



DIE
RAUHNÄCHTE

3. Januar
10. Raunacht

Stärke deinen Willen
und Motivation
für einen
erfolgreichen
neuen Beginn

ERNESTINA MAZZA

Raunächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhaltsverzeichnis

3. Jänner – 10. Raunacht: Den Willen für den Neubeginn stärken	3
Runenritual: Den Willen stärken.....	3
Räucherritual: Die Kraft der Selbstliebe spüren.....	10
Visualisierungsübung: Die Willenskraft stärken.....	14
Fragen zur Selbstreflexion.....	18
Oktober: Die Zeit der Wandlung	21
Einen inneren Prozess der Wandlung beginnen	22
Ernte	24

3. Jänner – 10. Raunacht: Den Willen für den Neubeginn stärken

Diese Raunacht schenkt uns die Möglichkeit, unsere Kraft wahrzunehmen und unseren Willen zu stärken. Die Tagesqualität dieser besonderen Raunacht lädt uns dazu, innezuhalten und uns daran zu erinnern, dass wir in der Lage sind, mit unserer Kraft, Begeisterung und Lebensfreude unseren Lebensweg zu bestimmen.

Diese Nacht eignet sich optimal für Rituale, die die Wahrnehmung unserer inneren Stimme unterstützen, für Visionsrituale und für meditative Übungen, die zur Klärung unserer Bedürfnisse und unserer Zukunftspläne bestimmt sind.

Diese zehnte Raunacht ist mit dem Monat Oktober verbunden; der Monat, in dem die Natur und die Sonnenkraft sich allmählich zurückziehen und die letzten warmen Sonnenstrahlen sich langsam verabschieden.

Runenritual: Den Willen stärken



Dieses Ritual unterstützt Sie auf dem Weg zur inneren Klarheit und erlaubt Ihnen, sich selbst zu finden. Die Qualität dieser Nacht in Begleitung des altnordischen Gottes *Tiuz* in Form der Rune „*Tiwaz*“ hilft Ihnen, ein Gleichgewicht zwischen Angst und

Entscheidungssicherheit zu finden. Bei Tiwaz handelt es sich um eine mythologische Figur, die mit Odin in Verbindung steht. Dieses Ritual dient dem Erwerb von Selbstsicherheit und stärkt Ihre Willenskraft. Durch einen klaren, starken Willen können Sie Ihre Pläne und konkrete Schritte, die zu diesen Plänen dazugehören, umsetzen und lernen, sich bewusst zu zentrieren. Die Bedeutung von Tiwaz verbindet uns mit dem archetypischen Bild der „Weltensäule“ und symbolisiert das Aufrechterhalten der kosmischen Ordnung. Sie trägt in sich drei wichtige Bedeutungen: Gerechtigkeit, Krieg und die Weltensäule. Sie steht im Wesentlichen für die Kraft göttlicher Ordnung auf universeller Ebene und im menschlichen irdischen Leben. Diese Rune verbirgt in sich das Geheimnis spiritueller Disziplin, das Phänomen der Treue und das Mysterium der ungeschriebenen, spirituellen Gesetze und unterstützt eine Person in der progressiven Umsetzung ihrer Vision.

Vorbereitung

Setzen Sie sich hin, entspannen Sie sich und lassen Sie im Hintergrund sanfte Entspannungsmusik laufen. Stellen Sie sich gerade hin, die Füße sind parallel zueinander. Fühlen Sie, wie Ihre Füße eine tiefe Verbindung mit dem Boden aufnehmen. Dann heben Sie die Arme seitlich schräg an, so dass Sie mit der Silhouette des Körpers die Pfeilspitze der Tiwaz-Rune bilden. Die Hände sind dabei gestreckt und die Handflächen zum Boden hin geneigt. Diese Runenstellung hilft Ihnen, Klarheit und Gelassenheit zu finden. Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich vor, dass Sie aus der Erde Energie ziehen und diese Erdenergie durch Ihre Füße und Hände aufnehmen. Sie können die Erdenergie als klares, warmes, orangefarbenes Licht, das sich durch Ihre Füße und Beine fließend in Ihrer Mitte sammelt, visualisieren. Das Licht fließt hinauf bis zu dem Kopf. Wenn das Licht den gesamten

Körper durchflutet hat, dann fokussieren Sie sich mental auf Ihren Nabel. Atmen Sie weiterhin ruhig.

