



RAUHNÄCHTE FÜR MÄNNER

Mit der Kraft der Archetypen
ausgerichtet und fokussiert
ins kommende Jahr

PATRICK PIERER



EINE MAGISCHE ZEIT

EINFÜHRUNG

RAUHNÄCHTE

Die Rauhnächte beginnen in den meisten Auffassungen um Mitternacht vom 24. auf den 25. Dezember und dauern zwölf Nächte bis zur Mitternacht vom 5. auf den 6. Januar. Astronomisch betrachtet sind die Rauhnächte die zeitliche Differenz zwischen dem Mondkalender und dem Sonnenkalender. 12 Mondzyklen à 29.5 Tage entsprechen 354 Tagen. Der Sonnenzyklus dauert 365 Tage. Dazwischen sind diese 11 Tage und 12 Nächte.

Man spricht deshalb auch von der Zeit zwischen den Zeiten. Man sagt, dass die Uhr und damit die Welt still steht. Seit jeher nutzen wir in unserem Kulturkreis diese Zeit zur Einkehr. Es ist auch nach wie vor die einzige Zeit im ganzen Jahr, in welcher wir von unserer Geschäftigkeit grösstenteils ablassen und alles zur Ruhe kommt.

Die Rauhnächte sind auch die dunkelste Zeit des Jahres. In vielen Überlieferungen beginnen sie bereits an der Wintersonnenwende am 21. Dezember - die längste Nacht des Jahres. Mit dieser Nacht beginnt ein Geburtsprozess, welcher 3 Tage andauert. Am Heiligabend, am 24. Dezember wird dann das neue Licht geboren. Im christlichen Kontext ist es das Christkind.



Die Schleier zwischen der physischen und der geistigen Welt seien während der Rauhnächte am durchlässigsten und deshalb sei auch der Kontakt zur Inspiration und Selbsterkenntnis einfacher als sonst.

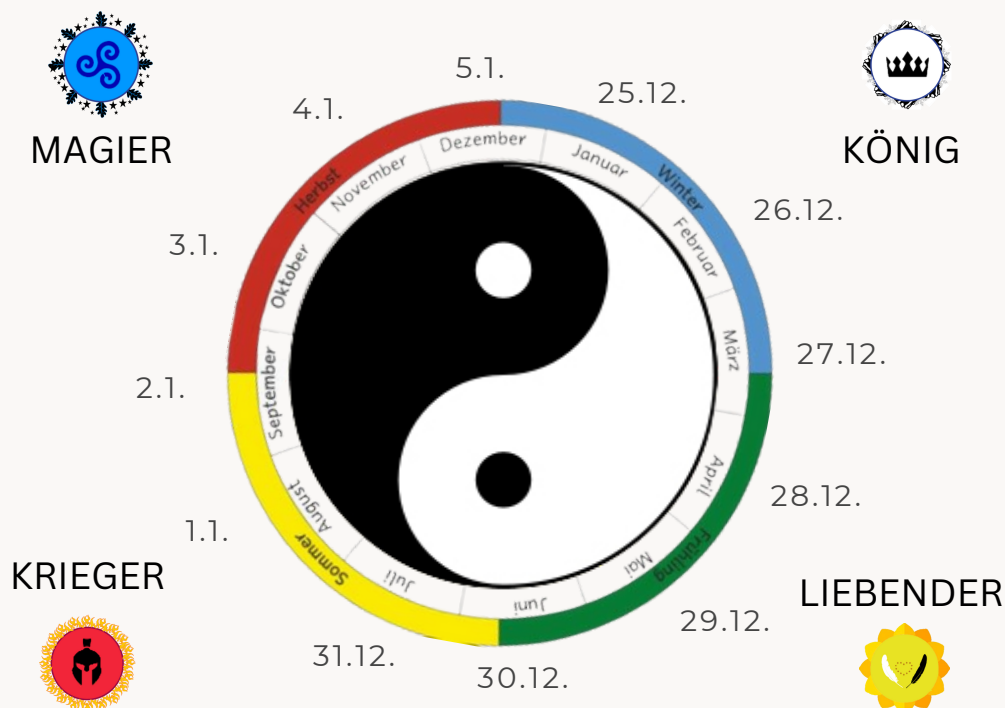
Auch ein Blick in die Zukunft kann während der Rauhnächte gewagt werden. Diese Überzeugung zeigt sich in Bräuchen wie dem Orakeln zu Silvester. Die 12 Nächte repräsentieren die kommenden 12 Monate des nächsten Jahres und es heisst, man könne anhand der einzelnen Tage Voraussagen machen über das nächste Jahr.

Was ich aus eigener Erfahrung sagen kann: Die Rauhnächte haben ein grosses Potenzial als Katalysator für unseren Lebensweg. Prozesse, welche sonst über Monate gehen können, können in dieser Zeit in wenigen Tagen passieren.

RAUHNÄCHTE FÜR MÄNNER

DER SONNENZYKLUS

DIE 4 ARCHETYPEN



Die 12 Rauhnächte stehen für die 12 Monate des kommenden Jahres und repräsentieren damit den Sonnenzyklus. Der Sonnenzyklus gilt seit jeher in den unterschiedlichsten Traditionen und Erkenntnislehren als das männliche Prinzip. Auch in der Bibel spricht man vom "Vater im Himmel" - im Gegensatz zur Mutter Erde.

