

DIE
RAUHNÄCHTE

26. Dezember
2. Raunacht

Verbinde dich
mit deiner
inneren Weisheit

ERNESTINA MAZZA

Raunächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhalt

26. Dezember – 2. Raunacht: Verbindung mit der inneren Weisheit	3
Runenritual: Die innere Stimme erwecken.....	3
Räucherritual: Der inneren Stimme vertrauen.....	9
Fragen zur Selbstreflexion	14
Februar: Die Zeit der Klärung.....	16
Imbolc, das Fest des Feuers	17
Der eigenen Intuition Vertrauen schenken	19
Frieden	22
Meditatives Innehalten.....	22

26. Dezember – 2. Raunacht:

Verbindung mit der inneren Weisheit

Diese Raunacht verbindet uns mit unserer inneren Weisheit, mit der Kraft der inneren Stimme. Die besondere Tagesqualität dieser Raunacht bietet die Möglichkeit, hilfreiche Rituale durchzuführen, die uns dabei unterstützen, den **Kontakt mit unserer inneren Stimme aufzunehmen**. Diese Raunacht ist verbunden mit dem Monat **Februar**. Sie ist archetypisch mit der Qualität dieses Monats, in dem die Natur langsam von der Winterstarre erwacht und sich auf den Frühling vorbereitet, verknüpft.

Runenritual: Die innere Stimme erwecken



Dieses Ritual ermöglicht es, eine tiefe Verbindung mit Ihrer inneren Stimme herzustellen, und wird begleitet von der Rune „Laguz“. Es unterstützt Sie beim Erwecken Ihrer Intuition und aktiviert Ihr verborgenes, kreatives und schöpferisches Potenzial.

Der Name „Laguz“ bedeutet *Gewässer*. Diese Rune trägt die Qualität des Wassers, der Liebe und der inneren Kraft in sich und verbindet uns mit dem Potenzial der Vorstellung, des Träumens und der Intuition. Die verborgene Energie dieser Rune dient der Selbsterkenntnis. Sie bringt uns in Kontakt mit lebensspendenden Kräften, mit Vertrauen und Mut, um in die Tiefe des Unterbewusstseins hinabzusteigen und unsere eigenen Gefühle und Wurzeln zu erkennen.

Laguz hilft, mediale Fähigkeiten zu entwickeln und geistige Klarheit zu erlangen. Sie unterstützt uns dabei, zum tiefsten Kern vorzudringen, Widerstände und alte Muster loszulassen und vermittelt die Fähigkeit, Eingebungen zu vertrauen.

Vorbereitung

Führen Sie dieses Ritual abends in Ruhe durch. Achten Sie darauf, dass Sie ungestört sind und lassen Sie im Hintergrund Entspannungsmusik mit dem Plätschern eines fließenden Gewässers laufen.

Durchführung

Setzen Sie sich hin und atmen Sie tief, bis Sie das Gefühl tiefer Entspannung in Ihrem Körper wahrnehmen. Sie können die Übung selbständig anhand der Anleitung unten durchführen oder sich diese mit dem Handy selber aufnehmen und anschließend abspielen.

Atme langsam.

Entspanne Dich.

Lege die Hände auf den Bauch.

Wiederhole den Satz mit lauter, klarer Stimme:

„Ich vertraue meiner inneren Stimme.“

Du betrachtest die Rune Laguz im strahlenden, klaren Himmel.

Die Rune spiegelt sich in der reinen, klaren Oberfläche eines ruhigen Sees.

Du tauchst mit Deinem Bewusstsein in die Tiefe des Sees.

Ruhe und Stille umgeben Dich am tiefen Grund des Sees.

Das Sonnenlicht erreicht Dich durch das Wasser und erzeugt sanfte Lichtspiele.

Fokussiere Dich auf eine Frage, die Dich innerlich beschäftigt.

Eine Frage, für die Du noch keine Antwort gefunden hast.

Fühle die Tiefe des Sees.

Wenn Du diese Tiefe wahrnehmen kannst, stelle diese Frage.

