

# DIE RAUHNÄCHTE

25. Dezember  
1. Raunacht

Stärke deine  
Intuition und  
manifestiere dein  
inneres Licht

ERNESTINA MAZZA

Raunächte online Begleitung mit Fernstudium

# Inhalt

25. Dezember – Christtag – 1. Raunacht: Das innere Licht manifestieren .....	3
Runenritual: Das innere Licht offenbaren .....	3
Räucherritual: Die Kraft des inneren Lichtes und der eigenen Liebe fühlen.	8
Visualisierungsübung: Loslassen und inneren Frieden finden .....	11
Fragen zur Selbstreflexion .....	12
Jänner: Die Schwelle zwischen Altem und Neuem .....	15

# 25. Dezember – Christtag – 1.

## Raunacht: Das innere Licht manifestieren

In dieser ersten Raunacht wird das Licht gefeiert. Diese Nacht öffnet das Zeitfenster zwischen den Jahren und ermöglicht kraftvolle Rituale, die sich das Ziel setzen, **das Licht in das eigene Leben zu manifestieren**. Die erste Raunacht ist dem Licht, der Klarheit und der Stille gewidmet. In dieser außergewöhnlichen Nacht können wir uns sammeln, Altes loslassen und unserem inneren Licht begegnen und nach außen strahlen.

### Runenritual: Das innere Licht offenbaren



Dieses Ritual unterstützt Sie dabei, Ihr inneres Licht – Ihr ureigenes Potenzial – zu entfalten. Die Rune, die Sie bei diesem Ritual begleitet, ist „Kenaz“ Kenaz ist die Fackel, die uns den Weg erleuchtet. Sie repräsentiert das Feuer der Erkenntnis, der bewussten

Wahrnehmung der eigenen Talente. Dieses Feuer stellt eine lebhaftes Triebfeder dar, die anspornt, im Leben weiterzukommen, sich zu entfalten und weiterzuentwickeln.

Kenaz symbolisiert die innere Sehnsucht nach Erfahrung, Wissen, Umsetzung und Leidenschaft und versinnbildlicht die innere, schöpferische Kraft. Diese Rune ist verbunden mit der nordischen Göttin Freya und mit dem positiven Aspekt der menschlichen Leidenschaft, jener Liebe, in welcher Liebe mit Sexualität verbunden ist. Kenaz steht auch für die Flamme, die über einen

längeren Weg aus der Dunkelheit in die Kraft, in die Freiheit und Erleuchtung, im Sinn von Klarheit, führt.

Kenaz hilft, bewusst die eigene Intuition wahrzunehmen und mit der eigenen Mitte vereinigt zu sein. Übereinstimmend mit dem Kanal der eigenen schöpferischen Kraft, verbindet sie uns mit dem Archetypus des Künstlers mit der Fähigkeit, eine Vision wahrzunehmen, zu spüren, zu verwirklichen und in engem Kontakt mit ihr zu bleiben.

## **Vorbereitung**

Für dieses Ritual benötigen Sie eine orange Kerze, orange Farben in Form von Fingerfarben, Wasserfarben oder Buntstiften und ein Blatt Papier im DIN A3-Format. Aus diesem Blatt Papier schneiden Sie bitte einen Kreis aus. (Sie können einen runden Teller als Schablone verwenden.)

## **Durchführung**

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

Genießen Sie die inneren Bilder dieser Runenreise. Beobachten Sie einige Augenblicke lang den sanften Tanz der Flamme.

