



Lara' Marie  
Obermaier

# Rauh Nächte

Begleitung. Übungen. Meditationen.

## ***Inhalt***

Altes abschließen.

Still werden.

Offen sein.

Den inneren Meister (an)erkennen.

Freundschaft. Mit Dir selbst und anderen.

Bereinigung und Freiheit.

Innere Einkehr zur Neu-Ausrichtung.

Entscheidung zur Geburt des neuen Jahres.

Frieden und Freiheit durch Verzeihen und Versöhnen.

Sinnliche Achtsamkeit - achtsame Sinnlichkeit.

Das Geschenk des Loslassens und des Todes.

Unserem Licht folgen.

Lara'Marie Obermaier

## **Rauhnächte**

Man kann sie vom 13. Dezember, vom 21. Dezember oder vom 25. Dezember an zählen. In diesem Buch beginnen wir die Rauhnächte ab dem 25. Dezember.

# **1. Ruhnacht**

**Altes abschließen.**



## ***Altes abschließen.***

Die erste der Rauhnächte bringt uns in die Reflektion, in das Überdenken, was uns im nun bald zurückliegenden Jahr besonders beschäftigt hat.

- Welche Erfahrungen waren im vergangenen Jahr besonders wichtig und lehrreich für uns?
- Wer hat uns besonders geholfen, einen bestimmten Weg zu finden oder zu gehen?
- Welche Beziehungen sind ins Blühen gekommen und welche waren hinderlich für uns?
- Was muss losgelassen werden, um Neues einladen zu können?
- Was hat uns geschmerzt?
- Was war so schwerwiegend für uns, dass wir uns selbst versprochen oder sogar geschworen haben, es in Zukunft anders zu machen?

## **Feuerzeremonie: Was darf gehen?**

Ein Feuer hilft, die Transformation zu beschleunigen. Du brauchst nicht zwingend eine große Feuerzeremonie an einer sicheren Stelle im Freien zu machen, obwohl das natürlich besonders schön ist. Es kann auch eine kleine Feuerschale genommen werden. Du kannst dafür sogar ein Teelicht auf einer feuerfesten Unterlage verwenden und von Streichhölzern das Schwefelköpfchen vorher abbrechen (wichtig!).

1. Entweder schreibst Du auf einen Zettel oder Du bläst in ein Stöckchen, was losgelassen werden soll/darf.
2. In ein weiteres Stöckchen gibst Du den Dank für die Erfahrungen und die Geschenke in Form von Einsichten daraus.
3. In ein drittes Stöckchen pustest Du das Neue, das Du für das kommende Jahr einladen möchtest, hinein.
4. Du lässt zuerst ein Stöckchen/einen Zettel vollständig vom Feuer verzehren, bevor Du Dich auf das Nächste konzentrierst.

Auch eine Meditation mit der Visualisierung, welche positiven Schritte im kommenden Jahr gegangen werden können, ist hilfreich.

## **2. Rauhnacht**

**Still werden.**

