

DIE
RAUHNÄCHTE

5. Januar

12. Raunacht

Finde Motivation
und Inspiration
für ein friedvolles
und
großartiges 2023

ERNESTINA MAZZA

Rauhnächte online Begleitung mit Fernstudium

Inhaltsverzeichnis

5. Jänner – 12. Raunacht – Perchtennacht	3
<i>Runenritual: Beschützt und geführt den eigenen Lebensweg gehen.....</i>	<i>3</i>
<i>Ritual: Die eigene Visionskraft und die schöpferische Kraft entfalten</i>	<i>9</i>
<i>Visualisierungsübung: Eine Eigenschaft als Begleiterin für das neue Jahr</i>	<i>14</i>
<i>Fragen zur Selbstreflexion.....</i>	<i>17</i>
<i>Dezember: Die Zeit der Visionsfindung und neuen Ausrichtung</i>	<i>19</i>
<i>Den Samen für zukünftige Projekte setzen.....</i>	<i>21</i>
<i>Weisheit.....</i>	<i>22</i>

5. Jänner – 12. Raunacht – Perchtennacht

In dieser Nacht endet die magische Zeit zwischen den Zeiten. In dieser besonderen Nacht ist es wichtig, die Zeit, die man in den Raunächten auch mit den Ritualen verbracht hat, Revue passieren lassen. Die Qualität dieser besonderen Raunacht unterstützt die Durchführung von Heilungs- und Schutzritualen, die die Möglichkeit bieten, in Verbindung mit der inneren und äußeren Führung zu treten und das Urvertrauen zu stärken.

In dieser Nacht endet der Zauber der Raunächte. In dieser Nacht zieht Frau Perchta / Holle mit ihrem Gefolge über den winterlichen Nachthimmel.

In dieser Nacht finden Sie Inspiration, um noch in der Tiefe den Prozess des Loslassens der Raunächte zu erfahren und um Ihre Vision klarer erfassen zu können.



Runenritual: Beschützt und geführt den eigenen Lebensweg gehen

In dieser Raunacht begleitet Sie die Rune „Algiz“ durch ein spannendes Ritual, das Ihnen erlauben wird, die Verbindung mit der höheren Führung

bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Grafisch stellt sie die Hörner des Elches dar und erinnert an die Äste des Weltenbaumes.

Algiz versinnbildlicht in ihrer urgermanischen Form „Schutz“ und die Verbindung zwischen Göttern und Menschen. Algiz wurde als siegbringend empfunden und stellt grafisch die Verbindung zwischen Göttern und Menschen dar, die die Sehnsucht der Menschen, eins mit göttlichem Willen und Weisheit zu sein, symbolisiert. Diese Rune ermöglicht die geistige Reise zur inneren göttlichen Führung und ebnet den Weg in die Kraft.

Diese Rune ermöglicht uns den Zugang zur göttlichen Welt, zur göttlichen Inspiration und erinnert daran, dass der Mensch im Austausch von Geben und Nehmen, in der materiellen Ebene, in der Liebe und im Fluss des irdischen Daseins unter göttlichem Schutz steht.

Vorbereitung

Achten Sie darauf, ausreichend Zeit und Ruhe zu haben und ziehen Sie bequeme Kleidung an, in der Sie sich gut entspannen können.

Bevor Sie mit dem Hauptteil des Rituals beginnen, nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie darauf (wenn es Ihnen passend erscheint) eine Bitte, ein Gebet, eine Meditation, die Ihren Wunsch nach göttlichem Schutz, göttlicher Unterstützung und Führung zum Ausdruck bringt.

Dann bereiten Sie sich auf das Ritual vor, indem Sie Ihre Augen schließen und langsam und tief ein- und ausatmen.

Durchführung

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

Atme tief und langsam ein.

Lasse den Atem kommen.

Fühle Dich frei.

Du bist auf einer wunderschönen Wiese.

Stelle Dich gerade hin, die Füße stehen schulterbreit, und achte dabei auf die Verbindung Deiner Füße mit dem Boden.

