

DIE RAUHNÄCHTE

1. Januar

8. Raunacht

Zelebriere das
neue Jahr und
definiere dein
persönliches Glück

ERNESTINA MAZZA

Rauhnächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhalt

1. Jänner – 8. Raunacht: Die Quelle des Glücks und der Lebensfreude zum Sprudeln bringen.....	3
Runenritual: Die Quelle des Glücks zum Sprudeln bringen	4
Räucherritual: Die Segen zählen	8
Visualisierungsübung: Das eigene Entfaltungspotenzial fühlen und aufblühen	10
Fragen zur Selbstreflexion	13
August: Die Zeit der Lebensfreude	15
Lughnasadh, das Fest der Dankbarkeit.....	15
Meditatives Innehalten.....	17

2. Jänner – 9. Raunacht – Die innere Wahrheit erkennen

Dieser Tag erlaubt uns, unserer inneren Wahrheit näherzukommen. Wir können eine Reise nach innen beginnen und unsere inneren Räume besuchen. Dort kommen wir unserer Seele näher. Die Zeitqualität dieser Raunacht unterstützt uns dabei, uns unserer inneren Wahrheit anzunähern und freier und gelassener jene Sicherheit zu erreichen, die uns erlaubt, die richtigen Entscheidungen zu treffen und die passenden Schritte in unserem Leben zu setzen.

Die Rituale in dieser Raunacht fordern uns dazu auf, uns selbst treu zu sein und uns unserer Größe und unseres inneren Lichts bewusst zu werden, um in weiterer Folge unsere ureigenste Wahrheit nach außen zu transportieren. Diese Raunacht ist mit dem Monat September verbunden.

Runenritual: Die innere Wahrheit erkennen

47. Bild: Rune Inguz

Dieses Runenritual unterstützt Sie dabei, Ihrer inneren Wahrheit näher zu kommen. Durch diese Reise nach Innen, finden Sie verborgene innere Räume, wo Sie Ihrer Seele und Ihrer Essenz näher kommen. Die Rune, die dieses Ritual begleitet, ist „Inguz“. Inguz ist eine alte Rune und wurde nach dem germanischen Erdgott *Ing* benannt. Inguz stellt auch eine alte germanische Göttin dar, die mit der Mutter Erde verbunden ist. Fruchtbarkeit und Schwangerschaft sind daher auch mit dieser Rune verbunden. „Fruchtbarkeit“ bedeutet in diesem Kontext, dass man aus der eigenen Kreativität und Lebensvision etwas Neues entstehen lässt, die kollektive Weisheit nährt und jenes Neue der Erde, der Welt im Allgemeinen und den neuen Generationen weitergegeben wird. Diese Rune verbindet uns mit dem Gefühl der Dankbarkeit, dass

man auf der Erde inkarnieren durfte. Sie erinnert uns daran, dass wir mit unserer Kreativität und der inneren Kraft in jedem Augenblick das Leben neu gestalten können. Sie symbolisiert den Reifeprozess einer Persönlichkeit im Laufe des Lebens, welcher im Verborgenen stattfindet. Inguz ist verbunden mit geistiger und materieller Erbschaft, die wir den nächsten Generationen übertragen.

Die Schwingung der Rune stellt das Potenzial, das Sie in sich tragen, dar. Ein Potenzial, das Ihnen in jeder Entwicklungsstufe begegnet und Ihnen das Geschenk der Selbstentfaltung überreicht. Diese Rune symbolisiert die wirksame Kraft des Rückzuges, die es Ihnen erlaubt, zum innersten Kern vorzudringen. Sie verleiht die Kraft zur Abgrenzung, welche notwendig ist, um der eigenen inneren Wahrheit näher zu kommen und das Wesentliche im Leben zu erkennen. In der tiefen Stille der inneren Räume initiieren wir mit der Begleitung von Inguz eine Reise zu Reifung und Regeneration.

