



DIE  
RAUHNÄCHTE

28. Dezember  
4. Raunacht

Erwecke deine  
schöpferische Kraft  
und  
finde deine Vision

ERNESTINO MAZZA

Raunächte online Begleitung mit Fernstudium

# Inhalt

28. Dezember – 4. Raunacht – Tag der unschuldigen Kinder – Die schöpferische Kraft erwecken .....	3
Runenritual: Die schöpferische Kraft erwecken .....	4
Räucherritual: Das Feuer der schöpferischen Kraft entfachen .....	10
Visualisierungsübung: Die schöpferische Kraft der Liebe in sich aktivieren	11
Fragen zur Selbstreflexion .....	15
April: Die Zeit des Neuanfangs.....	17
Meditatives Innehalten.....	19
Fragen zur Selbstreflexion .....	22

# 28. Dezember –

## 4. Raunacht – Tag der unschuldigen Kinder – Die schöpferische Kraft erwecken

Dieser Tag erinnert an das Ereignis, das in der Heiligen Schrift beschrieben wird: König Herodes entschloss sich, alle Kinder bis zum Alter von zwei Jahren ermorden zu lassen, um den neu geborenen König, von dem ihm erzählt wurde, zu töten.

An diesem Tag wird auch in manchen Regionen wie in der Steiermark, im Salzburger Lungau, in Kärnten, im südlichen Burgenland und in angrenzenden Bezirken Ungarns und Sloweniens der Brauch „frisch und g'sund schlagen“ zelebriert.

An diesem Tag dürfen Kinder mit einer Hasel- oder Birkenrute den Erwachsenen Hiebe auf das Hinterteil verabreichen und sagen dazu artig ihr Sprüchlein auf.

„Frisch und g'sund, frisch und g'sund,  
das ganze Jahr rund und g'sund.  
Gern geb'n, lang leb'n.  
Das Christkindl am Hochaltar  
wünscht a guats neu's Jahr.“

Dieser Brauch erinnert an alte Fruchtbarkeitsrituale. Durch das sanfte Schlagen wird die vitale Kraft, die in der Rute steckt, auf die Person übertragen. Dabei singen die Kinder einen Glücksspruch, dessen Text

von Region zu Region variiert. Sie wünschen den Erwachsenen Gesundheit und Glück für das neue Jahr.

Die Ruten, die bei diesem Brauch verwendet werden, können aus vier, sechs, acht oder zehn Ruten geflochten werden oder es werden einfache Birken- oder Weidenzweige verwendet.

Die Tagesqualität dieses 28. Dezember verbindet uns mit unserer schöpferischen Kraft. Die Rituale, die wir an diesem Tag feiern können, lassen uns in Kontakt mit unserer inneren Weisheit und Kreativität treten. Wir können unsere Visionen für die Zukunft einladen und den Mut finden, kraftvoll und bewusst neue Schritte zur Verwirklichung unserer Träume zu wagen.

## Runenritual: Die schöpferische Kraft erwecken



Dieses Ritual unterstützt Sie bei der Entfaltung Ihrer Kreativität. Das Erwecken der schöpferischen Kraft ermöglicht Ihnen, Ihre innere Stärke zu leben und Ihren eigenen Weg zu bestimmen. Sie gewinnen in dieser besonderen Nacht

Lebendigkeit und Kraft. Das Ritual für diese Raunacht wird von der Rune „Fehu“ begleitet. Fehu bedeutet *Vieh*, das traditionellerweise mit *Wohlstand* und *Besitz* assoziiert wird. Diese Rune ist verbunden mit Vermögen, jenem materiellen Reichtum, der die eigene Existenz sichert, aber auch mit der spirituellen Entwicklung und der Kraft der Manifestation. Fehu symbolisiert Lebenslust, Faszination und Inspiration. Die Schwingung dieser Rune bildet eine Brücke zum äußeren und inneren Reichtum. Diese Rune steht für Reichtum, Gewinn, Fülle und verbindet uns mit der Fähigkeit, wach zu sein. Fehu verleiht Mut, Kraft, Konsequenz, Annehmen der Veränderung und

Gelassenheit. Diese Rune ist ideal für Rituale mit dem Thema Fülle, Loslassen der Vergangenheit, Unterstützung von wichtigen Veränderungsphasen im Leben – und wenn die Person zu wenig Selbstwertgefühl hat. Sie ermöglicht, den Zugang zur eigenen schöpferischen Kraft zu erlangen und bewusst einen neuen Lebensweg einzuschlagen in Harmonie mit der eigenen Intuition und der eigenen Lebensvision. Durch die Unterstützung dieser Rune findet man zur eigenen schöpferischen Kraft und erlangt die Fähigkeit, den eigenen Willen umzusetzen.

