



DIE ZEIT VOR DEN *Rauhnächten*

SPERRNÄCHTE

Die Rauhnächte sind eine magische Zeit der Innenschau. Es gibt jedoch bereits vor den Rauhnächten Ereignisse, die genutzt werden können, um mit sich selbst und der Natur in Verbindung zu gehen.

Dazu zählen die Adventszeit, die Sperrnächte und auch die Wintersonnenwende.

*Schenk dir Ruhe - auch schon in der
Vorbereitungszeit.*

DIE Sperrnächte



WAS SIND DIE SPERRNÄCHTE ÜBERHAUPT?

Die Sperrnächte, auch Dunkelnächte genannt, beginnen traditionell in der Nacht von 8. Dezember auf 9. Dezember und enden mit der Wintersonnenwende am 21.12.

Sie werden als Vorläufer der Rauhnächte angesehen und gelten als eine Zeit der Einkehr und Vorbereitung. Die Bezeichnung "Sperrnächte" stammt aus der bäuerlichen Tradition, in der an diesen Tagen die landwirtschaftlichen Geräte „gesperrt“, also weggeräumt, und nicht mehr genutzt wurden. Dies symbolisierte den Rückzug aus der Arbeit und das Eintreten in eine Zeit der Ruhe und Besinnung.

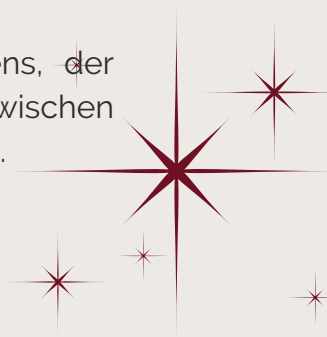
DIE EINLADUNG DAHINTER

Die Sperrnächte laden dich dazu ein, das Alte zu ordnen und abzuschließen und auch, deinen Alltag zu "sperrn" und dich auf die Stille vorzubereiten.

Es ist eine Zeit, in der du innehalten und das Jahr bewusst beenden kannst, um Platz für das Neue zu schaffen.

Diese Zeit steht im Zeichen des inneren und äußeren Aufräumens, der Reinigung und des Abschlusses und gilt als eine Art Übergangszeit zwischen dem aktiven Teil des Jahres und den heiligen Nächten der Rauhnächte.

Claudia Belinova



DIE Sperrnächte

LOSLASSEN IN DEN SPERRNÄCHTEN

Die Sperrnächte geben uns die Möglichkeit Ordnung zu schaffen, im Außen und im Innen. Ordnung im Außen ist eine wichtige Vorbereitung für unseren Kraftplatz in den Raurnächten. Das Loslassen von Materiellem hilft uns dabei, auch emotionalen Ballast, alte Muster und Gewohnheiten loszulassen, die wir nicht mehr brauchen.

Ein kraftvolles Ritual für die Sperrnächte besteht darin, symbolisch Altes loszulassen. Lass physisch, psychisch, mental, emotional los, Trenne dich wirklich von Materiellem. Schreibe auf, was du loslassen möchtest, sei es Angst, Wut, Schuldgefühle oder alte Muster. Verbrenne diesen Zettel an einem ruhigen Ort und visualisiere dabei, wie sich die alte Energie auflöst und du befreit in das neue Jahr starten kannst.

HILFE BEIM LOSLASSEN

Beginne damit, Dinge auszumisten und loszulassen, zu denen du keinen emotionalen Bezug hast. Erlaube dir, sanft in den Loslassprozess einzutauchen. Hilf dir mit folgenden Reflexionsfragen beim Ausmisten:

- Verwende ich diesen Gegenstand noch?
- Bereichert er mein Leben oder belastet es mich, ihn zu besitzen?
- warum behalte ich ihn? Weil er mir gefällt oder weil ich ihn von jemandem bekommen habe und das Gefühl habe, ihn nicht loslassen zu dürfen?
- Ist der Gegenstand in Ordnung oder müsste er repariert werden? Möchte ich das überhaupt tun?
- Passt der Gegenstand zu mir und zu dem, wie ich mich fühlen möchte?



Du kannst dir gerne unterstützend meine Podcastfolgen zum Thema "Loslassen" anhören. Ich empfehle dir: "Die Kunst des Loslassens" vom 8.11.2024. Die Podcastfolge findest du überall, wo es Podcasts gibt bei "Rising Phoenix - Achtsamkeit und Selbstfürsorge".

Claudia Belinova



REFLEXION *Loslassen*

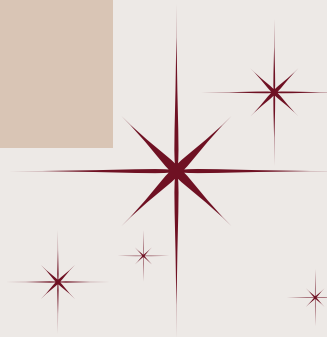


WIE GEHT ES DIR BEIM LOSLASSEN?

Nimm deine Gefühle wahr, die beim Aufräumen und Ausmisten entstehen. Schreibe sie hier auf. All diese Gedanken und Gefühle dienen als "Grundlage" für alle Loslassthemen, die sich dir in den Ruhnächten zeigen werden.

V SPERRNÄCHTE

Claudia Belinova





WAS SIND DIE SPERRNÄCHTE ÜBERHAUPT?

Die Sperrnächte, auch Dunkelnächte genannt, beginnen traditionell in der Nacht von 8. Dezember auf 9. Dezember und enden mit der Wintersonnenwende am 21.12.

Sie werden als Vorläufer der Rauhnächte angesehen und gelten als eine Zeit der Einkehr und Vorbereitung. Die Bezeichnung "Sperrnächte" stammt aus der bäuerlichen Tradition, in der an diesen Tagen die landwirtschaftlichen Geräte „gesperrt“, also weggeräumt, und nicht mehr genutzt wurden. Dies symbolisierte den Rückzug aus der Arbeit und das Eintreten in eine Zeit der Ruhe und Besinnung.

