



WAS HAT ES MIT DEN RAUHNÄCHTEN AUF SICH?

Die Rauhächte galten seit jeher als **magische Zeit**, in der die Tore zum Unterbewusstsein und anderen Dimensionen weit offen stehen und wir offen sind für Visionen und Transformation.

Sie sind eine Möglichkeit, zurück zu schauen und nach vorne zu blicken. Das zu würdigen, was ist, was war und was wir uns für die Zukunft wünschen.

Was ist nun so besonders an diesen 12 Nächten? Man beschreibt diese Zeit auch als »**Lücke im Kalender**«. Ein Mondjahr besteht aus 354 Tagen, ein Sonnenjahr aus 365 Tagen. Unser Kalender orientiert sich an der Sonne, was jedoch bedeutet, dass ein Jahr in Bezug auf das Mondjahr »12 Nächte und 11 Tage zu viel« hat.

Seit jeher schlägt zu dieser Zeit **ein anderer Takt**: Die Menschen arbeiten nicht oder weniger und man orientiert sich rund ums Weihnachtsfest zur Familie und engen Freunden. Es wird langsamer, ruhiger und oftmals auch mit Blick auf den Jahreswechsel nachdenklicher.

Für unsere Vorfahren, die durch die Naturgewalten noch viel stärker beeinträchtigt waren als wir heute, war der Winter oft eine schwere Zeit. Die **Winter-Sonnenwende** am 21. Dezember markierte den Punkt der Umkehr: Auch wenn der harte Winter noch bevorstand, wusste man, dass ab diesem Zeitpunkt die Sonne Tag für Tag wieder an Kraft gewann.

Oft galten die Rauhächte auch als Zeit der **Weissagungen** für das kommende Jahr: Es wurden vielfältige Orakel durchgeführt und Weise und Schamanen zogen sich in die Natur zurück, um Visionen für das kommende Jahr zu erhalten. Viele dieser alten Traditionen leben heute in Rauhächts-Ritualen wieder auf.



DEIN RAUHNACHTS-TAGEBUCH

Besorge Dir ein schönes Tagebuch oder Notizbuch und einen Stift, mit dem Du gerne schreibst.

Halte in Deinem Tagebuch alle Erkenntnisse, Ideen, Wünsche, Ereignisse, Erlebnisse und Stimmungen des Tages fest. Auch die Antworten auf die Reflexions- Fragen des jeweiligen Tages kommen hier hinein.

Am Ende des nächsten Jahres kannst Du dann nochmals zurückblicken und neugierig sein, was sich erfüllt hat und was nicht.

SVADHYAYA

Inspirationen für Dein Tagebuch

Ein wichtiger Teil unserer Reise durch die Zeit der Rauh Nächte ist Svadhyaya – die **Selbstreflexion**. Svadhyaya ist eines der 5 Niyamas – wichtige Verhaltens-Regeln im klassischen Yoga nach Patanjali.

Das Wort »Svadhyaya« setzt sich aus Sva (Sanskrit für selbst, zu mir gehörig) und Adhyaya (Sanskrit für Untersuchung, Erforschung) zusammen. So steht Svadhyaya für Selbsterforschung. Um insgesamt bewusster zu werden, soll das eigene Denken und Handeln beobachtet, reflektiert und kritisch hinterfragt werden.

In diesem Teil erhältst Du in jedem Kapitel eine **Sammlung an Fragen**, zu denen Du in Deinem Tagebuch Deine Gedanken dazu notierst. Lies Dir zuerst das gesamte Kapitel durch, bevor Du mit der Beantwortung der Fragen beginnst.

– 24./25. Dezember –
DEINE WURZELN

Erdung, Stabilität, Familie & Ahnen

Die erste Ruhnacht steht für den Monat »Januar« und das Thema »Erdung« oder unsere »Wurzeln«. Diesen Tag bzw. die beiden Tage des Heiligen Abends und des 1. Weihnachtsfeiertages verbringen viele Menschen der Qualität dieser Ruhnacht entsprechend mit ihrer Familie und/oder engen Freunden.

Unsere Wurzeln sind wichtig, damit wir unser volles Potential entfalten können. Egal, wie das Verhältnis zu Deiner Familie ist, sie stellen einen wichtigen Teil Deiner Wurzeln dar. Wenngleich auch andere Ressourcen im Laufe der Zeit hinzukommen und uns weitere Wurzeln und Erdung schenken können.

Heute beschäftigen wir uns daher mit unseren Ahnen und Ahninnen und unseren aktuellen Beziehungen in Familie und Freundeskreis.

FRAGEN FÜR DEIN TAGEBUCH

- Welchen Stellenwert hat Familie in Deinem Leben?
- Gibt es ungelöste Konflikte oder Wünsche, die nun an der Zeit sind gelöst zu werden?
- Bist Du innerlich in Kontakt mit Deinen Ahnen?
 Lässt Du Dich von ihrer Weisheit leiten?
- Was möchtest Du gerne Deiner Nachwelt hinterlassen?

– 25./26. Dezember –
DEINE INNERE WEISHEIT
*Intuition, Bedürfnisse wahrnehmen
& selbstwirksam handeln*

Die zweite Rauhacht steht für den Monat »Februar« und hat zum Thema die innere Weisheit oder unsere eigene innere Führung. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist es, die eigene Intuition zu schulen und auf sie zu vertrauen - sowie sich selbst zu trauen, danach zu handeln.

Wenn wir uns selbst nicht mehr ausreichend spüren können, können wir den »Wegweisern« von Körper und Seele nicht mehr folgen. Dann versuchen wir, über unseren Geist Entscheidungen zu treffen, die auf dieser Ebene gar nicht getroffen werden können, und geben dann häufig die Entscheidung nach außen ab – an jemanden, der es vermeintlich besser wissen muss als wir: z. B. Ärzt:innen, Therapeut:innen, Lehrer:innen. Nimm Dir Zeit, wieder ganz bei Dir anzukommen und Dich wirklich in der Tiefe zu spüren.

FRAGEN FÜR DEIN TAGEBUCH

- Welchen Stellenwert hat Intuition in Deinem Leben?
- Kannst Du Dich auf Dein Bauchgefühl verlassen?
- Was brauchst Du, um Deine Intuition hören und nutzen zu können?
- Welchen Stellenwert haben Deine eigenen Bedürfnisse in Deinem Leben?
- Kannst Du Deine Bedürfnisse klar wahrnehmen und danach handeln?
