

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Achtsame RAUHNÄCHTE

DIE MAGIE DER 12 HEILIGEN
NÄCHTE IM ZEN-GEIST
ERLEBEN



Das
Licht
der LIEBE

Nimm deine Meditationshaltung ein, und schließe die Augen. Verbinde dich mit deiner Atmung. Atme leicht, natürlich und entspannt durch die Nase ein und aus.

Stelle dir deinen natürlichen Atem als Licht vor, und nimm wahr, wie es deinen ganzen Körper erfüllt. Alle deine Gefühle, Empfindungen, Erfahrungen und Emotionen werden verwandelt. Erlaube, dass dieses Licht jetzt zum Ursprung allen Seins zurückfließt und die Quelle der Schöpfung speist.

Licht ist der spirituelle Funke, der die Welt zum Leben erweckt und alle Wesen eint. Verbinde dich mit seiner Magie. Nimm dein inneres Leuchten wahr, und tauche in die kraftvolle, strahlende Energie, den Ursprung des Lebens ein. Du bist erfüllt von Licht und Liebe. Die alles umfassende und bedingungslose Liebe ist die höchste Energie im Universum. Sie vertreibt jede Finsternis und löst jede Negativität auf. ALLES IST LICHT. ALLES IST DAS LICHT DER LIEBE.

Öffne die Augen, nimm deine Umgebung wahr, und bewege deinen Körper intuitiv.



Der
LÄCHELNDE
Buddha

Stelle einen Timer auf 20 Minuten. Nimm deine Meditationshaltung ein, und schließe die Augen. Verbinde dich mit deiner Atmung. Atme leicht, natürlich und entspannt durch die Nase ein und aus. Verweile, bis der Timer-Klang ertönt.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Stirn, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Hier entstehen innere Bilder. Visualisiere ein Vorbild, eine Leitfigur oder eine höhere Kraft, die dir Mut, Zuversicht, Inspiration, Hoffnung und Energie schenkt, z.B. einen lächelnden Buddha. Nimm wahr, wie sich deine innere Haltung positiv verändert, und erfahre Verbundenheit und Harmonie. Verleihe diesem guten Gefühl auch im Außen Ausdruck, indem du entspannt und gelassen lächelst. Lasse nach einigen Minuten die Gestalt vor deinem geistigen Auge los. Versuche, das Gefühl auch weiterhin in Körper und Geist wahrzunehmen. Sollte die gute Empfindung nachlassen, hole dir einfach dein Bild, z.B. den lächelnden Buddha, vor dein inneres Auge zurück, und **nähre so die HEILSAME ENERGIE erneut.**

Öffne die Augen, nimm deine Umgebung wahr, und bewege deinen Körper intuitiv.



Ein BRIEF
an das *Jahr*

Schreibe heute einen Abschiedsbrief an das vergangene Jahr. Überlege, was du alles erlebt hast: Was hat sich in diesem Jahr verändert? Welche Geschehnisse haben dich beeinflusst? Was möchtest du ganz bewusst loslassen, weil du es nicht mehr brauchst? Wo hast du gezweifelt? Wovorhattest du Angst?

Was hat dich verärgert oder bekümmert?

Welche Situationen hast du gemeistert?

Was hat dich stärker gemacht und dir Energie geschenkt?

Du kannst den Brief nach dem Schreiben noch einmal lesen und Ergänzungen vornehmen, ihn ungelesen verbrennen oder ihn in kleine Stücke zerreißen, vergraben und im Frühjahr darauf ein Bäumchen pflanzen.