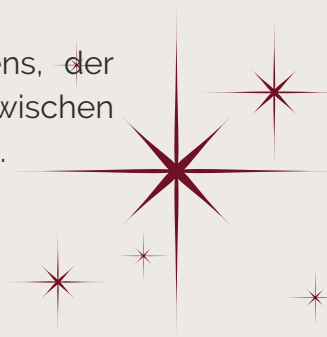
DIE EINLADUNG DAHINTER

Die Sperrnächte laden dich dazu ein, das Alte zu ordnen und abzuschließen und auch, deinen Alltag zu "sperrn" und dich auf die Stille vorzubereiten.

Es ist eine Zeit, in der du innehalten und das Jahr bewusst beenden kannst, um Platz für das Neue zu schaffen.

Diese Zeit steht im Zeichen des inneren und äußeren Aufräumens, der Reinigung und des Abschlusses und gilt als eine Art Übergangszeit zwischen dem aktiven Teil des Jahres und den heiligen Nächten der Rauhnächte.

Claudia Belinova



RITUALE *Sperrnächte*

1) ENERGETISCHE KLÄRUNG

Beginne die Sperrnächte mit einer bewussten Reinigung deines Zuhauses. Räume alte Dinge weg, die du nicht mehr brauchst, und schaffe Ordnung. Energetisch kannst du das Haus mit Räucherwerk wie Salbei oder Beifuß reinigen, um alte Energien zu vertreiben. Dieser Prozess hilft dir, innerlich und äußerlich Platz für Neues zu schaffen.

2) RÄUCHERN

Räuchern ist nicht nur ein Ritual für die Rauhnächte, sondern auch für die Sperrnächte. Es kann die Energie des Loslassens und Bereinigen unterstützen. Du kannst dein Zuhause und auch dich mit Räucherwerk oder auch Räucherstäbchen ausräuchern.

3) VERGEBUNG

Eine Form des Loslassens ist es, anderen und auch dir selbst zu vergeben.

Mach dir bewusst, wo du noch Groll hegst und wer oder was dich verletzt hat. Denke an diese Situationen, Menschen, Gefühle und schreib dir eine Vergebungsliste (wem du was vergeben möchtest). Übergib diesen Zettel anschließend der Erde und vergrabe ihn oder verbrenne ihn und entscheide dich bewusst für Vergebung, damit deine Seele in Frieden in das neue Jahr gehen kann.

4) MEDITATION

Die Stille und Dunkelheit der Sperrnächte sind wunderbar dafür geeignet, in deine Innenwelt zu blicken und in die Selbstreflexion zu gehen. Meditation kann dich dabei unterstützen, bewusst bei dir selbst anzukommen. Auf meinem Podcast findest du auch einige Meditationen, die du dir gerne anhören kannst.

Tipp: Hab etwas zu Schreiben griffbereit, um alles, was sich während der Meditation zeigt aufschreiben zu können. Das jedoch bitte nach der Meditation.

REFLEXION *Sperrnächte*



DIE LETZTEN 12 MONATE

Die 12 Sperrnächte laden dich dazu ein, das vergangene Jahr achtsam zu betrachten und zu reflektieren.

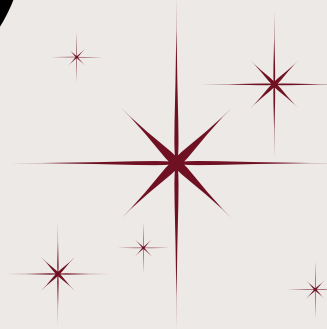
Jede Sperrnacht steht symbolisch für einen Monat des vergangenen Jahres und ermöglicht es dir, dich innerlich auf die Rauh Nächte vorzubereiten.

Es ist eine Zeit der Innenschau, in der du Vergangenes ordnest, Erkenntnisse sammelst und bewusst Platz für das Neue schaffst.

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, schau deinen Kalender durch, lies (wenn vorhanden) in deinem Journal nach und reflektiere, was du in dem jeweiligen Monat erlebt hast, verschaffe dir einen Überblick und mach dir Notizen, welche Gedanken und Gefühle hochkommen.



Claudia Belinova



Jänner

9.12. VON 00:01-23:59

DIE ERSTE SPERRNACHT

Die erste Sperrnacht steht für den Jänner des vergangenen Jahres. Sie fordert dich auf, dich an den Beginn des Jahres zu erinnern und zu reflektieren, welche Ziele und Vorsätze du zu diesem Zeitpunkt hattest.

RITUALVORSCHLAG

Lege einen Moment der Stille ein und schreibe auf, was du am Jahresanfang noch nicht wusstest, was du nun aber mit Gewissheit sagen kannst.

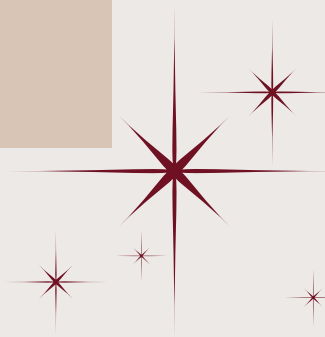
Welche Erkenntnisse oder Lebensweisheiten hast du im Laufe des Jahres gewonnen? Schreibe sie direkt hier auf und halte bewusst inne, um diese Erkenntnisse zu würdigen.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Ziele hast du dir im Jänner gesetzt?
- Inwieweit konntest du diese umsetzen? Wo bist du vielleicht vom Weg abgekommen?
- Welche neuen Erkenntnisse hast du über dich gewonnen?

