Übung selbständig anhand der Anleitung unten durchführen oder sich diese mit dem Handy selber aufnehmen und anschließend abspielen.

Atme tief.

Lasse den Atem kommen.

Entspanne Dich.

Fühle Dich frei.

Du bist an einem Frühlingstag auf einer wunderschönen Wiese.

Die Sonne strahlt.

Du gehst barfuß auf der Wiese.

Das Gras ist noch nass vom Frühlingregen, der die Wiese liebevoll mit sanften Tropfen gestreichelt hat.

Gehe auf der Wiese einige Schritte barfuß.

Fühle Dich frei.

Entspanne Dich vollkommen.

Jetzt strahlt auf dem Himmel nach dem Regen ein wunderschöner Regenbogen.

Fühle den Regenbogen.

Du stehst aufrecht, hebst Deinen rechten Arm seitlich, so dass Du mit Deinem Mittelfinger die Mitte der Schädeldecke berührst.

Die Hand ist dabei gestreckt und entspannt.

Der linke Arm hängt hinunter.

Konzentriere Dich beim Einatmen auf den Scheitelbereich.

Schau in den Himmel.

Dort strahlt ein wunderschöner Regenbogen.

Jetzt erscheint in der Mitte des Regenbogens die Rune Wunjo.

Fühle die Kraft der Rune, fühle, wie sie strahlt.

Atme das Licht des Regenbogens ein.

Fühle, wie der Regenbogen langsam zu einer Lichtspirale wird, auf der Wunjo strahlt.

Diese Lichtspirale fließt mit sanften, geschwungenen Bewegungen in Dein Herz und lässt es strahlen.

Das Licht verteilt sich in jedem Teil Deines Körpers.

Fühle Dich lebendig und vollkommen entspannt.

Jetzt visualisiere langsam, wie Du Dich auf die Wiese setzt.

Die Sonne scheint und strahlt auf Dich.

Lade das Glück in Dein Leben ein.

Lege die Hände aufs Herz, fühle die Dankbarkeit für das Leben in Dir.

Fühle die Vielfalt an Möglichkeiten, die sich Dir im Leben eröffnen.

Fühle die positive Kraft von Wunjo, die Dir Liebe und Klarheit ermöglicht.

Lasse in Dir die beschwingte Energie der Freude in Dein Herz.

Du bist im Einklang mit der Schöpfung auf der Erde.

Abschluss

Sie können noch einige Augenblicke entspannt im Sitzen verbringen und der Wirkung des Rituals nachspüren. Wenn Ihnen danach ist, können Sie einen Brief, eine Einladung an das Glück in Ihrem Leben aufschreiben, indem Sie das Glück personifizieren und es einladen. Oder Sie können auch eine Liste der Menschen und Situationen schreiben, die Ihnen in Ihrem Leben Glück oder Freude bereiten. Lesen Sie immer wieder den Brief oder die Liste durch und finden Sie in Ihrem Alltag immer wieder bewusst Zeit, um Träume des Glücks in Ihr Leben zu integrieren.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Räucherritual: Die Segen zählen

Ziel

Dieses Ritual unterstützt Sie dabei, mit **dankbarem Herzen das neue Jahr zu beginnen** und mehr Kraft für das neue Jahr zu haben.

Material

Räucherstövchen

Räuchermischung: 1/3 Angelikawurzeln, 1/3 Dammar, 1/3 Myrrhe

Vorbereitung

Verglimmen Sie die Räucherstoffe auf dem Sieb Ihres Räuchergefäßes. Setzen Sie sich hin und legen Sie eine Hand unterhalb Ihres Nabels und eine Hand auf die Mitte Ihrer Brust. Atmen Sie fünfmal tief ein und aus.

Ausführung

Unser Leben ist voller Segen, die wir oft vergessen, weil wir auf den Mangel fokussiert sind. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz. Fühlen Sie den Herzschlag und denken Sie an alles, wofür Sie dankbar sind.

Visualisieren Sie nun bewusst in Ihrem Herzen eine aufgehende Blume. Aus dieser Blume fließt ein Lichtstrahl in Ihr Haus und zeichnet einen Lichtfleck vor Ihnen auf den Boden.

