

The background of the entire page is a dark, starry night sky with a soft blue glow. Three glowing lanterns are suspended from the top, casting a warm light. The lanterns are arranged in a slight arc, with one in the center and two on either side. The text is overlaid on this background.

DIE  
RAUHNÄCHTE

29. Dezember

5. Raunacht

Sammle deine Kraft und  
setze mutige Schritte, um  
deine Vision zu  
verwirklichen

ERNESTINA 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 .....                                 | 9  |
| Fragen zur Selbstreflexion .....  | 14 |
| April: Die Zeit des Neuanfangs.....   | 16 |
| Meditatives Innehalten.....   | 18 |
| Neugierde.....  | 21 |

# 29. Dezember – 5. Raunacht: Die Kraft sammeln und den Lebensweg bestimmen

Diese Raunacht unterstützt in der Entfaltung und Schaffung unserer Wahrnehmung, um mehr Einblick in unseren Lebensweg und in die Lebensmuster, die unsere Vergangenheit bis zum heutigen Tag geprägt haben, zu bekommen.

Diese Nacht lädt uns dazu ein, über unsere Beziehung zu unserem Leben zu reflektieren und uns bewusst zu machen, dass wir unseren Schicksalspfad mit unserem Handeln, Denken und Fühlen zum Teil auch selbst bestimmen können.

Die Tagesqualität dieser 5. Raunacht fordert uns dazu auf, unseren inneren Magier zu aktivieren und uns bewusst zu machen, wie wir unser Schicksal selbst bestimmen können.

Der Archetypus des **Magiers** verbindet uns mit unserer schöpferischen Kraft und mit dem Bewusstsein, dass wir mit unserer Liebe, unserem Schöpfergeist und unserer Inspiration unseren Lebensweg maßgeblich mitbeeinflussen können.

Die Rituale dieser Raunacht erwecken in uns diese Qualitäten, um für den neuen Lebensabschnitt, den das neue Jahr bringt, sehr viel Potenzial zu sammeln. Diese Raunacht ist mit der Qualität des Monats Mai verbunden, der als Monat der Fruchtbarkeit und Lebenslust bekannt ist.

## Runenritual: Die Kraft sammeln und den Lebensweg bestimmen



Dieses Ritual verleiht Ihnen das Gefühl, tiefe Dankbarkeit für Ihr Leben zu spüren und verbindet Sie mit Ihrer Göttlichkeit und Lebenskraft. Sie fühlen sich dadurch dem Leben zugehörig und in der Lage, Ihren Lebensweg in Klarheit zu bestimmen. Die Rune, die das Ritual begleitet, ist „Gebo“. Gebo ist die Rune der Zentriertheit, das Wort an sich bedeutet *Gabe, Geschenk*. Traditionell handelt es sich um geistige Geschenke, die in Form von Talenten, Glück, äußeren Fügungen im Leben empfangen werden. Geschenke, die einem Menschen ermöglichen, sein Leben und sein Schicksal kraftvoll und erfolgreich zu bestimmen. Diese Rune ist eine wichtige Rune, da sie den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen schafft. Gebo verbindet man mit dem Bewusstsein, dass jeder von uns vom Leben getragen wird. Die Einladung von Gebo ist, in die Eigenverantwortung zu gehen, und in weiterer Folge den individuellen Weg und das eigene Leben bewusst zu bestimmen. Gebo erinnert uns an unsere Fähigkeit, die Grenze des Egos zu überschreiten und im liebevollen Austausch mit den anderen zu sein. Sie ist als Rune des Verständnisses, der liebevollen Zuwendung, der Vergebung und des Verzeihens mit der Rune des Mediators verbunden. Diese Rune ist sehr geeignet für Rituale, wo es darum geht, den Einklang wiederherzustellen, einen Konflikt zu lösen und in Dankbarkeit loszulassen, um kraftvolle Harmonie zu schaffen.

### Vorbereitung

Setzen Sie sich entspannt und gelassen hin, so dass Ihre Wirbelsäule aufrecht ist und Sie frei atmen können. Achten Sie darauf, dass Sie während der Durchführung der Übung nicht gestört werden.

