

DE 13 HEILIGE NACHTEN

Esther van den Berg



De 13 Heilige Nachten vormen een periode van verstillings & bezinning, een moment om weer even helemaal terug te gaan naar de essentie van het leven – van jouw leven.

De Heilige Nachten vinden plaats in de kerstperiode van 24 december tot en met 6 januari. Dit omvat een bijzondere periode in het jaar om heel bewust stil te staan bij het leven en innerlijk ontvankelijk te worden. Een tijd van cocoonen, je laten inspireren door de stem van je hart en luisteren naar de fluisteringen van je ziel.

Deze donkerste tijd van het jaar is van nature een meditatieve tijd, een tijd van verstillings en bezinning. Terwijl het ook heel goed kan zijn dat jij deze tijd ervaart als eentje van veel verplichtingen....

Besef dat dit niet zo hoeft te zijn. Maak bewuste keuzes hoe jij deze tijd in wilt gaan en hoe jij het wilt beleven!

Je bent in deze dagen meer verbonden met de kosmos dan in de rest van het jaar. Het is een magische overgangstijd die invloed heeft op de rest van het jaar en door je hier heel bewust op af te stemmen, kun je gebruik maken van deze 'magie' in je dagelijks leven.

Het is ook de tijd van het jaar om terug te kijken op het afgelopen jaar met het oog op de toekomst. We gaan tenslotte in deze Heilige Nachten van een oud naar een nieuw jaar!

In dit E-book neem ik je mee op reis door de 13 Heilige Nachten.

Er zijn verschillende vormen om door de 13 Heilige nachten te reizen, ik heb er voor gekozen om per nacht een stukje bezinnende tekst mee te geven die verbonden is met een maand van het jaar. Daarbij kun je mijmervragen vinden en een fijne oefening die bijdraagt aan goede zelfzorg.

Ontstaan van de Heilige nachten

21 december komt de zon op zijn laagste punt en beleven we kortste dag en de langste nacht van het jaar. Nog voordat het Christendom de nacht van 24 op 25 december als geboortedatum van Jezus vastlegde, vierde men in vroegere tijden de geboorte van het licht tijdens de winterzonnewende op 21 december. Vanaf 21 december blijft de zon gedurende drie dagen op dit laagste punt staan om op 24 december, tijdens de kerstnacht, weer te gaan klimmen. In deze nacht vangen de Heilige Nachten aan.

Het zonlicht is zwak, het is lang donker en het voelt alsof de tijd stil staat. De natuur heeft haar energie helemaal in zichzelf terug getrokken en lijkt te slapen. Sommige dieren zijn in winterslaap gegaan, anderen leiden een rustig bestaan. De bomen zijn kaal en de levenssappen hebben zich uit de bomen en planten terug getrokken. Omdat alles in de natuur tot stilstand is gekomen, leent deze tijd zich bij uitstek voor bezinning en zelfreflectie.

In vroegere tijden waren de Heilige Nachten voor onze voorouders al een begrip. De voorchristelijke volkeren kende echter geen nieuwjaarsdag, zij vierden de overgang van het oude naar het nieuwe jaar met een feestperiode van twaalf dagen en nachten. Een periode van *'wereldrust'*. Gedurende deze periode lag het hele maatschappelijke leven stil en was er wapenstilstand tussen vijanden. Men geloofde dat als men toch ging werken, het huishouden ging doen of strijden, dat dit onheil zou brengen voor het komende jaar.

De Heilige Nachten zijn van oudsher een periode waarin werd gekeken naar de maanden die in het verschiet liggen. Het is net een jaar in een notendop, waarbij elke nacht een maand van het jaar symboliseert.

De traditie vertelt dat ieder van de 12 nachten een boodschap meebrengt die van toepassing is op elk van de 12 maanden die voor je liggen. De eerste nacht brengt je een droom of beeld van wat in januari tot ontplooiing zal komen, de tweede over februari en zo verder.

De laatste Heilige Nacht, van 5 op 6 januari, is de Nacht van Driekoningen, ook wel Epifanie genoemd. Dit is de 13^e Heilige Nacht. In het Bijbelverhaal komen in deze nacht de drie koningen (wijzen) uit het Oosten aan bij de stal in Bethlehem om geschenken aan Jezus te brengen.