Stehen Sie auf und gehen Sie einige Schritte auf diesem Lichtweg. Sagen Sie innerlich drei Mal: „Ich bin offen für den Weg des Herzens. Ich vertraue meinen Gefühlen und meiner Intuition. Ich ruhe in meinem Herzen und empfangen dankbar den neuen Lebensabschnitt.“

Abschluss

Fühlen Sie die Wirkung der Übung nach und schreiben Sie in Ihr Tagebuch, wofür Sie dankbar sind.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Visualisierungsübung: Das eigene Entfaltungspotenzial fühlen und aufblühen

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, Ihr persönliches Potenzial zu spüren und zu entfalten.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie ruhig. Der Text der Übung wurde in der Du-Form verfasst, um es Ihnen zu ermöglichen, die Reise mit leiser Stimme und sanfter Entspannungsmusik im Hintergrund aufzunehmen. So können Sie sich von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Stelle dir eine geschlossene Rosenknospe vor, den Stiel, die Blätter und an der Spitze die Knospe. Die Knospe ist grün, weil die Kelchblätter geschlossen sind, an der Spitze hat sie aber schon einen rosa Punkt.

Visualisiere sie lebhaft und halte das Bild im Zentrum des Bewusstseins. Allmählich beginnt sie, sich zu bewegen: Die Kelchblätter fangen an, sich auseinanderzuspreizen, und geben den Blick auf die rosa Blütenblätter frei.

Die Kelchblätter öffnen sich weiter und eine zartrosa Knospe wird deutlich sichtbar.

Nun weiten sich auch die Blütenblätter... die Knospe öffnet sich langsam weiter.

Die Rose zeigt sich in ihrer ganzen Schönheit, die du mit Freude bewunderst.

Einatmend versuchst du, ihren Duft wahrzunehmen... weich, süß, angenehm... du atmest ihn mit Genuss ein.

Dann visualisierst du die ganze Pflanze und stellst dir die Lebenskraft vor, die von den Wurzeln bis zur Blüte aufsteigt und diese Entwicklung hervorbringt. Du verharrst in der Kontemplation dieses Naturwunders.

Nun identifizierst du dich mit der Rose, oder genauer gesagt, du verinnerlichst die Rose. Du bist jetzt symbolisch eine Blume, eine Rose; dasselbe Leben, das das Universum belebt, hat das Wunder der Rose hervorgebracht und bewirkt in dir ein noch größeres Wunder: die Entwicklung, die Öffnung, die Ausstrahlung deines geistigen Wesens. Und du kannst bewusst an deinem eigenen inneren Aufblühen mitarbeiten.

Was ist
die Botschaft
der inneren Reise?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Fragen zur Selbstreflexion

Bin ich bereit, etwas Neues zu beginnen und dafür Altes aufzugeben?

Habe ich Angst vor Veränderung?

Vertraue ich meiner Intuition?

Wonach suche ich im Leben?

Habe ich ausreichend Zeit für mich und meine Interessen?

Welchen Stellenwert haben Geld und Besitz in meinem Leben?

Was kann ich tun, um meine Spiritualität besser zu leben?



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



August: Die Zeit der Lebensfreude

Die achte Raunacht steht für den Monat August. In dieser Zeit des Jahres, die von der Wärme der Sonne und der Fülle der Natur geprägt ist, enden die menschlichen Bemühungen, die zum Abschluss des landwirtschaftlichen Zyklus mit der Ernte geführt haben.

Das Licht wird von Tag zu Tag schwächer, und doch trifft der goldene Stern genau in diesem Monat auf seinen privilegierten zodiakalen Sitz: das **Tierkreiszeichen Löwe**. Es ist das Zeichen schlechthin, das mit dem **Konzept der Identität** verbunden ist, das erste, das zum wahren Mitschöpfer seiner eigenen Existenz wird. **Lebensfreude, Vertrauen, Optimismus** und **Positivität** sind die authentischsten Leo-Gefühle, und sie sind es auch, die die Energie dieser Phase des Jahres kennzeichnen und uns begleiten, wenn wir in die Wellen des Meeres eintauchen, einen atemberaubenden Sonnenuntergang genießen, auf den Pfaden der grünen Berge wandern oder auf der Suche nach Abenteuern neue Länder erkunden.