Vorbereitung

Setzen Sie sich entspannt hin und legen Sie Ihre Hände bequem auf den Schoß. Atmen Sie tief und entspannt.

Durchführung

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

Für unsere Newsletter-Leser bieten wir als Bonus die **geführte Runen-Meditation als Audio-Stream auf unserer Webseite** an:

www.akademiebios.eu/raunaechte

Lasse den Atem kommen.

Fühle Dich frei.

Lasse Deinen Geist und Dein Herz langsam in Deine inneren Räume eindringen.

Du bist an einem wunderschönen Platz in der Natur.

Die Sonne scheint.

Alles rund um Dich ist frei, strahlend.

Das Licht der Sonne durchflutet die Landschaft.

Ein klarer Fluss fließt friedlich neben der Wiese.

Setze Dich am Ufer des Flusses nieder und atme tief und gelassen.

Lasse Deinen Blick tief ins fließende Wasser sinken.

Werde eins mit dem Fluss.

Entspanne Dich, entspanne Dich vollkommen.

Ein hölzernes Boot legt am Ufer an.

Ein alter weiser Mann lenkt das Boot.

Du vertraust den gütigen Augen des alten weisen Mannes.

Der alte weise Mann lädt Dich auf sein Boot ein.

Er reicht Dir die Hand.

Nimm seine Hand und fühle Dich vom Leben geführt und begleitet.

Du steigst ins Boot und setzt Dich dem alten weisen Mann gegenüber hin.

Der alte weise Mann symbolisiert Deine innere Stimme, Deine innere Klarheit.

Fühle Dich frei und gelassen.

Erzähle jetzt dem alten weisen Mann, was Dein innerster seelischer Wunsch ist.

Lasse Dir Zeit, vertraue.

Begegne Deiner Seele, Deiner inneren Stimme im Augenblick.

Präge dieses Bild in Dir ein.

Das Boot Deines Lebens, gelenkt von Deiner inneren Weisheit, fährt durch den klaren, friedlichen Fluss des Lebens.

Das Leben führt Dich, Du bist eins mit dem Leben und Deiner inneren Kraft.

Traue Dich, den Weg der Freiheit zu gehen.

Entspanne Dich vollkommen.

Das Wasser des friedlichen Flusses trägt Dich, der Fluss trägt das Wasser Deines Lebens, der Fluss verleiht Dir Kraft.

Der Fluss trägt friedlich das Boot Deines Lebens.

Betrachte die gütigen Augen des alten weisen Mannes.

Er fragt Dich mit seiner sanften, herzlichen Stimme:

„Was ist der wirkliche Reichtum in Deinem Leben?

Was brauchst Du, um authentisch leben zu können?

Welche Schritte möchtest Du setzen, um frei leben zu können?“

Höre seine sanfte, herzliche Stimme und fühle Dich frei.

Lasse die Antwort aus dem tiefsten Inneren Deiner Seele kommen.

Fühle Deine innere Wahrheit.

Entspanne Dich und fühle Dich frei. Lasse Deine innere Wahrheit sich manifestieren.

Finde den Mut, Deinen eigenen Weg zu gehen. Entspanne Dich.

Erkenne das Wesentliche in Deinem Leben.

Speichere in Dir, tief in Deinem Gedächtnis, das innere Bild des alten weisen Mannes, der das Boot Deines Lebens lenkt.

Fokussiere Dich auf Deinen natürlichen Atemrhythmus.

Entspanne Dich und öffne, wenn es für Dich stimmig ist, langsam die Augen.

Abschluss

Spüren Sie jetzt der Wirkung des Runenrituals nach. Versuchen Sie, sich bewusst zu entspannen, und fühlen Sie, wie die Bilder der inneren

Reise noch auf Sie wirken. Versuchen Sie sich die Antworten auf die Fragen, welche Ihnen der alte weise Mann im Boot gestellt hat, wieder ins Gedächtnis zu rufen, und entspannen Sie sich dabei.

Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie die Antworten. Entspannen Sie sich bewusst. Spüren Sie Ihre innere Kraft. Lesen Sie, was Sie aufgeschrieben haben, und dann machen Sie folgendes: Nehmen Sie ein großes Plakat, optimal wäre eine runde Form. Nehmen Sie das Plakat und zeichnen Sie in der Mitte die Rune Inguz. Aus der Rune heraus versuchen Sie dann, eines der folgenden Objekte zu zeichnen oder zu malen: einen Baum, in dessen Mitte sich die Rune befindet, eine Sonne, die Sie rund um die Rune zeichnen, einen See, dessen Wellen sanft vom Wind berührt werden, die Konturen der Rune, die Inguz darstellen. Zeichnen oder malen Sie dieses Runen-Bild. Stellen Sie das Bild anschließend ein bis zwei Meter von Ihnen entfernt auf und versuchen Sie, sich bewusst zu entspannen. Betrachten Sie das gemalte Bild und versuchen Sie, Kontakt mit der Kraft der Rune aufzunehmen. Versuchen Sie, die Qualität der Rune über Ihrer Zeichnung zu fühlen und zu atmen, und fühlen Sie sich dabei völlig frei. Atmen Sie die Zeichnung, das Bild, in Form von Licht. Erinnern Sie sich beim Betrachten des Bildes an Ihre innere Entscheidung, Ihre innere Wahrheit zu leben und bewusst Ihre Wünsche, Träume und Bedürfnisse zu erfahren. Beim Betrachten des Bildes versuchen Sie sich bewusst mit dem Bild und Ihren Absichten zu verbinden. Sie können den Abschluss des Rituals auch auf einen anderen Zeitpunkt verschieben, wenn es Ihnen passend erscheint.

Räucherritual: Die Magie des goldenen Schlüssels

Ziel

Dieses Ritual unterstützt Sie dabei, mehr Vertrauen in Ihre innere Stimme zu finden.

Material

Räucherstövchen

Räuchermischung: ¼ Beifuß, ¼ Weihrauch, 1/4 Myrrhe, ¼ Alantwurzeln

Vorbereitung

Stellen Sie Ihre Räucherschale oder Ihr Räuchergefäß in die Mitte des Raumes, entspannen Sie sich vollkommen und stellen Sie sich vor, wie ein frischer Wind durch Ihre Räumlichkeiten bläst.

Ausführung

Visualisieren Sie nun folgendes Bild. Sie sind auf einer schönen Wiese. In der Nähe ist ein heller, wunderbarer See. Das Wasser ist erfrischend, durchsichtig und rein. Sie beugen sich zum See und trinken aus ihm sein frisches Wasser. Fühlen Sie, wie angenehm und positiv es ist, dieses Wasser zu trinken. Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und spüren Sie bewusst das Bild.

Gehen Sie dann zu einem Baum, setzen Sie sich entspannt darunter und lehnen Sie sich an. Fühlen Sie die Freude, dass ein weiser, alter Mann Sie auf dieser herrlichen Wiese besucht. Er kommt auf Sie zu und setzt sich zu Ihnen. Der Weise bittet Sie, ihm die offenen Fragen zu stellen. Er hört sich die Fragen an und voller Freude sagt er zu Ihnen: „Du bekommst bald die Antwort. Achte auf deine Gedanken! Die Stimme deiner Intuition begleitet dich.“ Er geht weg und kommt nach kurzer Zeit mit einem wertvollen Geschenk für Sie zurück. Einem goldenen Schlüssel. Nehmen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn in Ihre Tasche.

Immer, wenn Sie eine Frage haben oder sich mit Ihrer Intuition verbinden wollen, erinnern Sie sich daran, dass Sie einen goldenen Schlüssel in der Tasche haben.

Sie können den Text dieser Übung auch aufnehmen und sich während einer kurzen Pause anhören. Führen Sie die Übung zwei Mal an diesem Tag durch.

