

DIE RAUHNÄCHTE

4. Januar
11. Raunacht

Bereite den
Nährboden für die
Erfüllung
deiner Wünsche
und Träume

ERNESTINA MAZZA

Raunächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhaltsverzeichnis

4. Jänner – II. Raunacht – Wünsche können in Erfüllung gehen	3
<i>Runenritual: Wünsche können in Erfüllung gehen.....</i>	<i>4</i>
<i>Räucherritual: Die Kraft der Selbstliebe spüren.....</i>	<i>10</i>
<i>Visualisierungsübung: Die Motivation stärken und die eigenen Wünsche erkennen.....</i>	<i>13</i>
<i>November: Die Zeit des Traums und der Ruhe.....</i>	<i>19</i>
<i>Samhain, das Fest zwischen der Welten.....</i>	<i>21</i>
<i>Innere Ordnung schaffen und Abschied nehmen.....</i>	<i>22</i>

4. Jänner – II. Raunacht – Wünsche können in Erfüllung gehen

Die elfte Raunacht schenkt uns geistige Klarheit und Weitsicht. Die Zeitqualität dieser Nacht lädt uns dazu ein, unsere inneren Kräfte zu sammeln, mit unserem Innersten Kontakt aufzunehmen und nun unsere Vision und deren Umsetzung zu realisieren.

An diesem Abend können wir wie eine Säule zwischen Himmel und Erde sein, die von der Erde getragen und vom Himmel inspiriert wird. Die daraus resultierende, gebündelte Kraft verhilft uns zur Klärung und Erfüllung unserer Bedürfnisse.

Die elfte Raunacht steht symbolisch für den Monat November. In dieser Zeit umhüllt der Mantel des Nebels die Landschaft, und die Lebenskraft der Pflanzen zieht sich in die Erde zurück. Die Dunkelheit lädt uns dazu ein, in dieser Zeit zur Ruhe zu kommen und Kraft für die zukünftigen Herausforderungen zu tanken.

Runenritual: Wünsche können in Erfüllung gehen



Dieses Ritual unterstützt Sie, Ihre Kraft zu fokussieren und Ihre Ziele mit geistiger Klarheit und Weitsicht zu verwirklichen. An diesem besonderen Tag und in Begleitung der Rune „Isa“ entdecken Sie die Kraft Ihrer mentalen Ausrichtung und können leichter die Ziele, die Sie sich gesetzt haben, realisieren. Diese Rune steht in Verbindung mit dem Wort *Eis*. Isa ist Ausdruck konzentrierter und konzentrierender Kraft. Auch symbolisch betrachtet erinnert „Isa“ an das *Eis*: Sie ist im Grunde eine statische Rune und steht für geistige Klarheit und jene Konzentration, welche uns erlaubt, klare Entscheidungen zu treffen, klare Schritte zu gehen und geduldig zu sein. Diese Rune verwurzelt uns in der Gegenwart und unterstützt Sie, Ihre Kraft im Hier und Jetzt zu sammeln. Sie ist wie eine Säule zwischen Himmel und Erde. Isa symbolisiert Ausrichtung, innere Klarheit, Gelassenheit, Zentriertheit. Isa bringt das innere Bedürfnis jedes Menschen zum Ausdruck, mit der eigenen Kraft verbunden zu sein, die Vision aus dem Himmel, aus dem Göttlichen, aus dem Innersten zu empfangen und sie in voller Klarheit und Liebe zu erfüllen. Die Rune repräsentiert Stille,- eine klare Kraft, die vollkommen zentriert und lebendig ist. Sie ist die Hebamme der Veränderung und lässt eine tiefgreifende Erkenntnis in unserem Unterbewusstsein reifen. Die Bereitschaft zu innerer Stille, die es erlaubt, die seelische, geistige und körperliche Kraft zu fokussieren, um Ziele zu erreichen. Diese Rune begleitet Sie auf dem Weg zur Festigung Ihrer Entwicklung.

Vorbereitung

Entspannen Sie sich, fühlen Sie sich frei, lassen Sie sich auf die Reise mit Isa ein.

Durchführung

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

Entspanne Dich.

Atme tief.

Fühle Dich frei und gelassen.

Lasse den Atem kommen.

Entspanne Dich vollkommen.

Stelle Dich jetzt aufrecht und gerade hin.

Die Arme hängen seitlich herab.

Die Handflächen liegen an den Oberschenkeln.

Richte den Kopf nach vorne und atme gerade.

Fokussiere Dich auf den Standort Deiner Füße.

Fokussiere Dich auf die Verbindung Deiner Füße mit dem Boden.

Du bist auf einem wunderschönen Platz, einer offenen Wiese.

Die Sonne scheint und Du fühlst Dich frei und gelassen.