Neige den Kopf leicht nach hinten und fokussiere Dich auf eine tiefe Atmung.

Atme tief und lasse einfach alles los.

Entspanne Deine Schultern.

Strecke nun Deine Arme mit den Handflächen nach oben und bilde so die Rune Algiz.

Du bist ein göttliches Gefäß und empfängst von oben Licht.

Bitte um Führung und leite Deine Wünsche nach oben.

Fühle die Liebe in Deinem Herzen.

Aus dem Himmel fließt helles, strahlendes, blaues Licht in Deine Hände.

Es fließt weiter in Deinen gesamten Körper.

*Dieses Licht fließt durch Deinen Scheitel in Deinen gesamten Körper,
durch den Oberkörper, das Becken, die Beine bis in die Füße
und schließlich durch die Füße in die Erde.*

Führe nun langsam die Hände in Form einer Schale vor Dein Herz.

Die Spitzen der Daumen berühren sich.

Atme tief und fühle in Dir die Dankbarkeit.

Dein Wunsch, Deine Bedürfnisse, wurden gehört.

Du fühlst Dich frei, gelassen und lebendig.

Nimm jetzt das Gefühl des Freiseins wahr.

*Wenn es für Dich stimmig ist, lege eine Hand auf die Stelle unterhalb
des Nabels, die andere auf Dein Herz. Spüre in Dir die Dankbarkeit.*

Fühle Dich eins mit allem.

Erinnere Dich daran, dass jeder beschützt, geführt und begleitet wird.

Du wirst beachtet, wertgeschätzt und göttlich geführt.

Bedanke Dich für Deine Kraft, Dein Leben, für Deinen Weg.

*Atme tief und langsam, öffne die Augen, wenn es Dir passend
erscheint.*

Abschluss

Nach der Übung setzen Sie sich entspannt hin und lesen Sie sich noch einmal das Gebet, die Meditation durch. Entspannen Sie sich dabei vollkommen. Fühlen Sie sich frei und geborgen.

Wenn Ihnen danach ist, ergänzen Sie dieses Gebet. Sie können es bis in den Frühling einmal pro Woche durchlesen und es ergänzen.

Erinnern Sie sich daran, dass Sie in Ihrem Leben Hilfe bekommen, wenn Sie sich für Ihre Intuition und eine positive Lebensgestaltung öffnen, und dass in Ihrem Alltag kleine und große Wunder stattfinden werden.

Was ist
die Botschaft
der inneren Reise?



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



Ritual: Die eigene Visionskraft und die schöpferische Kraft entfalten

Ziel

Diese Übung unterstützt die Entfaltung der Visionsfähigkeit und der schöpferischen Kraft.

Räuchermischung

¼ Myrrhe, ¼ Teil Rose, ¼ Alantwurzeln und ¼ Dammar

Dauer

ca. 20 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sein können. Entspannen Sie sich vollkommen. Lassen Sie auf Ihrem Räuchergefäß die Räuchermischung verglimmen und entspannen Sie sich beim Genießen des Duftes.

Atmen Sie tief und entspannt ein und aus und schließen Sie die Augen. Visualisieren Sie nun einen bequemen Platz in der Natur. Fühlen Sie die kraftvolle Anwesenheit der Natur rund um sich und spüren Sie die Wärme der Sonne auf Ihrer Haut. Genießen Sie Ihre Freiheit an diesem wunderschönen und idyllischen Ort.

Ausführung

Nachdem Sie dieses wunderschöne Bild und die Wärme der Sonne visualisiert haben, beginnen Sie die folgende innere Reise.

Der Text der inneren Reise ist in der Du-Form verfasst, um Ihnen dieses besondere Erlebnis zu erleichtern. Sie können die Szenen in Ihr Gedächtnis aufnehmen und dann visualisieren oder den Text mit Ihrer Stimme aufnehmen und die Aufnahme als Begleitung bei der Durchführung der Reise nutzen.

Atme langsam und tief ein und aus, du fühlst dich frei und gelassen.