Abschluss

Überlegen Sie sich, was sich in Ihrem Leben alles ändert, wenn Sie mehr Ihrem Bauchgefühl vertrauen.

Visualisierungsübung: Den eigenen Wert und die innere Wahrheit erkennen

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, Ihren Selbstwert und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Vorbereitung

Die Übung sollte vorzugsweise im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt werden, wobei der Rücken entspannt, aber aufrecht ist. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem, indem Sie ein paar Mal sanft ein- und ausatmen, während sich Ihr Körper entspannt und dehnt. Bringen Sie Ihre Emotionen sanft zur Ruhe und lassen Sie sie zusammen mit dem Atem fließen.

Konzentrieren Sie den Geist auf die zu erledigende Arbeit, sodass andere ablenkende Gedanken nicht in das Bewusstseinsfeld eindringen, und beginnen Sie mit der Übung.

Durchführung

Denken Sie ein paar Minuten lang über die authentische Bedeutung des Wortes SELBSTWERT (ein realistisches Gefühl der Wertschätzung und Rücksichtnahme auf sich selbst und den eigenen Wert) nach.

Beantworten Sie dann gedanklich die folgenden Fragen:

Was sind meine besten persönlichen Eigenschaften (Intelligenz, Weisheit, Güte, Geduld, etc.)?

Welche persönlichen Eigenschaften sehen andere in mir, die ich nicht erkenne?

Welche Eigenschaften sollte ich in mir entwickeln, um der Mensch zu sein, der ich sein möchte?

Welche ist meine innere Wahrheit?

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie sich selbst wie in einem Spiegel betrachten und dass Sie bereits über die Eigenschaften verfügen, die Sie selbstbewusst und von anderen geschätzt machen.

Stellen Sie sich vor, dass das Bild von Ihnen langsam größer wird, die Farben immer lebendiger werden und Ihr Ausdruck immer zufriedener und voller wird.

Visualisieren Sie nun einige konkrete Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie diese Qualitäten anwenden könnten (Arbeit, Studium, Familie, persönliches Wachstum usw.).

Welche Emotionen erleben Sie, wenn Sie sich den Erfolg und die Befriedigung vorstellen, die Sie als Ergebnis dieses erhöhten persönlichen Bewusstseins erreichen können?

Können Sie sich vorstellen, wie sich Ihre Beziehungen zu Ihren Mitmenschen dadurch verbessern würden?

Abschluss

Behalten Sie den ermächtigenden emotionalen Zustand bei, der sich in Ihnen entwickelt hat, und notieren Sie sich Ihre Erkenntnisse. Sie können dann in einen Zustand der Bewusstseinsfülle zurückkehren, mit einem erneuerten Geist des Selbstwertes.

Fragen zur Selbstreflexion

Kann ich Grenzen setzen?

Was für ethische Werte habe ich?

Welche spirituellen Werte prägen meine Lebensweisheit?

Fühle ich mich verantwortlich für das Glück der Menschen in meinem Umfeld?

Bin ich bereit, auf mich zu schauen, Grenzen zu setzen und mir Zeit für mich zu nehmen, wenn es mir nicht gut geht?

Nehme ich mir ausreichend Zeit, um die Schönheit der Natur zu erleben und das zu genießen, was ich im Leben alles erreicht habe?

Nehme ich mir Zeit, um in Beziehung zu mir selbst zu treten und mich selbst bewusst zu spüren?

