

The background of the entire image is a stone archway, possibly a doorway or a window, set against a dark, starry night sky. The archway is made of dark, weathered stone and has a decorative, carved top. The sky visible through the arch is filled with numerous bright stars and a soft, glowing nebula-like light. The overall mood is serene and contemplative.

30. Dezember
6. Raunacht

Nimm mit dankbarem
Herzen

Abschied und erlange

innere Stärke und Frieden

ERNESTINA MAZZA

Raunächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhalt

30. Dezember – 6. Raunacht: Liebevoll Abschied nehmen und sich mit der Vergangenheit aussöhnen	3
Runenritual: Die heilende Kraft der Versöhnung	4
Räucherritual: Von altem Jahr Abschied nehmen	10
Visualisierungsübung: Mitfließen und den Fluss beeinflussen	13
Fragen zur Selbstreflexion	16
Räucherritual	18
Juni: Die Zeit der Unbeschwertheit	20
Sommersonnenwende, das Fest der Sonne	21
Das innere Licht und die eigenen Schatten harmonisieren.....	22
Aktivität.....	26

30. Dezember –

6. Raunacht: Liebevoll

Abschied nehmen und sich mit der Vergangenheit aussöhnen

Diese Raunacht können wir als **Brücke zwischen dem alten Jahr und der neuen Zeit**, die auf uns wartet, betrachten. An diesem Tag bekommen wir die Gelegenheit, alte Verstrickungen, Belastungen und Unerledigtes zu verabschieden und geistig Kontakt mit dem neu beginnenden Jahr aufzunehmen. Die Rituale dieser Raunacht helfen uns dabei, Kontakt mit dem neuen Jahr aufzunehmen und um Schutz und Führung für die Zukunft zu bitten.

In dieser Nacht gehen wir über die **Brücke, die das alte mit dem neuen Jahr verbindet**. Mit einem Herz voller Dankbarkeit verabschieden wir uns vom ausklingenden Jahr und lassen Enttäuschungen, Frustrationen und unerfüllte Erwartungen hinter uns. Lernen wir aus den Lektionen und öffnen wir uns hoffnungsvoll einer segensreichen Zukunft. Diese Raunacht ist mit dem Monat Juni, der Zeit der Sommersonnenwende, in der das Licht sich in seiner vollsten Kraft manifestiert, verbunden; hier begegnen uns Fülle und Wachstum und erinnern uns daran, dass

wir in unserem Leben unser gesamtes Potenzial entfalten dürfen und können.

Runenritual: Die heilende Kraft der Versöhnung



Dieses Ritual hilft Ihnen, sich in Ihrer Mitte und in Ihrer Kraft geborgen zu fühlen. Auf dem Lebensweg setzen wir uns immer wieder mit dem Bedürfnis der Klärung unseres Weges und der Verwirklichung unseres Seelenplans auseinander. Im Strom der Zeit sind wir dazu aufgerufen, unseren Lebensweg eigenverantwortlich und kraftvoll zu gehen.

Die Begleitung für dieses kraftvolle Ritual ist die Rune „Perthro“. Sie ist ein Hinweis auf die geheimen Kräfte des Schicksals, aktiviert das verborgene Potenzial, welches auf Geburt, Schöpfung und Manifestation verweist, und stellt das Element des Zufalls dar. Die symbolische Bedeutung von Perthro lässt die Person in den Fluss der Zeit und in den eigenen Lebensweg eintauchen und ruft dazu auf, den verborgenen Sinn des eigenen Lebensweges zu entdecken. Perthro begleitet Sie durch das Ritual auf dem Weg zu Offenheit und Freiheit.

Vorbereitung

Setzen Sie sich hin und entspannen Sie sich. Sie können sich bei der Durchführung von Ihrer eigenen Vorstellungskraft und Ihrem Gefühl leiten lassen.

Durchführung

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

Entspanne Dich.

Fühle Dich frei und gelassen.

Atme tief und langsam.

Entspanne Dich vollkommen.

Atme tief und fühle Dich frei.

Lausche Deinem Atem.

*Gehe den Weg der Versöhnung mit der Vergangenheit,
um einen Neubeginn zu starten und entspanne Dich.*

Liege entspannt.

Lasse den Atem fließen.

Lasse Dich fallen und überlasse Deinen Körper vertrauensvoll Mutter Erde.

Fühle in Dir die Geborgenheit.

Schöpfe Trost und Kraft aus dieser Zeit.

