

Die Sperrnächte

Die dunkelste Zeit des Jahres
Die Chance das vergangene Jahr zu
bereinigen



Die Sperrnächte

Die dunkelste Zeit des Jahres

Die Chance das vergangene Jahr zu bereinigen

Die Sperrnächte sind die perfekte Chance, dass, was in diesem Jahr schiefgelaufen ist und dich nach wie vor belastet, zu transformieren und loszulassen.

Kein Jahr ist perfekt, aber du kannst dieses vergangene Jahr im Nachhinein mit den Sperrnächten bereinigen, aufräumen, wegsperren. Damit schaffst du Raum für Neues und bereitest dich auf die Rauhnächte vor, in denen du deine wiedergewonnene Energie auf deine Wünsche, Vorhaben und Neuausrichtung legst.

Diese magische Zeit der Sperrnächte beginnen am 8. Dezember, 13 Tage vor der Wintersonnenwende.

Mit der Wintersonnenwende erreichen wir den kürzesten Tag des Jahres, bei dem es gerade mal 8 Stunden am Tag hell ist, mit dem 21. Dezember enden die Sperrnächte.

Jede Sperrnacht steht für einen Monat des alten Jahres, von dem du Abschied nimmst.

Du wirst merken, dass die Monate, in denen viel in deinem Leben passiert sind, in den Sperrnächten sich besonders zeigen werden.



Hier findest du alle Sperrnächte und die dazugehörigen Monate aufgelistet:

- 8. auf 9. Dezember – Januar
- 9. auf 10. Dezember – Februar
- 10. auf 11. Dezember – März
- 11. auf 12. Dezember – April
- 12. auf 13. Dezember – Mai
- 13. auf 14. Dezember – Juni
- 14. auf 15. Dezember – Juli
- 15. auf 16. Dezember – August
- 16. auf 17. Dezember – September
- 17. auf 18. Dezember – Oktober
- 19. auf 20. Dezember – November
- 20. auf 21. Dezember – Dezember

Hochsensible & die Sperrnächte

Wenn du hochsensibel bist, ist die Zeit der Sperrnächte für besonders magisch und intensiv, weil sie einen energetischen Wendepunkt im Jahreskreislauf darstellen. Vielleicht wird dir Vieles klarer und du kannst in der Zeit, in der der Schleier zur Zwischenwelt dünn ist, vieles erkennen und für dich lösen.

Ziehe dich in dieser Zeit zurück und gib dich dem Zauber dieser Nächte hin.

Beginne das Mystische dieser Zeit einzufangen und dich nach innen zu wenden. Wir leiten dich an und du kannst dich entspannt auf die Reise begeben.



1 REFLEXION

Die Sperrnächte sind dazu da deine persönliche Reflexion für das vergangene Jahr zu machen. Du gehst in dich und nimmst dir jeden einzeln vor.

Mach es dir mit einem heißen Kakao, gemütlich. Für jedes Monat nimm ein Blatt Papier und deinen Lieblingsstift. Stelle eine weiße Kerze und einen Edelstein, wie zum Beispiel einen Rosenquarz, Amethyst oder Bergkristall neben dich, während du schreibst.

Ein Notizbuch ist weniger praktisch, weil du deine Aufzeichnungen vielleicht später im Feuerritual an das Universum abgeben möchtest.

Lass das vergangene Jahr Monat für Monat noch einmal Revue passieren.

Versuche deine Gedanken in Worte zu fassen, ohne sie zu bewerten oder zu zensieren, lass es einfach fließen.



Folgende Fragen unterstützen dich beim Reflektieren der einzelnen Monate:

- . Was war schwierig, unlösbar oder belastend?
Was hat dich am meisten verletzt?
Mit welchen Menschen hattest du Streit, oder Probleme?
Wen hast du gehen lassen?
Welche Emotionen oder Gedanken hattest du überwiegend?
Welche magischen Momente hast du erlebt?
Welche Erfahrungen durftest du machen?
Welche waren die bedeutendsten Lernerfahrungen des Jahres? Und was hast du dabei empfunden?
Welche Menschen haben dein Leben am meisten bereichert?
Was war dein glücklichster Moment?
Was war deine größte Herausforderung?
Wofür bist du dankbar?
Woran konntest du am meisten wachsen?
Was möchtest du gern noch verändern?
Was wünschst du dir?