Deze 13^e nacht biedt je het overkoepelende leerthema voor het komende jaar aan. De inzichten die je de afgelopen nachten hebt mogen ontvangen, zijn jouw geschenken die je het nieuwe jaar mee in kunt nemen.

DE WEG NAAR BINNEN



De periode van de dertien Heilige Nachten is heel geschikt om je te verbinden met je binnenwereld; om innerlijke stil en ontvankelijk te worden. Je kunt hierbij de natuur als voorbeeld nemen, daar is alles in winterslaap, er heerst rust en een heerlijke stilte.

De innerlijke stilte in jou is er in feite al, alleen kun je er soms niet zo goed bij, doordat je wordt afgeleid door allerlei zaken buiten je. Door je deze Heilige Nachten heel bewust af te stemmen op die innerlijke stilte in jou, kun je in een staat van innerlijke vrede komen. Dit kenmerkt zich in een innerlijke houding van tevredenheid waarin je de buitenwereld niet negeert of ontloopt, maar ook niet overwaardeert. Waarin je te midden van onrust je rust kunt vinden.

In de innerlijke stilte kun je je gedachten en gevoelens zien komen en gaan, gedachten en gevoelens blijven zich namelijk continu aandienen. Je kunt ze waarnemen en zo ervaren dat je niet je gedachten en je gevoelens bent, je **hebt** ze alleen maar. Je hoeft je dus niet te laten meeslepen door je gedachten en gevoelens!

Laat de stilte toe in jezelf, laat al je eisen en verwachtingen even voor wat ze zijn. Plan niet je hele agenda vol met uitstapjes, maar neem de tijd voor afstemming op wat er diep binnen in jou gezien en gehoord wil worden. Voel per dag waar je zin in hebt en volg je gevoel hierin.

Suggesties ter voorbereiding

De komende 13 nachten ga jij je afstemmen op je innerlijke stem en luisteren naar de fluisteringen van je ziel via dromen, beelden en ingevingen. Hierbij geef ik je aandachtspunten ter voorbereiding:

- **Creëer een fijne plek voor jezelf** waar je dagelijks kunt mediteren of jezelf even kunt terug trekken als je daar behoefte aan hebt. Maak hier een klein altaar voor jezelf, zo creëer je een rustpunt in je huis, een plekje waar je gewoon even kunt ZIJN.
- **Een huisaltaar:** Zet hier in ieder geval een kaarsje neer die je aan kunt steken als je gaat mediteren of jouw moment voor jezelf pakt. Het kaarsje staat symbool voor jouw innerlijk licht. Verder kun je wellicht voor ieder element iets op je altaar neerleggen als symbool voor de 4 oerprincipes van waaruit alles in het leven is opgebouwd. Bijvoorbeeld: Lucht – een veer, Aarde – een (edel)steen, Water – een schelp gevuld met water, Vuur – een wierrook of palosanto stokje.
- Zorg ervoor dat er een **notitieboekje en pen naast je bed** ligt, zodat je meteen na het wakker worden in wat steekwoorden jouw droom kunt opschrijven (of het beeld, ingeving of gedachte waarmee je wakker werd).
- Om je dromen uit te werken en uitgebreider te schrijven, is het ook fijn om **een speciaal dagboek** te hebben.
- Ga eens voor jezelf na waarmee jij je graag voedt, wat vind je lekker om te eten, **hoe kun jij jezelf verwennen?** Zorg ervoor dat je die spullen in huis hebt, zodat je jezelf ermee kunt verwennen als je daar zin en trek in hebt.
- Je gaat ook een fijn **badkamer ritueel** doen, dus zorg alvast dat je een heerlijk geurende olie in huis hebt, of maak er zelf eentje van amandelolie/jojoba olie met wat druppeltjes essentiële olie.
- Kijk niet of weinig naar de klok. **Kom los van de tijd.**
- Je agenda (en to do dingen) is de komende dagen niet jouw leidraad, dat is jouw innerlijke zelf!
Schrap zo nodig afspraken die onrust geven. **Doel van de komende dagen is rust en ontspanning, tijd om te bezinnen en op te laden.** Alles wat teveel moeite en inspanning kost of zelfs wat stress oplevert, mag je schrappen, ja echt: schrappen!!!
- Als je **orakelkaarten** hebt, is het ook heel fijn om iedere dag een kaart te trekken.
- **Het is een aanrader om iedere dag een soulcollage* te maken, of een tekening / sfeerimpressie naast je dagboek aantekeningen.**

Wat is een soulcollage?