Vertraue Dir, begib Dich jetzt mit Deiner Vorstellung an einen wunderschönen Platz.

Jetzt bist Du an einem wunderschönen Platz, beim Fluss.

Du stehst am Anfang – dort, wo alles beginnt, wo alles endet, das Leben fühlt sich leicht an.

Jetzt kommt ein kleines Boot mit einem alten, weisen Mann.

Das Wasser klatscht an die hölzernen Außenwände des Bootes.

Vertrauensvoll steigst Du ein. Das Leben fühlt sich leicht an.

Sanfte Wellen schaukeln dieses Boot und das Boot wird zu einer Muschel.

Hell strahlend.

Du sitzt oder liegst vertrauensvoll in ihr.

Entspanne Dich.

Lasse Dich von dieser Geborgenheit tragen.

Konzentriere Dich auf die Kraft der Rune Perthro.

Lasse Dich von dieser Muschel tragen, schaukle, freue Dich.

Fühle, wie die Wellen Dich umgarnen.

Entspanne Dich vollkommen.

Betrachte das Spiel der Wellen als Symbol für das Spiel des Lebens und fühle Dich frei.

Betrachte eine Wiese am Ufer des Flusses.

Auf dieser Wiese stehen Menschen, die Dich vielleicht in der Vergangenheit verletzt haben.

Lasse zu, dass sich Dein alter Schmerz nun sanft aus Deinem Herz verabschiedet.

Atme langsam und tief.

Spüre in Deinem Herzen Liebe, Versöhnung, reine Liebe.

Fühle Dich frei und lebendig.

Lege eine Hand auf das Herz und die andere auf die Stirn.

Langsam lässt Dich der Tanz der Wellen gleiten, weg von der Wiese.

Die Liebe in Dir schafft Heilung.

Die Sonne scheint.

Der Fluss mündet ins Meer.

Lasse jetzt die Vergangenheit, die diesen Fluss symbolisiert, zur Gegenwart werden.

Die Muschel wird zu einem wunderschönen, strahlenden Schiff.

Die Versöhnung ermöglicht Dir, hingebungsvoll der Zukunft zu begegnen.

Dieses Schiff symbolisiert Deine Kraft.

Fühle die Kraft, fühle die Lebendigkeit, Du hast Dich entschieden, den Weg der Kraft zu gehen.

Im Himmel zeigt sich Deine Rune Perthro in Deiner inneren Kraft.

Die Rune Perthro führt Dich zu einem wunderschönen neuen Land.

Du kommst an einem wunderschönen Hafen an.

Das Boot legt an, Du steigst aus. Du kannst nur staunen, genießen und lachen.

Das Leben lädt Dich ein, glücklich zu sein.

Öffne langsam die Augen.

Abschluss

Am Ende des Rituals setzen Sie sich hin und lassen die inneren Bilder der Reise nachwirken. Schreiben Sie dann auf, was Sie glücklich macht. Erinnern Sie sich daran, dass Ihre innere Ausrichtung die Qualität Ihres Lebens bestimmt.



Was macht
dich glücklich?



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Räucherritual: Von altem Jahr Abschied nehmen

Ziel

Diese meditative Ritualübung möchte Sie dabei unterstützen, eine positive Resonanz zu schaffen, um Abschied von altem Jahr zu nehmen und unbeschwert den Schritt ins Neue zu wagen.

Material

Räucherstövchen

Räuchermischung: 1/3 Weihrauch, 1/3 Dammar, 1/3 Rosenblätter, 1/3 Kalmuswurzeln

Dauer

ca. 45 Minuten

Vorbereitung

Setzen Sie sich entspannt und gelassen hin. Legen Sie beide Hände auf Ihren Schoß und atmen Sie bewusst, tief und langsam ein und aus. Nachdem die Räucherstoffe auf dem Sieb verglimmen, beginnen Sie, tief und ruhig ein- und auszuatmen.

Ausführung

Danach denken Sie an das vergangene Jahr und nehmen Sie liebevoll, mit Ihren eigenen Worten und mit lauter und klarer Stimme von altem Jahr Abschied. Spüren Sie bewusst die Kraft Ihres Willens, da Sie bereit sind, neu zu beginnen und sich von Ihrer inneren Weisheit begleiten zu lassen.