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

Fühle Dich frei.

Atme tief und langsam.

Entspanne Dich vollkommen.

Du bist auf einer wunderschönen Wiese.

Auf der Wiese ist ein wunderschöner Baum.

*Fühle den Baum, seine Klarheit, die tiefen Wurzeln,
die wunderschöne Baumkrone, den starken Stamm.*

Entspanne Dich und fühle Dich frei.

Du stehst vor dem Baum.

Fühle jetzt die Kraft des Baumes.

Gehe den Waldweg entlang.

Du kommst jetzt zu einem wunderschönen Berg.

Du gehst den Wanderweg.

Fühle Dich frei.

Du bist auf dem Gipfel des Berges.

Der Berg wird von Sonnenlicht überflutet.

Stelle Dich gerade hin, die Füße stehen zueinander parallel fest auf dem Boden.

Hebe die Arme seitlich schräg an, so dass Du mit ihnen wie ein Pfeil dem Himmel entgegen strahlst und wachst,- wie ein lebendiger, starker Baum.

Deine Hände sind dabei gestreckt.

Die Handflächen zum Boden hin gerichtet.

Atme tief ein.

Ziehe Energie von der Erde.

Spüre die Kraft der Erde.

Spüre, wie Du von der Erde Kraft aufnimmst.

Du bist frei und lebendig.

Du bist am Gipfel.

Du bist klar und lebendig.

Von der Erde steigt das Licht hoch.

Du spürst das Licht.

Spüre, wie Du wie ein Pfeil Richtung Himmel gerichtet bist, wie die Rune Tiwaz.

Spüre die Kraft Deines Willens.

Fühle in Dir die Bereitschaft, jetzt zu Deiner Größe zu stehen.

Entspanne Dich vollkommen.

Spüre die Kraft Deines Willens.

Spüre, wie Du mit Deinem Willen eins und mit der Kraft verbunden bist.

Fühle, wie Du in der Lage bist, Deine Kraft zu bündeln, Deine nächsten Schritte umzusetzen.

Öffne langsam die Augen.

Abschluss

Lösen Sie langsam die Runenstellung und setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen, spüren Sie der Wirkung der Übung nach und dann stellen Sie sich die Frage:

Was sind die nächsten zehn Schritte, die für mich wichtig sind, um meine Vision im Laufe des neuen Jahres zu verwirklichen?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass in Ihrem Bewusstsein der Fluss, die Klarheit vorhanden ist und es Ihnen gelungen ist, diese zehn Schritte zu notieren, dann schreiben diese zehn Schritte auf ein A3-Blatt, so dass Sie in der Mitte des Blattes Ihren Namen schreiben und rund um Ihren Namen die zehn Schritte in kleinen Kreisen wie das Strahlen einer Sonne, und entspannen Sie sich dabei. Bewahren Sie das Plakat im Laufe des neuen Jahres auf. Nehmen Sie sich regelmäßig einmal im Monat Zeit und stellen Sie fest, wie es Ihnen in der Umsetzung dieser

Schritte ergeht. Sie können diese Übung auch einmal im Monat durchführen und anschließend an dem Plakat weiterarbeiten.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Räucherritual: Die Kraft der Selbstliebe spüren

Ziel

Das Ritual lädt Sie dazu ein, mehr auf sich zu achten und mehr Selbstliebe zu entfalten.

Material

Räucherstövchen

Räuchermischung: ¼ Propolisharz, ¼ Angelikawurzeln, ¼

Myrrhe, ¼ Alantwurzeln

Dauer

ca. 20 Minuten

Vorbereitung

Bereiten Sie achtsam Ihre Räucherschale vor. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf Ihr Herz und spüren Sie Ihre innere Klarheit. Nehmen Sie Ihre Kraft bewusst wahr und entspannen Sie sich vollkommen. Achten Sie auf den Rhythmus Ihres Herzens. Sobald Sie eins mit Ihrem Herzschlag sind, führen Sie die Übung weiter.