Wenn du keinen eigenen Garten besitzt, mische die Schnipsel unter die Erde eines Blumentopfs, und säe Blumen oder Gemüse darin. Lasse den Brief und seinen Inhalt ganz bewusst los. **So kann etwas NEUES entstehen.**



Mut
beginnt
im KOPF

Stelle dich heute ganz bewusst einer Aufgabe, einer Tätigkeit, einem Gespräch oder einer Situation, der du normalerweise ausweichst. Überwinde deine Angst, deine Hemmungen, deine Zweifel oder deine Bequemlichkeit. Löse dich von dem Anspruch, alles fehlerfrei und perfekt machen zu wollen. Es ist wichtig, dass du immer wieder deine Gewohnheitsmuster durchbrichst, Ängste überwindest und deine Komfortzone verlässt.

Nur so gewinnst du an Erfahrung, stärkst dein Vertrauen in dich und kannst selbstbestimmt leben. Genieße das Unerwartete, und lasse dich vom Leben und den Menschen überraschen. Jedes Erlebnis, ob positiv oder negativ, bringt dich auf deinem Weg einen Schritt näher zu dir selbst. Nimm dein Leben selbst in die Hand, und lasse dich weder ablenken noch verunsichern. **Sei bereit, dein gewohntes Terrain zu verlassen.**

DU KANNST ES!



Zurück
zu innerem
FRIEDEN

Vergib, und finde wahren Frieden.

Lasse die Vergangenheit los, öffne dich für die Zukunft, und treibe im natürlichen Strom deines Lebens in der Gegenwart mit. Übe dich heute in der Praxis der Vergebung.

Bitte gedanklich einen Menschen in deinem Leben um Vergebung, den du vielleicht verletzt hast. Vergib auch gedanklich einer Person, die dir ein Unrecht angetan hat.
Und vergib zuletzt DIR SELBST.

Lasse all deinen Schmerz, deine Wut, deinen Kummer, deine Enttäuschung und deine Scham los. Befreie dich und die anderen von Schuld. Wage einen Abschluss, lasse alte Wunden heilen. So machst du den Weg frei und kommst wieder in deine ganze Kraft.

Was
WIRKLICH
zählt

Komme heute immer wieder in die Gegenwart zurück. Führe deine Handflächen vor dem Körper auf der Höhe deines Herzens zusammen, die Fingerspitzen zeigen zum Himmel. Schließe deine Augen, und entspanne deine Gesichtszüge. Verbinde dich mit deiner ganz natürlichen Atmung.

Lasse alles los, was war – **es ist Vergangenheit**, es ist geschehen, es ist nicht mehr da. Du hast keinen Einfluss mehr darauf. Kümmerre dich auch nicht um das, was kommt, um die Dinge, die anstehen oder die vielleicht eintreffen werden. **Die Zukunft ist noch nicht da.** Lasse ganz bewusst los!

Sei mit deinem Körper, deinen Gefühlen und deinen Gedanken ganz in diesem Augenblick. Nur im Moment findet dein Leben statt. Nur in der Gegenwart kannst du Einfluss nehmen. **Es gibt nur eine Zeit, und diese Zeit ist HIER UND JETZT!**

Voller
ZUVERSICHT
ins neue
Jahr

HERZ-GEIST-FRAGEN **zur Selbstreflexion**

Stelle dir eine oder mehrere Fragen, und setze dich bewusst mit ihnen auseinander. Lasse die Antworten in dir reifen, und öffne dich für einen ehrlichen Dialog mit dir selbst.

**Was sind deine guten Wünsche
an dich selbst?**

**Wer oder was soll dich im
neuen Jahr begleiten?**

**Welche Situationen sollen sich
verändern und verbessern?**

Wie verwirklichst du dich selbst?

Wie möchtest du dein Leben gestalten?

Was ist deine Vision für das neue Jahr?