V SPERRNÄCHTE

Claudia Belinova



Februar

10.12. VON 00:01-23:59

DIE ZWEITE SPERRNACHT

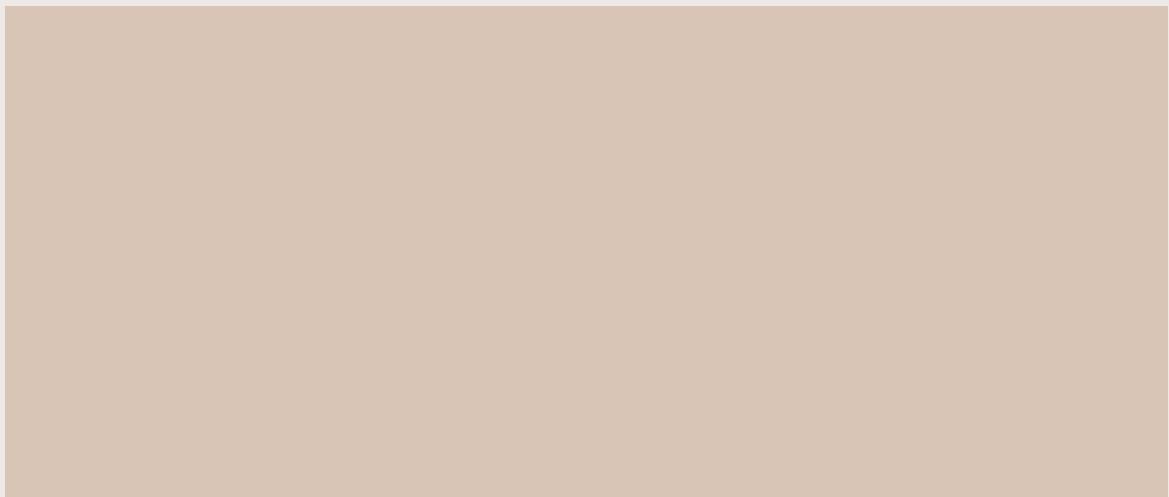
Die zweite Sperrnacht steht für den Februar und markiert eine Zeit, in der sich das Jahr langsam entfaltet. Hier geht es darum, wie du deine Vorsätze nach dem Jänner weiterverfolgt hast und welche Herausforderungen möglicherweise aufgetreten sind.

RITUALVORSCHLAG

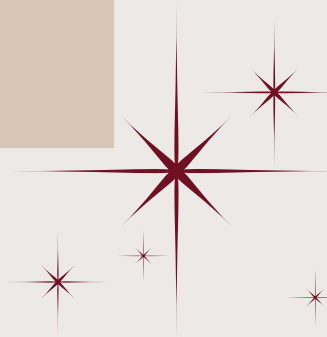
Nimm dir Zeit, eine Kerze anzuzünden und still zu reflektieren, wie du im Februar mit Herausforderungen umgegangen bist. Notiere dir drei positive Eigenschaften, die du in dieser Zeit entwickelt oder gestärkt hast. Dies kann zum Beispiel Geduld, Durchhaltevermögen oder eine besondere Form der Achtsamkeit sein.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Herausforderungen oder Hindernisse haben sich im Februar gezeigt?
- Wo bist du in deiner persönlichen Entwicklung gewachsen?
- Gab es Veränderungen, die dich zu einer Kurskorrektur gezwungen haben?



Claudia Belinova



März

11.12. VON 00:01-23:59

DIE DRITTE SPERRNACHT

Die dritte Sperrnacht steht für den März, den Monat des Frühlingsbeginns und der Erneuerung. Hier geht es darum, dich daran zu erinnern, was in dir im März „geblüht“ ist. Welche neuen Projekte oder Ideen haben zu diesem Zeitpunkt begonnen?

RITUALVORSCHLAG

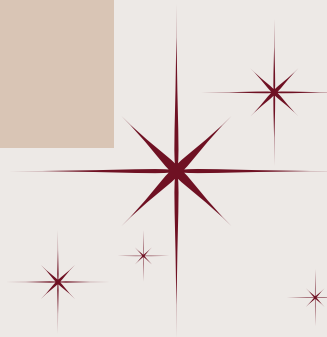
Sammele einige Naturmaterialien wie Blätter, Zweige oder Blüten, die dich an den Frühling erinnern. Während du diese Materialien betrachtest, spüre in dich hinein, welche Aspekte deines Lebens ebenfalls „aufblühen“ durften. Schreibe hier auf, welche deiner „Samen“ (Projekte oder Vorhaben) im März gesät wurden und wie sie sich über das Jahr entwickelt haben.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Projekte oder Ideen hast du im März zum Leben erweckt?
- Wo hast du neues Wachstum oder innere Erneuerung gespürt?
- Gab es Momente, in denen du eine tiefe Verbindung zur Natur oder zu dir selbst erlebt hast?