[Pause]

Du bist bei Sonnenuntergang an einem wunderschönen Naturort. Ein prächtiges Feuer strahlt dich an, während im Hintergrund der Sonnenuntergang orangefarben leuchtet.

Fühle den Tanz des Feuers in deinem Herzen.

Seine Lebendigkeit ist deine Lebendigkeit.

Langsam geht der Tag zu Ende.

Du bist vollkommen entspannt.

Atemzug für Atemzug nimmst du das Feuer in deine Mitte auf.

[Pause]

Atme langsam, tief und frei.

Die Kraft des Feuers bildet rund um dich eine stärkende Lichthülle.

Du genießt die Geborgenheit des Feuers.

Du wirst eins mit dem Feuer und mit deiner Sehnsucht, dich zu entfalten und deine Visionen zu verwirklichen.

[Pause]

Beim Sonnenaufgang spürst du, wie du neu beginnen darfst.

Du bist, getragen von deiner schöpferischen Kraft, bereit, deinen Weg zu gehen.

Das Feuer wächst in dir und entfaltet sich in deiner Mitte, während das dir gegenüberliegende Feuer langsam ausgeht.

Die Morgendämmerung verabschiedet sich und es begrüßt dich die strahlende, aufgehende Sonne.

[Pause]

Du fühlst ihre Ausstrahlung und ihre Schönheit.

Ein Sonnenstrahl verbindet sich mit deinem Herzen und lässt in dir die Kraft der aufgehenden Sonne wachsen.

[Pause]

Fühle, dass du jetzt bereit bist, deinen Weg mutig und kraftvoll zu gehen.

Spüre, wie deine Wirbelsäule sich immer mehr aufrichtet.

Steh auf und spüre dich selbst als lichtvolle Säule zwischen Himmel und Erde.

Du bist vollkommen in deiner Kraft verwurzelt und eins mit der Gegenwart.

Die Sonne begrüßt deinen neuen Weg und Neubeginn.

Du brennst darauf, die nächsten Schritte zu setzen.

Du lebst deine Lebensvision.

Ein leichter, warmer Wind streichelt sanft deine Haut und heißt dich an diesem neuen Tag willkommen.

Lausche in dein Innerstes und fühle, wie du in deiner Mitte ruhst.

[Pause]

Lass dir Zeit.

Spüre die Wärme und ruhige Kraft in jeder einzelnen Zelle deines Körpers.

Öffne dann langsam, sobald es für dich stimmig ist, deine Augen.

Abschluss

Spüren Sie im Anschluss an diese Reise der Wirkung der Meditation nach und beantworten Sie dann innerlich für sich folgende Fragen:

Welches sind die sehnlichsten Wünsche, die ich in dieser Jahreszeit umsetzen möchte?

Welche Veränderung möchte ich durchführen und welche Absichten verfolge ich?

Schreiben Sie nun den Satz auf: „Ich sehe meinen Weg klar vor mir.“

Tragen Sie diesen Satz in den nächsten Wochen stets bei sich und lesen Sie ihn immer wieder.

Was ist die Botschaft der inneren Reise?



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



Visualisierungsübung: Eine Eigenschaft als Begleiterin für das neue Jahr

Ziel

Diese meditative Übung hilft Ihnen dabei, Ressourcen aufzubauen, um das neue Jahr kraftvoll zu beginnen.

Dauer

Ca. 15 Minuten

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen stillen Platz, um zur Ruhe kommen. Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hin und beobachten Sie entspannt, wie Ihr Körper zur Ruhe kommt.

Wählen Sie jetzt eine Qualität, von der Sie das Gefühl haben, dass sie Ihnen in dieser Zeit helfen könnte, das zu verwirklichen, was Sie als noch nicht entwickeltes Potenzial fühlen. Ist es vielleicht Mut, Freude, Ausdauer, Selbstliebe? Wählen Sie eine Qualität aus und visualisieren Sie die folgende innere Reise. Deren Text wurde in der Du-Form geschrieben, um es Ihnen zu ermöglichen, die Reise mit leiser Stimme aufzunehmen. Dann können Sie sich von Ihrer eigenen Stimme führen lassen.