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Achtsame RAUHNÄCHTE

DIE MAGIE DER 12 HEILIGEN
NÄCHTE IM ZEN-GEIST
ERLEBEN

Anleitung zu den 40 Karten





Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9243-0

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Achtsame Rauhnächte

Die Magie der 12 heiligen Nächte im Zen-Geist erleben

© 2024 Schirner Verlag, Darmstadt

1. Auflage Oktober 2024

Box, Karten & Anleitung: Hülya Sözer, Schirner, unter
Verwendung von #2175135745 (© Svetolk), #2136113599
(© Svetolk), #210187381 (© wow.subtropica), #2500400601
(© BUMBLEBEE_14) und #341320430 (© dwph),
www.shutterstock.com

Lektorat: Katja Hiller, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Verlages



Entdecke die RAUHNÄCHTE ganz neu

Den Rauhnächten und dem magischen Zauber dieser stillen und heiligen Zeit zwischen den Jahren wird seit geraumer Zeit wieder eine besondere Bedeutung zugemessen. Der alte Brauch erlebt ein Revival, eine Wiedergeburt. Davon zeugen nicht nur die Vielzahl von ansprechenden Büchern, die jedes Jahr im Winter veröffentlicht werden, sondern auch die unzähligen Workshops, die zu dieser Zeit angeboten werden. Das Zelebrieren der Rauhnächte liegt voll im Trend und das zu Recht, wie ich finde.

Die Verbindung der Rauhnächte voller altem Wissen und des Geists des Zen ist für mich eine logische Konsequenz. Zen ist eine Lebensform und Lebenskunst. Zen ist Leben im Einklang mit sich selbst und der Welt – natürlich, zufrieden und frei. Die Rauhnächte im Zen-Geist zu begehen, bedeutet, sich selbst ein starkes Fundament zu errichten, heilsame Samen für das neue Jahr zu säen und sich mit der Quelle, dem Höheren Selbst zu verbinden.

Indem du dir mit diesen Karten jeden Tag ein wenig Zeit zur Innenschau, Besinnung und Bewusst-

werdung schenkst, lernst du, dein Herz zu öffnen, leichter loszulassen, dein Vertrauen ins Leben zu stärken und voller Mitgefühl und Dankbarkeit auf die Welt zu blicken. Du spürst die Verbundenheit mit anderen und dir selbst, kommst in deine eigene Kraft und kannst dich für das kommende Jahr neu ausrichten. Du verleihst deinen Wünschen und Visionen die Kraft, sich zu manifestieren.

In diesen Zielen sind sich die traditionell gefeierten Rauhnächte mit ihren althergebrachten Bräuchen und die achtsamen Rauhnächte im Zen-Geist sehr ähnlich.





RAUHNÄCHTE – die Zeit der lebendigen Stille

Ist es nicht erstaunlich und beängstigend zugleich, wie schnell wir das Richtige und Wichtige in unserem Leben aus den Augen verlieren und uns ablenken, verunsichern oder davon abbringen lassen? Ertappst du dich vielleicht auch dabei, wie du das Erfüllen deiner Bedürfnisse auf später verschiebst und du deine Wünsche und Ziele im Gewusel des Alltags aus den Augen verlierst?

Gönne dir mit diesen besonderen Rauhnacht-Karten jeden Tag mindestens eine Atempause, und finde zu dir selbst zurück. Nur in der Ruhe des Geistes öffnet sich der Raum für eine ehrliche innere Einkehr, Loslassen, Klarheit und Neuorientierung. Es spielt keine Rolle, ob du die 12 Tage zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar oder zwischen dem 21. Dezember und dem 1. Januar für deine magische Innenschau nutzt.

Ich persönlich bevorzuge es, die Rauhnächte jeweils am 21. Dezember, der Wintersonnenwende, zu beginnen. Es fühlt sich für mich einfach stimmig an, das alte Jahr meditativ und besinnlich ausklingen zu lassen, um entspannt, erholt und gestärkt, also

voller Energie und mit klarem Fokus, ins neue Jahr zu starten.