Im Sonnenzyklus widerspiegelt sich das Prinzip von Licht und Schatten, von Yin und Yang. So ist am 21. Dezember der dunkelste Tag des Jahres. Dieser Moment ist vergleichbar mit dem Nullpunkt. Und am 21. Juni ist der Höhepunkt des Lichts und Lebens.

Die vier Archetypen gehen auf den Schweizer Psychoanalytiker C.G. Jung zurück und beschreiben ur-eigene Eigenschaften und Qualitäten des Männlichen. Nach Jung entfaltet ein Mann sein Potenzial, wenn sie alle vier gesund und in einer Balance sind. So wie jeder von ihnen Qualitäten hat, so trägt er auch Schatten, die es zu sehen gilt.

Jedem Archetyp ist eine Jahreszeit zugeordnet. Der sinnliche Liebende im Frühling, der feurige Krieger im Sommer, der weise Magier im Herbst und der gesetzte König im Winter. Im Rad des Jahres und der Rauhnächte durchleben wir diese vier Archetypen und lernen von ihnen.

WEGLEITUNG

AUFBAU & PROZESS

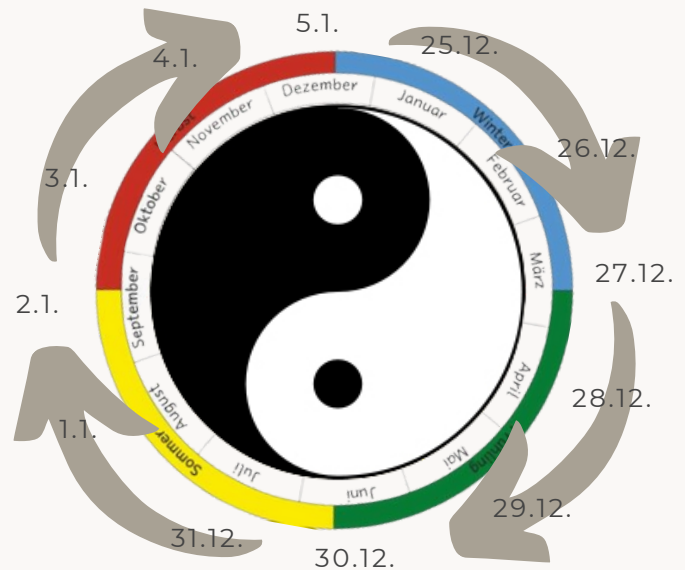
WIE DU DIESES BUCH NUTZT

Mit diesem Buch nutzt du diese besondere Zeit und das Potenzial der Rauhächte für dich. Lasse los und die kommenden Seiten leiten dich durch einen Prozess zu dir selbst und einer klaren Ausrichtung für das nächste Jahr.

Es ist ein Prozess von pulsierenden Bewegungen zwischen Sich Öffnen und Verdichten, zwischen Hingabe und Fokus. Auf dem Visionsboard fügt sich parallel nach und nach deine Ausrichtung und Essenz zusammen.

Du durchläufst in 12 Nächten den Zyklus der kommenden 12 Monate und damit der vier Archetypen und ihren Qualitäten. Jeder Archetypen-Teilzyklus dauert drei Tage, beginnt mit einer Einführung in den Archetypen und schliesst ab mit deiner Essenz aus der Begegnung. Auch jeder Tag hat ein Thema und ist ein Schritt auf diesem Weg.

Nimm dir nach jedem Tag und jedem Archetypen-Zyklus unbedingt eine Minute Zeit, um deine Essenz ins Visionsboard auf S. 54 zu übertragen.



Folgende Elemente werden dir im Verlauf des Buches begegnen:

- **Essenz:** Dieser Abschnitt fasst den Tag zusammen. Wenn du nur wenig Zeit hast, solltest du diesen Abschnitt lesen.
- **Einführungstext:** Er führt dich in die Qualität des Tages ein und gibt dir Fragen mit auf den Weg
- **Rituale & Meditationen:** Diese helfen dir, tiefer einzutauchen, in die Ruhe und zu dir selbst zu kommen.
- **Zitate:** Sorgfältig zur Qualität des Tages ausgewählt, sind auch sie ein Zugang.
- **Geschichten & Mythen:** Sagen und Märchen rund um diese spezielle Zeit bringen dich zu deinem mystischen Aspekt - jeweils über den QR-Code abrufbar.
- **Reflexionsblätter:** Das ist der Entwicklungsteil für deinen Prozess. Die Fragen und Ansätze helfen dir, tiefer zu kommen und zu erkennen.
- **Tages-Notizen:** Dies ist dein Tagebuch, wo du die wichtigsten Erlebnisse, Stimmungen und Erkenntnisse des Tages festhältst

VORBEREITUNG

BEVOR ES BEGINNT

ALTES ABSCHLIESSEN

In der Zeit vor den Rauh Nächten solltest du dafür sorgen, dass du alles in diesem Jahr lassen kannst, was Du nicht ins nächste Jahr mitnehmen willst. Und du solltest möglichst von allen Verpflichtungen frei sein, wenn die Rauh Nächte beginnen.