V SPERRNÄCHTE

Claudia Belinova



April 12.12. VON 00:01-23:59

DIE VIERTE SPERRNACHT

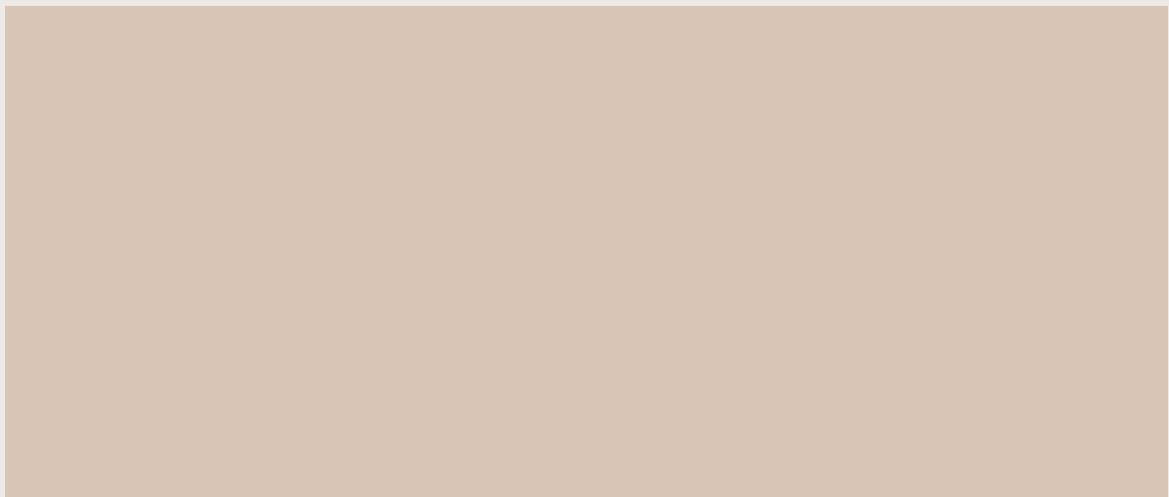
Die vierte Sperrnacht steht für den April, dem Monat der Veränderung, in dem oft unvorhergesehene Entwicklungen auftreten. Hier geht es darum, dich zu fragen, welche unerwarteten Wendungen oder Überraschungen im April aufgetreten sind.

RITUALVORSCHLAG

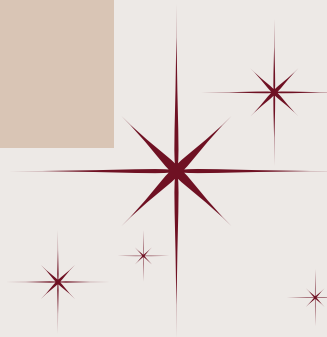
Nimm dir Zeit, um darüber zu reflektieren, wie du im April mit Veränderungen umgegangen bist. Schreibe auf, welche neuen Wege sich durch diese Veränderungen für dich eröffnet haben. Vielleicht gibt es etwas, das du als unerwartetes Geschenk des Lebens anerkennen kannst. Versuche, dies als positive Erfahrung wertzuschätzen.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche überraschenden Veränderungen oder Wendungen sind im April in dein Leben getreten?
- Wie bist du mit diesen Veränderungen umgegangen? Hast du sie als Chance oder als Herausforderung wahrgenommen?
- Gab es in dieser Zeit ein besonderes Gefühl der Freiheit oder des Neubeginns?



Claudia Belinova



Mai

13.12. VON 00:01-23:59

DIE FÜNFTE SPERRNACHT

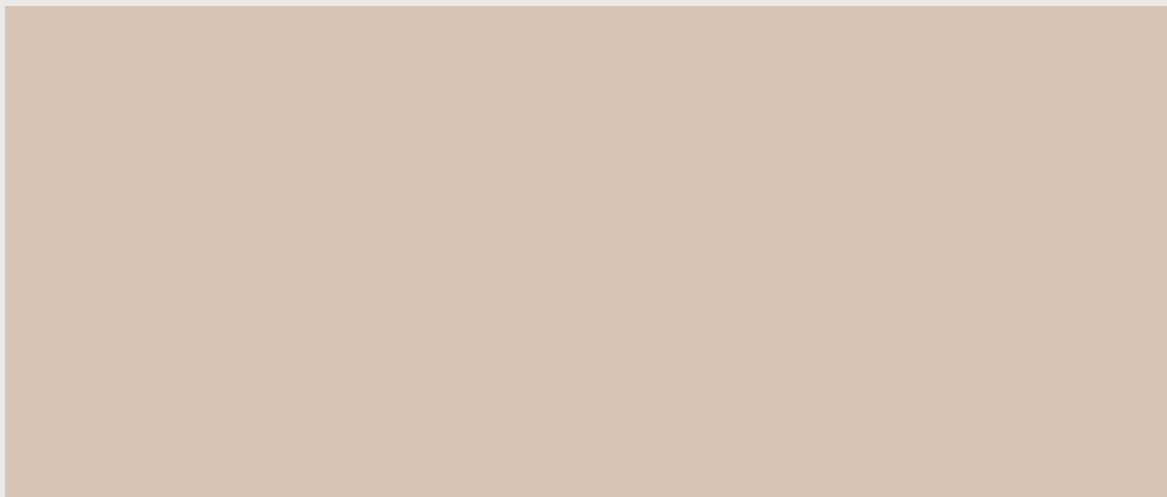
Die fünfte Sperrnacht steht für den Mai und fordert dich auf, den vergangenen Mai zu reflektieren und zu schauen, wo in deinem Leben Wachstum stattgefunden hat. Dies kann auf körperlicher, emotionaler oder spiritueller Ebene gewesen sein.

RITUALVORSCHLAG

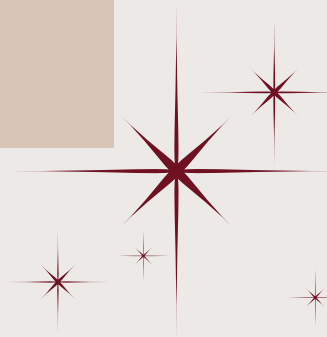
Lass den Mai innerlich Revue passieren und schreibe drei Momente auf, in denen du ein Gefühl der Fülle verspürt hast. Das kann ein Erfolgserlebnis, eine positive Begegnung oder ein Moment des Friedens gewesen sein. Erwinnere dich daran, wie du dich in diesen Momenten gefühlt hast, und bewahre diese Erinnerung als Ressource für zukünftige Herausforderungen.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wo hast du im Mai Wachstum erlebt? Gab es ein Projekt oder eine Idee, die in dieser Zeit florierte?
- Wo hast du neue Ressourcen entdeckt, sei es in dir selbst oder in deinem Umfeld?
- Gab es Momente der Fülle und Freude, die du als Geschenk des Lebens empfunden hast?