Du kannst die Frage auch schriftlich vor Deinem inneren Auge visualisieren

Lass Dir Zeit, die Antwort auf diese Frage zu fühlen.

Fühle innerlich die Antwort auf Deine Frage.

Empfange die Botschaft aus dem Innersten.

Bedanke Dich für die Weisheit Deiner inneren Stimme.

Nimm Deinen Körper wahr.

Öffne sanft die Augen.

Teil 2

Schreiben Sie sich die Botschaft Ihrer Frage auf. Es ist empfehlenswert, diese Übung kurz vor dem Schlafengehen durchzuführen, damit bewusst der Fluss der eigenen Träume angeregt wird.

Beobachten Sie unterdessen immer wieder die Bewegungen des Rauches und nehmen Sie bewusst den sanften Duft der Kräutermischung in sich auf.

Dann legen Sie eine Hand auf den Solarplexus und die andere Hand auf die Blase und wiederholen Sie die Affirmation: „Ich vertraue meiner Intuition und empfangе jeden Tag ihre Botschaften“.

Abschluss

Fühlen Sie bewusst die Entspannung in Ihrem Körper und verspüren Sie die Freude, Ihre innere Stimme mehr wahrzunehmen. Anschließend schreiben Sie einen fiktiven Brief an Ihre Intuition. In diesem Schreiben beschreiben Sie, wie sich Ihr Leben verändert, wenn Sie mehr Ihrem Bauchgefühl vertrauen. Verbrennen Sie nun den Brief und verstreuen Sie die Asche als Symbol der Hoffnung und des Wachstums bei den Wurzeln eines starken Baumes.

Wiederholen Sie dieses Ritual drei- bis viermal im Abstand von je einem Monat, um eine nachhaltige Veränderung in Ihren Lebensräumen zu bewirken.

Räucherritual: Der inneren Stimme vertrauen

Ziel

Dank dieses Rituals können Sie eine neue, positive, regenerierende Stimmung erzeugen.

Material

Räucherstövchen

Räuchermischung: 1/4 Rose, 2/4 Kalmuswurzel und 1/4 Zitronengras

buntes Papier in grellen Farben

Dauer

ca. 30 Minuten

Vorbereitung

Setzen Sie sich entspannt hin, zünden Sie das Teelicht des Stövchens an und legen Sie die Räuchermischung auf das Sieb.

Ausführung

Beobachten Sie die ersten Bewegungen des aufkommenden Rauches und schließen Sie dann die Augen.

Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und eine Hand auf die Stelle unterhalb Ihres Nabels. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus und versuchen Sie,

entspannt zur Ruhe zu kommen. Ihr Atmen wird immer ruhiger und bewusster und Sie spüren nun, wie Sie sich immer freier fühlen.

Visualisierungsübung: Der Intuition mehr Aufmerksamkeit stärken

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, Ihre Gedanken zu beruhigen und Ihre innere Stimme besser wahrzunehmen.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen stillen Platz, um zur Ruhe kommen. Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hin und beobachten Sie entspannt Ihren Atemrhythmus. Visualisieren Sie dann die folgende innere Reise. Der Text wurde in der Du-Form verfasst, um es Ihnen zu ermöglichen, die Reise mit leiser Stimme und sanfter Entspannungsmusik im Hintergrund aufzunehmen. Auf diese Weise können Sie sich von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Schließe die Augen und stell dir vor, du sitzt am Ufer eines ruhigen Tieflandflusses, an einem warmen und angenehmen Herbsttag.

Von Zeit zu Zeit fällt ein Blatt auf das Wasser und treibt stromabwärts, die Blätter werden von der Strömung fortgetragen.

Gib dir genügend Zeit, damit sich dein Geist ein klares Bild von der Szene machen kann.

Beobachte deine Gedanken und wenn ein Gedanke auftaucht, fasse ihn in einem einfachen Wort oder Satz zusammen wie: „Sorgen“, „Traurigkeit“, „Was machen wir zum Abendessen?“, „Fällige Zahlung“ und so weiter.

