



31. Dezember
7. Raunacht

Bringe dein inneres
Licht zum Strahlen
und webe die Fäden
einer segensreichen
Zukunft

ERNESTINA MAZZA

Rauhnächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhalt

31. Dezember – 7. Raunacht: Das innere Licht zum Strahlen bringen	3
Runenritual: Das innere Licht zum Strahlen bringen	4
Räucherritual: Einen Brief aus der Zukunft an Sich selbst	9
Visualisierungsübung: Sich verwandeln und strahlen	14
Fragen zur Selbstreflexion	18
Juli: Der Höhepunkt der Fülle	20
Gesellschaft.....	23

31. Dezember –

7. Raunacht: Das innere Licht zum Strahlen bringen

Diese Raunacht ist eine ganz besondere Nacht, in der man nun endgültig vom ausklingenden Jahr Abschied nimmt. Sie lädt uns dazu ein, **kraftvoll, bewusst und vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken**. In dieser Nacht vermischen sich alte Bräuche mit neuen Ritualen. Man wünscht sich Glück und Segen und ist bereit, neu zu beginnen, um bewusst die Fäden des eigenen Schicksals, soweit es in menschlicher Macht liegt, zu weben.

Die Rituale dieser außergewöhnlichen Nacht stellen eine Aufforderung an uns dar, unser Herz für die Dankbarkeit gegenüber dem Leben zu öffnen und unseren Dank für alle Geschenke und lehrreichen Erfahrungen, die uns das Leben bis zum heutigen Tag beschert hat, auszusprechen. Die Zeitqualität dieser Raunacht ist ideal dafür geeignet, um uns **Klärung und Schutz für unseren zukünftigen Weg zu wünschen**.

Nach altem Brauchtum räuchert man in dieser Nacht in vielen Regionen Stall und Haus, um Menschen und Tieren Schutz vor bösen Geistern und vor Unheil zu gewähren.

Es ist auch die Nacht der Orakel, die die angeborene Sehnsucht der Menschen anregt, mehr über seine Zukunft zu erfahren und die Fülle und das Glück in sein Leben einzuladen.

Runenritual: Das innere Licht zum Strahlen bringen



Das Ritual setzt sich zum Ziel, das innere Licht zum Strahlen zu bringen und dadurch dem ausklingenden Jahr einen lichtvollen Abschied zu geben. Dieses Ritual begleitet Sie auf Ihrer Reise nach Innen durch die lichtvolle Rune „Sowilo“. Diese Rune ist mit der Sonne verbunden. Sie verkörpert das archetypische Symbol des *Sonnenrades*. Sie versinnbildlicht eine machtvolle, willensgelenkte Kraft, die Menschen hilft, das innere Licht zum Strahlen zu bringen und das verfolgte Ziel zu verwirklichen. Sowilo stellt den Kampf mit unseren Schatten dar, hilft die Schattenseiten zu integrieren und sie bewusst wahrzunehmen. Sie befähigt uns, das Schöne und das Gute in unserer spirituellen Fähigkeit tatsächlich zu finden, zu leben, aber auch zu erkennen, dass wir eine Schattenseite besitzen, die nach Integration verlangt.

Vorbereitung

Setzen Sie sich entspannt hin, atmen Sie langsam und stellen Sie eine brennende Kerze vor sich hin. Atmen Sie tief in den Bauch und betrachten Sie die schwingende Flamme der Kerze. Dann entspannen Sie sich und führen Sie das Ritual durch.

Durchführung

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

Lasse den Atem kommen.

Sanft und langsam entfaltet sich der nächste Atemzug.

Entspanne Dich vollkommen.

Fühle Dich frei.

Spüre in Dir Kraft und Gelassenheit.

Atme langsam und tief.

Fühle Dich frei und lebendig.

Du bist eine strahlende Sonne.

Fühle den Bereich rund um den Nabel.

Entspanne Dich.

Ein Lichtkreis bildet sich rund um Deinen Nabel.

Du bist auf einer wunderschönen Wiese.

Du sitzt entspannt und gelassen.

Die Sonne wärmt Dich, die Sonne wärmt und stärkt Dich.

Das Licht sammelt sich in Deiner Mitte.

Fühle die Sonne in Dir, die Kraft, und entspanne Dich.

Entspanne Dich vollkommen und fühle Dich frei, lebendig und gelassen.

Atme das Licht der Sonne ein.