Schreiben Sie nun einen Abschiedsbrief an das alte Jahr und halten Sie Ihre Erkenntnisse in dem Brief fest. Dann lesen Sie Ihr Schreiben durch und verbrennen Sie es. Anschließend übergeben Sie die Asche bei Ihrem nächsten Spaziergang einem Fluss, der den Fluss des Lebens und die Bereitschaft loszulassen symbolisiert.

Abschluss

Bleiben Sie noch eine Weile sitzen, atmen Sie ruhig ein und stellen Sie sich vor, wie Sie über eine Brücke gehen und wie Sie dort ein Krafttier oder einen liebevollen Begleiter oder Begleiterin für das neue Jahr finden.

Visualisierungsübung: Mitfließen und den Fluss beeinflussen

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, den Strom Ihres Daseins zu fühlen und lenken zu lernen.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und legen Sie sich hin. Hören Sie eventuell Entspannungsmusik mit Meeresgeräuschen im Hintergrund. Der Text der folgenden inneren Reise wurde in der Du-Form verfasst, um es Ihnen zu ermöglichen, sie mit leiser Stimme aufzunehmen. So können Sie sich dann von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Atme tief.

Fühle dich frei.

Beobachte, wie dein Körper zur Ruhe kommt.

Stelle dir ein großes Schiff am Anfang seiner Reise vor: Der Wind schiebt es auf das offene Meer zu.

Stelle dir das Schiff mit seinen im Wind wehenden Segeln und dem durch die Wellen schneidenden Bug lebhaft vor.

Imaginiere die treibende Kraft des Windes, und lausche dem Rauschen der Wellen, während das Schiff auf das Unbekannte zusteuert.

Visualisiere nun, dass du auf dem Schiff bist.

Du stehst am Ruder, und vor dir liegt das offene Meer.

Das Wasser glitzert im Sonnenlicht und man kann gerade noch erkennen, wo das Meer und der Himmel am Horizont ineinander übergehen.

Du kannst das Meer riechen und den Wind spüren, der gegen dein Gesicht schlägt.

Du spürst auch die holzige Oberfläche des Ruders in deinen Händen.

Du drehst das Ruder mal nach rechts, mal nach links, im Bewusstsein, dass du die Kontrolle über das Schiff hast.

Jetzt konzentrierst du dich auf die Kraft, die du hast, um das Schiff in jede gewünschte Richtung zu steuern. Es ist eine mühelose Beherrschung, bei der jede Entscheidung sofort in die Tat umgesetzt wird.

Werde dir dieser Beherrschung bewusst.

Und lass das Bild schließlich verschwinden.

Abschluss

Fühlen Sie am Ende der Visualisierung Ihren gesamten Körper. Anschließend überlegen Sie sich, in welche neue Richtung Sie im kommenden Jahr gehen möchten. Notieren Sie sich Ihre Gedanken dazu in Ihr Tagebuch.

Fragen zur Selbstreflexion

Kann ich Zeit für mich in Anspruch nehmen und diese Zeit entspannt genießen?

Ist es für mich möglich, Veränderung anzunehmen?

Kann ich mich von Altem trennen und alte Verletzungen und Situationen loslassen?

Fällt es mir schwer, Altes zu entrümpeln?

Entsprechen die Umstände meines Lebens meiner inneren Wahrheit?

Lebe ich so, wie ich tatsächlich bin? Wer bin ich?

Räucherritual

An der Schwelle zwischen den Jahren schenkt Ihnen der Geist des alten Jahres das Licht der Selbsterkenntnis.

Im folgenden Ritual können Sie ihn zu sich rufen, damit Ihnen seine Weisheit zum Führer in Ihr Unbewusstes wird.

Für dieses Ritual benötigen Sie:

- einen ruhigen Platz, an dem Sie ungestört sind und sich entspannen können.
- eine Augenbinde, um sich von der Außenwelt abzugrenzen und Ihre Sinne für die Wahrnehmung Ihrer inneren Welt zu öffnen.
- ein Räuchergefäß mit Sieb und Zünder.
- getrocknete Weidenrinde.

Wenn die Weidenrinde auf dem Stövchen zu verglimmen beginnt, setzen Sie die Augenbinde auf und beginnen tief und ruhig zu atmen. Konzentrieren Sie sich auf den Rhythmus Ihrer Atmung und den feinen, besänftigenden Duft der Weidenrinde.