In den Rauhnächten spürst du die Durchlässigkeit zwischen dem Diesseits und dem Jenseits, dem Innen und dem Außen, der Materie und dem Geist und dem Körperlichen und dem Spirituellen. Es sind 12 magische Tage, die transzendentierend wirken, wenn du bereit bist, innezuhalten und in die lebendige Stille einzutauchen. Du kannst Klarheit gewinnen und Kraft sammeln. Aus einer starken inneren Mitte heraus fällt es dir leichter, heilsame Absichten zu setzen und deine Träume im kommenden Jahr Realität werden zu lassen.





RAUHNÄCHTE

im Zen-Geist erleben – so funktioniert es

Dieses Kartenset beinhaltet 40 Karten, die zu je 10 Karten in 4 Themen unterteilt sind: »Meditation«, »Kontemplation«, »Rituale« und »Übungen«. Das Außergewöhnliche an diesem System ist, dass du die Karten ganz frei nach deinen eigenen Bedürfnissen einsetzen kannst. Du kannst so viele Karten pro Tag und Thema ziehen, wie es deinem Interesse, deinen Zielen und Wünschen oder deiner Zeit entspricht.

Jedes Thema hält 10 kostbare spirituelle Anregungen aus der gelebten Tradition des Zen für dich bereit. Dabei handelt es sich nicht um trockene Materie oder um strenge Regeln, sondern um lichtvolle, mitfühlende und lebensnahe Techniken, die sowohl dein Herz als auch deinen Geist zu berühren, zu öffnen und zu verwandeln vermögen.

Die Karten decken die wichtigsten Bereiche der Rauhnächte ab: Rückschau, Reinigung, Transformation, Integration und Neubeginn. Ich habe die Anleitungen und Übungen bewusst so ausgewählt,

dass du ohne Vorkenntnisse direkt in die Praxis eintauchen kannst. Es ist ganz leicht und macht unglaublich viel Freude!

Die **Meditationen** (das sind die hellvioletten Karten) entführen dich in die Stille. Du erhältst einfache, aber sehr wirkungsvolle Anleitungen, die dich in die Gegenwart und in die Achtsamkeit des Augenblicks zurückbringen. Du fragst dich vielleicht, weshalb das wichtig ist. Ganz einfach: Meditation verbindet Körper, Geist und Seele miteinander. Das macht dich glücklicher, zufriedener und gesünder und fördert deine Konzentration und deine Aufmerksamkeit. Und sie unterstützt deine emotionale Intelligenz. Das lässt dich bewusstere Entscheidungen fällen, die im Einklang mit deinen Werten, deinen Bedürfnissen und deinem Selbst stehen. Hast du gewusst, dass Meditation Schmerzen lindert, die Schlafqualität verbessert, die Kreativität anregt, die Atmung optimiert, das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem stärkt und den Umgang mit stressigen Situationen verbessert?

Meditation in den Rauhnächten hilft dir besonders, zur Ruhe zu kommen, nach innen zu schauen und dich mit dir selbst zu verbinden, um Klarheit und Erkenntnisse zu gewinnen.

Mit den **Übungskarten** (das sind die dunkelvioletten Karten) erhältst du einfache Praktiken, die dir dabei helfen, loszulassen und Ballast abzuwerfen. Gleichzeitig fordern sie dich heraus, Gewohntes und Altbekanntes zu hinterfragen und neue Wege zu beschreiten. Körperliche und geistige Blockaden müssen gelöst, Ängste überwunden und falsche Überzeugungen abgelegt werden, damit deine Energie frei fließen kann. Nur dann hast du Zugang zu deinem ganzen Potenzial.

In den Rauhnächten sind solche Übungen besonders wertvoll, weil sie dir materiellen und spirituellen Freiraum schenken, sodass du dich beherzt und voller Energie neu ausrichten kannst.