## **Vorbereitung**

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für dieses Ritual. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie sich entspannt und frei fühlen. Für dieses Ritual benötigen Sie ein DIN A4-Blatt in der Farbe Rot. Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Positionieren Sie beide Hände ineinander gelegt und in Form einer Schale vor Ihrem Herzen. Atmen Sie langsam und ruhig.

## **Durchführung**

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

*Lege nun beide Hände übereinander und halte sie unterhalb des Nabels.*

*Achte auf eine langsame Atmung.*

*Fokussiere Dich auf den natürlichen Rhythmus Deines Herzens.*

*Fühle Dich dabei frei.*

*Sobald Du Deinen eigenen Herzrhythmus wahrnimmst, versuche tiefer zu atmen.*

*Fühle Dich frei und bereit, immer tiefer in Dich selbst einzutauchen.*

*Entspanne Dich vollkommen.*

*Visualisiere Dich nun an einem Strand.*

*Du sitzt entspannt und gelassen am Wasser.*

*Dein Atem wird vom Rhythmus der Wellen bestimmt.*

*Entspanne Dich vollkommen.*

*Stelle Dir vor, dass die Rune Fehu am Himmel erscheint.*

*Fokussiere Dich auf die Rune am Himmel.*

*Nimm ihr Strahlen wahr.*

*Visualisiere dann eine Lichtverbindung zwischen Deinem Nabel und der Rune Fehu.*

*Wiederhole siebenmal laut oder nur innerlich:*

*„Ich bin offen für materiellen und spirituellen Reichtum.“*

*Danach öffne dann langsam die Augen.*

## **Abschluss**

Nehmen Sie das rote Blatt Papier zur Hand und zeichnen Sie über das gesamte Blatt die Rune Fehu. Schreiben Sie all Ihre Bedürfnisse und

Wünsche, die mit innerem und äußerem Fühlen zu tun haben, dazu. Entspannen Sie sich.

Nachdem Sie alles aufgeschrieben haben, lesen Sie alles noch einmal durch. Anschließend verbrennen Sie das Blatt Papier. Bewahren Sie die Asche in einer Holzdose auf und übergeben Sie sie im Frühjahr dem Wind als konkrete Manifestation Ihrer Absicht, die Fülle in Ihr Leben zu lassen.

Denken Sie regelmäßig – einmal pro Woche – an dieses Ritual, bis in den Frühling. Fokussieren Sie sich auf das, was Sie geschrieben haben, und eventuell auch auf neue Aspekte und Wünsche, die Ihnen gerade bewusst werden.





# Räucherritual: Das Feuer der schöpferischen Kraft entfachen

## Ziel

Dieses Ritual wird Sie dabei unterstützen, Ihre schöpferische, kreative innere Kraft zu erwecken.

## Material

*Räucherstövchen*

*Räuchermischung: 1/3 Weihrauch, 1/3 Propolisharz, 1/3 Lavendelblüten*

## Dauer

ca. 25 Minuten

## Vorbereitung

Stellen Sie Ihr Räucherstövchen oder Ihre Räucherschale in Ihre Nähe. Schließen Sie die Augen, kommen Sie langsam zur Ruhe und fokussieren Sie sich dann auf Ihren Herzschlag.

## Ausführung

Entspannen Sie sich vollkommen. Stellen Sie sich vor, wie in der Mitte Ihrer Brust ein Feuerstrahl leuchtet. Das Feuer symbolisiert Ihre tiefe Schöpferkraft. Nun visualisieren Sie eine blaue Flamme hinter Ihrer Stirn.

Visualisieren Sie nun, wie Sie Ihr Leben neu gestalten würden, wenn Sie Ihren tiefsten inneren Bedürfnissen und Wünschen Aufmerksamkeit schenken.

## **Abschluss**

Anschließend nehmen Sie die Gedanken, die Sie durchfluten, die Bilder, die aus dem tiefen Brunnen Ihres Unbewussten emporsteigen und Ihre Gefühle wahr. Notieren Sie Ihre Gedanken und Erkenntnisse auf. Lesen Sie sie immer wieder während des neuen Jahres durch.