Claudia Belinova



Juni 14.12. VON 00:01-23:59

DIE SECHSTE SPERRNACHT

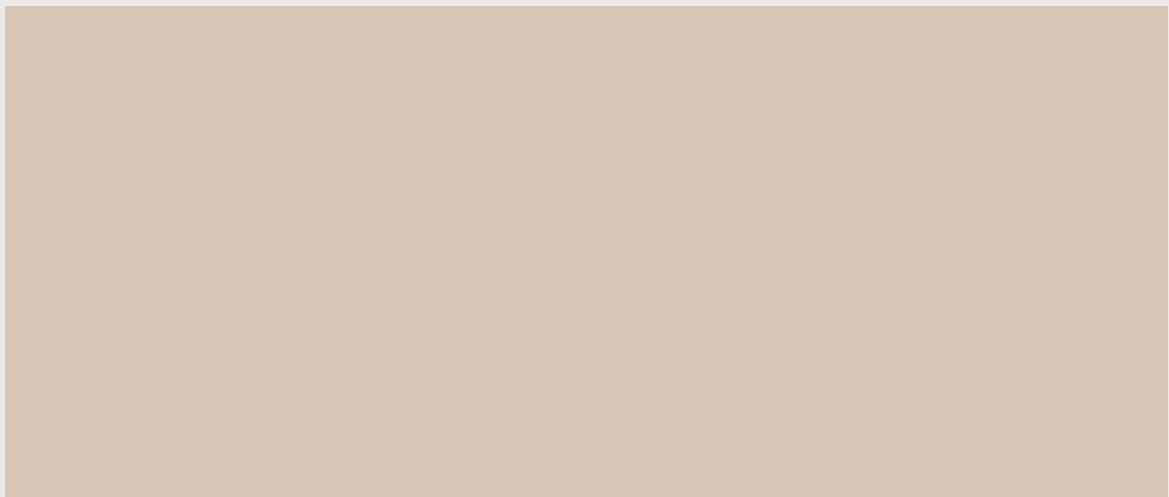
Die sechste Sperrnacht steht für den Juni und symbolisiert eine Zeit der Reife und des Lichts. In dieser Zeit zeigt sich, wie wichtig es ist, Klarheit in unser Leben zu bringen. Hier geht es darum, die Energien des Lichts zu reflektieren und zu überlegen, wo du im Juni besonders kraftvoll oder energetisch gefühlt hast.

RITUALVORSCHLAG

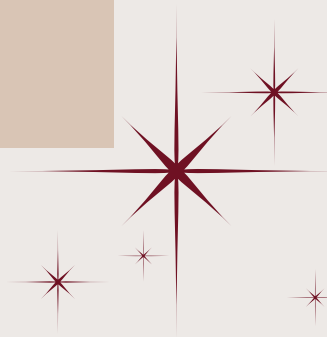
Zünde eine helle Kerze an und verbinde dich mit der Energie des Lichts, das im Juni so präsent war. Schreibe auf, welche inneren oder äußeren Erfolge du in dieser Zeit erlebt hast, und wie sich das Licht auf deine Stimmung und dein Leben ausgewirkt hat.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wo hast du im Juni das Gefühl von innerem oder äußerem Licht gespürt?
- Welche Projekte oder Ideen haben in dieser Zeit eine neue Reife erreicht?
- Gab es Momente, in denen du das Leben in seiner Fülle und Helligkeit besonders intensiv wahrgenommen hast?



Claudia Belinova



Juli

15.12. VON 00:01-23:59

DIE SIEBTE SPERRNACHT

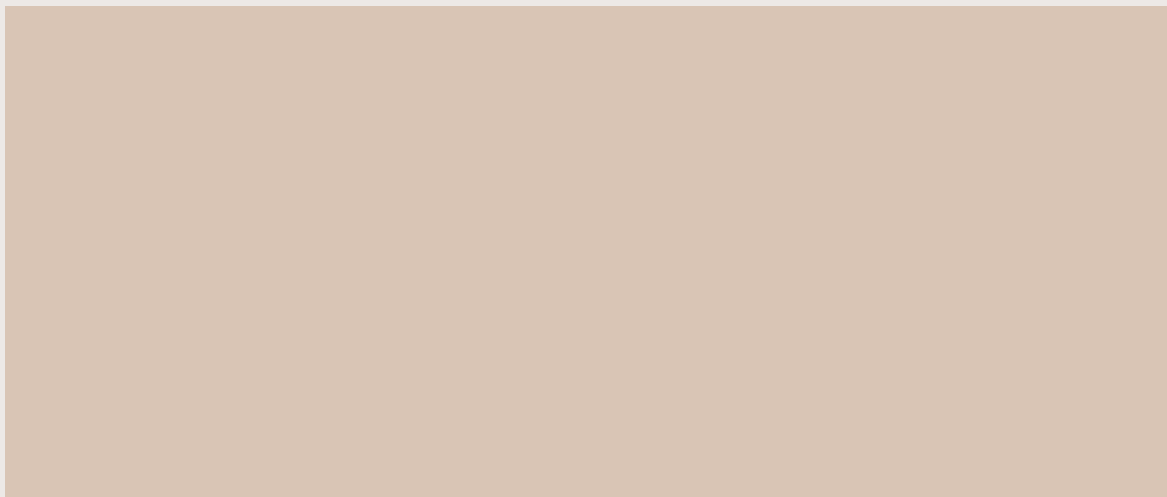
Die siebte Sperrnacht steht für den Juli und steht im Zeichen der Vorbereitung und des Übergangs. Die Energie des Sommers lädt dazu ein, sich neu auszurichten und innerlich bereit zu machen für das, was kommt. Hier geht es darum, die Momente des Loslassens und der Entspannung zu reflektieren, die im Juli stattgefunden haben.