*Tauche in den sanften, natürlichen Rhythmus Deines Atems ein.*

*Entspanne Dich.*

*Beobachte weiterhin gelassen Deinen Atem.*

*Nimm Deinen Körper als Dein Zuhause wahr.*

*Lege nun Deine Hände ineinander – in Form einer offenen Schale.*

*Halte sie vor Dein Herz.*

*Fühle Dich frei, gelassen und lebendig.*

*Fühle eine sanfte Flamme in Deinem Herzen.*

*Positioniere Deine Hände, noch immer zur Schale geformt, nun unterhalb des Nabels.*

*Visualisiere in Deiner Mitte ebenfalls eine strahlende Flamme.*

*Entspanne Dich.*

*Du bist ein strahlendes, lebendiges Feuer.*

*Entspanne Dich und fühle Dich frei.*

*Fühle Dich gelassen.*

*Du bist ein tanzendes Feuer, spüre in Dir diese Qualität.*

*Entspanne Dich, fühle Dich gelassen, lebendig.*

*Deine Kraft ist wie ein Feuer, das Veränderung bewirkt, Begeisterung, Freude.*

*Fühle das Feuer in Deiner Mitte.*

*Fühle Dich frei, immer freier.*

*Fühle Dich kraftvoll, immer kraftvoller.*

*Fühle Dich lebendig, immer lebendiger.*

*Fühle Dich gelassen, immer gelassener.*

## **Abschluss**

Nehmen Sie das rund ausgeschnittene Blatt Papier zur Hand und fangen Sie mit den orangen Farben an zu malen. Entspannen Sie sich dabei und führen Sie beim Bemalen kreisförmige Bewegungen durch. Für diese Arbeit eignen sich Fingerfarben optimal.

Nachdem Sie den orangen Kreis ausgemalt haben, entspannen Sie sich. Fühlen Sie innerlich die Wirkung der orangen Farben auf sich. Fühlen Sie, wie sich die Farbe Orange auf Ihre Atmung, auf Ihre Gefühle und auf Ihren Körper auswirkt. Zeichnen Sie nun in der Mitte des Kreises die Rune Kenaz auf. Fokussieren Sie Ihren Blick auf die Rune und achten Sie dabei darauf, dass Ihre Atmung immer ruhiger und langsamer wird. Die orange Farbe verleiht Ihnen Kraft und Lebendigkeit.

Jetzt schließen Sie Ihre Augen und stellen sich vor, dass Sie eins sind mit dem orangen Licht der Farbe, mit der Sie den Kreis bemalt haben. Anschließend stellen Sie sich vor, Sie sind selbst eine strahlende Sonne, eine Quelle der Kraft und der Energie. Entspannen Sie sich vollends.

Wenn Sie das Licht innerlich fühlen, entspannen Sie sich, atmen Sie langsam und überlegen Sie bewusst, welche Menschen, Orte, Situationen, Gedanken und Momente es in Ihrem Leben gibt, die Ihnen Licht, Kraft und Bewusstsein schenken.

Listen Sie diese kraft- und lichtvollen Aspekte auf und fühlen Sie, wie wichtig es für Sie ist, Ihr Leben mit noch mehr lichtspendenden Aspekten zu füllen. Entspannen Sie sich und fühlen Sie sich dabei frei und gelassen.

Bewahren Sie diese Liste auf. Lesen Sie sie immer wieder durch und fühlen Sie dabei die Dankbarkeit und die Möglichkeit, Ihr Potenzial zu entfalten und ein einzigartiges Leben zu führen – Ihr Leben.

Sie können den orangen Kreis, den Sie bemalt haben, auf eine Pinnwand aufhängen, oder an die Wand hängen, sodass Sie immer wieder daran erinnert werden, sich mit der inneren Absicht zu verbinden, mit immer mehr Licht Ihr Leben zu gestalten und Ihre Talente und Ihr Potenzial zu entfalten.



Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Räucherritual: Die Kraft des inneren Lichtes und der eigenen Liebe fühlen

## Ziel

Dieses Ritual wird Ihr Wohnzimmer zu Weihnachten mit einer liebevollen und kraftvollen Stimmung beleben.

## Material

- » *Räucherstövchen*
- » *Räuchermischung: 1/3 Johanniskraut, 1/3 Teil Propolisharz, 1/3 Alantwurzeln*

## Dauer

ca. 20 Minuten

## Vorbereitung

Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Setzen Sie sich und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken aufrecht ist. Sie könnten sich auch im Schneidersitz auf dem Boden niederlassen und für diesen Zweck ein Meditationskissen nutzen. Stellen Sie das Räucherstövchen gegenüber von Ihnen auf und zünden Sie das Teelicht darin an.