Durchführung

Stelle dir vor, dass du bereits mit deiner gewünschten Eigenschaft ausgestattet bist.

Stelle dir den Blick der Augen, den Ausdruck des Gesichts, die Position des Körpers vor, die du wegen dieser Qualität einnimmst. (Das Bild kann auch instabil oder sich annähernd sein, auch mehrmals auftauchen und verschwinden – es kann trotzdem seinen positiven Einfluss ausüben.)

Behalte dieses Bild einige Minuten lang im Kopf und lasse es weiterhin die von dir gewählte Qualität ausdrücken.

Gehe nun in das Bild hinein und identifiziere dich mit ihm.

Es ist ein bisschen wie das Anziehen eines neuen Kleides.

Wenn du mit diesem Bild verschmilzt, spürst du seine Qualität, und sie wird ein Teil von dir.

Stell dir vor, wie es sich anfühlt, sie in vollem Umfang zu besitzen.

Visualisiere, dass dein Körper davon durchdrungen ist. Fühle, wie diese Qualität all deine Zellen durchdringt und durch deine Adern fließt.

Imaginiere, dass das Bild der Qualität deine Gefühlswelt, deine Denkweise, deine Motivationen durchdringt.

Schließlich stellst du dir detailliert vor, wie du diese Qualität in verschiedenen Situationen deines täglichen Lebens zum Ausdruck bringst.

Abschluss

Öffnen Sie langsam die Augen und notieren Sie nun, wie sich Ihr Dasein und Ihre Beziehungen verändern werden, wenn Sie diese Eigenschaft in Zukunft mehr leben.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!



Fragen zur Selbstreflexion

Wie gehe ich mit meiner Freiheit um?

Welchen Stellenwert hat für mich die Freiheit?

Was brauche ich, um mich innerlich frei zu fühlen?

Kann ich meine Gefühle wahrnehmen und mitteilen?

Wie reagiere ich, wenn eine Beziehung zu eng wird?

Wie reagiere ich, wenn es mir langweilig wird und ich das Gefühl habe, keine Fortschritte zu machen?

Dezember: Die Zeit der Visionsfindung und neuen Ausrichtung

Die zwölfte Raunacht steht für den Monat Dezember. Dieser ist nach dem gregorianischen Kalender der zwölfte und letzte Monat des Jahres und hat 31 Tage. Sein Name kommt vom lateinischen *decem*, das *zehn* bedeutet, denn er war der zehnte Monat des römischen Kalenders.

Am 22. Dezember beginnt mit der Wintersonnenwende die Wintersaison. Mit ihr begrüßen wir das Licht zurück, **tatsächlich beginnen die Tage in diesem Monat länger zu werden**, zum Nachteil der Nächte, die immer kürzer werden.

Die Milde des Herbstes weicht langsam der Jahreszeit der großen Kälte, die sich rasch nähert. Der Herbstwind hat auch die letzten Blätter von den Ästen gelöst, die nun in ihrer Ruhezeit die kahle Erde bedecken. Vielerorts ist dies die Zeit des ersten Schnees. So wie Mutter Erde all ihren Schmuck fallen gelassen hat, um sich auf die Essenz der Dinge zu konzentrieren, so kann sich auch unsere **Aufmerksamkeit auf den inneren Kern unserer Spiritualität richten**.

Während der Skorpion-Transformationsphase konnten wir alles Überflüssige loslassen und dem Schatten in uns begegnen, doch nun geht die Zeit der Dunkelheit zu Ende und auch wir können uns auf eine **spirituelle Wiedergeburt** vorbereiten; denn im Winterschlaf der Natur werden die **Samen für zukünftige Projekte** gelegt.