### **Durchführung**

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

*Öffne Dich für Deinen inneren Raum.*

*Fühle Dich frei und gelassen.*

*Entspanne Dich vollkommen.*

*Fühle Dich lebendig und offen.*

*Entspanne Dich vollkommen.*

*Fühle Dich offen und frei.*

*Lasse den Atem kommen.*

*Fühle Deinen eigenen Rhythmus.*

*Entscheide Dich bewusst dafür, hier präsent und lebendig zu sein.*

*Du bist auf einem wunderschönen Platz.*

*Ein Wasserfall fließt leicht, lebendig.*

*Aus dem Wasserfall bildet sich das klare Wasser eines Sees.*

*Du bist dort, entspannt und gelassen.*

*Du setzt Dich an das Ufer des Sees und betrachtest das Fließen des Wassers und die Oberfläche des Sees.*

*An der Oberfläche des Sees spürst Du bewusst die Klarheit.*

*So ist auch das Leben, Dein Leben, so klar und lebendig.*

*Das Wasser fließt und Du fühlst Dich frei, gelassen, lebendig, offen.*

*Verbinde Dich mit dem sanften Tanz des Wassers.*

*Spüre, wie die Ruhe in Dir einkehrt.*

*Fühle die Gabe des Lebens.*

*Fühle Deinen inneren Wunsch, frei und ungehindert Dein Leben im Fluss zu leben.*

*Fühle in Dir die Verbindung mit dem Leben.*

*Geben und nehmen gleichen sich jetzt in Deinem Leben aus.*

*Entspanne Dich vollkommen.*

*Ich bitte Dich jetzt: Fühle in Dir die Kraft, die Fäden Deines Schicksals zu weben.*

*Fühle Deine Ruhe, den inneren Ausgleich.*

*Du bist auf dieser bezaubernden Lichtung, umgeben von der Natur, freiem Himmel und dem Wasser. Gehe jetzt in Deinen Herzensraum hinein, fühle das Herz, die Wärme, den Herzschlag.*

*Fühle den Rhythmus des Herzens. Fühle die Mutter Erde in Dir.*

*Jetzt öffnet sich in der Mitte des Herzens eine Blume oder ein anderes Geschenk.*

*Fühle, wie Du Dich selbst wahrnimmst.*

*Fühle die Dankbarkeit in Deinem Herzen.*

## **Abschluss**

Am Ende der Meditation lesen Sie die Absichtserklärung durch, die Sie am 24. Dezember geschrieben haben, und ergänzen Sie sie, wenn Sie das Gefühl haben, dass neue Absichten oder Sichtweisen durch dieses Ritual entstanden sind. Malen Sie dann darauf die Rune Gebo.

# Räucherritual: Bewusst dem eigenen Schicksal entgegenblicken

## Ziel

Dieses Ritual unterstützt Sie dabei, bewusst und entschlossen das neue Jahr zu gestalten.

## Material

*Räucherstövchen*

*Räuchermischung: 1/3 Weihrauch, 1/3 Dammar, 1/3 Lavendelblüten, 1/3 Myrrhe*

## Vorbereitung

Stellen Sie Ihr Räucherstövchen oder Ihre Räucherschale in Ihre Nähe. Schließen Sie die Augen, riechen Sie bewusst den Duft der Räuchermischung und kommen Sie langsam zur Ruhe. Fokussieren Sie sich dann auf Ihren Herzschlag.

## Ausführung

Visualisieren Sie in der Mitte des Raumes einen strahlenden Lichtregen und stellen Sie sich vor, wie dieser Lichtregen Klarheit und Liebe rund um Sie bringt. Dann meditieren Sie über folgende Fragen:

*Wofür verwende ich meine Lebenskraft?*

*Welche Pläne habe ich für meine Zukunft?*

*Welche Ziele stecke ich mir?*

*Was hindert mich daran, von der Fremd- zur Selbstbestimmung zu gelangen?*

*Wo brauchen ich Unterstützung, um meine Gaben zur Entfaltung zu bringen und frei meinen Weg zu gehen?*

## **Abschluss**

Nun schreiben Sie die Antworten auf die Fragen nieder und definieren Sie daraus fünf Ziele und fünf Veränderungen für das neue Lebensjahr. Am Anfang jedes Monats des Jahres überprüfen Sie diese Vorhaben und notieren Sie sich Ihre Fortschritte.





Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Visualisierungsübung: Die Kraft sammeln und fühlen

### Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, Ihre innere Kraft zu spüren und Ihre Größe bewusst wahrzunehmen.

### Dauer

Ca. 12 Minuten

### Vorbereitung

Suchen Sie sich einen stillen, angenehmen Platz. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Legen Sie nun entspannt Ihre Hände übereinander auf den Bauch und beginnen Sie die folgende innere Reise. Der Text dazu wurde in der Du-Form verfasst, um es Ihnen zu ermöglichen, die Reise mit leiser Stimme und sanfter Entspannungsmusik im Hintergrund aufzunehmen. So können Sie sich von Ihrer eigenen Stimme führen lassen

### Durchführung

*Stell dir eine jahrhundertealte Eiche vor, die allein in der Mitte eines Feldes steht.*

*Beobachte, wie die Wurzeln aus dem Boden sprießen.*

*Fühle, wie die Eiche in das Innere der Erde in tausend Richtungen tief eindringt.*

*Dann siehst du die Äste, die sich in alle Richtungen verzweigen und sich in immer schlankere Äste aufteilen, die sich immer weiter vom Stamm entfernen.*

*Beobachte freudvoll, wie seine unzähligen Blätter im Wind zittern.*

*Nimm die Eiche jetzt als Ganzes wahr und spüre ihre Stärke und Solidität, ihre Beständigkeit.*

*Dieser uralte Baum hat schon viele Jahreszeiten gesehen, war Wind und Sturm, Kälte und Hitze ausgesetzt.*

*Und im Laufe unzähliger Zyklen ist er gewachsen, langsam, aber sicher. Und nun stell dir vor, dass du die Eiche bist.*

*Du beginnst, die Wurzeln zu spüren, Wurzeln, die in alle Richtungen in den Boden sinken.*

*Spüre die ganze Bedeutung dieser Verwurzelung: die Stabilität und Sicherheit, die sie dir gibt, die Nahrung, die du von ihr erhältst, die organische Beziehung, die du mit dem Boden hast.*

*Werde dir dann des Stammes bewusst, durch den der Lebenssaft fließt, der jeden Teil des Baumes ernährt.*

*Spüre diesen Fluss der vitalen Energien, unaufhörlich und mühelos.*

*Dann nimm die Aufteilung in unzählige Äste und Zweige wahr.*

*Fühle seine majestätische Baumkrone.*

*Spüre auch, wie sich die Blätter an deinen Ästen bewegen, unzählige Blätter, einige näher am Boden, andere in der Krone des Baumes, andere auf der Spitze, so viel näher am Himmel als an den Wurzeln und dem Boden, aus dem sie zudem ihre Nahrung beziehen.*

*Schließlich identifizierst du dich mit dem Baum als Ganzes, du spürst seine Beziehung zu allen Elementen, den vitalen Kreislauf der Energien, die Kraft, die er aus dem Boden bezieht, in dem er verwurzelt ist.*

## **Abschluss**

Öffnen Sie langsam die Augen, fühlen Sie der Wirkung der Übung nach und nehmen Sie bewusst Ihre immense Kraft wahr.

## Fragen zur Selbstreflexion

*Welche sind meine ethischen Werte, was ist meine spirituelle Vision?*

*Was bedeutet mir Geld?*

*Was bedeutet mir materieller Reichtum?*

*Was bedeutet mir spiritueller Reichtum?*

*Was brauche ich, um mich frei zu fühlen?*

*Wie fühle ich mich, wenn ich arbeite?*



Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mai: Die explosive Kraft des Lichtes

Die fünfte Raunacht steht für den Monat Mai. Dieser stellt den höchsten Ausdruck der Natur dar: eine **Explosion von Farben, Düften und Geschmäckern**, die die Ankunft der Sommersaison ankündigen. Das **Licht dominiert über den Schatten**, und das Wetter, das im Allgemeinen weder zu heiß noch zu regnerisch ist, begünstigt die **beste Ernte des Jahres**. Das Leben erwacht und die Menschen hegen zu dieser Zeit des Jahres die größten Hoffnungen auf Wohlstand. Der Mai ist der Monat der Geschmäcker, des Genusses und der Liebe.

