

LUISA
FRANCIA



Mit Göttinnen
durch die Raunächte

12 Anleitungen zur Befreiung des Herzens

KNAUR 
MENSSANA

Luisa Francia

**Mit Göttinnen durch die
Raunächte**

12 Anleitungen zur Befreiung des Herzens

Über dieses Buch

In den Raunächten Belastendes loslassen und neu anfangen – das 12-Nächte-Programm mit einer Göttin für jede Raunacht.

Das Göttinnen-Programm der bekannten Magierin und Schamanin Luisa Francia orientiert sich an den 12 Raunächten zwischen Weihnachten und dem Perchtentag am 6. Januar. In den Raunächten kann man in Zwischenräume eintauchen, sich von alten Themen, die das Herz belasten, befreien und bewusst einen Neuanfang gestalten.

Jede Raunacht steht für ein spezielles Thema und den damit verbundenen Fragestellungen, beispielsweise: Wofür übernehme ich Verantwortung? Worum geht es eigentlich in meinem Leben? Was bewahre ich in meinem Seelenkeller auf? Was gibt mir Kraft, wie kann ich mich erneuern? Als Helferinnen stehen 12 Göttinnen zur Seite, Verbündete, die den Prozess mit ihrer besonderen Qualität und magischen Kraft unterstützen.

Bilder von Luisa Francia helfen bei der Visualisierung der Göttinnen, Meditationen und Rituale bringen Frauen

zurück in ihre tiefe Kraft und Weisheit.

Das Raunachts-Programm ermöglicht einen inneren Reinigungsprozess, das Loslassen belastender Erfahrungen, das Umwandeln alter Gewohnheiten und den Beginn eines selbstbestimmten und eigenmächtigen Lebens.

»Wenn du ehrlich bist und anfängst, dir selbst zu vertrauen, findest du zu deiner ureigenen Kraft.«

Luisa Francia

Inhaltsübersicht

Große universelle Muttergöttin

Zurück in die ureigene weibliche Kraft

Die erneuernde Kraft des Rituals

Die Kraft der Göttinnen

Die Befreiung des Herzens

Westlich der Sonne und östlich vom Mond

Die Kraft der Ahninnen

Das Raunachtsprogramm

Die Vorbereitung

Die erste Raunacht

Die Göttin Babajaga

Ritual der Befreiung

Die zweite Raunacht

Die Weidenfrau

Ritual der Befreiung

Die dritte Raunacht

Die Erdgöttin Gaia

Ritual der Befreiung

Die vierte Raunacht

Die Wegbegleiterin Ganna

Ritual zur Befreiung

Die fünfte Raunacht

Die drei göttlichen Spinnerinnen

Ritual der Befreiung

Die sechste Raunacht

Die Göttin Hel

Ritual der Befreiung

Die siebte Raunacht

Die Göttin Luna

Ritual der Befreiung

Die achte Raunacht

Die Feuergöttin Brigid

Ritual der Befreiung

Die neunte Raunacht

Die Truden der Nacht

Ritual der Befreiung

Mein Zauberspruch im Alleinsein

Die zehnte Raunacht

Die Göttin Freya

Ritual der Befreiung

Die elfte Raunacht

Die Sonnengöttin Saule

Ritual der Befreiung

Die zwölfte Raunacht

Die Göttin Percht

Ritual der Befreiung

Die dreizehnte Kraft

*Große universelle Muttergöttin
du bringst alles hervor und nimmst es wieder zu dir
du bist überall und hast viele Namen
mögest du alle Menschen beschützen
mögest du Freude und Heilung verbreiten
uns von dem Gift des Hasses befreien
und uns in unseren Träumen
die Harmonie des Universums schenken*

So sei es!

Zurück in die ureigene weibliche Kraft

Wie kann eine Frau zu ihren ureigenen Kräften finden – inmitten einer Welt, auch einer digitalen Welt, die voll ist von Eindrücken, Anweisungen, Einschränkungen, die so viele Möglichkeiten bietet, dass es schwer wird, herauszufinden: Was will ich wirklich? Wo liegt meine größte Kraft? Was hindert mich daran, sie auszuleben?

Die größte Herausforderung ist wohl, die Signale aus dem eigenen Unterbewusstsein, aus dem Nebel der eigenen Ursuppe herauszufiltern. Die Signale der Umgebung, der Welt, der Medien sind laut – die eigenen sind eher leise, verborgen. Es braucht Ruhe und Geduld, da hineinzuhorchen, wahrzunehmen, zu vertrauen – sich Zeit zu nehmen dafür. Doch nur mit dem Wissen um die eigene Kraft kann das Leben gut bewältigt werden.

Es gibt eigentlich immer Zeichen aus dieser Tiefe: Man tut etwas, das nicht der eigenen Entscheidung entspringt, oder folgt einer Spur, die nicht die eigene ist und sich nicht gut anfühlt. Das unguete Gefühl wird dann gern weggewischt, auch mal mit der Ermahnung, nicht so

kompliziert, nicht so überempfindlich zu sein. Genau diese Überempfindlichkeit ist es jedoch, die uns in die Tiefe des Unbewussten führt.