In der Mitte Deines Körpers bildet sich eine Sonne.

Sie dehnt sich aus.

Dein ganzer Körper findet bequem in der Sonne Platz.

Fühle, wie sich die Sonne in Dir ausdehnt.

Entspanne Dich vollkommen.

Visualisiere jetzt in Deiner Mitte die Rune Sowilo.

Sowilo verleiht Dir Kraft, Lebendigkeit. Sie ist schön, offen und frei.

Diese Rune symbolisiert Deine innere Sonne – eine helle, wärmende Energie.

Sie ist die versorgende und liebevolle Kraft.

Sowilo dreht sich und aus ihr entsteht Licht und Kraft.

Entspanne Dich.

Sowilo dreht sich wie eine strahlende Sonne.

Deine Stimme ist frei.

Fühle, wie Du strahlst.

Abschluss

Bleiben Sie einige Augenblicke ruhig, fokussieren Sie sich auf das innere Bild des Rituals, das sie am meisten berührt hat und betrachten dabei noch einige Augenblicke lang die brennende Kerze. Löschen Sie dann die Kerze aus und versuchen Sie, sich weiterhin zu entspannen. Sie können immer wieder an diese lichtvolle Reise denken, in Augenblicken, wo Sie Impulse für Ihre Kraft brauchen oder Ihre Willensstärke gefordert ist.

Was ist
die Botschaft
der inneren Reise?



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



Räucherritual: Einen Brief aus der Zukunft an Sich selbst

Ziel

Dieses Raumklärungsritual setzt sich das Ziel, Mut, Hoffnung und Kraft für das neue Jahr zu sammeln.

Räuchermischung

Räucherstövchen

Räuchermischung: ¼ Weihrauch, ¼ Dammar, 1/4 Lavendelblüten, ¼ Myrrhe - Blatt Papier

Vorbereitung

Verglimmen Sie die Kräuter und Harze auf dem Sieb Ihres Räucherstövchens. Nehmen Sie dann den Duft bewusst wahr und genießen Sie dieses Dufterlebnis.

Ausführung

Wenn Ihre Räucherschale entzündet ist, spüren Sie bewusst, wie der Rauch sich in den Räumen ausbreitet. Stellen Sie sich vor, wie ein frischer Wind durch den Raum bläst. Bitten Sie in diesem Augenblick, dass sich durch den frischen neuen Wind Fülle und Lebendigkeit in dem Raum ausbreiten werden.

Dann verfassen Sie einen ein „Brief aus der Zukunft“. Versetzen Sie sich dafür gedanklich ein Jahr weiter. Stellen Sie sich vor, wie Ihnen in

diesem Jahr alle für Sie wichtigen beruflichen und privaten Vorhaben gelungen sind. Sie blicken am 31.12. des neuen Jahres auf ein glückliches Jahr zurück. Nehmen Sie sich die Zeit, um dieses Bild ganz detailliert vor Ihrem inneren Auge entstehen zu lassen. Beantworten Sie indirekt folgende Frage:

Wie geht es mir?

Wo bin ich?

Wer gehört alles zu meinem Leben?

Was mache ich beruflich?

Wie sieht meine Umgebung aus?

Was hat sich seit Silvester des letzten Jahres alles verändert?

Wie ist es zu diesen Veränderungen gekommen und wer hat was dazu beigetragen?

Wenn Sie das Bild klar vor sich haben, dann schreiben Sie sich selbst am 31. 12. einen Brief, in dem Sie Ihrem heutigen Ich erzählen, wie das Jahr verlaufen ist, was alles geschehen ist und was Sie glücklich macht, wenn Sie auf das ausklingende Jahr zurückblicken.

Abschluss

Geben Sie dann den verfassten Brief in einen Umschlag und bewahren Sie ihn auf, wo Sie ihn im Laufe des Jahres anschauen können, wann immer Sie möchten. Es wird Ihnen helfen, Ihre Ziele und Wünsche im Blick zu behalten und kleine Schritte in die gewünschte Richtung zu gehen.

Visualisierungsübung: Sich verwandeln und strahlen

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, eine innere Wandlung durchführen zu können, um innerlich frei zu werden.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz. Hören Sie eventuell Entspannungsmusik mit Waldgeräuschen, wenn es für Sie stimmig ist. Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hin und beobachten Sie entspannt, wie Ihr Körper zur Ruhe kommt. Dann beginnen Sie mit der folgenden inneren Reise. Deren Text wurde in der Du-Form verfasst, um es Ihnen zu ermöglichen, die Reise mit leiser Stimme aufzunehmen. So können Sie sich von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Stelle dir eine Raupe vor.