Het maken van een soulcollage is een mooie manier om hoofd en hart meer in verbinding te brengen met elkaar.

Uit verschillende tijdschriften zoek je **intuïtief** een aantal afbeeldingen die je vervolgens in een collage gaat verwerken op een A5 kaart.

Het wordt een kaart zonder woorden, je ziel (je essentie) spreekt namelijk tot je in beelden.

De kaart spiegelt delen van jou waar het in essentie om gaat, onbewuste aspecten worden bewust gemaakt. Zo ontstaat jouw eigen soulcollage - ofwel essentiekaart - die jou laat zien wat er diep binnen in jou leeft, wat gezien wil worden en aandacht behoeft.

Door iedere dag zo'n kaart te maken, heb je straks voor iedere maand van het jaar een kaart om op je altaar of op een centrale plek in je huis neer te zetten, zodat jij je er die maand op af kunt stemmen.

De energie van je dromen zit verweven in die kaart en hierdoor kun je er ook nadien gemakkelijk contact mee maken en kan de kaart ook meer tot je gaan spreken, in de zin van inzichten die je invallen.

Voorbeeld soulcollage kaart:



Vind je het teveel gedoe om iedere dag een soulcollage kaart te maken, dan kun je er ook voor kiezen om **aan het eind van je Heilige Nachten één soulcollage kaart te maken.**

Deze kaart maak je dan op de dag van Driekoningen, deze kaart symboliseert en verbeeldt **jouw jaarthema.**

De ziel spreekt tot je in beelden en verstaat beelden ook beter dan woorden. Daarom is het wel heel fijn als je dagelijks, naast je aantekeningen in je dagboek, een kleine tekening of sfeer impressie in kleur maakt. Je kunt dan later in het jaar, bij het teruglezen van je aantekeningen veel gemakkelijker in het gevoel terug komen. De ziel pikt dit namelijk direct op en een bepaalde droom die je had, komt direct weer in geur en kleur terug voor je geestesoog.

Ben je niet zo van het tekenen en plakken dan is het schrijven van een haiku ook een hele fijne manier om tot de essentie te komen van wat je die dag hebt geschreven. De woorden resoneren met je ziel en dat roept onmiddellijk weer het gevoel van die betreffende Heilige Nacht als je het later in het jaar nog eens terugleest.

Haiku

Een haiku is een van oorsprong Japanse dichtvorm en is een kort, niet-rijmend gedicht.

Een haiku bestaat uit drie regels van 5, 7 en 5 lettergrepen.

De basis van een haiku is de zintuiglijke ervaring van de dichter. Daarom dus heel fijn om te gebruiken tijdens de Heilige Nachten, nadat je jouw droom, ingevingen en dergelijke hebt beschreven, kun je dit samenvatten tot de essentie in de vorm van een haiku. Bijvoorbeeld:

*“op de kortste dag
zijn je dromen het langst
over zomertijd”*

Dit gedichtje kun je eventueel nog op een mooie kaart schrijven, in sierlijke letters zo je wilt.

Je kunt deze kaart vervolgens ook gebruiken om tijdens de betreffende maand op je altaar te zetten.

DROOMDAGBOEK

Het is de tijd van het jaar waarin je je dromen gemakkelijker kunt herinneren, omdat de sluiers tussen de werelden dunner zijn. In die dromen kun je tekens vanuit de geestelijke wereld ontvangen.

Leg naast je bed een **droomdagboek** neer en noteer meteen na ontwaken je droom, beeld wat je innerlijk ziet of sfeerimpressiegevoel in je droomdagboek.