Der Mai ist der fünfte Monat im gregorianischen Kalender. Sein Name leitet sich möglicherweise von der altrömischen Göttin **Maia** ab, der **Göttin der Fruchtbarkeit und des Erwachens der Natur im Frühling**. Am ersten Tag des Mai schenkte der Gott Vulkan Maia eine trächtige Sau als Zeichen der Fruchtbarkeit. Maia war Teil eines uralten **Kultes der Mutter Erde** (*Bona Dea*), die von den antiken Bewohnern Latiums verehrt wurde und mit Fruchtbarkeit und Überfluss verbunden wurde. Zwischen Ende April und Anfang Mai wurde im alten Rom eine andere Göttin verehrt, **Flora**, die **Göttin der Ernte und der Blüte der Obstbäume**, die mit **Pomona**, der **Hüterin der Gärten und Gemüsegärten**, verbunden war.

Der Mai ist ein Monat mit großem Reichtum an Blumen, Farben, Vogelgezwitscher und schwirrenden Insekten. An den warmen Abenden können Sie die Düfte und Geräusche des Frühlings im Freien genießen. Der Pflanzenzyklus steht in voller Blüte und bereitet sich bereits darauf vor, Früchte zu tragen, die gesamte Natur befindet sich in einer expansiven Phase, und in Analogie zu den Sternen ist dies die **Zeit des**

**Stieres.** Nach der anfänglichen Explosion des Widders, die mit dem Erwachen der Erde zusammenfällt, ist die Stier-Phase eine **Zeit der Konsolidierung, der Glückseligkeit und des Genusses der Sinne.**

Und so verführt uns die Natur in diesem Aufruhr von Blumen, Düften und Farben mit ihrer Fülle, während die Sonne, bereits warm, aber noch nicht erdrückend, unsere Haut mit sanften und einhüllenden Strahlen streichelt.

Auf einer spirituellen Ebene feiern wir die **heiligste aller Ehen, die zwischen dem Sonnengott und der Erdgöttin,** aus der die Nahrung – materiell und spirituell – für alle Lebewesen entspringt.

## Beltane, das Fest der Fruchtbarkeit und der Fülle

Der Mai beginnt mit **Beltane**, dem **Fest des Überflusses**, das die Rückkehr der warmen Jahreszeit und der Fruchtbarkeit markiert. Der 1. Mai ist ein sehr wichtiger Feiertag im keltischen und neuheidnischen Kalender: Er markiert den **Beginn der zweiten Jahreshälfte**, der „hellen“, denn die Kelten teilten das Sonnenjahr in einen hellen und einen dunklen Abschnitt ein. Der Feiertag heißt *Beltain* oder *Beltane*, was auf Gälisch wörtlich *helles Feuer* bedeutet.

**Beltane** ist auch der **irisch-gälische Name für den Monat Mai** und gilt in Irland traditionell als der **erste Tag des Frühlings**. Gälische Quellen aus dem 10. Jahrhundert belegen, dass Druiden früher Lagerfeuer auf Bergkuppen entzündeten und das Vieh des Dorfes durch diese führten, um es zu reinigen. Außerdem sollte diese Zeremonie Glück bringen.

Beltaine wird mit einer **rituellen Darstellung der Vereinigung von Gott und Göttin** gefeiert, die die Wiedergeburt der Natur bringt. Es ist der Beginn einer Phase, in der sich die Energien des Lichts und des Lebens in ihrem freudigsten und triumphalsten Aspekt manifestieren.