Lughnasadh, das Fest der Dankbarkeit

Mit ihm führt uns das Rad des Jahres zu **Lughnasadh**, was wörtlich übersetzt *Fest zu Ehren von Lug, dem Spender von Licht und Weisheit* bedeutet. Lugh, auch Lugus genannt, gilt als eine der Hauptgottheiten des keltischen Pantheons, und war sowohl mit der **Sonne** als auch mit der **landwirtschaftlichen Fruchtbarkeit** verbunden. Auch **Arianrhod, die Göttin des Mondes und der Morgendämmerung**, wurde zu Lughnasadh gefeiert. Den beiden Gottheiten zu Ehren wurden Wettbewerbe der sportlichen Geschicklichkeit abgehalten.

Lughnasadh ist auch unter dem mittelalterlichen Namen **Lammas** bekannt. Es fällt auf den 1. August und ist das erste der drei

Erntedankfeste. Dabei ist es ein alter Brauch, der **Erde für die Fülle ihrer Gaben zu danken**, deren Ergebnisse man nach der harten Arbeit endlich genießen kann.

Es ist das **Fest des Weizens, der Demeter oder Ceres, und des Brotes**, das seit jeher als göttliche Nahrung gilt. Obwohl der August für uns die Urlaubszeit ist, markierte er für die Kelten das Ende des Sommers und den Beginn des Herbstes.

Dieses gälische Fest gehört zusammen mit Beltaine, Imbolc und Samhain zu den großen keltischen Festen, die etwa 40 Tage nach den Tagundnachtgleichen und Sonnenwenden stattfinden. Die vier Feste, die den Sonnenwenden und Tagundnachtgleichen entsprechen, galten als kleinere Feste und wurden Albans genannt.

Alle Lughnasad-Rituale zielten darauf ab, eine **Erntezeit mit üppigen Früchten** zu gewährleisten, da eine reiche Ernte das Überleben des Stammes während der kalten und kargen Wintermonate sicherte. Das **Blaubeerpflücken wurde auch zu Wahrsagezwecken praktiziert**: Wenn die Blaubeeren reichlich vorhanden waren, glaubte man, dass die Ernte mehr als ausreichend sein würde.

In der Morgendämmerung am Vorabend von Lughnasad wurden kleine blumenbedeckte Hütten errichtet, möglicherweise in der Nähe von Bächen, in denen die Liebenden miteinander schliefen.

August: Die Zeit, unsere Talente zu entdecken und zu leben

Nutzen wir diesen Monat mit der Energie des Sonnenzeichens Löwe, um uns **kreativ auszudrücken** und jene Talente abzustauben (oder an die Oberfläche kommen zu lassen), die wir oft, ergriffen von der Hektik der Arbeit, das ganze Jahr über vernachlässigen, zum Beispiel das Schreiben, das Malen und all jene kleinen oder großen Fähigkeiten, die jeder von uns in gewissem Maße besitzt, aber oft aus Zeitmangel nicht zum Ausdruck bringt.

Nehmen Sie sich in diesem Monat Zeit, kreativ zu sein und **Ihren verborgenen oder vergessenen Talenten Ausdruck zu verleihen.**

Meditatives Innehalten

Spüren Sie der Feuerenergie in sich nach, die sich in Tatkraft, Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Mut und Willenskraft äußert.

Welche Hinweise haben Sie in dieser Raunacht erhalten, die mit diesen Qualitäten in Verbindung stehen?

Die Feuerenergie befähigt uns, Grenzen zu ziehen, Nein zu sagen und Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie Ihre Pläne im neuen Jahr manifestieren und zur Reife bringen möchten, bedarf es dieser Energie, damit Sie zu sich selbst stehen und die Dinge tatkräftig in die Hand nehmen.

