

DIE
RAUHNÄCHTE

27. Dezember

3. Raunacht

Verändere bewusst
alte Muster und
beginne voller Kraft
den neuen
Lebensabschnitt

ERNESTINA MAZZA

Rauhnächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhalt

27. Dezember – 3. Raunacht: Die Wandlungskraft als Quelle der Erneuerung	3
Runenritual: Das Neue einladen	3
Ritual: Licht und Dankbarkeit	9
Visualisierungsübung: Bereit für das Neue.....	12
Fragen zur Selbstreflexion	14
März: Der Monat der dynamischen und ausbrechenden Naturkräfte.....	16
Ostara, das Fest des Frühlings	17
Der März als Zeit der Offenheit und der Lebenskraft.....	18
Räucherritual	20
Aufbruch	23

27. Dezember –

3. Raunacht: Die

Wandlungskraft als Quelle

der Erneuerung

Die Tagesqualität dieser Raunacht verbindet uns mit der **Manifestation der Wandlungskraft**. Das menschliche Leben und die Natur sind von Rhythmen und Zyklen geprägt. Der stetige Wandel, der unser Leben bestimmt, verlangt Anpassungsfähigkeit, innere Klarheit und Kreativität, um die Herausforderungen der Veränderung zu bewältigen. In dieser besonderen Nacht können wir Rituale durchführen, die uns dabei helfen, mit dem Alten abzuschließen, sich davon zu befreien und gelassen und frei das Neue anzunehmen.

Runenritual: Das Neue einladen



Verwandlung, Veränderung, Lebensrhythmus und Lebensgesetze sind die Schlüsselwörter dieser Rune. Durch dieses Ritual entfesselt die Person im eigenen Leben und in ihrem Umfeld neue Energien und schafft neue Orientierung.

Die Rune, die dieses Ritual begleitet, ist „Raido“. Sie ist vom Wortstamm her mit dem Wort *Rad* und *Reisen* verwandt und

symbolisiert Entwicklung, Vorwärtsbewegung und vor allem Wandlung. Raido ist die Rune der Reisenden, Pioniere und Visionäre, denn sie verschafft Weitsicht. Ihre Energie ermöglicht es, die Zügel in die eigene Hand zu nehmen und dem Weg eine klare Richtung zu geben. Raido ist mit den kosmischen Rhythmen und Gesetzen verbunden und öffnet den Zugang zur inneren Kreativität und Führung. Durch dieses Ritual ist es möglich, bewusst die eigenen Energien und Ressourcen sowie die eines Ortes in eine neue, klare, positive Richtung zu lenken.

Vorbereitung

Nehmen Sie sich an einem ruhigen Platz Zeit, um das Runenritual genießen zu können. 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.

Durchführung

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

Entspanne Dich und fühle Dich frei.

Du sitzt an einem Strand, sehr entspannt.

Betrachte die aufgehende Sonne.

Fühle, wie von der Sonne ein Lichtstrahl in Dein Herz fließt.

Stelle Dir nun vor, wie ein Schiff mit einem alten, weisen Mann auf dem Meer auf Dich zukommt.

Du fühlst Dich von diesem Schiff angezogen.

Besteige das Schiff.

Setze Dich hin und nimm wahr, wie der alte, weise Mann zum Steuer geht.

Du vertraust ihm.

Entspanne Dich vollkommen in dieser Phase.

Nun fühle bewusst, was Du in Deinem Leben loslassen willst, was Du nicht mehr brauchst.

Fühle die Entspannung, die Gelassenheit und Dein Vertrauen in die Führung.

Sammele Dich kurz und entspanne Dich.

Fühle die Kraft, die Gelassenheit in Dir.

Das Schiff verlässt nun die Bucht.

Wenn Du draußen auf dem Meer bist, dann entspanne Dich.

Du gehst zum Steuermann des Schiffes.

Das Schiff ist auf hoher See.

