

24. Dezember

Heiliger Abend:
Ehre deine Wurzeln,
deine Ahnen!

ERNESTINA MAZZA

Rauhnächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhalt

24. Dezember Heiligabend: Mutternacht / Modranecht	3
Runenritual: Mitgefühl und Dankbarkeit fühlen	6
Räucherritual: Die Wohnräume ausräuchern, klären und eine positive Stimmung erzeugen	11
Visualisierungsübung: Den Ahnen mit dankbarem Herzen begegnen.....	14
Fragen zur Selbstreflexion	20

24. Dezember Heiligabend: Mutternacht / Modranecht

Diese Nacht ist mit der weiblichen Kraft der großen Mutter sowie dem Mythos der Wiedergeburt des Göttlichen Kindes verbunden. Das Zeitfenster zwischen dem 21. und 24. Dezember war vor der Christianisierung den Muttergöttinnen gewidmet, die das neugeborene Sonnenkind auf dem Weg des neuen Jahreskreises begleiteten.

In der christlichen Tradition freut man sich am 24. Dezember auf die Geburt des Gottessohnes. Die Häuser werden geputzt, fröhlich geschmückt und, ebenso wie die Ställe, geräuchert und gesegnet. Der Akt des Segnens symbolisiert eine Kraftübertragung von Liebe und Schutz und hat auch eine tiefgreifende heilende Wirkung.

Diese Nacht der urweiblichen Kraft schenkt Geborgenheit und Schutz, sie nährt unsere Seele und stärkt unsere Hoffnungen. In dieser Zeit können wir uns bewusst mit der Kraft der weiblichen, schöpferischen Energie verbinden. **Diese Nacht unterstützt uns vor allem dabei, die Kraft der Klarheit und Dankbarkeit zu empfinden.** Wir können in dieser außergewöhnlichen Zeit unsere eigene weibliche Kraft und die Fürsorge und Liebe unserer Ahnen und ganz besonders unserer Ahninnen spüren.

Es ist jene Kraft, die uns begleitet und unterstützt, damit sich das Neue manifestieren kann.

An diesem Abend wird auch den Tieren gedankt. **Laut Mythen können die Menschen in dieser Nacht die Sprache der Tiere verstehen und von ihnen Hinweise auf die Zukunft erhalten.**

Das sprechende Pferd in Märchen und Legenden zeigt uns, dass unsere keltischen Vorfahren eine magische Verbindung zu Pferden hatten. Pferde wurden in heiligen Hainen gehalten und in Ritualen als Träger der göttlichen Weisheit eingesetzt. Zum Jahreswechsel wurden heilige Pferde als Orakeltiere zu Rate gezogen, um den künftigen Verlauf der Ereignisse vorherzusagen.

In der christlichen Mythologie haben Heilige wie Georg und Stephanus mit ihren Kultpferden antike Traditionen verändert. Das Raunacht-Kultpferd soll am 26. Dezember in den "Stefaniritten" seinen Platz einnehmen. Die weisen Tiere von einst werden heute in christliche Rituale integriert und gefeiert.

Ein weiteres Tier, das von unseren Vorfahren verehrt wurde, ist die Biene. Unsere Wertschätzung für dieses Tier ist in der christlichen Ära unverändert geblieben. In der Dunkelheit der Heiligen Nacht erzählte der Bauer den Bienen und Obstbäumen von den wundersamen Ereignissen vor und nach der Geburt Christi. Darin spiegelt sich das Bewusstsein wider, dass wir mit allen Lebewesen verbunden sind und kommunizieren.

Diese Nacht ist mit der weiblichen Kraft der großen Mutter und mit dem Mythos der Wiedergeburt des Göttlichen Kindes verbunden. Das Zeitfenster zwischen dem 21. und 24. Dezember war vor der Christianisierung den Muttergöttinnen gewidmet, die das neugeborene Sonnenkind auf dem Weg des neuen Jahreskreises begleiteten.

Diese Nacht der **urweiblichen** Kraft schenkt **Geborgenheit** und **Schutz**, sie nährt unsere Seele und stärkt unsere Hoffnungen. In dieser Zeit können wir uns bewusst mit der Kraft der **weiblichen, schöpferischen Energie verbinden**. Es ist vor allem eine Nacht, die uns dabei unterstützt, die Kraft der Klarheit und Dankbarkeit zu empfinden.