## **Visualisierungsübung: Die schöpferische Kraft der Liebe in sich aktivieren**

### **Ziel**

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, Ihre Kreativität zu aktivieren und Ihre Liebe zu spüren.

### **Dauer**

Ca. 12 Minuten

### **Vorbereitung**

Suchen Sie sich einen stillen Platz, an dem Sie zur Ruhe kommen können. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Legen Sie nun entspannt Ihre Hände in den Schoß und beginnen Sie die Übung.

### **Durchführung**

Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich von der Liebe berührt fühlten. Denken Sie nicht nur darüber nach, sondern erleben Sie diesen Moment mit Ihrer Vorstellungskraft so lebendig wieder, als ob er jetzt geschehen würde.

Denken Sie über die Liebe nach. Denken Sie an alle ihre Aspekte: an diejenigen, die Sie an sich selbst erlebt haben, an diejenigen, die Sie an anderen gesehen haben, und an diejenigen, die Sie nicht direkt kennen, aber sich vorstellen können.

Denken Sie darüber nach, auf welche Weise die Liebe verzerrt und entstellt werden kann, in Ihrem eigenen Leben und im Leben der anderen.

Betrachten Sie die möglichen Hindernisse, die den Ausdruck der Liebe in Ihnen behindern: Feindseligkeit, Verlegenheit, geistige Starrheit, die Angewohnheit, zu kritisieren, und so weiter.

Denken Sie über die Notwendigkeit, den Wert und die wohltuenden Auswirkungen der Liebe nach.

Lassen Sie schließlich spontan ein Bild entstehen, das für Sie die Liebe in ihren schönsten und kreativsten Aspekten darstellt. Visualisieren Sie dieses symbolische Bild und nehmen Sie dessen Atmosphäre und tiefe Bedeutung auf.





## Fragen zur Selbstreflexion

*Habe ich Vertrauen ins Leben?*

*Was ist die Quelle meines Vertrauens?*

*Was gibt mir Geborgenheit?*

*Fühle ich mich in meinen Beziehungen geborgen?*

*Was bereitet mir Freude?*

*Was bedeutet Kreativität für mich?*

*Wie lebe ich meine schöpferische Seite in meinem Alltag?*



## April: Die Zeit des Neuanfangs

Der April, der vierte Monat des bürgerlichen Kalenders, hat 30 Tage und wird von der vierten Raunachts symbolisiert. Die Herkunft seines Namens ist umstritten. Manchen Quellen zufolge leitet er sich vom **etruskischen Apro** ab, was wiederum von der griechischen *Aphrodite* (Venus), der Göttin der Liebe und Schönheit, stammt, der dieser Monat gewidmet war. Andere Theorien sehen seinen Ursprung im **lateinischen Verb aperire** (öffnen), womit sich der Monatsname auf die Öffnung der Pflanzen und Blumen beziehen würde.

Die Natur erwacht und beschenkt uns auch in diesem Monat mit wertvollen Gaben, die es uns ermöglichen, durch Nahrung mit ihr zu kommunizieren. In ihren Schoß nimmt sie nämlich die Saat des Himmels auf und verleiht ihr eine magische Kraft. Der April ist der Monat, in dem sich die Knospen und Triebe der Sonne entgegenstrecken, begierig darauf, einen Blattschopf oder eine Blütenknospe freizugeben. **Er ist ein Symbol der Kraft, die so mächtig, entschlossen und aufdringlich ist wie zu keiner anderen Jahreszeit.** Es ist die Zeit der Keimung, die die ganze Lebenskraft, den Enthusiasmus und den Lebensdrang des Samens, der im Begriff geboren zu werden ist, in sich trägt. Mit Oestara ist das **Ei des neuen Lebens** gelegt worden, und nun knackt seine Schale und es gebärt seinen kostbaren Inhalt. Somit manifestiert der April sich durch den **Neubeginn, den die Rückkehr der Vegetation im Frühling markiert.**

Analog dazu fällt diese Zeit mit dem **Sternzeichen Widder** zusammen, dem großen Pionier des Tierkreises, der die Aufgabe hat, **Dinge zu beginnen.** Das Feuer des Widders ist ein explosives, dessen kreative Energie sich in alle Richtungen ausbreitet und den Funken des Lebens

zurückbringt. Er wird **vom Planeten Mars regiert**, dem Kriegergott, der bei den alten Völkern als der große Beschützer des Frühlings und der männlichen befruchtenden Energien galt (und der erst später, als die Römer die Welt eroberten, zum Kriegsgott wurde).