Du selbst führst das Schiff zu einem neuen Land.

Während der Reise zu diesem neuen Land erscheint die Rune Raido im Himmel.

Die Rune ist Dein Kompass.

Sie führt Dich.

Sie lässt Dich spüren, wie Du jetzt die innere Entscheidung getroffen hast, die Führung in Deinem Leben wahrzunehmen.

Sammele die Kraft und setze Dich für die Veränderung ein.

Langsam kommst Du bei dem neuen Land an, steigst am Festland aus und visualisierst dort einen wunderschönen Platz.

Ihr geht zu diesem Platz.

Ihr nehmt beide Platz auf zwei runden, strahlenden Steinen, die auf der wunderschönen Wiese liegen.

Du erzählst dem alten, weisen Mann, in welche neue Richtung Du Dein Leben lenken möchtest.

Vertraue darauf, dass Du mit Führung des weisen Mannes, der Deine Intuition symbolisiert, dorthin kommen wirst.

Dorthin, wo es sich Deine Seele wünscht.

Nimm Dein Leben in die Hand.

Abschluss

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



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Ritual: Licht und Dankbarkeit

Ziel

Das Ziel des Rituals ist es, Ihnen dabei zu helfen, ein lebendiges Feld zu schaffen, das Ihre Kreativität und Entspannung unterstützt.

Material

Räucherstövchen

Räuchermischung: 1/3 Rosenblätter, 1/3 Lemongrass, 1/3 Mistel

Dauer

ca. 15 Minuten

Vorbereitung

Stellen Sie das Räucherstövchen in die Mitte des Raumes und legen Sie die Räuchermischung auf das Sieb, oder in die Räucherschale, falls Sie Räucherkohle benutzen. Setzen Sie sich entspannt hin, schließen Sie die Augen, atmen Sie tief und gleichmäßig ein und aus und genießen Sie den Duft der Räuchermischung.

Ausführung

Öffnen Sie Ihre Augen und beobachten Sie das Umfeld rund um Sie herum. Atmen Sie tief und bewusst ein und aus und entspannen Sie sich vollkommen. Denken Sie bewusst an die Aspekte Ihres Lebens, wofür Sie dankbar sind. Visualisieren Sie dann eine Wiese und stellen Sie sich eine Sonnenblume vor.

Stellen Sie sich vor, wie Sie die Kraft und die Ausstrahlung der Sonnenblume einatmen und in Ihrem Körper aufnehmen. Die Blume

symbolisiert die inspirierende Kraft der Dankbarkeit. Fühlen Sie diese Kraft in Ihrem gesamten Körper. Öffnen Sie nun die Augen und spüren Sie der Wirkung des Rituals nach.

Abschluss

Sie können Ihre Erkenntnisse und Gedanken nach der Ausführung der Übung in Ihr Tagebuch niederschreiben.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Visualisierungsübung: Bereit für das Neue

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, zur Ruhe zu kommen und die Angst vor Neuem loszulassen.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie sich entspannen können. Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hin und beobachten Sie, wie Ihr Körper zur Ruhe kommt. Sie können auch bequem im Schneidersitz sitzen und ein Kissen benützen. Wenn Sie stehen möchten, spreizen Sie leicht die Beine, halten die Wirbelsäule aufrecht und entspannen Ihr Gesicht.

Visualisieren Sie dann die folgende innere Reise. Der Text wurde in der Du-Form verfasst, damit Sie die Reise mit leiser Stimme und sanfter Entspannungsmusik im Hintergrund eventuell aufnehmen können. So haben Sie die Möglichkeit, sich von Ihrer eigenen Stimme führen zu lassen.

Durchführung

Schließe die Augen und stelle dir vor, du hättest etwas Farbe auf der Nasenspitze. Wähle die Farbe, die du bevorzugst.

Bewege den Kopf und benutze die Nasenspitze wie einen Pinsel, um ein Bild von einem Boot zu zeichnen. Stell dir dabei eine Leinwand vor, auf der du malst.