## Ausführung

Schließen Sie die Augen, atmen Sie den belebenden, sanften Duft der Räuchermischung ein. Legen sie dann eine Hand auf Ihr Herz. Nehmen Sie bewusst Ihren Körper und Ihren Herzschlag wahr und fühlen Sie Ihr inneres Licht – das Licht und die Kraft Ihrer Liebe.

Fühlen Sie jetzt, wie diese Liebe in Ihren Gedanken Ihnen nahestehende Menschen erreicht, Ihre/n Partner/in, Ihre Kinder, Ihre weiteren Familienmitglieder, Ihre Freund/innen. Sie werden alle von Ihren Gedanken umarmt.



Fühlen Sie sich mit diesen geliebten Menschen bewusst verbunden. Lauschen Sie Ihrem Herzen und spüren Sie dessen Kraft. Erfühlen Sie, wie Sie zukünftig die Qualität der Harmonie, des Friedens, der Ehrlichkeit, der Freude und der Leichtigkeit in Ihrem Umfeld noch mehr manifestieren können.

### **Abschluss**

Öffnen Sie dann langsam wieder die Augen und spüren Sie der Wirkung der Übung nach.



Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Visualisierungsübung: Loslassen und inneren Frieden finden

### Ziel

Die folgende Übung hilft Ihnen im Sinne des sich ankündigenden neuen Jahres dabei, sich von Belastungen zu lösen und frei für das Neue zu sein.

### Dauer

Ca. 15 Minuten

### Vorbereitung

Lassen Sie sich in einem ruhigen Raum nieder. Achten Sie darauf, dass Sie ungestört sind. Erhellen Sie den Raum am besten mit Kerzenlicht – dies führt Sie indirekt zu einem ursprünglicheren Dasein, in dem die Beleuchtung durch Elektrizität noch nicht möglich war.

Erlauben Sie sich, all die Sorgen und Nöte zu vergessen, die Ihren Tag geprägt haben. Durch diesen Akt der Loslösung von Ihrer gewohnten Existenz machen Sie Ihren Raum heilig, „getrennt“ von allem anderen.

### Durchführung

*Schließen Sie die Augen, nehmen Sie Kontakt zu sich selbst auf.*

*Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie dreimal tief ein und aus. Hören Sie auf Ihren Körper, auf Ihre Gefühle.*

*Fangen Sie nun an, sich das zu Ende gehende Jahr noch einmal vor Augen zu führen...Denken Sie an all die wichtigen Momente ... Es ist viel passiert, es gibt viel Reichtum, den dieses Jahr mit sich gebracht hat, viel Leben, viele Begegnungen.*

*Wahrscheinlich gibt es auch Dinge, mit denen Sie nicht zufrieden sind – Ereignisse, die Sie belastet haben, Menschen, mit denen Sie Probleme*

*hatten, Unzufriedenheit mit sich selbst ... Verdächtigungen, die Sie in sich spüren... in Ihrem Herzen... das vielleicht wie vernebelt, verschleiert ist...*

*Nun: Es ist an der Zeit, loszulassen, was losgelassen werden kann. Es ist Zeit, zu vergeben, wem vergeben werden kann.*

*Stellen sie sich vor, all den Schmutz und Staub, der sich angesammelt hat, von Ihrem Herzen zu lösen und es dann sanft zu berühren.*

*Fahren Sie fort, bis Sie spüren, dass Ihr Herz wieder leuchtet – hell, sauber. Und in Ihren Händen hat sich alles angesammelt, was nicht zu Ihrer authentischsten Essenz gehört.*

*Jetzt können Sie dies alles der Erde anvertrauen. Lassen Sie es aus Ihren Händen gleiten und von der Erde aufnehmen, die alles zu sich nimmt, alles verwandelt, alles reinigt.*

*Danken Sie der Erde und bleiben Sie für einen Moment in Kontakt mit Ihrem inneren Frieden.*

## **Abschluss**

Anschließend setzen Sie sich noch eine Weile ruhig hin und spüren den Bildern und Gefühlen, die Sie durchfluten, nach.