## **Die eigene schöpferische Kraft und die Fülle entdecken und leben**

Auch für uns ist der Mai eine besonders geeignete Zeit für die **Hingabe an Liebe und Vergnügen**, aber auch für den Ausdruck unserer **inneren Kreativität und Fruchtbarkeit**. Die neuen Wege, mit denen wir seit der Frühlings-Tagundnachtgleiche experimentiert haben, werden jetzt in echte Ressourcen umgewandelt und können erste konkrete Früchte tragen.

Zur Maienzeit feiern wir die Rückkehr des Sommers und der Fruchtbarkeit und freuen uns auf Ausflüge und Feste im Freien. Wir fühlen uns normalerweise körperlich wohl, wenn sich unser Biorhythmus an die erhöhten Lichtstunden angepasst hat und wir die kritischen Momente des späten Winters und des frühen Frühlings hinter uns gelassen haben. Es ist also die **richtige Zeit, um aktiv zu werden** und die Dinge, die wir uns vorgenommen haben, zu verwirklichen.

Auch **psychologisch sind unsere Gedanken nach außen gerichtet**, um zu tun und zu wirken. Diese saisonale Extrovertiertheit macht den Mai zu einer günstigen Zeit für **neue Liebe und neue Freundschaften**, aber auch für die **Stärkung bestehender Beziehungen**. Schenken Sie Ihren Lieben im Mai Zeit und folgen Sie seiner Aufforderung, neue Verbindungen einzugehen und dem Leben und dem Anderen offen zu begegnen.

Im Mai geht es darum, sich zu öffnen, zu wissen, wie man die **Freuden des Lebens** erkennt und genießt, sich mit dem **Gefühl der Fülle** zu verbinden, dessen offensichtlichster Ausdruck die Natur ist.

Nehmen Sie sich in diesem Monat Freiraum, Ihre schöpferische Kraft zu leben und innerlich frei zu werden. Widmen Sie Ihre Zeit den Menschen und Tätigkeiten, die Ihnen **Freude bereiten und Lebendigkeit verleihen**.



## Räucherritual

Die Fäden des Schicksals weben

Für dieses Ritual benötigt man:

- einen ruhigen Rückzugsort.
- ein Räucherstövchen und Zünder.
- getrocknetes Mistelkraut.
- eine Augenbinde.

Der Mistelspirit begleitet Sie durch dieses Ritual und führt Sie mit seinem krautigen Duft über die Schwelle ins Unbekannte. Noch ist Ihr Blick auf das Vertraute, das hinter Ihnen liegt, gerichtet. Dieser Spirit öffnet Ihr Bewusstsein für den Pfad, der jenseits der Schwelle liegt, für all die Möglichkeiten und Chancen, die dort auf Sie warten. Er ermuntert Sie, neue Fäden in das Muster Ihres Lebens zu weben und dem hell schimmernden Licht Ihrer inneren Führung zu folgen. Er verbindet Sie mit der Kraft der Erde und der Energie des Kosmos, lehrt Sie von beidem aufzunehmen und trotzdem Sie, in Ihrer Wesenheit, zu sein.

Während Sie mit diesem Spirit im Gefüge Ihrer inneren Welt reisen, können Sie sich folgende Fragen überlegen.

- Wofür verwenden Sie Ihre Lebenskraft?
- Welche Pläne möchten Sie neu strukturieren, bevor Sie sie in die Tat umsetzen?
- Welche Ziele stecken Sie sich?
- Was hindert Sie daran, von der Fremd- zur Selbstbestimmung zu gelangen?
- Wo brauchen Sie Unterstützung, um Ihre Gaben zur Entfaltung zu bringen und unbeirrt Ihren Weg zu gehen?



Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Fragen zur Selbstreflexion

### Strategie: Überblick gewinnen

*Bin ich mehr intuitiv, emotional oder gehe ich eher rational an die Dinge heran?*

*Wie gehe ich bei Aktivitäten am liebsten vor?*

*Wie effektiv bin ich dabei?*

*Was hindert mich, aktiv zu werden?*

*Wirke ich lieber im Team oder allein? Bitte ich andere um*

*Unterstützung oder arbeite ich mich komplett eigenständig durch die Herausforderungen?*

*Wie plane ich meine nächsten Schritte?*



Schreibe hier  
deine Gedanken  
und deine Antworten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