Wir können in dieser außergewöhnlichen Zeit die Fürsorge und die Liebe unserer eigenen weiblichen Kraft und derjenigen unserer **Ahnen** und besonders unserer Ahninnen spüren; jene Kraft, die uns dabei begleitet und unterstützt, damit sich das Neue manifestieren kann.

Die Nacht der sprechenden Tiere

Seit jeher haben die Bauern ihre Tiere in ihr Brauchtum einbezogen. Im Haus wurde Weihrauch verstreut und Weihwasser versprengt, um die Geister zu vertreiben. Am Heiligen Abend gab es Brauch, nach der Christmette in die Scheune zu gehen. Der Legende nach konnten die Tiere an Heiligabend sprechen und sogar die Zukunft vorhersagen.

Runenritual: Mitgefühl und Dankbarkeit fühlen



Dieses Ritual unterstützt den Suchenden/die Suchende dabei, Klarheit über die nächsten Schritte zu finden. Die Kraft des Rituals in Kombination mit der Rune „Berkana“ hilft, die Fäden des eigenen Schicksals bewusst mit neuer Kraft und Lebensfreude zu weben. Berkana ist die nährende, weibliche Energie im Runenkreis. Diese Rune verbindet uns nicht nur mit der weiblichen Kraft, sondern auch mit der Kraft von Mutter Erde. Berkana erinnert an die weiblichen Brüste und stellt das lebende Bild der Göttin dar. Sie birgt in sich die Energie weiblicher Fürsorge, der Fruchtbarkeit, des Neubeginns, der Entfaltung und des Wachsens. Berkana ist mit der Geburt verbunden, mit der Urkraft der Erde. Sie ist verbunden mit der sanften und zarten Kraft der Birke und bedeutet *Fürsorge* und *Einfühlungsvermögen*. Sie hilft, den Prozess der Manifestation eines neuen Lebens auf der Erde und auch kreative Prozesse durchzuführen, wenn es beispielsweise darum geht, eine Lebensvision zu verwirklichen, einen Seelenplan zu erfahren und umzusetzen, ein Projekt oder eine kreative Idee praktisch umzusetzen.

Vorbereitung

Entspannen Sie sich, lassen Sie sich Zeit und achten Sie darauf, dass Sie niemand stört. Sie benötigen für dieses Ritual eine Kerze in Ihrer Lieblingsfarbe, oder eine Bienenwaxkerze, die an die positive Botschaft der Biene erinnert, an ihre fürsorgliche Haltung, ein Blatt Papier, und entspannte, sanfte Musik, die Sie eventuell an Naturgeräusche erinnert.

Durchführung

Setzen Sie sich hin und führen Sie Ihre Hände in Gebetshaltung auf der Höhe des Herzens zusammen. Sie können die Übung selbständig anhand der Anleitung unten durchführen oder sich diese mit dem Handy selber aufnehmen und anschließend abspielen.

Achte darauf, dass Deine Wirbelsäule aufrecht ist.

Atme langsam und entspanne Dich dabei.

Denke an eine Idee, an eine Situation, die in Dir Dankbarkeit auslöst.

Fühle das Gefühl der Dankbarkeit im Herzen.

Dieses Gefühl dehnt sich in Deinem gesamten Körper aus.

Entspanne Dich.

Fühle die sanfte, wärmende Kraft der Dankbarkeit.

Sie inspiriert Dich zu Leichtigkeit und Freude.

Atme langsam.

Reise durch Dein Leben.

*Blättere sanft in den Seiten Deiner Erinnerungen zurück und fühle,
wieviel Positives Dir das Leben geschenkt hat.*

*Wenn Dir einige positive Ereignisse oder Aspekte einfallen,
dann lasse sie vor Deinem inneren Auge vorbeiziehen.*

Entspanne Dich und beobachte Deinen Gefühlszustand.

Atme dreimal tief und öffne dann die Augen.

Abschluss

Notieren Sie nun diese Ereignisse, die Menschen, die Situationen, mit denen Sie sich verbunden fühlen, auf einem Blatt Papier oder in Ihrem Notizbuch. Nachdem Sie alle positiven Ereignisse Ihrer Vergangenheit eingetragen haben, lesen Sie bitte alles noch einmal durch. Fühlen Sie in Ihrem Herzen die Dankbarkeit und bedanken Sie sich für das Gute in Ihrem Leben.