September: Die Zeit für eine Bilanz

Die neunte Raunacht entspricht dem September, der zugleich als letzter Monat des Sommers und als erster des Herbstes definiert werden kann. Er ist der neunte Monat des Jahres nach dem gregorianischen Kalender, im alten Rom allerdings, bevor Julius Cäsar den julianischen Kalender verkündete und den Jahresanfang auf den 1. Januar verlegte, war er der siebte. Die Zahl sieben ist es auch, die ihm seinen Namen verliehen hat (lat. septem = sieben). In diesen Monat fällt die **Herbst-Tagundnachtgleiche** (am 22. oder 23.), ein besonderer Zeitpunkt, an dem die Dauer der **Licht- und Dunkelstunden auf dem gesamten Planeten gleich** ist – es ist eine Zeit des perfekten Gleichgewichts zwischen den beiden Polaritäten männlich und weiblich. Die **dunkle Jahreshälfte beginnt** und gipfelt in der Wintersonnenwende, dem Julfest.

Im September findet die **Weinlese** statt und auf dem Land werden nach der Bearbeitung des Bodens und der Ernte der letzten Futterpflanzen die Vorbereitungen für die **Aussaat von Weizen** getroffen. Es gibt **viele Früchte**, die uns dieser Monat schenkt, neben den bereits erwähnten Trauben finden wir Kastanien, Walnüsse, Haselnüsse, Äpfel und Birnen, Jujubes und die letzten Pfirsiche und Pflaumen. Im Gemüsegarten werden noch den ganzen September über Kartoffeln, Auberginen, Paprika, Tomaten, Zucchini und Mangold geerntet, während Salate, Chicorée, Spinat, Blumenkohl und Brokkoli, Karotten und Bohnen das Geschenk des Oktobers sind. Für Pilzliebhaber ist dieser Monat auch die **Zeit der Pilze**, die mit Weisheit und Respekt vor dem Wald und seinen Bewohnern gesammelt werden sollten.

Nach dem Überschwang des Sommers entspricht der September einer **Zeit der Ernte, des Gleichgewichts und der Ausgeglichenheit**. Die Urlaubszeit ist nun zu Ende und wir bereiten uns darauf vor, unseren Arbeitsrhythmus wieder aufzunehmen. Umgekehrt hat die Erdgöttin in der Sommersaison ihre schmackhaftesten Früchte getragen und bereitet sich langsam auf eine wohlverdiente Pause vor.

Die Tage werden zusehends kürzer, während die Nacht länger wird, und in dieser **Phase des Übergangs von einer Jahreszeit zur anderen** zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite: Die Luft ist warm und die Atmosphäre sehr angenehm. Die Tiere sind damit beschäftigt, in Erwartung der kalten Monate Vorräte zu sammeln, einige wandernde Arten bereiten sich auf die große Reise vor, und für die Menschen ist es an der Zeit, die Ernte an die vorgesehenen Plätze zu bringen.

Die gesamte Natur steht in voller Harmonie mit der Energie des **Tierkreiszeichens Jungfrau**, das weise lehrt, wie wichtig es ist, jedes **Material zu nutzen und zu bewahren und seinen Einsatz sorgfältig zu planen**, um schädlichen Abfall zu vermeiden.

Es ist die Zeit des Pflügens, einer Tätigkeit, die seit jeher von vielen verschiedenen lokalen Ritualen begleitet wird, um **für die Ernte zu danken und die Götter zu besänftigen** und sie um einen milden oder nicht allzu strengen Winter zu bitten. Auch die Weinlese wurde aufgrund ihres tiefen symbolischen Wertes von zahlreichen Ritualen begleitet – die **Verwandlung der Trauben** wurde als Symbol für die spirituelle Transformation der Menschen gesehen, die, während der Wein in der Dunkelheit der Fässer und Keller eingeschlossen wurde, in die Mysterienriten in der Dunkelheit der unterirdischen Heiligtümer und Tempel eingeweiht wurden.

Es ist also eine gute Zeit, um **Lebensmittel zu konservieren, sich zu entspannen und über die Kontinuität des Lebens nachzudenken**, die gerade durch seine zyklische Natur gewährleistet wird.