Du kannst sie beobachten, wie sie den Baum, auf dem sie lebt, hochkrabbelt.

Die Raupe heftet sich an einen Ast des Baumes und beginnt, einen Kokon zu bilden.

Allmählich wickelt sie sich in goldene Fäden ein, bis sie vollständig vor deinen Augen verborgen ist.

Beobachte den Kokon.

Stelle dir nun vor, dass du dich darin befindest.

Umgeben von der Weichheit der Seide, ruhst du in der Wärme der Dunkelheit.

Du bist dir nur vage bewusst, was geschieht, und kannst nicht klar erkennen, was geschieht. Aber in dieser scheinbaren Stille spürst du, dass eine geheimnisvolle Intelligenz am Werk ist.

Schließlich öffnet sich der Kokon, und durch einen Spalt dringt ein Lichtstrahl ein.

Sobald du davon berührt wirst, spürst du einen plötzlichen Anstieg deiner Vitalität, und du erkennst, dass du den Kokon loswerden kannst: Du stellst fest, dass du mit dem Kokon auch deine Stützen und Abwehrkräfte loswirst.

Du bist jetzt freier, als du es dir je erträumt hast: Stelle dir vor, dass du ein bunter Schmetterling bist.

Schon bald stellst du fest, dass sich deine Grenzen immens erweitert haben und dass du nun fliegen kannst.

Du findest dich in einer ganz neuen Dimension von Farben, von Klängen, von offenem Raum wieder.

Beim Fliegen fühlst du dich von der Luft getragen, stelle dir vor, wie du angenehm gleiten und dann wieder nach oben fliegen kannst.

Unten kannst du eine riesige Wiese voller Blumen jeder Art und Farbe sehen.

Du ruhst dich auf einer Blume aus, dann auf einer anderen, dann wieder auf einer anderen. Nimm jede Blume als ein anderes Wesen wahr, mit einer eigenen Farbe und ihrem eigenen Duft und ihrer eigenen charakteristischen Atmosphäre.

Nimm dir Zeit, um die verschiedenen Aspekte deiner Freiheit und Leichtigkeit vollständig wahrzunehmen.

Abschluss

Spüren Sie der Wirkung der Übung nach und notieren Sie eventuell Ihre Erkenntnisse aus dieser inneren Reise zur Veränderung.

Fragen zur Selbstreflexion

Wie nutze ich meine Kraft?

Habe ich ausreichend Zeit für mich selbst?

Was für Werte habe ich?

Welche Rolle spielt die Arbeit für mich?

Habe ich ein starkes Bedürfnis nach Bestätigung?

Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Juli: Der Höhepunkt der Fülle

Die siebte Raunacht entspricht dem Monat Juli. Er erhielt seinen Namen, der sich vom lateinischen *Iulius* ableitet, **zu Ehren von Julius Caesar**, der um die Mitte dieses Monats im Jahr 101 v. Chr. geboren wurde. Bevor er von Mark Anton umbenannt wurde hieß unser schöner Sommermonat **Quintilis**, was *der Fünfte* bedeutet und sich auf seine Stellung im Kalender des Romulus bezieht.

Die Getreideernte zu Beginn des Monats war **mit zahlreichen agrarischen Riten** verbunden, die oft die **Muttergöttinnen** feierten, wovon Spuren in den der Jungfrau Maria gewidmeten Festen erhalten sind.

Die Saison der Fülle ist auf ihrem Höhepunkt, die Sonnenstrahlen sind intensiv, die Vegetation ist üppig und die Luft vollmundig, duftend und aromatisch. Das hohe Gras auf den Wiesen ist bereit zum Mähen und auch die Körner stehen kurz vor der Reife. **In diesem Monat hat die nährende und üppige Erde bereits viele ihrer Früchte** getragen und kann es sich leisten, den **aufnahmebereiten und einladenden Charakter der Großen Mutter, der die Energie des Tierkreiszeichens Krebs** in diesem Monat entspricht, am besten anzunehmen. Krebs, regiert vom Mond, ist das weibliche Zeichen schlechthin, verbunden mit dem Konzept der Mutterschaft, der Wurzeln, des Nestes, der Familie.