Beginne mit dem Zeichnen der dreieckigen Form des Segels (du kannst auch mehrere Segel zeichnen) und gehe dann zum Rumpf des Bootes über. Du kannst ihn dir als umgekehrtes Trapez vorstellen.

Zeichne mithilfe deiner Vorstellungskraft und anhand deiner Gesichtsbewegungen eine dreieckige Flagge auf das Segel und kleine Bullaugen auf den Rumpf des Bootes. Zeichne für jedes Bullauge zwei konzentrische Kreise.

Um die Zeichnung zu vervollständigen, gehe von links nach rechts und dann umgekehrt vor, um die Wellen nachzuzeichnen.

Wenn du die Zeichnung des Bootes fertiggestellt hast, stelle dir vor, wie es in den Wellen des Meeres direkt vor dir schwimmt. Halte die Augen geschlossen.

Lass alle Spannungen, Sorgen und Gedanken auf dem Boot, die du im Moment nicht brauchst.

Atme tief mit der Nase ein und mit dem Mund aus, so als ob du alles von dir entfernen müsstest, was eine Last oder ein Ärgernis darstellt. Mit deinen tiefen Atemzügen (nimm insgesamt 10) wird das Boot vom Wind bewegt, hebt ab und entfernt sich, wird immer kleiner.

Beim zehnten Atemzug ist das Boot vollständig vom Horizont verschwunden. Bleib ruhig und beobachte die Linie, die das Meer vom Himmel trennt, und lenke deine Aufmerksamkeit für ein paar Momente auf deinen Atem. Reibe dann deine Handflächen und lege sie für ein paar Sekunden auf die Augen: Die Wärme hilft, sie zu entspannen. Schließlich, wenn du dich bereit fühlst, öffnest du langsam deine Augen, so als ob sie außergewöhnliche Fenster zur Welt wären.

Fragen zur Selbstreflexion

Lasse ich meine Intuition zu?

Vertraue ich auf meine innere Stimme?

In welcher Beziehung erlebe ich emotionale Abhängigkeit oder Co-Abhängigkeit?

Fühle ich mich berufen, therapeutische Berufe auszuüben?

Fühle ich mich frei?

Handle ich aus Harmoniebedürfnis und aus dem Bedürfnis heraus, anerkannt und gesehen zu werden?



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



März: Der Monat der dynamischen und ausbrechenden Naturkräfte

Die dritte Raunacht steht für den März. Dieser ist ein **Monat des Übergangs**: Die Natur geht von einem für den Winter typischen Zustand der Reifung, in dem die Energien ruhen, in einen aktiven, dynamischen über, in dem das Leben zu blühen beginnt.

Für die alten Völker war der Frühling nicht nur Inbegriff der Wiedergeburt der Natur in all ihrer üppigen Pracht, sondern fiel auch mit der Zeit der Aussaat zusammen und brachte somit das Versprechen von Ernte und Überfluss mit sich. Genau aus diesem Grund war er mit **Fruchtbarkeitsriten und -kulten** verbunden. In dieser Zeit der Erneuerung innerhalb der Natur sollte auch der menschliche Körper gereinigt werden, weswegen die Feste mit **Reinigungsriten wie Fasten** begangen wurden. Dieser Umstand bezeugt die **enge Bindung zwischen Mensch und Natur**, das Bewusstsein, dass der Mensch ein integraler Bestandteil der Natur ist und denselben Gesetzen unterliegt wie sie. Ebenso zeigen sie, dass es eine heilige und magische Vision des Lebens auf der Erde und der Beziehung zwischen Mensch und Natur, Mensch und Kosmos gab, in der die Natur und die Erde kein jungfräuliches Land sind, das nach Belieben ausgebeutet werden kann, sondern **Inkarnationen von Gottheiten, von magischen und mächtigen Wesen**, oder zumindest Orte, an denen sie wohnen.

