



Erleuchtete
SPERRNÄCHTE

Loslassen in den **SPERRNÄCHTEN**

Die Sperrnächte sind die weniger bekannten Vorboten der längsten Nacht des Jahres und der darauffolgenden Rauhnächte. Sie beginnen jedes Jahr am 8. Dezember und führen dich in eine tiefe innere Rückschau auf das vergangene Jahr.

Für unsere Ahnen galt die Vorweihnachtszeit als Fasten- und Vorbereitungszeit. Nach alter Tradition wurden früher alle möglichen Gerätschaften gesäubert, aufgeräumt und weggesperrt. Die letzten Arbeiten wurden durchgeführt, damit dann in den Rauhnächten wirklich alle Arbeit ruhen konnte. Die Häuser und Höfe wurden rituell gereinigt, indem man die Räume mit Salbei, Weihrauch oder Myrrhe räucherte.

Übertragen kannst du dich auch fragen, was du im alten Jahr zurücklassen und wegsperren möchtest. Schau in den Sperrnächten genauer darauf, was wertvoll war und du ins nächste Jahr übernehmen möchtest. Einiges muss sicherlich auch repariert oder geschärft werden – und wieder anderes wird gar nicht mehr gebraucht und sollte nun entsorgt werden. Diese Rückschau hilft dir, mit dir selbst und anderen ins Reine zu kommen. Es lohnt sich, dir jeden Abend etwas Zeit zu schenken, um die Vergangenheit zu verarbeiten. Du wirst sehen, welche Erkenntnisse das fast vergangene Jahr für dich im Gepäck hatte. So löst du dich bewusst von all den schweren Themen, die du in diesem Jahr zu bewältigen hattest und löst die Knoten, die dich daran hindern, deine wahre Essenz zu leben.

Nutze dazu das gute alte Schreiben. Es heißt nicht umsonst „Schreiben befreit die Seele“ oder „sich etwas von der Seele schreiben“. Lass alles los, was dich belastet und sich wie emotionaler Ballast anfühlt. Lass all die Enttäuschungen und Auseinandersetzungen hinter dir.



*Jede Nacht
wird einem vergangenen
Monat zugeordnet:
Der 8. Dezember dem Januar,
der 9. Dezember dem Februar
und so weiter.*

VORBEREITUNG



An den Rauhnächten sollte nichts mehr „unfertig“ sein. Sorge dafür, dass dein Haus ordentlich ist. Dabei geht es nicht um Perfektion oder Pingeligkeit. Alles hat seinen Platz, nichts lenkt dich ab. Offene Rechnungen sollten beglichen, Geliehenes zurückgegeben und auch jeder Streit niedergelegt sein. Räume die alte Welt so auf, dass du wieder frei atmen kannst.

Schaffe einen Raum, in den deine Seele in den Rauhnächten fließen kann.

