



Akupunkturpraxis
Simeon

DIE RAUHNÄCHTE

von Barbara Simeon

In Vorbereitung auf die bevorstehenden Rauhnächte empfehle ich, alles aus dem Haus zu bringen, was entsorgt werden soll, also Altglas, Altpapier usw. Die Wäsche sollte gewaschen und die Wohnung geputzt sein. Dies sollte alles bis spätestens 24. Dezember erfolgt sein.

Über die Rauhnächte:

Der Mondkalender hat 354 Tage und der Sonnenkalender hat 365 Tage. Durch die Umstellung vom Mondkalender oder Lunarkalender, auf das Sonnenjahr in der keltischen und germanischen Tradition (von Julius Cäsar als Julianischen Kalender bezeichnet), ergab sich eine Differenz von 11 Tagen und 12 Nächten. Die Muslime und manche Urgesellschaften (Mongolei) leben heute noch nach dem Mondkalender.

Es gibt also 11 Tage und 12 Nächte, die **quasi nicht existent** sind. Diese werden als «Rauhnächte» bezeichnet und liegen «zwischen den Jahren». **Das erklärt sich so:** Um die Differenz zwischen zwölf Monaten in Mondphasen (354 Tage) und dem Sonnenjahr (365 Tage) auszugleichen fügten die Kelten 11 Schalttage ein – und sahen diese Tage nun **als ausserhalb der Zeit liegend** an.

Man kann grundsätzlich sagen, dass es sich symbolisch um Tage **des Übergangs, des Wandelns** handelt. Das ist das Wesen des Schamanismus – dieses Hinüber- und Herübergehen in den Zeiten und Welten und im Jahres- und Lebenskreis.

In diesen Übergangs-Zeiten befindet sich die Natur immer in einem **besonderen Energiezustand. Eine segensreiche Flut feinstofflicher Energien fliesst auf die Erde, eine heilige – heilende Zeitspanne** – wie ein Atemspalt – also wie eine Lücke zwischen dem Ausatmen des alten Jahres und dem Einatmen des neuen Jahres. Diese feinstoffliche Energie ist spürbar, weil die Tore zu den Anderswelten weit offenstehen. **Die Rauhnächte sind heilige Nächte.** Eine Rauhnacht geht jeweils von 24 Uhr bis zur nächsten Nacht 24 Uhr....

Mit der Wintersonnwende (Mittwoch, 21.12.) wird das Licht wieder heller um sich an Weihnachten in «das grosse Licht» zu ergiessen. Leider ist das Christfest, was eigentlich das Fest der Liebe sein sollte, zu einer mächtigen kommerziellen Veranstaltung verkommen.

Die **Bezeichnung Rauhnächte** kommt von **rauh** (wie wild), von Rauch oder Räuchern und von pelzig – damit ist das Aussehen der bösen Geister gemeint (in der christlichen Prägung wurde das Böse, das Dunkle immer als hässlich, schmutzig, schwarz dargestellt). Die Vertreibung der «bösen Geister» soll nicht nur auf das Äussere gerichtet sein, also Haus und Hof sondern auch auf das eigene innere Selbst. Das wurde früher und wird auch heute mit Räucherwerk vollzogen.

Die ursprüngliche germanische **Göttin, quasi die Schutzpatronin** für diese Zeit, ist Holda oder Hel. Sie wirkt hier wie eine Richterin über Gut und Böse und wie die Hüterin über die Anlagen der Menschen.

In der griechischen Mythologie entspricht sie Hekate (der Göttin der Unter- oder Zwischenwelt). Ihr zur Seite steht Odin und Wodan – beide führen die 'wilde Jagd' der Hexen an, die in diesen Nächten auf ihren Besen durch die Lüfte reiten (Erinnerung: die schamanische Hexe sitzt auf dem Zaun – mit einem Bein in dieser Welt und mit der anderen in den Anderswelten).

Daher ist es in manchen Gegenden noch heute Tradition, in dieser Zeit neue Besen anzufertigen oder zu besorgen. Im Alpenraum entspricht **Frau Holle**, Holda oder Hel auch der Wintergöttin Berchta (Perchta) – davon kommen die Perchtenumzüge in der Schweiz. Sie finden vor allem in der letzten Rauhnacht (vom 5. auf den 6. Januar) statt.

Diese 12 Nächte stehen mit der Energie der zwölf folgenden Monate in Verbindung. Aus Sicht der chinesischen Medizin repräsentieren diese zwölf Monate wiederum die 12 Haupt-Meridiane, die den Elementen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall zugeordnet sind und sich immerfort im Kreis der Jahreszeiten bewegen.

In den Rauh Nächten können wir eigenmächtige Gestalter und Gestalterinnen des nächsten Jahreskreises werden.