Du spürst jetzt die Kraft der Sonne.

Spüre tiefe Wurzeln aus Deinen Füßen in die Erde wachsen.

Jetzt atme die Luft ein und kippe den Kopf leicht nach hinten.

Achte darauf, dass sich die Schultern entspannen und lasse den Druck abfallen.

Entspanne Dich vollkommen.

Rund um Dich strahlt blaues, klares Licht.

Du bist von diesem Licht umgeben.

Das Licht verleiht Dir Klarheit, Gelassenheit, Offenheit, Entspannung.

Fühle Dich eins mit Deinem Geist und spüre die Klarheit in Dir.

Atme tief und gleichmäßig in Deinen ganzen Körper hinein.

Führe die Arme über den Kopf, so dass sie gestreckt sind und die Handflächen zueinander schauen. Du bist eine Lichtsäule, eine blaue, strahlende Lichtsäule zwischen Himmel und Erde.

Du kanalisierst jetzt Deine schöpferische, mentale und seelische Kraft auf die Verwirklichung Deines Weges.

Atme das blaue Licht in Deinen gesamten Körper.

Fühle Dich mit Himmel und Erde verbunden.

Halte diese Stellung noch einige Augenblicke.

Spüre einen Kraftstrom in Dir.

Du sammelst immer mehr Energie in Deinem Körper.

Genieße die Stille, die Ruhe, die Klarheit.

Bitte wiederhole dreimal die Affirmation:

„Ich bin geborgen in meiner Kraft.“

Löse diese Stellung nun langsam.

Bedanke Dich für Deine Kraft.

fühle Deinen klaren Willen, entspanne Dich.

Öffne die Augen.

Setze Dich in Ruhe hin.

Abschluss

Jetzt entspannen Sie sich. Nehmen Sie ein rundes Blatt Papier und legen Sie es auf einen Tisch. Nehmen Sie blaue Farbe und malen Sie damit ein Bild. Währenddessen atmen Sie tief klares, blaues Licht ein und entspannen sich. Wenn Sie mit Ihrem Bild fertig sind, fühlen Sie bitte Ihre eigene Kraft und Klarheit. Stellen Sie das Bild Ihnen

gegenüber auf und atmen Sie das blaue Licht des Bildes. Fühlen Sie sich frei und offen. Lesen Sie jetzt die zehn Schritte, die Sie am gestrigen Tag dem 3. Jänner, geschrieben haben, und stellen Sie sich vor, dass Sie jetzt in der Lage sind, diese Schritte zu verwirklichen. Jetzt visualisieren Sie bitte diese Schritte, und visualisieren Sie, wie Sie diese Ziele einfach verwirklichen. Entspannen Sie sich und fühlen Sie sich frei. Genießen Sie mit allen Sinnen die Erfüllung Ihrer Ziele. Viel Glück, geistige Klarheit und schöpferische Kraft auf Ihrem weiteren Lebensweg!

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 Dammar, ¼ Wachholder, ¼ Myrrhe, ¼ Kalmuswurzeln

Dauer

ca. 20 Minuten

Vorbereitung

Bereiten Sie achtsam Ihre Räucherschale vor und verglimmen Sie Ihre Räucherstoffe. Entspannen Sie sich und setzen Sie sich alleine in Ruhe hin. Nehmen Sie Ihre Atmung bewusst wahr und entspannen Sie sich vollkommen. Achten Sie auf den Rhythmus Ihres Herzens und spüren Sie bewusst Ihren Körper.

Ausführung

Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und visualisieren Sie sich auf einer wunderschönen Wiese unter einem Baum sitzend. Lehnen Sie sich zurück und visualisieren Sie, wie Sie vom starken Stamm des Baumes gehalten werden. Fühlen Sie sich mit der Energie des Baumes verbunden.

*Atmen Sie tief und spüren Sie, wie Ihre Atmung eine Brücke zwischen Körper und Geist ist. Beobachten Sie Ihre Atmung. Wenn Sie einen natürlichen, entspannten Rhythmus erreicht haben, nehmen Sie sich Zeit und visualisieren Sie in Ihrem Herzen ein Herz voller Licht, das zu einer strahlenden Sonne wird. Diese Sonne wird immer größer, sodass der gesamte Körper bequem in der Sonne Platz haben kann. Sobald Sie in der Sonne ruhen können, sagen Sie: „**Ich bin eine strahlende Sonne.**“*

Abschluss

Spüren Sie bewusst Ihre Kraft und fühlen Sie Ihre Absicht, Ihr inneres Licht in die Welt und zu Ihren geliebten Menschen zu bringen.

Visualisierungsübung: Die Motivation stärken und die eigenen Wünsche erkennen

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, sich zu motivieren und die eigenen Bedürfnisse zu erforschen.