Ostara, das Fest des Frühlings

Im keltischen Kalender wird am 21. März **Ostara**, auch **Eostre** oder **Eostar** genannt, gefeiert. Das Fest ist germanischen Ursprungs und hat seinen Namen von der Göttin *Eostre*, der Schutzherrin der Fruchtbarkeit. Der Kult der Gottheit verbreitete sich in ganz Europa. In Griechenland nahm sie den Namen *Estia* an, während sie in Rom und später im gesamten Römischen Reich *Vesta* genannt wurde – der priesterliche Orden der Vestalinnen war ihrem Kult gewidmet. Das Fest *Ostara* feiert die **Regeneration der Natur** sowie die **Wiedergeburt des Lebens** und fällt mit der **Frühlings-Tagundnachtgleiche** zusammen. In der Antike zelebrierten die Vestalinnen zu diesem Anlass einen besonderen Ritus, bei dem sie eine Kerze anzündeten (die später von der christlichen Tradition übernommen wurde), die die ewige Flamme der Existenz symbolisierte. In den Tempeln, die der Göttin geweiht waren, wurde die Kerze erst im Morgengrauen des nächsten Tages ausgelöscht. Während des Festes wurden **hierogamische Rituale** zelebriert, die die Paarung zweier Götter oder eines Gottes mit einem Sterblichen symbolisierten.

Die angelsächsischen Völker nannten den Mondmonat, der in etwa unserem April entspricht, **Eostre-monath**. Während diesem feierten sie Feste zu Ehren der Göttin *Eostre*, die mit verschiedenen Aspekten im Zusammenhang mit der **Erneuerung des Lebens** in Verbindung gebracht wurde, etwa dem **Frühling**, der **Fruchtbarkeit** und dem **Hasen** (wegen der Geschwindigkeit, mit der er sich vermehrt) .

Mit der Ausbreitung des Christentums **wurde das Ostara-Fest mit Ostern zusammengelegt**, dessen Festtag auf den ersten Vollmond nach der Frühlings-Tagundnachtgleiche fällt. Das neue christliche Fest,

noch ohne Namen, nahm in einigen Sprachen auch die Nomenklatur des alten Festes an.

Der März als Zeit der Offenheit und der Lebenskraft

Der März ist für uns alle der Monat, in dem wir den Rückzug während des langen Winters beenden und die erste **Begegnung mit dem Anderen** stattfindet, mit dem Abenteuer und dem Zauber der Entdeckung dessen, was nicht wir sind, mit dem Verliebten und der Verwandlung.

Symbolisch betrachtet ist dieser Monat der Zeitpunkt des Jahres, zu dem es darum geht, sich zu öffnen, befreit von Altem neue Wege zu wagen, das innere Feuer auszuleben und die Lebenskraft endlich zu manifestieren.

Es ist die erste Begegnung der Blicke, das Lächeln, das entsteht, das Licht einer bereits neuen Welt. Es ist die richtige Zeit, um **sich den Gefühlen zu öffnen** und **sie in ihrer Gesamtheit zu leben**, um mit der Natur wiedergeboren zu werden und mit Mutter Erde zu verschmelzen, sie zu feiern und sich an dem Leben zu erfreuen, das blüht und sich in all seinen Formen zeigt.

Wenn wir die erneuernde Kraft dieses Monats feiern wollen, können wir das mit einfachen Gesten tun und uns daran erinnern, dass der Frühling uns zur Welt und zum konkreten Handeln in ihr bringt. Leeren Sie Ihre Schubladen und **trennen Sie sich von allem, was nicht gebraucht wird** und die Energie im Raum zum Stagnieren bringt.

Im Folgenden einige Anregungen:

Spaziergänge in der Natur, um die Veränderungen in der Erde zu erkennen, wenn sie erwacht.

Umgeben Sie sich mit Blumen, um sich an Ihre Zugehörigkeit zur Natur zu erinnern.