Ausführung

Nehmen Sie nun drei tiefe Atemzüge, legen Sie Ihre Hände aufs Herz und denken Sie an ein Bild aus Ihrer Kindheit. Spüren Sie die Kleine bzw. den Kleinen in Ihnen, verbinden Sie sich mit diesem Kind, umarmen Sie

es und sagen Sie diesem Kind, wie sehr es geliebt und beschützt wird und wie Sie sich freuen, dass es sie/ihn gibt. Atmen Sie tief und bewusst und entspannen Sie sich.

Legen Sie ein Foto von Ihnen als Kind, sprich Ihres inneren Kindes auf den Nachtkasten.

Abschluss

Am Ende des Rituals nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Ihrem inneren Kind einen Brief zu schreiben, in dem Sie ihm Ihre Liebe und Ihre Zuwendung versichern. Verbrennen Sie anschließend den Brief und verstreuen Sie die Asche zum Zeichen Ihrer Dankbarkeit auf einer hoch gelegenen Wiese im Wind. Diese Geste ist zugleich eine Einladung für eine segensreiche Zukunft.



Schreibe den Brief mit dankbarem Herzen!



Lined area for writing the letter, consisting of 18 horizontal lines.





Schreibe den Brief mit
dankebarem Herzen!





Visualisierungsübung: Die Willenskraft stärken

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, Ihre Willenskraft zu festigen und stärker zu machen.

Dauer

Ca. 12 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind. Hören Sie eventuell Entspannungsmusik mit Feuergeräuschen im Hintergrund. Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie ruhig. Dann legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf den Solarplexus. Der Text der folgenden Visualisierungsübung wurde in der Du-Form geschrieben. Dadurch können Sie die Reise mit leiser Stimme und sanfter Entspannungsmusik im Hintergrund aufnehmen und sich so von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Beschwöre so lebhaft wie möglich ein Bild der schlimmen Folgen deiner Willensschwäche herauf.

Stelle dir lebhaft die verpassten Gelegenheiten vor, den Schaden und das Leid, all das, was du dir und anderen durch deinen derzeitigen Mangel an Willenskraft zufügst.

Diese Vorstellung sollte in dir den starken Wunsch und die Absicht wecken, diese Fehler nicht zu wiederholen und die Situation zu ändern.

Stelle dir jetzt so lebendig wie möglich alle Vorteile vor, die dir die Entwicklung und der Gebrauch deines Willens bringen können. Sieh alle Vorteile und Befriedigungen, die ein effizienter Wille dir und den Menschen um dich herum schenken kann.

Untersuche diese Vorteile einen Moment lang und versuche dann, einen bestimmten Vorteil in einem bestimmten Bereich deines Lebens klar zu formulieren.

Spüre die Empfindungen und Gefühle, die dadurch geweckt werden: die Freude über die Möglichkeiten, die sich dir eröffnen; den intensiven Wunsch, sie zu verwirklichen; den starken Impuls, sich sofort an die Arbeit zu machen.

Denke daran: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.

Stelle dir nun vor, dass du ein Mensch bist, der einen starken Willen besitzt.

Versuche, dich selbst zu sehen, wie du mit festem und entschlossenem Schritt gehst, mit hoch erhobenem Blick, in jeder Situation mit Entschlossenheit, konzentrierter Absicht und Ausdauer handelnd; versuche, dich selbst zu sehen, wie du erfolgreich jedem Versuch der Einschüchterung und Verführung widerstehst.

Abschluss

Notiere anschließend die Vorteile, die dir die Entfaltung einer starken Willenskraft bringt. Nimm dir im neuen Jahr vor, diese Qualität zu leben.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Fragen zur Selbstreflexion

Erkenne ich, wenn ich mein Leben wie eine Geschichte betrachte, auch einen tieferen Sinn, der mit Verzeihen, Verständnis für die Menschen und Vollkommenheit der Liebe zu tun hat?

Vertraue ich meinen Talenten und Fähigkeiten?

Bin ich bereit, mein Leben und meinen dortigen Platz anzunehmen, wie es für mich passt?

Lebe ich nach dem Glaubenssatz, dass es mir erst gut gehen darf, wenn es dem anderen Menschen gut geht?

Achte ich auf mich?

Nehme ich mir Zeit für mich, um in die Natur zu gehen oder um etwas zu tun, das mir Freude bereitet und mir Ruhe gibt?