Het is jouw innerlijk dat je influistert waar je aandacht aan mag gaan geven en wat gezien wil worden.

Gedurende de dag kun je mijmeren over de betekenis en symboliek in jouw droom.



Dromentaal is symboliek, ga zelf op onderzoek uit om dit symboliek te (leren) begrijpen. Het zijn jouw beelden, dus interpreteer ze ook zelf. Een ander heeft haar eigen beelden en eigen interpretaties.

Het kan wel zijn dat je bepaalde archetypes tegenkomt in je dromen, daarover kun je natuurlijk op internet dingen opzoeken en tot je laten spreken wat resoneert. Dat wat niet resoneert laat je voor wat het is.

Een aantal tips die helpen om je dromen te onthouden:

- Zeg voordat je gaat slapen de volgende affirmatie tegen jezelf: “Ik onthoud de droom die ik vannacht krijg”
- Probeer rustig wakker te worden. Hou je ogen nog gesloten, beweeg niet en roep de droom voor je geestesoog nog eens op. (als je schrikt van een harde wekker ben je vaak je droom al kwijt).
- Doe niet meteen na het ontwaken fel licht aan. Probeer in het schemer te schrijven. Je kunt ook in het donker schrijven, dan schrijf je steekwoorden op en werk je later bij daglicht de droom verder uit.
- Je kunt eventueel een voice recorder gebruiken om de droom gelijk in te spreken.

Mijn persoonlijke ervaring met de Heilige nachten

Ik ben zelf 6 jaar geleden met de symboliek van 13 Heilige nachten in aanraking gekomen.

Het is voor mij sindsdien een fijne stilte periode in het jaar, een mooie afsluiting van het oude jaar en een fijn nieuw begin van het nieuwe jaar.

Het vormt voor mij een periode van rust en bezinning, van een lege agenda en zien wat de dag mij brengt.

Het ene jaar maak ik iedere ochtend een soulcollage van mijn droom of impressie uit die nacht en het andere jaar geef ik het vorm in een kort gedicht met een tekeningetje erbij.

Ik vind het persoonlijk heel fijn om ook een beeld vast te leggen, naast het geen ik in mijn dagboek van de 13 Heilige Nachten noteer.

Beelden zijn namelijk de taal van de ziel en daardoor kan ik zo het gevoel dat ik erbij had weer terug halen als ik me er door het jaar heen op afstem.

Het eerste jaar dat ik ermee begon, vond ik het lastig om helemaal in die rust te zakken, omdat ik gewend was dat de kerstvakantie ook de tijd was om van alles te ondernemen. Daar nodigt de commercie je ook nogal toe uit.... om er lekker op uit te gaan....

Het is niet zo dat ik helemaal niets onderneem en er helemaal niet op uit ga. Het is wel zo dat ik in die tijd geen geplande afspraken heb (oké behalve met kerst dan, maar dat voelt voor mij niet als een verplichting, maar als een fijn samenZIJN met mijn dierbaren).

Mijn agenda is dus leeg en ik bekijk per dag waar ik zin in heb. Dat kan zijn een hele dag in mijn pyjama rondlopen, lekker naar buiten de natuur in, in de keuken lekkere dingen maken, creatief bezig zijn, of.... Het is in ieder geval heerlijk om het gevoel te hebben dat de tijd aan mij is. Er moet niets en er kan van alles ontstaan. En als er niets ontstaat, vind ik dat ook helemaal prima.

Ik kijk er nu zelf ieder jaar naar uit om die stilte periode in te gaan. Het brengt me zoveel rust, het is voor mij echt een opladen van mijn batterij. En het geeft me zoveel inzichten, zodat daar waar er onbalans is ontstaan, er weer balans kan komen.

Aanvangen met de Heilige Nachten....