Der Juli als Zeit der Dankbarkeit und tiefen Verbindung zur Mutter Erde

Seit der Antike ist dieser Monat, in dem der Weizen geerntet wird – ein Getreide, das auch heute noch von größter Bedeutung für unseren

Lebensunterhalt ist –, mit dem **Kult der Fruchtbarkeit der Erde** verbunden. Dieser Kult, der die Menschen an die Bedeutung der zyklischen Natur des Lebens erinnerte, war mit den Mysterien von Leben, Tod und Wiedergeburt verbunden.

Das Aufkommen des Ackerbaus ist mit der Evolution der Menschheit verbunden: Um die Felder herum entstanden die ersten Siedlungen, und von dort aus die ersten Gemeinschaften. **Symbolisch betrachtet wurde unsere Gesellschaft rund um den Weizen geboren.**

Auf der Grundlage des Versuchs, das Wunder des Lebens durch die Beobachtung der zyklischen Natur der Zeit und der Bewegung der Naturelemente zu verstehen, entstand der **Glaube an eine Muttergöttin und mit dem Fruchtbarkeitskult verbundene Gottheiten**, die die Agrarbevölkerung durch Versöhnungsriten ehrte.

In der Vergangenheit, als die Erde auch Mutter genannt wurde, war es für die Menschen ganz natürlich, die tiefe Verbundenheit mit ihr zu spüren, und die Beziehung zu ihr, die als göttlich angesehen wurde, war voller Dankbarkeit und Respekt auf der einen Seite und Angst auf der anderen. **Wie jede Mutter war die Erde eine Quelle der Nahrung, des Lebens und der Freude, aber sie war auch beängstigend in ihrem Zorn und der Wut ihrer Elemente.**

Der Prozess der menschlichen „Emanzipation“ hat diese Bindung gebrochen, und wir haben, wie rebellische Teenager, unsere Wurzeln zunehmend verleugnet. Aber die Sehnsucht nach dem, was verloren gegangen ist, ist eine starke Erinnerung, und die Zeit ist mehr als reif, unsere Beziehung zur ersten Quelle des Lebens neu zu überdenken.

Sich mit Mutter Erde verbinden und in die eigene Gefühlswelt eintauchen

Lassen Sie uns diese Zeit des Jahres, die für viele mit den Feiertagen zusammenfällt, nutzen, um einen Schritt nach vorne in unserer Verbindung mit Mutter Erde zu machen.

In welchem Stadium der Beziehung wir uns auch befinden, wir können uns entscheiden, von der kapriziösen, kindlichen Abhängigkeit zu einer reifen Übernahme von Verantwortung fortzuschreiten, bis wir uns schließlich bewusst dafür entscheiden, mit ihr, der Mutter Erde, **als gleichberechtigtem Wesen zusammenzuarbeiten**, schließlich als erwachsene Individuen, die in der Lage sind, zum Wohlbefinden und Schutz unseres Planeten beizutragen.

Die Urlaubszeit ist auch eine ideale Voraussetzung, um **mit dem eigenen Inneren, der Gefühlswelt, in Kontakt zu kommen**. In der momentanen Abwesenheit von hektischen Aktivitäten können wir uns das Vergnügen gönnen, zu meditieren und die Erfahrungen der vergangenen Jahreszeiten aufzuarbeiten, indem wir eine der schönsten Funktionen des Elements Wasser ausüben: das Nützliche zu behalten, es zu integrieren, und das, was wir nicht mehr brauchen, wirklich loszulassen wie ein Segel auf dem Meer.

Außerdem sollte in dieser Zeit in unserem Herzen die **Dankbarkeit für alles, was ist, und den Segen und die Fülle in unserem Leben** regieren.

Gesellschaft

Freunde, Feiern, Miteinander

Was macht ein Fest zu einem richtigen Fest für mich?

Was gehört unbedingt dazu, was stört eher?

Wie kann ich das kommende Jahr zu einem Fest mit vielen verschiedenen »Bühnenbildern« machen?

Wie gern feiere ich mich selbst?

Sind es eher die leisen Freuden oder die großen Aktionen, die mir gefallen?

Wann möchte ich was?

Welche Freunde habe ich? Welche sind mir am nächsten?

Was wünsche ich mir von einem echten Freund – im Unterschied zu einem Partner, einem Kollegen oder Bekannten?