Räucherritual: Die Wohnräume ausräuchern, klären und eine positive Stimmung erzeugen

Ziel

Dieses Räucherritual hilft Ihnen dabei, Ihre Wohnräume zu reinigen und ein Schutzfeld aufzubauen. Das Ziel ist es, Ihr Zuhause zu klären und zu segnen und somit die Fülle in jeden Bereich Ihres Lebens einzuladen.

Räuchermischung

¼ Wacholderspitzen, ¼ Angelikawurzel, ¼ Weihrauch, ¼ Alantwurzel für den ersten Teil des Rituals

1/3 Propolis, 1/3 Birkenrinde, 1/3 getrocknete Haselnussblätter oder alternativ Räucherstäbchen (Sandelholz oder Ylang) für den zweiten Teil des Rituals

Dauer

Ca. 45 Minuten

Vorbereitung

Bereiten Sie eine Räucherschale und die Räucherstoffe vor. Sie können für dieses Ritual die empfohlenen Räucherstoffe nutzen oder auch intuitiv Räucherwerk wählen, das Ihnen geeignet erscheint. Sie können den zweiten Teil des Rituals auch am 28. Dezember durchführen.

Bevor Sie mit der Durchführung des Rituals beginnen, setzen Sie sich für etwa fünf Minuten in die Mitte Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung. Legen Sie eine Hand auf das Herz und die andere Hand unterhalb des Nabels hin. Atmen Sie dabei tief und entspannt, kommen Sie zur Ruhe und spüren Sie bewusst, welche belastenden Emotionen, Informationen oder Schwingungen Sie aus Ihren Räumen verabschieden möchten. Wenn Sie das Gefühl haben, bewusst erfasst zu haben, wovon Sie Abschied nehmen wollen, gehen Sie zum nächsten Schritt über. Spüren Sie jetzt, welche unterstützenden Informationen, Gefühle oder Schwingungen Sie in Ihre Räume einladen möchten. Nach dieser Vorbereitung entzünden Sie Ihr Räucherwerk und beginnen mit dem Ritual.

Ausführung

1. Teil

Führen Sie das Räucherritual in jeder Ecke Ihrer Räume durch. Während Sie die Räucherschale spiralförmig gegen den Uhrzeigersinn bewegen und durch die Räume gehen, bitten Sie die belastenden Schwingungen, Gefühle und Erinnerungen an vergangene traurige Ereignisse wie Streit oder Krankheit, Ihre Räume zu verlassen. Verabschieden Sie diese Gefühle ganz bewusst.

Nachdem Sie damit fertig sind, lüften Sie für etwa 15 bis 30 Minuten. Schließen Sie dann alle Fenster und Türen und beginnen Sie mit dem 2. Teil des Rituals.

2. Teil

Sie räuchern nun erneut Ihre Räume aus, diesmal aber mit der 2. Mischung (Propolis etc.). Sie laden jetzt die Gefühle ein, die Sie sich in Ihren Räumen wünschen. Stellen Sie sich zu Anfang mit der Räucherschale in die Mitte des Raumes, in dem Sie sich befinden. Fokussieren Sie sich auf die Gefühle und Qualitäten, die Sie in diesen Wohnraum einladen möchten. Sie können für jeden Raum unterschiedliche Eigenschaften einladen – von Harmonie, Verständnis und Mitgefühl im Wohnzimmer über Schutz, Geborgenheit und Sinnlichkeit in Ihren Schlafräumen bis hin zu Konzentration, Klarheit und Inspiration in Ihrem Arbeitsraum.

Abschluss

Nehmen Sie bewusst die Stimmung rund um Sie nach der Übung wahr und fühlen Sie die Kraft in Ihrem Zuhause.

Visualisierungsübung: Den Ahnen mit dankbarem Herzen begegnen

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, die Nähe zu Ihren Ahnen zu spüren und Frieden mit Ihren Wurzeln zu schließen.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Material

Kerze

Vorbereitung

Das Ahnenritual sollte idealerweise am Abend, aber mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen durchgeführt werden. Suchen Sie sich einen stillen Platz, an dem Sie zur Ruhe kommen können. Stellen Sie zur Vorbereitung eine Kerze vor sich hin. Sitzen Sie mit aufrechtem Oberkörper und beobachten Sie entspannt Flamme der Kerze.