- Voordat je aan je dag begint, neem je eerst de tijd om je droom te noteren (of de ingevingen die je had bij het ontwaken). Dit doe je in steekwoorden of wat uitgebreider, net wat bij jou past. Dit kun je op later op de dag (wanneer het jou het beste uitkomt) verwerken in je dagboek met daarbij een tekening, soulcollage, haiku of andere creatieve vorm die bij jou past.
- Zorg ervoor dat je iedere dag een fijn moment neemt om je kaarsje te branden en lekker bij je altaar/relaxplekje te zitten en te ZIJN. Je kunt daar in je dagboek schrijven, mediteren, yoga oefeningen doen, een boek lezen, naar een muziekje luisteren, een beetje mijmeren, of gewoon alleen maar zitten.
- Als je orakelkaarten of tarotkaarten hebt, trek dan iedere dag een kaart. Kijk naar de kaart, voel wat de kaart je zeggen wil en lees eventueel in het begeleidende boekje wat de kaart voor betekenis heeft. Noteer je kaart en je inzichten in je dagboek.

De eerste 7 dagen kun je iedere dag de tijd nemen om even terug te blikken op het afgelopen jaar: wat heeft het jou gebracht aan inzichten?, wat heb je geleerd? Schrijf dat in je dagboek op.

De overige dagen kun je jouw aandacht meer richten op het jaar dat voor je ligt: wat voel je waar het dit jaar voor jou over mag gaan? waar wil je naar toe bewegen?.... Schrijf dat ook op.

Om je nog wat meer verdieping en bezinning te geven, heb ik voor iedere nacht een thema centraal gesteld waarop jij je kunt bezinnen en over kunt mijmeren.

Dit thema is verbonden met de maand van het jaar waar de betreffende Heilige Nacht mee verbonden is. Aan de hand van mijmervragen en een fijn ritueel of oefening kun je hier die dag mee 'aan de slag' - het is geen werken, maar bezinnen vanuit rust.

Liefdevolle zelfzorg mag de komende dagen centraal staan.

25 december

De 1^e Heilige Nacht is verbonden met de maand januari.

Het is vandaag eerste kersdag, vannacht is het licht opnieuw geboren. De zon klimt voor het eerst weer zichtbaar aan de horizon omhoog en vanaf vandaag gaan de dagen weer langzaam lengen en lichter worden. Maar eerst is het nog wel een tijdje donker, je geduld wordt gevraagd!

Tussen kerst en oud&nieuw zijn de scholen dicht en hebben veel mensen vrij, jij wellicht ook? - het is voor de meesten onder ons de tijd van de kerstvakantie. Maar als dat voorbij is, gaat voor velen weer het leven weer volop AAN.

Terwijl januari van nature DE maand is van de winterslaap. Januari is geen maand van actie, eerder van rusten en dromen om voldoende energie op te bouwen voor het jaar dat voor je ligt.

Het is de periode waarin het aller-prilste begin van leven begint terug te keren, in de natuur is dat nog diep onder de grond en nog niet aan de oppervlakte zichtbaar. Het leven heeft nog geen vorm aangenomen. Net zoals jouw ideeën nog zaadjes zijn en nog niet in de vorm gemanifesteerd zijn, daar is nog alle tijd voor, straks....

Eerst is het tijd voor rust en voldoende energie opbouwen.

Mijmervragen:

Kun jij ontvankelijk zijn en rustig afwachten wat er komen gaat?

Wat heb je eventueel nodig om meer ontvankelijk te worden en de (jouw) natuur haar gang te laten gaan?

Oefening:

Een fijne manier om voldoende energie op te bouwen en om jezelf in balans te houden gedurende de dag is contact maken met je spirituele baarmoeder, het fysieke zwaartepunt van je lijf.

Je fysieke baarmoeder ligt achter het schaambeen, diep naar beneden, je spirituele baarmoeder ligt tussen het gebied van de navel en naar beneden.

Dit is ook het fysieke zwaartepunt van je lijf. Wanneer je aandacht en energie in het midden van je lijf zijn, zul je fysiek en emotioneel meer in balans komen en blijven.

Deze oefening is heel fijn om te doen voordat je uit bed stapt en aan je dag begint. Hierdoor begin jij je dag met de aandacht bij jezelf, in je centrum, in balans.