Die **Rituale** (das sind die rosafarbenen Karten) schenken dir eine Vielzahl von Ideen und Anregungen, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Sie nehmen nicht viel Zeit in Anspruch, sodass du sie, je nach Lust und Laune, auch mehrmals am Tag machen kannst. Weißt du, weshalb Rituale in deinem Leben wichtig sind? Sie reduzieren Stress und schenken dir Sicherheit, Stabilität, Orientierung und Geborgenheit. Sie helfen dir dabei, nützliche und vorteilhafte Gewohnheits-

muster zu erschaffen und diese zu verankern. In der Wiederholung liegt eine immense Kraft, die dir Vertrauen und Zuversicht schenkt.

In den Rauhnächten wirken Rituale wie kleine, unscheinbare Anker, die dir Halt geben und dich erden. Sie sind kleine Auszeiten, konstruktive Pausen, in denen du dich entspannen, loslassen und neue Energie tanken kannst.

Die Karten zur **Selbstreflexion** (das sind die blauen Karten) bieten dir die wunderbare Möglichkeit zur Besinnung und zum Nachdenken. Im Zen nennt man diese Art der Selbstreflexion »Kontemplation«. Du hast mit den Karten die Gelegenheit, zielführende Fragen zu beantworten, die sich mit dir selbst beschäftigen, und du kannst dich mit deinem Leben auseinandersetzen. Selbstreflexion hilft dir, Schwächen wahrzunehmen und daran zu arbeiten. Sie lässt dich Fehler erkennen und verhindert, dass du sie wiederholst. Du erkennst deine Stärken und kannst sie gezielt einsetzen. Du denkst klarer, handelst mutiger und entscheidest bewusster. Nimm dir für die Selbstreflexion genügend Zeit. Erlaube dir, deinen Herz-Geist zu öffnen, und schreibe deine Erkenntnisse auf. Ergänze, verändere und vertiefe sie, wann immer du möchtest.

Kontemplation in den Rauhnächten stärkt dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein, sodass du entschlossen, zuversichtlich und furchtlos deinen eigenen Weg gehen kannst.

Jede Karte in diesem Set fordert dich direkt auf, etwas zu tun. Sei es, zu meditieren, zu reflektieren, zu handeln oder zu üben. Grundsätzlich spielt es keine Rolle, in welcher Reihenfolge du mit ihnen arbeitest. Es steht dir frei, wann und wie viele Karten du pro Rauhnacht ziehen möchtest. Du entscheidest, wie intensiv du dich auf diese magische Innenschau einlassen möchtest. Vielleicht ziehst du nur eine Karte pro Tag. Oder du beginnst den Tag mit einer Karte und beendest ihn mit einer weiteren. Du kannst auch eine dritte Karte für den Mittag ziehen. Ist es nicht wunderbar, dass dir so viele Möglichkeiten offenstehen, weil es weder Richtig noch Falsch gibt? Wenn du spürst, dass dir eine Karte besonders gefällt oder guttut, wiederhole den Impuls der Karte bedenkenlos mehrmals am Tag oder lasse die Karte dich durch weitere (oder alle) Rauhnächte begleiten.

Entdecke die RAUHNÄCHTE einmal ganz anders!

Die Rauhnächte sind eine Zeit der Einkehr, Innenschau und Transformation. Darin finden die alten Bräuche um das Jahresende mit der zeitlosen Weisheit des Zen zusammen.

Das kannst du mit dem Kartenset der Schweizer Zen-Meisterin Sandy Taikyu Kuhn Shimu erleben. Jede Karte lädt dich ein, die stille Kraft der magischen Zeit zwischen den Jahren im Geist der gelebten Tradition des Zen-Buddhismus zu entfalten: Meditationen, Übungen, Fragen zur Selbstreflexion und Rituale schenken dir innere Ruhe, Bewusstsein, Achtsamkeit und neue Zuversicht. Halte inne, genieße den Moment, und verbinde dich mit deinem Kern. So gibst du deinen Wünschen und Träumen die Kraft, wahr zu werden.



Set mit Anleitung
und 40 Karten

ISBN 978-3-8434-9243-0

9 783843 492430

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)