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!





Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Oktober: Die Zeit der Wandlung

Der zehnte Monat des Jahres nach dem gregorianischen Kalender hat seinen Namen von der Zahl acht (lat. octo = acht), denn im alten Rom, bevor Julius Cäsar den Jahresanfang auf den 1. Januar verlegte, war er der achte Monat des Jahres. Er wird durch die zehnte Raunacht repräsentiert.

Die Göttin Erde bereitet sich auf den langen Winterschlaf vor und trägt dabei ein neues Kleid, gefärbt in den wärmsten und hellsten Rot-, Gelb- und Orangetönen. Sie beschenkt uns mit dem poetischen Schauspiel ihrer wechselnden Schönheit und ihren intensiven und uralten Düften. Wir befinden uns **im Zeichen Waage**, das **von der Venus regiert** wird und nach Harmonie strebt. Diese finden wir vor allem in der Schönheit der herbstlichen Natur, und wir können versuchen, sie um und in uns selbst zu bringen, indem wir uns von Aphrodite, dem Archetyp der Waage, inspirieren lassen. Aphrodite/Venus in uns zu erwecken bedeutet, **Harmonie in Beziehungen** zu bringen und sich besonders in Paarbeziehungen des anderen bewusst zu sein, aber auch ein größeres **Bewusstsein für ethische Fragen** zu schaffen und einen **größeren Sinn für Gerechtigkeit** zu entwickeln. **Ästhetik** ist ebenfalls ein typisch venerischer Aspekt und nicht weniger wichtig als die anderen, da Schönheit eine göttliche Eigenschaft ist, was die Natur selbst demonstriert.

Der Oktober, ein vollständig herbstlicher Monat, markiert das **Ende des Vegetationszyklus der Pflanzen** und wichtige **Veränderungen im Leben der Tiere**. Die Blätter der meisten Bäume sowohl in der Stadt als auch auf dem Lande verfärben sich langsam, ein Zeichen dafür, dass

ihre Synthesearbeit abgeschlossen ist. Ganze Wälder färben sich gelb, orange, rot und braun und erschaffen eine einzigartige, märchenhafte Landschaft. Er ist auch mit dem Jahreszyklus der Rebe verbunden, insbesondere mit der **Verarbeitung der Trauben und der Gärung des Mostes**. Die Apfelbäume sind mit reifen Früchten beladen, die letzten Vogelschwärme ziehen über den Himmel und die Blätter warten nach getaner Arbeit auf einen warmen, feuchten Herbstwind, der sie davonträgt.

Einen inneren Prozess der Wandlung beginnen

Der Herbstanfang ist eine Übergangsphase, ein **Vorspiel für die große Transformation, die im Skorpion stattfindet**. Ihre Einladung lautet, **die letzten warmen Sonnentage zu nutzen**, um in der Natur spazieren zu gehen, vielleicht im Wald, wo man die intensiven Düfte und Farben des Herbstes genießen kann, begleitet vom Knirschen der Blätter unter den Füßen. Kehrt man dann in die Wärme des Zuhauses zurück, kann man die Freude an vertrauten Dingen wiederentdecken.

Ab dem 23. Oktober beginnt die Zeit des Skorpions, die uns in das Fest der Mysterien, Samhain, die magischste Nacht des ganzen Jahres, einführt, das das keltische Neujahr markiert. Jetzt ist die Zeit, **den heiligen Raum unserer Seele zu betreten**, zu meditieren und zu transformieren, und so würdig eine neue Drehung des Jahresrades zu beginnen.

Fragen Sie sich in diesem Monat, **was Sie in Ihrem Leben oder an sich verändern möchten**, und überlegen Sie sich, **was Ihr Leben sinnerfüllt macht**.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Ernte

Die Früchte erkennen, die aus den zuvor gesetzten Samen gewachsen sind, neue Samen setzen

Was habe ich schon alles erreicht?

Was sind meine Fähigkeiten, Talente, Stärken?

Was in meinem Leben habe ich durchgestanden?

Was hat mich bereits stärker, bewusster und erwachsener gemacht?

Wie kann ich meine Erfahrungen, mein Licht sichtbar machen?

Was kann und will ich an andere Menschen weitergeben?



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!