- **Schliesse all Deine Angelegenheiten ab**, soweit Du kannst. Dein oberstes Ziel soll es sein, jegliche Arbeit während den Rauh Nächten ruhen lassen zu können
- **Bezahle Schulden und gib Gegenstände zurück**. Wenn Du jemandem noch Geld schuldest, so bezahle es möglichst zurück oder komme zumindest in eine klare Vereinbarung. Wenn Du etwas ausgeliehen hast, bringe es zurück. Wenn andere Menschen dir noch Dinge schulden, erinnere sie daran.
- **Bring Dein Zuhause in Ordnung**. Säubere Deine vier Wände, bring alles in Ordnung und miste wo nötig aus. Tue dies als bewusster Akt, wo Du alles Alte herausfegst. Es muss nicht perfekt sein. Du kannst auch räuchern dabei. Mehr dazu auf den nächsten Seiten.
- **Besorge Dir ein Tagebuch** und achte auf Deine Träume oder nutze dieses Arbeitsbuch. Es lohnt sich, während den Rauh Nächten Tagebuch zu führen, wichtige Erlebnisse aufzuschreiben und auf Deine Träume zu achten. Denn alles, was Dir während den Rauh Nächten begegnet, kann ein Vorbote, eine Wegweiser für das nächste Jahr sein
- **Richte Dir einen Ritualplatz ein**. Schaffe Dir einen Ort, wo Du ruhige Momente während der Rauh Nächte hast, wo Du nach innen in die Beobachtung kannst.

ESSENZ

Bereite dich so gut wie möglich vor:

- Begleiche alle Schulden und bringe alles Geliehene zurück
 - Schliesse alle Arbeiten ab und bringe dein Zuhause in Ordnung
 - Besorge dir, was du für die Rauh Nächte brauchst
-
- **Schaffe Räume für Dich**. Schauge, dass es während der Rauh Nächte Zeitabschnitte gibt, in welchen Du Dich vollständig Dir selbst widmen und Dir etwas Gutes tun kannst. Sei das ein Saunagang, ein Bad im kalten See oder einfach ein Spaziergang im Wald.
 - **Ziehe Bilanz**. Versuche bereits auf Dein vergangenes Jahr zurückzuschauen. Was ist Dir gelungen? Was ist nicht so gelaufen, wie Du es Dir gewünscht hast? In diesem Rahmen kannst Du damit beginnen, Dir 13 Wünsche für das nächste Jahr aufzuschreiben. Mehr dazu auf der nächsten Seite.
 - **Komme möglichst zur Ruhe**. Fahre deinen Organismus so gut es geht herunter. Immer wieder. Sehr effektiv sind dafür geführte Atemmeditationen. Über den Link gelangst du zu einer.

ABSCHLIESSEN

CHECKLISTE

SCHREIBE DIR AUF, WAS DU VOR DEN RAUHNÄCHTEN NOCH
ABSCHLIESSEN ODER BESORGEN WILLST

DAS WILL ICH NOCH ABSCHLIESSEN

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

DAS BRAUCHE ICH FÜR DIE RAUHNÄCHTE

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

VORBEREITUNG

PRAKTISCHE INFOS

RÄUCHERN

Räuchern gehört seit Jahrhunderten in allen Kulturen zu der Zeit der Rauh Nächte. Mit dem Räuchern lässt Du rituell los, was Dir nicht mehr dienlich und lädtst das Neue zu Dir ein. Wenn Räuchern für Dich neu ist, empfehlen wir Dir als Basisausrüstung Weihrauch, weisser Salbei und Palo Santo. Diese bekommst Du in allen gängigen Rauchershops.



RÄUCHER 1X1

Reinigen: Salbei, Myrrhe,
Beifuss, Wacholder
Beruhigen: Palo Santo,
Lavendel, Fichte
Loslassen, Beifuss, Rosmarin
Intuition stärken: Copal

13 WÜNSCHE

Formuliere bist zum Beginn der Rauh Nächte 13 Wünsche für Dein nächstes Jahr auf 13 Zettel und falte diese. In jeder Rauh Nacht wirst du einen Wunsch verbrennen und damit dem grossen Ganzen übergeben, welches sich darum kümmern wird. Um jenen Wunsch, der am Schluss übrig bleibt, musst Du Dich selbst kümmern. Bewahre die Asche der 12 Zettel auf und übergebe sie zum Schluss der Rauh Nächte an einem guten Ort der Natur.

TRÄUME

Es lohnt sich, während der Rauh Nächte auf deine Träume zu achten. Sie sind ein direkter Zugang zu deinem Unterbewusstsein und gerade, wenn du in einen persönlichen Prozess bist, schenken sie dir wichtige Erkenntnisse oder sogar Erlebnisse, die dich weiter bringen. Nimm dir vor dem Schlafengehen fest vor, dich an die Träume zu erinnern und habe Stift und Notizbuch bereit, um den Traum sofort aufzuschreiben.