Dann nimm die Wörter oder Sätze, die deine Gedanken repräsentieren; und schreibe sie auf ein Blatt. Lass sie jetzt wegschweben, aus den Augen und aus dem Sinn. Wenn der Gedanke in Form eines Bildes kommt, ohne von konkreten Worten begleitet zu sein, dann leg das Bild auf das Blatt und lass es wegschweifen.

Versuche nicht, die Strömung zu verlangsamen oder zu beschleunigen. Versuche nicht, das, was die Blätter tragen, in irgendeiner Weise zu verändern. Mache dir keine Sorgen, wenn der Fluss nicht fließt oder wenn du mit einem Gedanken oder einem Bild auf einem Blatt hängen bleibst.

Sei nicht überrascht oder beunruhigt, wenn die Blätter oder die ganze Szene verschwinden sollten oder wenn deine Gedanken zu wandern beginnen.

Wenn der Fluss an irgendeinem Punkt aufhört oder dein Geist von einem Gedanken zum anderen zu wandern beginnt, beobachte, was passiert ist, ohne es zu bewerten.

Abschluss

Fühlen Sie der Wirkung der Übung nach und nehmen Sie auch im Alltag immer wieder bewusst den Fluss Ihrer Gedanken wahr.

Fragen zur Selbstreflexion

Wie gehe ich mit meiner Zeit um?

Was sind meine Ideale?

Verurteile ich Menschen wegen ihrer Ideale?

Habe ich Angst, nicht gut genug zu sein?

Fühle ich mich frei im Umgang mit Mitmenschen?

Brauche ich viel Zeit und Kraft, um innerlich frei zu werden?

Februar: Die Zeit der Klärung

Der zweite Monat des Jahres nach dem gregorianischen Kalender verdankt seinen Namen dem lateinischen Begriff *februltus*, was *Heilmittel für Fehler* bedeutet, da er der **Monat der Reinigungsrituale** war. Im ältesten römischen Kalender gab es diesen Monat nicht, da die Römer den Winter als eine Periode ohne Monate betrachteten. Es war Numa Pompilius, der ihn dem Kalender hinzufügte und das Jahr damit dem Sonnenjahr gleichstellte.

Der Februar, ein Wintermonat, der uns bereits ein Wiedererwachen der Natur spüren lässt, wurde von den alten Sachsen der **Monat des Schlamms** genannt, er zeigte das einsetzende Tauwetter und das Wiedererwachen der Erde an.

Die Qualität des Monats mit dem rätselhaften Zeichen Wassermann und seinem Herrscher, Uranus, verbunden.

Wassermann ist das dritte Zeichen des Luftelements und als solches auf die Welt der Ideen, Gedanken und Projekte eingestimmt, die der Realisierung vorausgehen.

Dies ist das Zeichen, das die Aufgabe hat, mit der Vergangenheit zu brechen, um alles zu umarmen, was die Zukunft darstellt: zukünftige Ideen, zukünftige Verbindungen, zukünftige Gedanken.

Wassermann ist auch das Zeichen der Solidarität, der Gruppen, der Brüderlichkeit und Schwesternschaft, daher ist die Zeit fruchtbar, um neue Verbindungen einzugehen, die eigene Einzigartigkeit in der Vielfalt zu genießen und alles, was das Leben uns bietet und was neu ist, zu schätzen und anzuerkennen.

Imbolc, das Fest des Feuers

Nach dem keltischen und neuheidnischen Kalender ist das wichtigste Fest des Winters nach der Sonnenwende **Imbolc**, auch bekannt als **Oimelc**. Das Fest wird auch Lichtmess genannt. Es ist ein altes irisches Fest der Kulmination des Winters, das traditionell auf den 1. Februar fiel, in die Mitte zwischen der Wintersonnenwende und der Frühlings-Tagundnachtgleiche. Es sollte daran erinnert werden, dass im keltischen Kalender der **Tag bei Sonnenuntergang begann**, so dass das Fest bei Sonnenuntergang am Vortag begann. Der Begriff *Imbolc* bedeutet im Irischen *im Schoß* und bezieht sich auf die Trächtigkeit der Schafe. *Oimelc* bedeutet *Schafsmilch*, was darauf hindeutet, dass es sich ursprünglich um ein **Fest zu Ehren der Milchschafe** handelte, da Milch und ihre Derivate die Hauptnahrungsquelle während der kalten Wintermonate waren.