RITUALVORSCHLAG

Nimm dir einen Moment der Entspannung und verbinde dich innerlich mit dem Gefühl der Leichtigkeit, das du im Juli verspürt hast. Schreibe auf, wo du dich im letzten Sommer freier und unbeschwerter gefühlt hast. Nutze diese Erinnerung, um dir zu vergegenwärtigen, wie wichtig Pausen und Erholungsphasen für deine innere Balance sind.

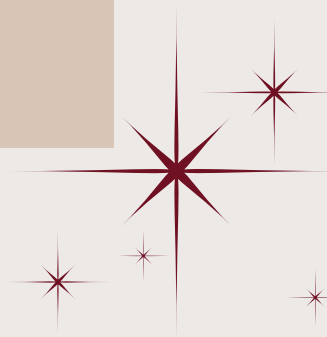
FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wo hast du im Juli das Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfahren?
- Gab es einen Moment, in dem du dich von Alltagslasten befreit gefühlt hast?
- In welchen Bereichen deines Lebens konntest du Freiheit und Unbeschwertheit erleben?



Claudia Belinova

V SPERRNÄCHTE



August 16.12. VON 00:01-23:59

DIE ACHTE SPERRNACHT

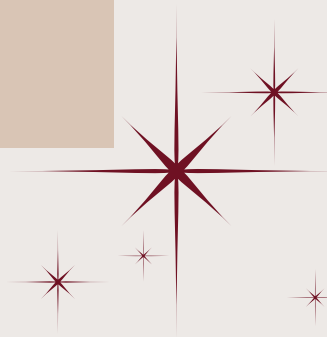
Die achte Sperrnacht steht für den August und lädt dich ein, die Momente des Genusses und der Fülle, die du im August erlebt hast, zu reflektieren. Es ist die Zeit, in der wir unsere Visionen umsetzen und Neues ins Leben rufen dürfen.

RITUALVORSCHLAG

Denke an die Momente der Fülle, die du im August erlebt hast. Vielleicht ein Sommerfest, ein Urlaub oder ein besonderes Erlebnis in der Natur. Schreibe auf, wie du diese Zeit genossen hast, und verankere das Gefühl von Fülle als kraftvolle Energie, die dich durch die dunklen Wintermonate trägt.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche Fülle hast du im August erlebt? War es eine äußere oder innere Fülle?
- Gab es besondere Momente des Genusses oder der Dankbarkeit?
- Wo hast du das Leben in seiner vollen Blüte und Energie genossen?



September 17.12. VON 00:01-23:59

DIE NEUNTE SPERRNACHT

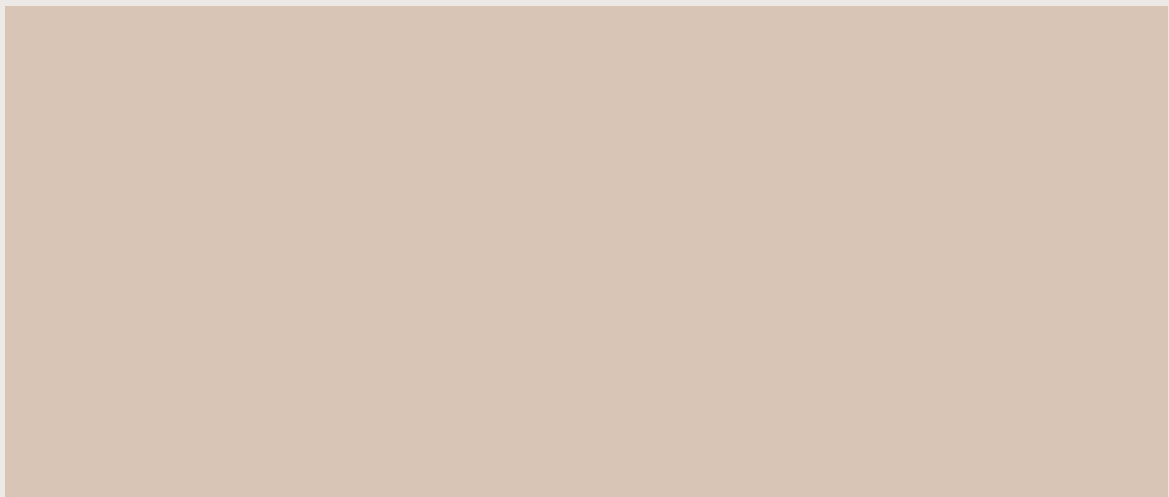
Die neunte Sperrnacht steht für den September und markiert eine Zeit des Übergangs und eine Zeit des Erntens. Hier geht es darum, zu reflektieren, welche Früchte du im September geerntet hast – auf persönlicher oder beruflicher Ebene.

RITUALVORSCHLAG

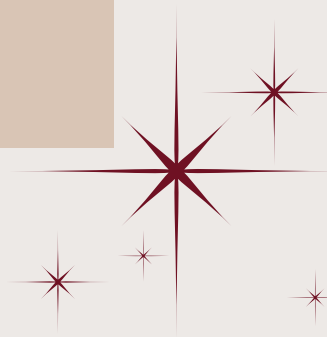
Halte schriftlich fest, welche „Ernte“ du im September eingebracht hast. Was hast du erreicht, wofür du dankbar bist? Diese Dankbarkeitsübung kann dir helfen, deine „innere Ernte“ bewusst anzuerkennen. Zünde dabei eine Kerze an, um die Energie des Übergangs und der Dankbarkeit zu symbolisieren.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Was hast du im September „geerntet“? Gab es Erfolge oder Erkenntnisse, die dich erfüllt haben?
- Wie hast du diese Zeit des Übergangs erlebt? Gab es Abschiede oder Neuanfänge?
- Wo hast du das Gefühl, dass du im Gleichgewicht mit deinen inneren Zyklen warst?