2 FEUER (Puja)

Für dieses Ritual brauchst du:

. Stift
Papier,
ein feuerfestes Gefäß (z.B. eine Bratpfanne, die du auf den Balkon stellen oder aus dem Fenster halten kannst),
Streichhölzer oder ein Feuerzeug.

Mit diesem Ritual lässt du alles los:
was dir nicht gut getan hat,
dich in irgendeiner Weise blockiert oder traurig gemacht hat.
dich noch immer belastet

Jetzt ist die Zeit, alles auf das Papier zu bringen, dich für die Erfahrung zu bedanken und dem Universum im Feuer zu übergeben und loszulassen. Damit räumst du innerlich auf und schaffst Platz für Neues und Besseres.

Gib in das Gefäß oder die Bratpfanne Räucherwerk oder Kräuter, die für dich dazu passen.

Palo Santo, Rosenblüten oder Rosmarin heilen innere Wunden, lockern die innere Starre und es fällt dir leichter Altes loszulassen.



3 TRÄUME

Da die Magie der Sperrnächte etwas ganz Besonderes ist, eignet sich diese Zeit besonders für ein tägliches Ritual. Viele Menschen erinnern sich nur selten an ihre Träume, da wir oft mit anderen Dingen zu beschäftigt sind.

Wenn du dich in dieser magischen Zeit morgens immer daran erinnerst, was du geträumt hast, wirst du dich leichter an deine Träume dieser Nacht erinnern.

Hier hast du einige Anregungen:

- Wie geht es dir heute morgen? Wie hast du geschlafen?
- Hast du etwas geträumt? Wenn ja, wovon?
- Welche Empfindungen verbindest du damit?
- Woran erinnerst du besonders in dem jeweiligen Monat, mit dem die jeweilige Sperrnacht in Verbindung steht?
- Was war der glücklichste Moment in diesem Monat? Was war die größte Herausforderung?
- Was wünschst du dir für diesen Monat im nächsten Jahr?



LUZIDES TRÄUMEN - EINE ANLEITUNG

Luzide Träumer können ihren Klartraum bewusst steuern und sich die Welt so machen, wie sie ihnen gefällt. Das klingt nicht nur nach großem Spaß, es wirkt sich auch positiv auf Kreativität und Leistungsfähigkeit aus.

1. Wenn du am frühen Morgen spontan aus einem Traum erwachen, gehe die Ereignisse des Traums mehrmals durch, bis du ihn auswendig gelernt hast.
2. Wenn du im Bett liegst und wieder einschläfst, wiederhole eine Affirmation, die besagt, dass du jetzt einen luziden Traum haben wirst. Am besten ist es, wenn du deine Affirmation mit deinen eigenen Worten formulierst, anstatt eine der hier angeführten Versionen zu benutzen:

☹️^{zzz} "Ich werde jetzt einen vollständig luziden Traum haben. Ich werde erkennen, dass ich träume, während ich träume."

☹️^{zzz} "Ich habe volles Bewusstsein in meinen Träumen. Ich habe eine voll bewusste Erinnerung in meinen Träumen. Ich werde jetzt einen vollständig luziden Traum haben."



3. Gehe dann noch einmal die Ereignisse des Traums durch, den du dir zuvor gemerkt hast, aber dieses Mal "Erinnere" dich so, als ob du bei vollem Bewusstsein geträumt hast, während du träumst.

4. Stelle dir vor, was du anders gemacht hättest (wähle etwas, das du wirklich gerne tun willst), wenn du das Bewusstsein und die Entscheidungsfreiheit gehabt hättest, die einen luziden Traum kennzeichnet.

5. Wiederhole die Schritte 2 und 3, bis du deine Absicht fest verankert hast oder bis du eingeschlafen bist.