Das Fest wurde zu Ehren des Lichtes, das sich in der **Verlängerung des Tages** manifestierte, und in der Hoffnung auf die nicht allzu ferne **Ankunft des Frühlings** abgehalten.

Imbolc ist eines der vier keltischen Feste, die „**Feuerfeste**“ genannt werden, weil das **rituelle Entzünden von Feuern und Lagerfeuern** ein wesentlicher Bestandteil ist. Bei diesem Fest wird das Feuer jedoch unter seinem Aspekt des Lichts betrachtet – es ist tatsächlich die Zeit des wachsenden Lichts.

Die alten Kelten, die sich wie alle Menschen der Vergangenheit der subtilen Veränderungen der Jahreszeiten bewusst waren, feierten diese Zeit des Erwachens der Natur auf eine angemessene Weise. In dieser dunklen und kalten Jahreszeit gab es keine großen Stammesfeiern, doch die Frauen des Dorfes versammelten sich, um gemeinsam die Göttin des Lichts zu feiern.

Im keltischen Europa wurde **Brigit, die Göttin des dreifachen Feuers**, verehrt; sie war sogar die **Schutzherrin der Schmiede, Dichter und Heiler**.

Ihr Name leitet sich von der Wurzel *breo* ab, was *Feuer* bedeutet. Brigit, Tochter des großen Gottes **Dagda** und keltisches Gegenstück zu Athene bzw. Minerva, ist die **Bewahrerin der Tradition**, denn für die alten Kelten war die Poesie, und mit ihr der Gesang, in dem sich die Poesie oft manifestierte, eine heilige Kunst, die über das einfache Verfassen von Versen hinausging und zur Magie, zum Ritual, zur Personifizierung des Ahnengedächtnisses der Völker wurde.

Der eigenen Intuition Vertrauen schenken

Das Leitthema des Februars ist es, die eigene **Intuition wahrzunehmen** und ihr Vertrauen zu schenken. Dies bedeutet, **sich selbst zu vertrauen**, und je mehr Sie dies zu tun vermögen, desto größer ist der Erfolg, den Sie erzielen werden.

Intuition ist eine wesentliche Lebensfähigkeit, die wir alle perfektionieren und entwickeln müssen, vorzugsweise eher früher als später. Ohne sie bleiben wir in Labyrinthen starrer, aufgewühlter oder zwanghafter Gedanken stecken, die unsere Fähigkeit klar zu sehen einschränken. Dies wiederum macht schlechte Entscheidungen wahrscheinlicher. Wenn wir auf unsere Intuition hören, erfahren wir **Klarheit, die uns hilft, die vorteilhaftesten Entscheidungen für unser Leben zu treffen.**

Nehmen Sie sich in diesem Monat Zeit für einen intensiven, fruchtbaren Dialog mit Ihrer inneren Stimme.

Frieden

Mit sich im Reinen sein; vertrauen, dass der Samen für das Neue in der Erde ruht

Was bedeutet es für mich, in Frieden zu sein?

Hat meine Familie mir Frieden mit auf den Weg gegeben?

Welche Gedanken lassen mich keine Ruhe finden?

Was muss ich verabschieden, um ganz in Frieden mit mir zu sein?

Zu dieser Rauhnacht gehört der Februar, und am 2. dieses Monats ist

Lichtmess im Kirchenjahr. Auch Imbolc, das keltische Fest des Lichts, wird an diesem Tag begangen.

Sie könnten sich also heute auch fragen: Gibt es eine Erfahrung in meiner Vergangenheit, die mir hilft, mich an das Licht in mir zu erinnern?

Meditatives Innehalten

Was möchte in Ihnen aus der Erstarrung befreit werden, um sich zu entfalten?