Die ersten Sechs Monate sind wir im Yang. Wir kommen aus der Dunkelheit des Winters und gehen in die Kraft, die Stärke des Frühlings bis wir im **Juni/Juli auf dem Höhepunkt** ankommen, dann ist es am heissesten und die Tage sind am Längsten. Und das Yang kehrt sich dann ins Yin. Die Tage werden wieder kürzer um nach der Ernte im Spätsommer und Herbst, nachdem wir unsere Vorratskammern gefüllt haben, in die Ruhe des Spätherbstes und Winters zu gehen. So wie die Natur, sollten wir zu viel Aktivität im Aussen einstellen und mit den kürzeren Tagen auch in die Besinnung und Ruhe des Winters gehen. Wir finden alles in uns selber, brauchen wenig Aktionismus im Aussen.

Worauf kommt es im Leben wirklich an, stellen wir uns oft die Frage. Wir haben im Laufe unseres Lebens einen **inneren Kompass** entwickelt. Dieser hilft uns, uns zu orientieren und uns nicht in der Vielfalt der von Aussen einströmenden Anforderungen und Angebote und Notwendigkeiten zu verlieren.

Es ist ein inneres Bild, ein in dieser Situation aktiv werdendes neuronales Verschaltungsmuster. Es ist eng an die Vorstellungen der eigenen Identität gekoppelt und mit den emotionalen Netzwerken verknüpft.

Das ist unsere Würde. Der Dalai Lama spricht auch von Ethik.

Diese unsere eigene Würde oder Ethik ist tief verwurzelt mit unserem Menschsein, mit der Art und Weise wie wir anderen Menschen, Tieren und allen Geschöpfen begegnen. **Dieser innere Kompass hilft uns so zu handeln, dass wir niemanden und auch uns selber nicht verletzen. Das geschieht nicht auf der Ebene des Denkens und Handelns sondern auf der Ebene der Gefühle, dann, wenn wir innerlich berührt werden.**

Wenn es uns nicht berührt, ändert sich im Hirn nichts. Erst wenn es uns berührt, dringen persönliche Qualitäten in alle Fasern unseres Seins ein und manifestieren sich.

In diesem Kontext kannst du dir deine nächsten 12 Monate gestalten. Werde Gestalter deines eigenen Lebens und Seins. Höre auf jemand zu sein der «virtuell verwaltet wird».

Der Würfel des Schicksals
Hüpft und fällt
Trifft uns mal hart
Berührt uns mal sanft

Zwischen Liegen und Stehen
Zwischen lieb und leid
Wissen wir wohl
Wer würfelt
Ist ein armes Wesen

So haben wir
Dem Würfelnden
Unter die Finger zu greifen
Und manchmal gar
Auf die Finger zu klopfen

Weise ist
Wer es versteht
Mit dem Schicksal
Auf du und du zu leben

Galsan Tschinag

Oder man könnte auch sagen, wir müssen die Zügel unseres Lebens in die Hand nehmen und uns nicht durch äussere Umstände die Führung unseres Lebens aus den Händen nehmen lassen.

In den bevorstehenden Rauh Nächten, kannst du ein Potential entfalten, dich selber entfesseln. Du kannst herausfinden wo dein Platz ist, **Bewusstsein fragt nach warum, also nach der Sinnhaftigkeit**. Wenn du in diesem **Gewahrsein** durch das Jahr gehst, stehst du mit dir selber in Kontakt und kannst alles in dein Herzen integrieren. **Achtsamkeit** ist genau dieser Moment des Augenblicks, den ich wirklich selber beeinflussen kann, wo ich bei mir selber ankomme und das Jetzt bewusst wahrnehme.

Achte dabei darauf, was du persönlich **daraus** ins Leben bringen willst, auf welchen **Lebensfeldern du im neuen Jahr besonders ansäen willst**. In der Zeit zwischen den Jahren öffnen sich für uns die feinen Schwingungen und schaffen den Raum, das Wirkfeld, in dem unser Denken, unser Herz und unser Handeln zusammen mit der geistigen Welt das anstossen oder verstärken können, was uns wirklich wichtig ist.

Achte auch besonders gut auf **deine Träume während den Rauh Nächten**, lausche den Botschaften deiner Seele, gib dich deinen Gefühlen und

Empfindungen hin. Erlaube dir zum Ausdruck zu bringen, was ans Licht gebracht und geheilt werden will. Nehmt dich selber voller Liebe an, so wie du bist.

In den Rauhnächten spinnt die Schicksalsgöttin die Fäden für das neue Jahr. Alles was in dieser Zeit geschieht, hat Einfluss auf das neue Jahr. Deshalb richte dein Denken und deine Herzkraft fokussiert auf das was werden soll, so legst du den Spross für das neue Jahr in fruchtbare Erde. Die Felder der Energien wirken natürlich rund um die Uhr für Dich. Es ist alles möglich für Dich. Und zwar Jetzt.

Die Nomaden sagen, wenn du dich anstrengst, wird auch das Schicksal sich anstrengen!