Dauer

Ca. 30 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie ruhig. Die folgende innere Reise wurde in der Du-Form geschrieben, um es Ihnen zu ermöglichen, die Reise mit leiser Stimme und sanfter Entspannungsmusik aufzunehmen. So können Sie sich von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Stell dir vor, du befindest dich in einem Alpental. Du siehst einen hohen Berg vor dir, dessen Gipfel mit Schnee bedeckt ist.

Du fühlst dich gedrängt, ihn zu erklimmen.

Du beschließt, es zu tun, du gehst los.

Du beginnst auf einem bequemen Maultierpfad, der sanft durch einen Kiefernwald ansteigt.

Du gehst schnell hinauf, du fühlst unter den Füßen den weichen Boden, der mit von den Kiefern gefallenem Nadeln bedeckt ist.

Du kletterst weiter, die Straße wird steiler, verengt sich, wird dann zu einem Pfad.

Die Kiefern lichten sich und du kommst zu einigen Wiesen.

Du gehst den Weg durch die Wiesen hinauf.

Allmählich verschwindet das Gras, der Weg endet und du befindest dich vor einem Felsen.

Hier kannst du durchatmen und dich erfrischen.

Dann gehst du weiter, um den Felsen zu erklimmen.

Jetzt beginnen die Schwierigkeiten: Du musst die vom Felsen gebotenen Haltegriffe nutzen, darauf achten, wo du deine Füße hinsetzt, und die am besten zugänglichen Stellen wählen.

Du tust das alles mit Freude.

Spüre, dass in dir Energien freigesetzt werden.

Vor der Natur und auch vor der Gefahr manifestieren sich neue Kräfte.

Der Schnee bedeckt alle Felsen, und schließlich kommst du auf dem Gipfel des Berges an.

Die Luft ist dünn, belebend, und das Spektakel vor und unter deinen Augen ist riesig, prächtig. Darüber sind der immense blaue Himmel und die strahlende Sonne.

Ein Gefühl der Bewunderung und Freude durchdringt dich.

Am Gipfel verinnerlichst du die Weite des Umfeldes.

Mache dir jetzt bewusst, welche Wünsche und Träume dein Leben bereichern, und lade die Erfüllung in dein Leben ein.

Abschluss

Fühlen Sie bewusst Ihren Körper und notieren Sie Ihre Wünsche und Träume, am besten auf einem Blatt Papier. Am 5. Januar verbrennen Sie Ihre Aufzeichnungen und verstreuen die Asche als Zeichen des Wachstums und des Vertrauens in die Erfüllung bei den Wurzeln eines starken Baumes.

Fragen zur Selbstreflexion

Wie gehe ich mit enttäuschten Erwartungen um?

Ist es mir möglich, weiterhin bei mir zu bleiben, die notwendigen Grenzen zu setzen und nicht auf mich zu verzichten, wenn ich mit jemandem sehr verbunden bin?

Bin ich zu unzufrieden mit dem Verlauf meines Lebens, weil ich noch auf der Suche nach einem tieferen Sinn bin?

Fühle ich mich in meinem Leben eingeschränkt?

Fühle ich mich in meinem Leben und in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen authentisch?

Kann ich den Sinn meines Lebens erkennen?

November: Die Zeit des Traums und der Ruhe

Die elfte Raunacht steht für den vorletzten Monat des Jahres nach dem gregorianischen Kalender, der seinen Namen der Zahl neun (lat. novem = neun) verdankt, da er vor der Reform durch Julius Cäsar der neunte Monat des Jahres war. Er ist der **Monat der Herbstfülle**, es ist **regnerisch** (zumindest einmal) und die **Pflanzen werfen ihr Laub ab**. Mit den ersten Morgenfrösten ist er ein **Vorbote der Wintersaison**, die im folgenden Monat beginnt. Im November **endet das landwirtschaftliche Jahr** und es wird traditionell die Abrechnung der Ernte gemacht, und auch heute noch werden in vielen Teilen des Landes die landwirtschaftlichen Pachten bezahlt und die landwirtschaftlichen Güter aufgeteilt, wo das Teilpachtverhältnis noch besteht.

In unserer Tradition ist der November der Monat des **Totengedenkens**, eine Wiederkehr, die auf vorchristliche Traditionen zurückgeht, die sich die Kirche einfach zu eigen gemacht hat, indem sie alte „heidnische“ Feste, die es in allen europäischen Kulturen gibt, „christianisiert“ hat.