Der Spirit der Weide lädt Sie zum Verweilen und Träumen an der Schwelle der Jahre ein. Weich und sanft wird der Fluss der Gedanken und die Unrast des Herzens treibt lautlos über die Schwelle der Realitäten. Wenn Sie losgelöst von Unrast sind, können Sie die feine innere Stimme hören, die Ihnen das Wissen Ihrer Seele zuflüstert. Sie dürfen die Schwelle zu anderen Ebenen der Wirklichkeit überschreiten und das Land des Verborgenen betreten.

Visualisieren Sie, wie Sie Ihr Haus verlassen und eine wunderschöne Landschaft durchwandern. Ein klarer Fluss, dessen Ufer mit Weiden bewachsen ist, bahnt sich seinen Weg durch die Vegetation. Sie wandern an seinem Ufer entlang und lauschen den gemurmelten Liebkosungen in der sanften Bewegung des Wassers.

Sie bitten den Geist des alten Jahres zu sich. Er wird gerne kommen und Ihnen ein Symbol überreichen, in dem Sie die Aufgaben erkennen, die in der Zeitspanne seiner Regentschaft ungelöst blieben, die jedoch für eine spirituelle Entwicklung maßgeblich sind. Er erinnert Sie daran, dass Sie das Leben auf der Erde gewählt haben, um bestimmte Aufgaben zu erfüllen.

Bitten Sie Ihre innere Führung, Ihnen Ihren Seelenplan zu enthüllen und Sie mit Visionen zu verbinden, die für Ihre nächsten Schritte wichtig sind. Unter der Obhut dieses gütigen Geistes wird es Ihnen möglich sein, Versöhnung und Ausgleich für die Erfahrungen des abgelaufenen Jahres zu schaffen.

Betrachten Sie das Symbol, das der Geist des alten Jahres in Ihre Hände gelegt hat.

Wissen Sie, was es bedeutet? Wenn nicht, können Sie dem Spirit noch Fragen stellen. Nun bedanken Sie sich bei ihm und verabschieden sich.

Visualisieren Sie, wie Sie den Weg, den Sie gekommen sind, zurückwandern und schließlich wieder in dem Raum, in den Sie sich zurückgezogen haben, sitzen.

Bleiben Sie noch eine Weile sitzen, atmen Sie ruhig ein und aus und denken Sie über das Symbol, das Sie erhalten haben, nach.

Juni: Die Zeit der Unbeschwertheit

Die sechste Raunacht steht für den Monat Juni, eine expansive **Zeit für Veränderungen**, wofür auch das **Zeichen Zwillinge** steht, das jugendlichste und spontanste des gesamten Tierkreises. **Hermes (Merkur)**, der kindliche geflügelte Gott und **Herrscher des Zeichens**, lädt uns ein, uns zu **bewegen, neue Bekanntschaften** zu machen, uns so viel wie möglich **im Freien aufzuhalten, zu reisen** und **jener Unbeschwertheit und spontanen Verspieltheit mehr Raum zu geben**, die das Leben so viel angenehmer und leichter machen kann. Alles im Einklang mit der Jahreszeit und den Rhythmen der Natur, die sich zu dieser Zeit auf dem Höhepunkt ihrer expansiven Phase befindet: Die Tageslichtstunden nehmen weiter zu und bescheren uns sehr lange Tage, an denen wir die süße Wärme des späten Frühlings genießen können.

Die Juni-Luft ist vollmundig, warm und duftet nach Blumen, Schmetterlinge flattern mit bunten Flügeln zwischen den Blütenblättern ... und so werden auch unsere **Gedanken leicht, manchmal wechselhaft und phantasievoll**, und fliegen schon zu den Orten unseres Urlaubs.

Auf dem Land ist das Gras auf den Wiesen schon hoch, das Getreide steht kurz vor der Reife, während die noch blühenden Gärten bereits erntereife Früchte tragen.

Es ist eine **Phase des Wandels**, die dem Wechsel der Jahreszeiten vorausgeht. Aus diesem Grund ist Zwillinge ein bewegliches Zeichen, ein Spiegelbild einer Zeit, in der sich alles entwickelt, in der Natur wie auch in uns.

Sommersonnenwende, das Fest der Sonne

Am 21. Juni, der Sommersonnenwende, lassen wir den Frühling hinter uns und begrüßen eine neue, heiße Zeit. Das Sonnenlicht bringt auf dem Höhepunkt seiner Wachstumsphase den **längsten Tag des Jahres und die kürzeste Nacht** hervor ... bevor sich der Trend umkehrt. Tatsächlich beginnen nach der Sommersonnenwende die Tage langsam, aber sicher kürzer zu werden, bis zur Wintersonnenwende in der so genannten „abnehmenden Phase“ des Jahres. Die Sonne erreicht ihre maximale positive Deklination in Bezug auf den Himmelsäquator und nimmt dann ihre umgekehrte Bahn wieder auf: der **astronomische Sommer** beginnt. Dies ist die Zeit, in der wir das Maximum an Sonnenkraft empfangen können: die mystische Kraft, die Himmel und Erde vereint, ist jetzt stärker.