Mabon, das Fest der Herbststernte

Am 22. September wird die Tagundnachtgleiche gefeiert, mit der der astronomische Herbst beginnt. Im keltischen und neuheidnischen Kalender wird diese **Mabon** genannt. Es ist ein Initiationsfest und symbolisiert das **Erreichen einer neuen Bewusstseinsstufe**.

Dieser Feiertag wurde auch **Michaelmas** genannt, zu Ehren des **Erzengels Michael**, des Erzengels des Feuers, und im September wurden in der Antike auch die **Großen Mysterien von Eleusis** abgehalten. Mabon ist das zweite Fest, das **der Herbststernte gewidmet** ist. Er wird gefeiert, wenn der Produktionszyklus zu Ende ist, die Blätter sich langsam gelb färben und die Tiere beginnen, Vorräte anzulegen, um sich auf die Ankunft der kalten Monate vorzubereiten. Viele Vogelwarten ziehen nun in den Süden. Mabon, ein **walisischstämmiger Gott**, wird der Legende nach von seiner Mutter, **Modron** (The Great Mother), entführt und dann von König Artus befreit, obwohl Mabon die ganze Zeit ein glücklicher Gefangener war. Diese symbolische Entführung stellt die **Zeit der „Inkubation“** dar, in der der Gott in seine Mutter „eintritt“, sich in diesem Sinne selbst opfert und so in die Welt der Schatten, die Unterwelt oder das Jenseits, eintritt und dort bis zu seiner Wiedergeburt im Frühjahr verbleibt. Der Gott steht nun an der Schwelle zu dieser und repräsentiert somit den **Übergang vom Leben zum Tod**; er trägt jedoch den Samen der Verheißung von Leben, Erneuerung und Wiedergeburt in sich. In der Tat wird in dieser Zeit die

Sonne immer schwächer, die Tage werden kürzer und wir bereiten uns auf den Winter vor, der die längste und schwierigste Jahreszeit ist.

Nach den Großen Eleusinischen Mysterien **entlässt Demeter ihre Tochter Persephone in die Unterwelt**, und während diese sich auf ihren Abstieg in den Hades vorbereitet, naht auch für uns die Zeit des Geistes.

Leben wir diese Phase des Jahres ohne unnützes Bedauern, vielmehr **in Zufriedenheit, Fülle, Wohlbefinden und mit dem Gefühl der vollbrachten Arbeit**, mit dem Versprechen auf Kontinuität, wie es die Alten taten, die zu dieser Zeit Rituale durchführten, um der Erde für die Ernte zu danken und für eine möglichst milde Wintersaison zu beten.

Innehalten mit dankbarem Herzen

Die Erntezeit ist auch eine Gelegenheit, **Bilanz zu ziehen**: Wir können die Früchte, die wir mit unserer Arbeit geerntet haben, wirklich überprüfen. Wir werden in dieser Zeit, in der wir die zweite große Ernte feiern, die reichhaltigste und saftigste, nämlich die Weinlese und das Pflücken der fleischigsten Früchte, auch dazu eingeladen, uns mit dem **Gefühl der Dankbarkeit gegenüber Mutter Erde** zu verbinden.

Bilanzieren bedeutet in diesem Kontext auch, ein **Gleichgewicht zwischen der männlichen und weiblichen Energie in uns in das eigene Leben zu bringen**. Ehren wir das Gleichgewicht, das in der Natur herrscht, ihre Harmonie und Schönheit, und bereiten wir uns so auf den Übergang in das **Zeichen Waage** vor, dessen Energie die Erde ab dem 22. September, der Tagundnachtgleiche, umhüllt.

Es ist an der Zeit, dass wir beginnen, in uns selbst zu reisen, begleitet von der Dunkelheit, die voranschreitet und das Nachdenken über die Geheimnisse der Verwandlung durch den Tod anregt. **Diese Zeitqualität lädt uns dazu ein, Altes in uns sterben zu lassen, um Platz für die innere Ernte zu schaffen und ein neues Gleichgewicht entstehen zu lassen.**



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!