Schmücken Sie Ihren Tisch mit einem grünen Tischtuch und pastellfarbenen Kerzen.

Pflanzen Sie Samen in den Garten oder in Töpfe: Verpflichten Sie sich, Setzlinge mit Liebe zu züchten.

Öffnen Sie die Fenster für die Frühlingsluft.

Lernen Sie, etwas mit Ihren Händen zu schaffen.

Meditieren Sie über das Bild der Samen.

Meditieren Sie über die Anfänge, die Luft, das Morgengrauen.

Schenken Sie der Erde ein Stück Honig, einen Kristall oder eine Münze.

Kaufen Sie ein Buch über ein völlig neues Thema, das Sie fasziniert – und lesen Sie es.

Machen Sie etwas für Sie völlig Neues.

Warten Sie mit Freunden vor einem kleinen Lagerfeuer auf den Sonnenaufgang.

Räucherritual

Mit der folgenden Übung fördern Sie den Energiefluss in Ihrem Körper und öffnen sich für das Bewusstsein, dass man den Zyklus von Werden, Wachsen und Vergehen fortwährend durchläuft.

Für das Ritual benötigen Sie:

- einen Raum, in dem Sie ungestört sind.
- Musik, die Ihren Geist zur Ruhe kommen lässt.
- bequeme Kleidung.
- ein Räucherstövchen mit Sieb und Zündern.
- Holunderholz zum Verräuchern.

Der Holunderspirit begleitet Sie durch dieses Ritual, um Sie mit dem mystischen Wissen um Lebensphasen zu verbinden.

Wandlungsprozesse, die Sie durchlaufen, lassen Dinge, die nicht zu Ihnen gehören, abfallen. Im Feuer der Transformation wird Altes und Verbrauchtes verzehrt und geläutert, damit es in Erkenntnis und Bewusstsein umgewandelt werden kann. Die Asche dieses Feuers ist der Nährboden für Ihren weiteren Weg, auf dem Sie neue Einsichten und Blickwinkel gewinnen. Jede Lebensphase, die Sie durchlaufen, hält besondere Aufgaben und Lektionen für Sie bereit. Dieser Spirit nährt das Wissen in Ihrem Herzen, dass Sie immer wieder Raum für Neues schaffen müssen, wenn Sie Zyklen durchlaufen und geistige Reifung stattfindet.

Stellen Sie sich entspannt hin und achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um die Übung auszuführen. Beginnen Sie nun die Arme so zu bewegen, dass Sie eine *Lemniskate*, eine liegende Acht (∞), das

Zeichen der Unendlichkeit, in die Luft zeichnen. Die Lemniskate ist ein Symbol für den ewigen Kreislauf, dem unser Leben unterworfen ist. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie bemerken, wie die Energie in Ihrem Körper zu fließen beginnt. Ihre Handflächen werden warm und beginnen zu kribbeln. Die Energie in Ihnen beginnt zu strömen und verleiht Ihnen ein Gefühl von Balance, Zentrierung und Kraft. Genießen Sie es und führen Sie die Übung fort, solange Sie das Bedürfnis dazu spüren.

Anschließend setzen Sie sich noch eine Weile ruhig hin und spüren den Gedanken, die Sie durchfluten, den Bildern, die aus dem tiefen Brunnen Ihres Unbewussten emporsteigen und Ihren Gefühlen nach. In der sanften, fließenden Kraft der Flexibilität liegt große Macht.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Aufbruch

Das, was wachsen möchte

Was möchte ich gern verwirklichen?

Wie fange ich im Allgemeinen etwas an?

Was verhilft mir zu dem Mut, etwas Neues zu beginnen?

Welche Unterstützung könnte ich mir holen, aus der geistigen oder aus der menschlichen Welt? Wer kann mir helfen, in Aktion zu kommen?

Welche Dinge habe ich bereits angestoßen, sodass ich sie in Ruhe weiterverfolgen kann?



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!