In der Magie wird das gerufen, was kommen soll. Da lohnt es sich schon, sich bewusst zu werden und darüber nachzudenken, was wir täglich rufen, aussprechen, was wir immer wieder wie ein Mantra wiederholen.

Wie können wir aus dem Chaos des Lebens eine Kraft für uns selbst herauskristallisieren?

Dafür ist dieses Raunachtsprogramm gedacht: Das Raunachtsprogramm orientiert sich an den zwölf Nächten zwischen Weihnachten und dem Perchtentag am 6. Januar, der in unserer Kultur den »heiligen drei Königen« gewidmet wurde. Zwölf Nächte liegen zwischen dem alten Mondkalender und dem Sonnenkalender, wie wir ihn kennen. Sie sind wie eine Art Zwischenraum, ein zeitloser Zustand, in dem alte Kräfte gerufen und die Anlegestellen dafür im eigenen Leben wiedergefunden werden können.

Zwar sind die Raunächte eine besonders starke Zeit für einen spirituellen Neustart, doch ist es auch möglich, zu einer anderen Zeit mit den zwölf Göttinnen eine magische Erneuerung anzugehen.

Beim Raunachtsprogramm geht es nicht um Einordnung, Beurteilung, Bewertung von Kräften, sondern um die Energien, die in diesen zwölf Nächten auftauchen und betrachtet und bearbeitet werden können. Es gibt wohl in allen Kulturen diese »spirituelle Auszeit«, dieses Innehalten

und Überprüfen: Wie lebe ich, wie spüre ich mich? Wie gehe ich mit Problemen um? Diese besondere Zeit ist hilfreich, um in die Tiefe zu sinken, die Probleme und Themen von der anderen Seite der Wirklichkeit zu betrachten, wo das Lebensmuster vernäht ist, wo sich Knoten bilden, wo lose Fäden hängen.

Es kann auch sein, dass manche Göttinnen oder Themen während des Jahres auftauchen und beachtet werden wollen, um spielerisch zu den eigenen Kräften zu finden, die eigenen Widersprüche zu entdecken und sie aufzulösen.

In den Raunächten geht es darum, aus dem Rad der fortlaufenden Ereignisse, vielleicht auch aus dem Hamsterrad, auszusteigen, sich umzusehen und wahrzunehmen. Das Aussteigen aus dem Hamsterrad wird oft als existenzielle Bedrohung wahrgenommen – ja, aber was wird dann, wenn ich die Gewohnheit mit allen Vor- und Nachteilen aufgebe?

Wahr ist, dass das Beenden von ungeliebten Gewohnheiten Räume freisetzt, von denen wir vorher nichts gewusst haben.

Im bayrisch-österreichisch-schweizerischen Alpenraum wird in den Raunächten die Göttin Percht verehrt. Ihr werden weiße Speisen hinausgestellt, wenn sie mit ihrem Zug der Seelen durchs Land fährt. Es gilt das »Perchtentabu« – Frauen sollen in der Zeit der Raunächte nicht arbeiten, keine Wäsche waschen, sondern sich mit anderen Frauen in den Spinnstuben treffen und

Geschichten austauschen. Dieses Perchtentabu wird heute von den spirituellen Frauen oft missverstanden. Es ist kein Tabu, das Frauen noch mehr einschränkt, es ist vielmehr zu ihrem Schutz erfunden worden und als Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen und sich mit der ureigenen weiblichen Kraft zu verbinden. Frauen, die trotzdem waschen und werkeln wollen, sollen das ruhig tun. Wir sind ja nicht in der katholischen Kirche, wo jede »Sünde« eine »Strafe« nach sich zieht. Das liegt allerdings fast allen Frauen, die mit der Kirche aufgewachsen sind, noch in den Knochen.

Wie so viele andere Frauen erlebte ich »weiblich sein« in der Gesellschaft als Mangel, als einen Zustand, der nur durch Schönheit, Mitgefühl und soziale Aktivitäten verbessert werden kann. Zweite Wahl. Die Krone der Schöpfung ist der Mann, er sagt, wo's langgeht, er macht die Gesetze und regelt das Zusammenleben durch Heirat, Religion und Hierarchie. In meiner Kernfamilie gab es allerdings nur Frauen, da wehte ein anderer Wind. Da spürte ich Widerspruch, Eigenmacht und Auseinandersetzung. Schönheit spielte keine Rolle.

Schon als Kind hatte ich ein Gefühl von Fremdheit, wenn ich mit der »wirklichen« Welt zusammenprallte. So wurde es für mich lebensnotwendig herauszufinden, wie ich bei mir ankommen, bei mir zu Hause sein kann, ohne den Bezug zur Außenwelt zu verlieren. Abgrenzung war nötig,