Visualisieren Sie dann die weiter unten folgende innere Reise. Der Text wurde in der Du-Form geschrieben, um es Ihnen zu ermöglichen, die Reise mit leiser Stimme und sanfter Entspannungsmusik im Hintergrund aufzunehmen. Dann können Sie sich von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Atme tief ein und langsam aus.

Entspanne dich und atme alle Anspannungen, die du in dir trägst, sanft aus.

Du kommst immer mehr zu innerer Ruhe, und alles rund um dich wird ganz still.

Nun visualisiere dich auf einer Wiese, wo sich in deinem Rücken ein Baum befindet.

Vor dir zeigen sich nun deine Eltern.

Hinter deinen Eltern erscheinen deine Großeltern, dahinter deine Urgroßeltern und weiter hinten all deine Ahnen.

Begrüße deine Eltern und deine Ahnen und lass dir Zeit.

Atme dabei tief und ruhig.

Sieh nun, wie sich zwischen deinen Eltern oder etwas davor dein Inneres Kind zeigt.

Lasse von deinem Herzen Licht zu deinen Eltern, Großeltern und deinen gesamten Ahnen fließen.

Lass dir dabei Zeit und atme tief.

Hinter dir nimmt der Baum über seine Wurzeln Licht von Mutter Erde auf.

Dieses Licht fließt durch den Baum und vom Baum zu dir.

Spüre, wie das Licht dich erfüllt.

Spüre die Wärme und das Strahlen des Lichtes.

Fühle dich frei und gelassen.

Langsam fließt das Licht weiter zu deinem Inneren Kind, zu deinen Eltern, zu deinen Großeltern und weiter nach hinten zu deinen Ahnen.

Das Licht fließt durch deine gesamte Ahnenreihe.

Am Ende deiner Ahnenreihen fließt das Licht wieder in die Erde hinein.

So beginnt ein Transformationsprozess.

Lass das Licht fließen und entspanne dich.

Atme tief und ruhig.

Fühle dich einfach frei.

Nun bitte ich dich, langsam zu deinem Inneren Kind zu gehen und es zu dir zu holen.

Berühre es sanft und genieße den Kontakt zu ihm.

Spüre die Freude und die Gelassenheit.

Kehre zu deinem Platz zurück und fühle dich entspannt.

Drehe nun deinen Eltern den Rücken zu und wiederhole:

„Ich spüre in meinem Rücken die Kraft meiner Ahnen. Ich gehe mit dieser Kraft durch mein Leben.“

Bedanke dich dafür und spüre deine Kraft.

Atme tief und ruhig.

Fühle dich vollkommen frei.

Spüre, wie dein Inneres Kind zu Licht wird und in dein Herz einfließt.

Dein Inneres Kind findet sein geborgenes Zuhause in deinem Herzen.

Fühle dich entspannt und vom Licht des Inneren Kindes erfüllt.

Verabschiede dich langsam und lass die Bilder rund um dich verblassen.

Kehre mit deinem Bewusstsein wieder in den Raum zurück, in dem du dich befindest. Spüre deinen gesamten Körper.

Strecke dich, bewege dich sanft und öffne die Augen.

Abschluss

Spüren Sie der Wirkung der Übung nach und fühlen Sie immer wieder die Kraft Ihres inneren Lichtes in Ihrem Körper und in Ihrer Seele.

Fragen zur Selbstreflexion

Fühle ich mich mit meinen Wurzeln, meine Ahnen und meinem Familiensystem in Frieden?

Fühle ich mich verantwortlich für das Glück der Menschen in meinem Umfeld?

Bin ich bereit, auf mich zu schauen, Grenzen zu setzen und mir Zeit für mich zu nehmen, wenn es mir nicht gut geht?

Nehme ich mir ausreichend Zeit, um die Schönheit der Natur zu erleben und das zu genießen, was ich im Leben alles erreicht habe?

Nehme ich mir Zeit, um in Beziehung zu mir selbst zu treten und mich selbst bewusst zu spüren?

Vertraue ich meiner inneren Stimme?