Sowohl in der Natur als auch in uns selbst befinden wir uns in der **Zeit des Schützen**, dem Dritten der Triade des Feuers. Dies ist nicht das initiierende Feuer des Widders, auch nicht das Feuer des

Löwenherzens. Dies ist das Zeichen, das die Tür zum Geistigen öffnet und uns lehrt, **dass die menschliche Natur auch an etwas glauben muss, einen Glauben braucht, um vollständig zu sein.** Und so ist das Feuer des Schützen, Sitz des großen Jupiters, ein Pfeil, der nach oben zeigt und in der **Suche nach Wahrheit, Wissen und Sinn** vibriert.

Die dunkle Phase des Jahres erreicht ihren Höhepunkt, doch gerade nun wird ein Sonnengott geboren, der einen neuen Zyklus, eine Erneuerung einleitet. Die **Wintersonnenwende**, oder *die Rückkehr des Lichts*, findet am **21. Dezember** statt. Ihre etymologische Bedeutung ist *Rad*, was darauf hinweist, dass eine weitere Umdrehung im ewigen Kreislauf des Rades des Lebens stattgefunden hat.

In dieser magischen Nacht opfert sich eine alte Sonne, indem sie ausgelöscht wird, während aus dem nächtlichen Schoß der Mutter Erde ein neues Sonnenkind geboren wird, der *Sohn der Verheißung*, der in der Morgendämmerung aus dem Schoß der großen Mutter wiedergeboren wird und sich darauf vorbereitet, sie mit neuen Feldfrüchten zu befruchten und den Fortbestand des Lebens zu sichern.

Es ranken sich zahlreiche Mythen um diesen wichtigen Moment des Übergangs, und die Menschen feierten ihn in allen Zeitaltern.

Die **nordischen Völker** inszenierten den **Kampf zwischen dem Stechpalmenkönig** (Hollyking) (der das vergangene Jahr repräsentiert) **und dem Eichenkönig** (der das neue Jahr repräsentiert), in dem es darum ging, wer über das vorherige Jahr gewinnt. Oder die verhängnisvolle **Hochzeit zwischen der längsten Nacht und dem kürzesten Tag**, repräsentiert durch die Sonne und den Mond, den Gott und die Göttin.

Die **bäuerliche Bevölkerung** versammelte sich, entzündete **Sühnefeuer** und folgte Traditionen, deren Spuren wir noch in den modernen Weihnachts- und Neujahrsfeiern finden.

Im **alten Rom** wurde der **Dies Natali Solis Invicti** gefeiert, der *Tag der Geburt der unbesiegbaren Sonne*, der später vom christlichen Weihnachtsfest übernommen wurde.

Auch das **Fest der Santa Lucia**, das am 13. Dezember gefeiert wird, ist eine offensichtliche Erinnerung an die Rückkehr des Lichts.

Das **Weihnachtsfest** ist seit jeher eine günstige Zeit, um **mit dem eigenen inneren Licht in Kontakt zu treten und neue Vorsätze und Wünsche zu äußern**.

Begrüßen auch wir die Rückkehr des Lichts mit der Heiligkeit, die diesem Ereignis gebührt. Nehmen wir in der Tiefe unseres Seins Kontakt auf mit dem Funken der aufgehenden Sonne und der Botschaft der Hoffnung sowie des Vertrauens, die jede Erneuerung stets begleiten.

Den Samen für zukünftige Projekte setzen

Die Kraft der Dunkelheit in dieser Zeit lädt uns dazu ein, innerlich die **Samen für eine gute, segensreiche Zukunft** zu setzen. Widmen Sie dem **Klären Ihrer Vision für das neue Jahr** Zeit und machen Sie sich bewusst, **welche Werte diese Vision tragen und was ihr Sinn verleiht**. Was ist Ihr persönliches Warum? Die Zeitqualität des Dezembers kann Ihnen dabei helfen, diese Frage klar zu beantworten.

Weisheit

Was bedeutet für mich Weisheit?

Was für ein Mensch möchte ich gern sein?

Welche Lebenserfahrungen von anderen haben mich berührt?

Was empfinde ich bei dieser Aussage: Nicht die Antworten sind wichtig für meinen Weg, sondern die rechte Art, Fragen zu stellen.



Schreibe hier
deine Gedanken
und deine Antworten!