Claudia Belinova



Oktober 18.12. VON 00:01-23:59

DIE ZEHNTE SPERRNACHT

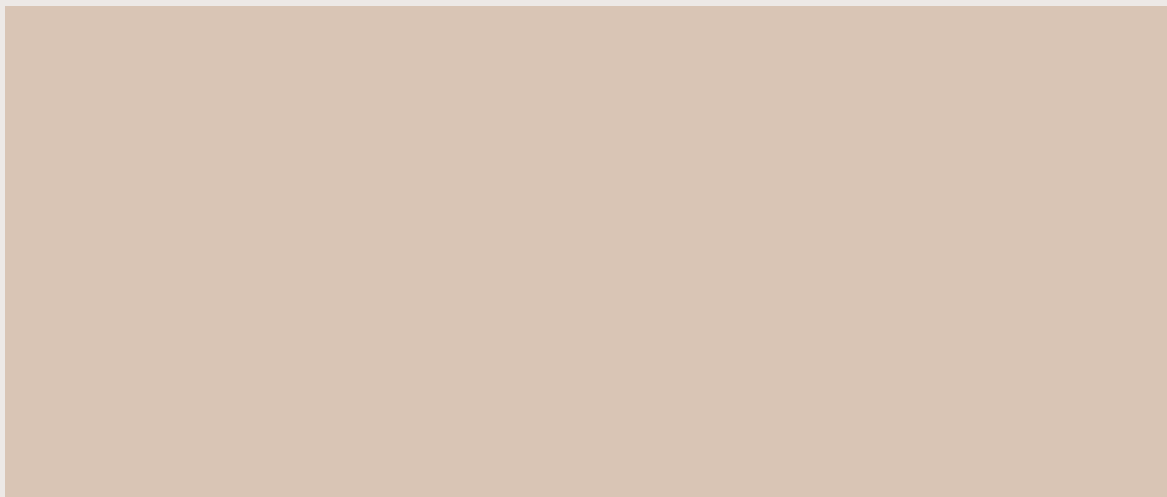
Die zehnte Sperrnacht steht für den Oktober und den tiefen Herbst und das Loslassen. Die Natur beginnt, sich auf die Winterruhe vorzubereiten, und auch du wirst eingeladen, innezuhalten und darüber nachzudenken, was du im Oktober losgelassen hast, um Platz für Neues zu schaffen.

RITUALVORSCHLAG

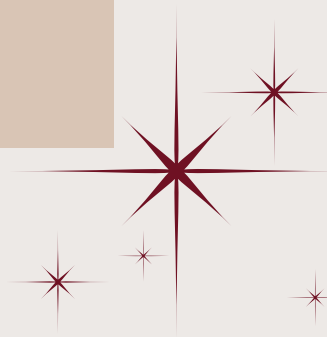
Schreibe auf ein Blatt Papier, was du im Oktober hinter dir gelassen hast – das können alte Gewohnheiten, hinderliche Gedanken oder belastende Beziehungen sein. Verbrenne dieses Papier in einer feuerfesten Schale und stelle dir dabei vor, wie diese alten Muster endgültig losgelassen und transformiert werden. Halte danach schriftlich fest, was du anstelle des Losgelassenen in dein Leben einladen möchtest.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche alten Muster oder Gewohnheiten hast du im Oktober losgelassen?
- In welchen Bereichen deines Lebens war Veränderung notwendig?
- Wie hat sich dein innerer Zustand im Verlauf des Oktobers entwickelt?



Claudia Belinova



November 19.12. VON 00:01-23:59

DIE ELFTE SPERRNACHT

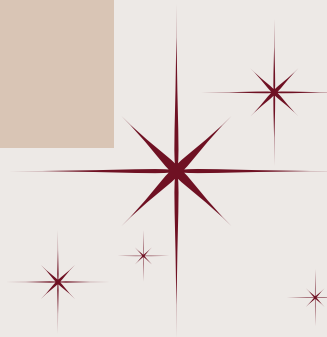
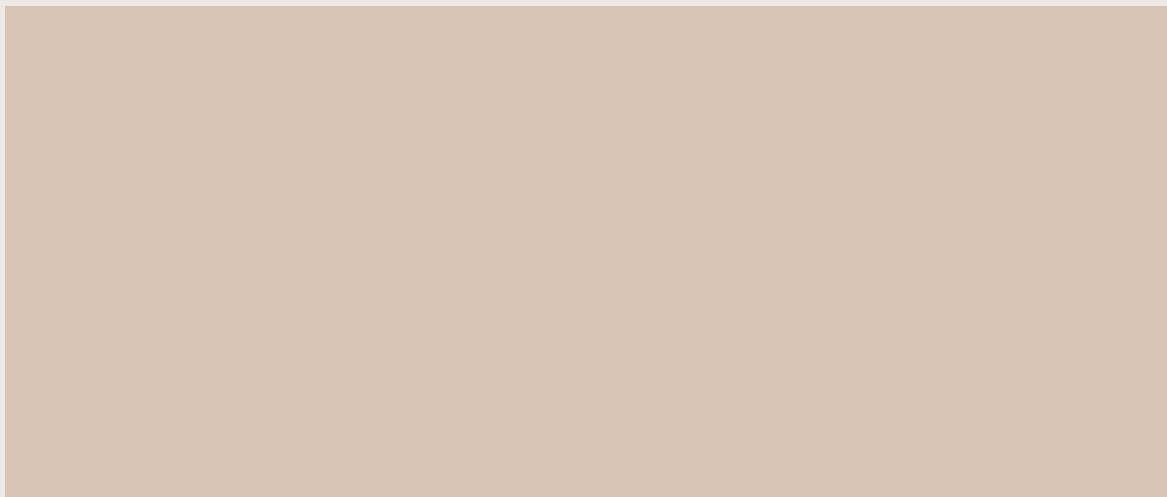
Die elfte Sperrnacht steht für den November und ist ein Monat der Dunkelheit und des Rückzugs, oft begleitet von Momenten der inneren Einkehr. Diese Sperrnacht lädt dich ein, darüber nachzudenken, wie du mit der Dunkelheit umgegangen bist – sei es die äußere oder die innere, emotionale Dunkelheit, die sich vielleicht gezeigt hat.