Wir feiern **Litha, den Mittsommertag** (im keltischen Kalender, der die Saison mit Beltane beginnt), den Tag der Sonne aller Traditionen, die diesem Tag schon immer eine besondere, auch magische Bedeutung zugeschrieben haben. Das Feiertagsfest hat **heidnische und vorchristliche Ursprünge**, die mit dem astronomischen Ereignis der Sommersonnenwende verbunden sind. Eine besondere Rolle spielen dabei die Kräuter. Seit dem Altertum ist es Brauch, in der Johannisnacht **aromatische Pflanzen** zu sammeln, um sie auf Sonnwendfeuern zu verbrennen.

Die Sommersonnenwende, bei der die Sonne im Zenit kulminiert, also am höchsten Punkt des Himmelsgewölbes steht, ist sicherlich eine der beliebtesten Zeiten und **tief verwoben mit Legenden, Mythen, Traditionen und der Geschichte**. An diesem Tag tritt die Sonne, Symbol des Feuers, in das **Zeichen Krebs** ein, ein Wasserzeichen, das vom Mond beherrscht wird. So verschmelzen nach der Vorstellung

Sonne und Mond, Feuer und Wasser, Licht und Schatten, Männliches und Weibliches, Positives und Negatives in einer Art „göttlichen Ehe“, die in der Lage ist, positive und **wohltuende Energien auf dem ganzen Planeten** zu erzeugen ... es ist leicht zu verstehen, wie das Ereignis eine Reihe von magischen Praktiken und Feiern nahelegte, mit denen die Menschheit der Sonne huldigte, der Hauptquelle und dem Symbol des Lebens und des Göttlichen, das in all seiner Pracht stand und steht.

Im christlichen Heiligenkalender fällt der Zeitraum mit der Wiederkehr des 24. Juni zusammen, an dem der Figur des **heiligen Johannes des Täufers** gedacht wird.

Das innere Licht und die eigenen Schatten harmonisieren

Nach der Sommersonnenwende wächst die Dunkelheit wieder. Metaphorisch betrachtet ist dieser Zeitpunkt des Jahres die optimale Phase für das **Annehmen und Verbinden unserer Licht- und Schattenseiten**. Das Akzeptieren unserer Schatten kann mit Schmerz, aber auch Entwicklung, Veränderung und Selbstakzeptanz einhergehen. Unsere dunklen Seiten ermöglichen es uns also, uns selbst besser kennenzulernen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Es gibt nicht nur Lichter, und diese erhellen unser Leben auch nicht immer. **Die Lichter blenden uns manchmal, und die Schatten können uns Antworten geben**. Nehmen Sie sich in diesem Monat bewusst Zeit, diese kennenzulernen, damit sie Ihnen helfen können, das innere Gleichgewicht zu halten. Nutzen Sie diese Zeit, um zu sich selbst vollkommen „Ja“ zu sagen.

Aktivität

Kraft der Bewegung; nicht denken, sondern etwas aus dem Körper heraus entstehen lassen. Diese Qualität sollen wir in dieser Raunacht und in diesem Monat aktivieren.

Wie fühle ich mich in Bewegung, in Aktion?

Welche Bewegung mag mein Körper, welche meine Seele, welche mein Verstand?

Wie achte ich meinen Körper als das Zuhause meiner Seele? Was würde er mir darüber erzählen, was er gern tun würde?

Was inspiriert mich und lässt mich geistig in Bewegung kommen?

Meditatives Innehalten

Der jahreszeitliche Zyklus mit seinen Wachstums- und Ruhephasen ist ein Spiegel für das zyklische Geschehen im menschlichen Lebenslauf.

Werden, Wachsen und Vergehen sind Gesetzmäßigkeiten der Natur und des Lebens. Wie denken Sie darüber?

Was schenkt Ihnen Kraft für einen neuen Zyklus?

Was schenkt Ihnen Vertrauen, dass Sie immer den richtigen Aufgaben gegenüber stehen?