## **Fragen zur Selbstreflexion**

- » *Wie gehe ich mit meiner Freiheit um?*
- » *Welchen Stellenwert hat für mich die Freiheit?*
- » *Was brauche ich, um mich innerlich frei zu fühlen?*
- » *Kann ich meine Gefühle wahrnehmen und mitteilen?*
- » *Wie reagiere ich, wenn eine Beziehung zu eng wird?*

- » *Wie reagiere ich, wenn es mir langweilig wird und ich das Gefühl habe, keine Fortschritte zu machen?*
- » *Wie reagiere ich auf die Forderungen meines Partners/meiner Partnerin?*



Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Jänner: Die Schwelle zwischen Altem und Neuem

**Die erste Raunacht steht symbolisch für den ersten Monat des Jahres.** Sein Name, Januar bzw. Jänner, leitet sich von **Janus** ab, einer typisch **römischen und italischen Gottheit**, die der griechischen Welt fremd und unbekannt war und von der nicht nur Rom und Italien viele kulturelle Züge übernommen haben.

Der lateinische Schriftsteller **Ovid** widmete Janus einige Verse seines unvollendeten Gedichts „**I Fasti**“ und erinnert daran, dass vor Numa Pompilius das römische Jahr **zehn Monate lang** war: **Das Jahr begann damals im März**, der Mars gewidmet war, da Romulus der Sohn des Kriegsgottes und der Rea Silvia war. Der zweite Monat, der April, war der Venus gewidmet, der dritte, der Mai, dagegen den Alten, den *majores*, und der vierte, der Juni, der Jugend, den *juniores*. Die anderen Monate wurden nach ihrer Position im Kalender benannt, woran auch die heutigen Bezeichnungen September (lat. *septem* = sieben), Oktober (lat. *octo* = acht), November (lat. *novem* = neun) und Dezember (lat. *decem* = zehn) erinnern.

In Ovids Gedicht wird Janus ausdrücklich gebeten, das Jahr zu besänftigen. **Der Jahresbeginn wurde deshalb vom Frühling in den Winter verlegt**, denn die kälteste Zeit des Jahres ist auch die, in der die Sonne nach der dunkelsten Nacht aufgeht und die Tage langsam länger werden: **Das Licht siegt über die Dunkelheit und ein neuer Zyklus beginnt**. Nach der römischen Tradition, die Ausdruck einer älteren italischen ist, zu der auch die der Etrusker gehört, war Janus die älteste Gottheit: Herodian nennt ihn „die älteste einheimische Gottheit Italiens“ und Procopius „den ersten der alten Götter, die die Römer Penates nannten“.

Janus gründete die Religion und lehrte den Bau der ersten Tempel. Er ist derjenige, der über **Durchgänge und Anfänge** wacht: Sein Name, *Janus*, leitet sich von der indoeuropäischen Wurzel *YA-* ab, die die Idee des Durchgangs ausdrückt. Das lateinische *Janua* bedeutet *Tür* und symbolisiert den Übergang von einer Dimension zur anderen, einem Raum zum anderen, einer Zeit zur anderen.

Janus wurde **mit zwei Gesichtern dargestellt, eines nach vorne blickend, das andere zurück**, denn das neue Jahr bringt immer etwas vom alten mit sich, die **Gegenwart ist das Kind der Vergangenheit**, und aus der Vergangenheit lernen wir, was nötig ist, um die Gegenwart und die Zukunft besser zu machen, das Gute fortzusetzen und nicht das Schlechte. Janus, der Hüter der Schwellen, sieht den Eingang und den Ausgang zugleich; im römischen Haus war er als *lanitor* Beschützer der Türen, **Hüter des Eingangs**. Als Wächter und Herr der Himmelstore sah er Ost und West, den Auf- und Untergang der Sonne. Er öffnete den Tag und schloss ihn.