**Es ist im April auch für uns an der Zeit, unser inneres Feuer zu aktivieren, neue Projekte zu starten, die Vorsätze, die wir vielleicht während der Wintersaison geäußert haben, zu konkretisieren.**

Die Energien des Aprils sind stets in Bewegung, im Wachstum, in Veränderung, und da der Widder ein Zeichen ist, das auf der Ebene der Identität arbeitet, ist es auch in uns an der Zeit, das **Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten wiederzuerwecken**, die **Fähigkeit, Chancen zu erkennen**, auch wenn dies mit einem gewissen Risiko verbunden ist.

Symbolisch betrachtet lädt uns dieser Monat ein, die Vorsätze für das neue Jahr umzusetzen und zu leben, mutig und risikofreudig. April ist die **lebendige Metapher für den Tatendrang und den Mut**, Fähigkeiten, die in diesem Monat gelebt werden möchten. Der wichtigste Schritt ist jetzt, die Motivation wiederzufinden.

Das Niederschreiben von Vorhaben ist eine Gewohnheit von erfolgreichen, selbstreflektierten Menschen. Es hilft dabei, die Motivation zur Umsetzung zu finden und über längere Zeit aufrechtzuerhalten.

Setzen Sie sich ein für Sie **wichtiges Ziel für das aktuelle Jahr**. Nehmen Sie dann Stift und Papier zur Hand und machen Sie eine **Liste mit allen Gründen, warum Sie genau das erreichen wollen**: Schreiben Sie sie auf, wie sie Ihnen einfallen, wahrscheinlich werden zuerst die auftauchen, die Sie als am wichtigsten und motivierendsten empfinden. Überarbeiten Sie die Liste schließlich, fügen Sie Vergessenes ein und streichen Sie Wiederholungen.

Jetzt haben Sie eine schriftliche Liste der Gründe, die Sie dazu veranlasst haben, einen bestimmten Weg einzuschlagen. **Wann immer Sie einen Motivationsrückgang spüren, lesen Sie alles, was Sie niedergeschrieben haben, noch einmal durch.** Erinnern Sie sich immer an das Warum für das, was Sie tun, um Ihre Motivation zu finden.

Versuchen Sie diese jetzt **in einem Satz oder einem Bild zu bündeln**, die als Symbol dienen. Wenn Sie z. B. in Form kommen wollen, suchen Sie sich eine Vorlage, wie Sie gerne sein möchten. Denken Sie daran, dass das Symbol **unbedingt realistisch und erreichbar** sein muss.

Sobald Sie festgelegt haben, wie Sie Ihre Motivation darstellen wollen, drucken Sie etwa das Bild aus und legen Sie es an einen Ort, an dem Sie es immer im Blick haben und oft darauf schauen können, um sich auf Ihr Ziel zu konzentrieren.

Nutzen Sie die Kräfte des Frühlings, um tatkräftig und fließend durchs Leben zu gehen.

## Meditatives Innehalten

Visualisieren Sie, wie Sie Ihr Leben neu „erschaffen“ und gestalten würden, wenn Sie Ihren tiefsten inneren Bedürfnissen und Wünschen folgen. Das Erkennen und Zulassen der tiefen eigenen Wünsche, ausgesprochen und geheim, hat große Kraft, wenn die Weichen für das künftige Leben gestellt werden.

An diesem Tag hat man nach altem Glauben auch die Möglichkeit, alles, was in den bisherigen Raunächten nicht positiv verlaufen ist, wieder ins Lot zu bringen. Lassen Sie die bisherigen Raunächte Revue passieren und betrachten Sie die Botschaften, Träume und

Begegnungen mit anderen Menschen, durch die Sie Hinweise erhalten haben. Nutzen Sie die Möglichkeit alte Lasten zu bereinigen, ein versöhnendes Wort auszusprechen oder Groll und Bitterkeit endgültig zu verabschieden.



## Fragen zur Selbstreflexion

**Neugierde:** Kindlich, offen und mit Freude erwarten, was da kommen mag

*Welche Vorstellung hilft mir, wieder neugierig wie ein Kind zu sein?*

*Was ist neu für mich?*

*Was habe ich noch nie in meinem Leben gemacht?*

*Was wollte ich schon immer mal wissen und wie könnte ich mich auf die Suche danach begeben?*

*Welche Persönlichkeit, welchen Künstler oder Politiker, würde ich gern mal kennenlernen, einfach nur so als Gedankenspiel?*

*Lasse ich mich gern überraschen, überrasche ich gern andere?*