Diese mit dem bäuerlichen Neujahrsfest und den Totenkulten der Vorfahren verbundenen Feste wurden in die religiöse Sphäre zurückgebracht, wobei nur das Datum und – teilweise – die Bedeutung erhalten blieben. So wurde **aus dem keltischen Neujahrstag der Allerheiligentag** und aus dem 2. November der **Tag des Totengedenkens**. Das ist leider die Geschichte, sicher ist, dass die ersten Novembertage Aspekte bewahrt haben, die uns an ein altes Neujahrsfest erinnern; kleine Spuren finden sich noch im Brauch, an

diesen Tagen Geschenke auszutauschen, wie es etwa in verschiedenen Teilen Italiens üblich ist.

Der November entspricht in der Natur einer **Zeit des Traums und der Ruhe**. Der landwirtschaftliche Zyklus ist nun vorbei, die Erde gibt ein paar letzte Früchte, während die **Dunkelheit souverän voranschreitet und den Rest der Erdgöttin schützt**, die neben dem Sonnengott liegt, in einer mehr spirituellen als physischen Vereinigung.

Auch für uns ist dies eine besonders **geeignete Zeit, um nachzudenken, zu kontemplieren, nach innen zu schauen und zu transformieren**, was transformiert werden muss. So wie die Natur sich auszieht, innehält und einschläft, können auch wir diese regenerative Ruhe nutzen, um uns **auf einen neuen Zyklus vorzubereiten**.

Es ist kein Zufall, dass dies die **Zeit des Skorpions** ist, dessen **Herrscher Pluto oder Hades** ist, der Gott der Dunkelheit und Ehemann von Persephone, der Göttin der zwei Welten. Skorpion ist das Zeichen der Transformation, der Krise, die der Regeneration vorausgeht, der wir dann im Schützen begegnen. In diesem Zeichen steht der Mensch vor der schwierigen Aufgabe, die **Angst vor dem Verlust zu überwinden**, selbst die stärkste, bis er ihre Gaben versteht.

Die **Legende von Inanna**, der Mythos des Skorpions, erzählt von einer Reise in das Reich der Unterwelt, die dazu dient, den eigenen obskuren Teil zu treffen, personifiziert durch **Ereshkigal**. Eine schmerzhafteste Reise, auf deren Rückkehr Inanna so viele Geschenke findet, wie sie Juwelen auf dem Weg nach unten zurückgelassen hat, nur um einmal an der Oberfläche zu erkennen, dass der **Wert dieser Geschenke weitaus größer ist als das, was sie verloren hat**.

Samhain, das Fest zwischen der Welten

Samhain, die Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November, wird als einer der wichtigsten Feiertage im keltischen und neuheidnischen Kalender gefeiert. *Samhain* ist ein gälischer Begriff, der auf die Winterzeit hinweist, und im irischen Gälisch ist es der Name des Monats November. Es ist ein sehr wichtiger Feiertag, weil er nicht nur den **Beginn des zweiten Teils des keltischen Jahres**, also des Winters, markiert, sondern in früheren Zeiten auch den **Beginn des landwirtschaftlichen Jahres**. Es war in den ländlichen Gesellschaften das Fest der letzten Ernte und der Vorbereitung der Vorräte für den Winter. Mit Samhain, dem keltischen Neujahr, beginnt eine neue Drehung des Jahresrads.

Die Nacht auf den 1. November ist die **magischste des Jahres**: Der Schleier, der die unsichtbare Welt – das *Tir na n’Og* der Kelten – von der sichtbaren trennt, wird gelüftet und erlaubt der Welt der Toten, mit der Welt der Lebenden zu kommunizieren. Laut keltischer Tradition konnten **die Toten an die Orte zurückkehren, die sie zu Lebzeiten aufgesucht hatten**, und zu ihren Ehren wurden fröhliche Feste gefeiert. Diese magische Zeit dauert etwa zehn Tage lang an. Unsere Vorfahren legten für ihre lieben Verstorbenen Essen vor die Tür und schrieben ihnen Nachrichten, die sie ins Feuer warfen, damit sie sie im Jenseits erreichen konnten.

Daraus entwickelte sich schließlich der Brauch, am 1. November das Andenken an die Vorfahren zu ehren, der von anderen religiösen Traditionen übernommen wurde.

Innere Ordnung schaffen und Abschied nehmen

Wir sollten in dieser Zeit das vergangene Jahr Revue passieren lassen und **die Seiten unseres Ichs erkennen, die wir „sterben“ lassen können**, um so neuen Möglichkeiten Raum zu geben.

Nutzen wir diese Zeit auch, um uns mit Gelassenheit mit jenem Phänomen des Lebens auseinanderzusetzen, das uns so viel Angst macht, über das wir aber keine mögliche Kontrolle haben: dem Tod.

Wir können in dieser Zeit unsere **Trauer aufarbeiten**, unsere **Lieben ehren** und uns **bewusst machen, dass auf jeden Verlust ein Neubeginn folgt**, wie uns die Natur selbst lehrt.

