

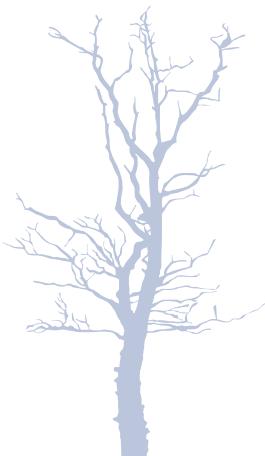


Maren Schneider

# ACHTSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE

---

Inspirierende Impulse  
zum Jahreswechsel



O.W.BARTH



Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)



© 2017 O.W. Barth Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic® / shutterstock

Gestaltung und Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck

ISBN 978-3-426-29275-4

2 4 5 3 1

# Inhalt

Vorwort	7
<b>EINSTIMMUNG</b>	
Geweihte Nächte – Ursprung und Bedeutung	13
Retreat – Zeit des Rückzugs	16
Rituale und Meditationen	18
Die Rolle der Achtsamkeit	20
Vorbereitungen treffen	22
Den Prozess durchleben	27
<b>DIE 12 NÄCHTE</b>	
1. <i>Rauhnacht 25. Dezember</i> – Reinigung	33
2. <i>Rauhnacht 26. Dezember</i> – In die Stille gehen	44
3. <i>Rauhnacht 27. Dezember</i> – Das Sein entdecken	58
4. <i>Rauhnacht 28. Dezember</i> – Gelassenheit einladen	65
5. <i>Rauhnacht 29. Dezember</i> – Fülle erleben	74
6. <i>Rauhnacht 30. Dezember</i> – Das Herz einladen	82
7. <i>Rauhnacht 31. Dezember</i> – Den Übergang feiern	92
8. <i>Rauhnacht 1. Januar</i> – Das Glück einladen	101

9. <i>Rauhnacht 2. Januar</i> – Sich in Geduld üben	106
10. <i>Rauhnacht 3. Januar</i> – Frieden schließen	112
11. <i>Rauhnacht 4. Januar</i> – Wandel annehmen	118
12. <i>Rauhnacht 5. Januar</i> – Von der Dunkelheit zum Licht	125
<b>NEUBEGINN</b>	131
Die Frische des Augenblicks	133
Aus dem Retreat zurück ins Leben	135
Gut Ding braucht Weile	137
Den Weg gehen	138
Literatur	141
Über die Autorin	143

## Vorwort

**H**eute ist der 1. Weihnachtstag – der 25. Dezember. Ein trüber Tag, etwas Wind spielt mit den Ästen. Nach dem Familien-Weihnachtsfrühstück ging ich mit meinem Bruder über die Felder, und der Wind pustete uns kräftig durch. Jetzt sitze ich hier gemütlich in meinem Wohnzimmer, der Weihnachtsbaum und die vielen kleinen und großen Kerzen verbreiten eine wohlige, geborgene und festliche Atmosphäre. Meine Katze trampelt genussvoll schnurrend ihren Schlafplatz zurecht, Tee dampft vor sich hin. Wundervolle Weihnachtszeit und der Beginn von 12 Nächten, die seit jeher ihre eigene Magie verbreiten.

Als ich Kind war, hatte ich noch so gar kein Wissen von all den Bräuchen und Zeitläufen. Trotzdem war für mich diese Zeit im Jahr immer eine ganz besondere – die Sommerferien mal ausgenommen. Nicht nur dass ich höchst gespannt war, was mir das Christkind bringen und wie unser Weihnachtsbaum wohl aussehen würde, irgendwie bargen diese Tage ab Weihnachten bis über Neujahr hinaus etwas unerklärlich Magisches. Ich hatte das Gefühl, sie würden nicht in die reguläre Zeit gehören. Sie fühlten sich irgendwie so »dazwischen« an. Fast so, als wäre diese Zeit nicht existent.

Ohne eine Ahnung von Brauchtum zu haben, spürte ich ihren unerklärlichen Zauber. Und tatsächlich ist die besondere Qualität dieser Tage auch nicht erklärbar, wohl aber spürbar. Es ist eine Zeit zwischen der Zeit. Für manche Menschen beginnt sie schon zur Wintersonnenwende des 21. Dezembers. Für mich ist dies ebenfalls so. Ab da verändert sich die Energie. Auf eine sehr angenehme Weise werde ich dann feinsinniger und introvertierter und spüre eine tiefe Verbundenheit zur Natur und Dunkelheit, die ich als wundervoll und geborgen empfinde. Märchen werden für mich interessanter, und ich brauche mehr Zeit für mich alleine. Dies hat sich für mich intuitiv seit meiner Kindheit entwickelt. Seit einigen Jahren nun begehe ich die Rauhnächte bewusst. Ich nutze sie als meine persönliche Rückzugs- bzw. Retreat-Zeit, in der ich mich vornehmlich in achtsame Stille begebe, meditiere, schreibe, sinniere, lange Spaziergänge unternehme, Rückschau halte, Altes abschließe, schaue, was ich aus der Vergangenheit lernen kann und worauf ich mich zukünftig fokussieren möchte.

Nachdem ich viele Jahre lang diese besondere Zeit für meine Praxis genutzt hatte, entstand die Idee, ein Buch darüber zu schreiben. Es sollte anderen, die auch gerne die Rauhnächte für ein Achtsamkeits-Retreat nutzen möchten, Inspiration und Anleitung sein. Auch

meine Kursteilnehmer sprachen mich häufig darauf an. Die Zeit erschien mir reif – und voilà, hier ist es! Das Achtsamkeits-Retreat für die Rauhnächte, Ihre persönliche Klausurzeit.

Damit dieses Buch so authentisch wie möglich ist, habe ich es während der Rauhnächte des Jahresübergangs von 2016 auf 2017 geschrieben und während des Schreibens die spürbare Zeitqualität jedes einzelnen Tages und der einzelnen Nächte aufgegriffen. Abend für Abend habe ich das jeweilige Kapitel zur aktuellen Rauhnacht und ihrem gegenwärtigen Tag geschrieben und meine Ideen und Inspirationen, die sich mir während des Tages und der Nacht offenbarten, in dieses Buch mit einfließen lassen. Meiner Erfahrung nach spüren viele Menschen Ähnliches wie ich in diesen Zeiten. Dennoch ist ein Rauhnachts-Retreat ein sehr individueller Prozess, der sich bei jedem Menschen etwas anders vollzieht. Darüber hinaus ist er auch nicht alljährlich gleich. Energien verändern sich Jahr für Jahr, und so auch wir, die wir mit ihnen in Resonanz gehen. Aus diesem Grund lassen Sie diese Kapitel einfach eine Inspiration für Sie sein und wählen Sie das aus, was für Sie gerade stimmig ist. Was nicht passt, lassen Sie weg oder ersetzen es durch eigene Ideen, die Ihren Bedürfnissen und Empfindungen besser entsprechen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine im wahrsten Sinne zauberhafte  
und wundervolle Zeit!

Ihre

*J. Schmid*