RITUALVORSCHLAG

Gestalte ein Ritual der Selbstfürsorge. Zünde eine Kerze an und verbinde dich bewusst mit der Dunkelheit und dem Licht. Schreibe auf, was dir in dieser dunklen Zeit Kraft gegeben hat – vielleicht war es eine innere Quelle der Stärke, eine geliebte Person oder eine inspirierende Erfahrung. Halte dies schriftlich fest und würdige die Momente, in denen du trotz Dunkelheit Licht gefunden hast.

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Wie hast du die Dunkelheit des Novembers wahrgenommen? Gab es Momente, in denen du dich emotional zurückgezogen hast?
- Welche inneren Themen oder Gefühle sind in dieser Zeit ans Licht gekommen?
- Wie hast du Trost oder Licht in den dunklen Momenten gefunden?



Dezember 20.12. VON 00:01-23:59

DIE ZWÖLFTE SPERRNACHT

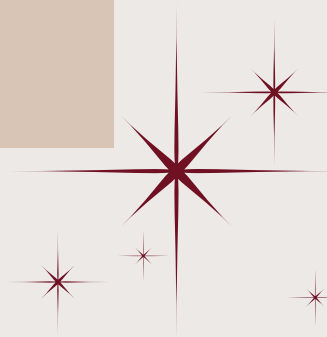
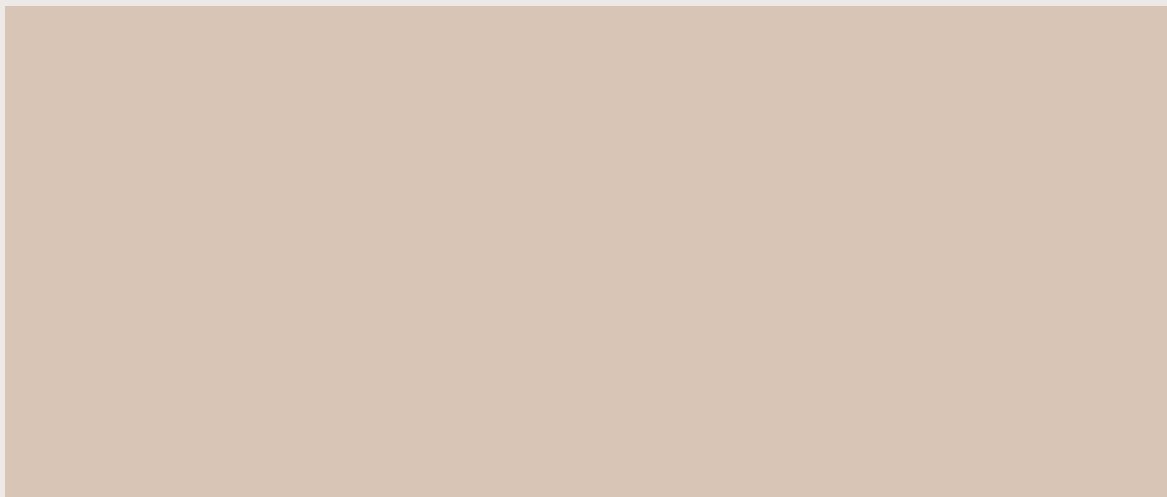
Die letzte Sperrnacht steht für den Dezember und das Jahresende. Dies ist eine Zeit der tiefen Reflexion, in der du das gesamte vergangene Jahr in seiner Gesamtheit betrachten kannst. Es geht darum, Bilanz zu ziehen und die Erkenntnisse, die du in den vergangenen Monaten gesammelt hast, zu integrieren.

RITUALVORSCHLAG

Gestalte ein Ritual des Jahresabschlusses. Schreibe eine Liste mit den wichtigsten Erkenntnissen, die du im Jahr gesammelt hast, und formuliere für dich selbst eine Vision für das kommende Jahr. Zünde eine besondere Kerze an, die deine Absichten für das neue Jahr symbolisiert. Halte für einen Moment inne und spüre in dich hinein: Mit welchem Gefühl möchtest du das alte Jahr abschließen und das neue beginnen?

FRAGEN ZUR REFLEXION

- Welche wichtigen Erkenntnisse oder Lektionen hast du im Dezember gesammelt?
- Wie hat sich dein innerer Zustand bis zum Ende des Jahres verändert?
- Welche Wünsche und Visionen möchtest du für das kommende Jahr formulieren?



ABSCHLUSS

Sperrnächte



VORBEREITUNG AUF ETWAS NEUES

Die Sperrnächte enden, um Platz für die magische Zeit der Rauhnächte zu schaffen. Durch die achtsame Rückschau auf jeden Monat des vergangenen Jahres hast du Altes abgeschlossen, Losgelassenes transformiert und bist bereit, mit einem klaren Geist in die Rauhnächte einzutreten. Nutze die Erkenntnisse und Reflexionen, die du in den Sperrnächten gesammelt hast, als Basis für deine spirituelle Arbeit in den Rauhnächten.

Was ist dir besonders aufgefallen in den letzten Nächten?

Claudia Belinova

V SPERRNÄCHTE