Der Januar symbolisiert eine Zeit der tiefgreifenden Veränderung. **Dieser Monat steht für die Schwelle zwischen Altem und Neuem**. Innehalten und Stille sind treue Begleiter in diesem Monat und helfen uns dabei, uns zu finden und die Zeit des Frühlings kraftvoll zu leben.

Das Land ist im Januar kahl, die Tiere befinden sich größtenteils im Winterschlaf und die Vegetation scheint in einen tiefen Schlaf gehüllt, der die meiste Zeit von einer Patina aus Eis bedeckt ist, die den Eindruck einer großen Unbeweglichkeit vermittelt.

Es besteht kein Zweifel, dass große **Kraft** erforderlich ist, um die Härte dieses Moments zu überwinden, der analog mit dem "strengsten" Tierkreiszeichen, dem Steinbock, übereinstimmt.

Aber in der Natur wie im Menschen ist dies eine Zeit, in der die Energien nicht wirklich "schlafen", sondern einfach nach innen gerichtet sind, in einer **Konzentration**, die das **Vorspiel für neue Ergebnisse ist, die sich später, mit dem Erwachen des Frühlings, manifestieren werden**.

Steinbock, drittes Erdzeichen, ist mit einem der höchsten Ziele im Leben eines Menschen konfrontiert: dem Erreichen von Autonomie und Selbstgenügsamkeit, auf materieller, psychologischer und emotionaler Ebene.



## Die Stille als Leitfaden für den Monat Januar

Die Stille ist einer der Werte, die heute sehr in Vergessenheit geraten sind. Sie mit unserem Alltag und unseren Werten zu vereinbaren, gestaltet sich sehr schwer; ebenso verlangt sie uns sehr viel Mut ab. **Wir müssen uns fragen, wer von uns die Stille tatsächlich noch aushalten und sich ihr hingeben kann und diese wunderbare Ressource mit Ruhe, Präsenz und auch Entspannung für die Heilung nutzt.** Die Stille sollte uns in diesem Monat begleiten. Sie ermöglicht es uns, die **Verbindung mit uns selbst herzustellen und uns selbst zuzuhören**; ebenso erlaubt sie, dass wir unseren **Mitmenschen im Gespräch aufmerksam zuhören und ihre Anliegen wahrnehmen**. Sie öffnet das **Tor zur Harmonie** und **schafft Ordnung, Klarheit sowie Ruhe und inneren Frieden**. Durch die Stille werden unsere Emotionen, Ideen und Prinzipien geordnet und wir erkennen, was unser Ureigenes ist und was aus Fremdbeeinflussungen resultiert.

Gemeinsam mit der Wahrnehmung des eigenen Seins ermöglicht sie es uns, **unsere Bedürfnisse zu erkennen** und uns mit der **inneren Quelle der Kraft** zu verbinden. Sich mit ihr anzufreunden verlangt Zeit, Bereitschaft und Mut, denn sie macht uns in der Regel Angst. Stille ermöglicht uns das **Gespräch mit unserer Seele**, um in Verbindung mit unseren wahren Sehnsüchten zu kommen und zu spüren, worin unsere Vision besteht. Sie ist eine innere Dimension, eine Ebene der Freiheit und der Kraft, die uns den **Zugang zur Quelle der Intuition** ermöglicht. Anderen zuzuhören, sich selbst zuhören zu können, sich selbst zu spüren und präsent zu sein sind die Voraussetzungen, die es unserer Intuition erlauben, sich zu zeigen und sich mitzuteilen. Damit sich die Stille zeigen kann und bei uns bleibt, benötigt sie eine regelmäßige Einladung. Die Auseinandersetzung mit ihr und ihre Integration in unser Leben erfordern Zeit, ein gewisses Maß an Bereitschaft und zu Beginn **tägliche Übung**.