Maak een driehoek met je handen op je buik om je spirituele baarmoeder te omvatten: zet je duimen tegen elkaar aan op je navel, je vingers wijzen in een driehoek naar beneden en zijn aaneen gesloten.



- Je ligt op je rug en ervaart de steun van het matras onder je.
- Je legt je handen als een driehoek op je buik.
- Je ademt naar de driehoek en vult hiermee je hele spirituele baarmoeder.
- Terwijl je naar dit punt ademt, voelt je dat je contact maakt met je eigen centrum, waar balans en innerlijke harmonie is.
- Adem hier gedurende 5 a 10 minuten met bewuste aandacht naartoe.
- Tot slot zet je de intentie om vandaag vanuit jouw centrum, in innerlijke harmonie en balans te leven.
- Open rustig je ogen, rek je uit en begin je dag

NB: deze oefening staat bij de 1^e Heilige Nacht, maar is een aanrader om de komende dagen te blijven doen voordat je aan je dag begint.

26 december

De 2^e Heilige Nacht is verbonden met de maand februari.

Februari komt van het Latijnse woord 'februare' wat 'reinigen' betekent. Letterlijk is het de maand van het reinigingsfeest. De voorjaars schoonmaak die onze grootouders nog jaarlijks uitgebreid deden, is daar een overblijfsel van. Ook in deze tijd kennen we nog reinigingsrituelen, denk maar aan vastenkuren om het lichaam en de geest te reinigen van overtolligheden.

Het is vandaag 2^e kerstdag. Waarschijnlijk heb je gister al lekker aan de kerstdis gezeten samen met je gezin, familie en/of vrienden en zit je buik nog aardig vol? Misschien staat er voor vandaag ook nog een etentje op de planning? Interessant om dan juist vandaag eens te mijmeren over voeding in de breedste zin van het woord...

Mijmervragen

Welke voeding voedt jou daadwerkelijk en levert energie op?

Welke voeding is vooral vulling en kost je energie?
(ben je bereid dit op te geven en jezelf voortaan alleen nog maar kwaliteit te geven als het om voeding gaat?)

Hoe is dat met geestelijke voeding: welke activiteiten voelen als voeding voor je ziel? Maak je hier voldoende tijd voor vrij?
(zo niet: neem je dan nu voor dat komend jaar prioriteit te geven!)

De 4 elementen

De 4 elementen aarde, water, lucht en vuur zijn de 4 oerprincipes van waaruit alles is opgebouwd. Dit zie je terug in de natuur en omdat wij als mens ook de natuur zijn, zie je dit dus ook in jezelf terug.

Earth my body, water my blood, air my breath and fire my spirit.
(Indiaans liedje dat je als een mantra kunt zingen)

Dat de mens is samengesteld uit deze principes zie je terug op lichamelijk, geestelijk, emotioneel en spiritueel niveau. Aarde, water, lucht en vuur, of anders gezegd: materie, gevoel, ratio en daadkracht.

Deze 4 elementen voeden jou op zoveel manieren. Het is heel fijn en inzichtgevend om daar meer bewust van te raken.

Aarde:

“Earth my body”

Materie: je lichaam en de vaste materie in je lichaam: je skelet.

Aarde is stevig, geeft structuur en stabiliteit.

Aarde is redelijk onveranderlijk en traag. Hier iets veranderen kost tijd en vraagt veel geduld.



Water:

“Water my blood”

Gevoel: emoties, intuïtie, creativiteit, verbeeldingskracht, alles wat stroomt....

Als mens besta je voor ongeveer 80% uit water, water is vloeibaar en stroomt net zoals je bloed stroomt. Water is veranderlijk, is in beweging en zakt naar het diepste punt via de weg van de minste weerstand.

Lucht:

“Air my breath”

Ratio: lucht is overal om je heen, maar niet zichtbaar. Het is net zo beweeglijk en ongrijpbaar als je Geest.

Je denken, taal en communicatie worden ook geassocieerd met het element lucht. Lucht is ook het vermogen om dingen ‘luchtig’ op te nemen en te lachen om jezelf.

Vuur:

“Fire my spirit”

Daadkracht: vuur is de actieve kracht die door elk levend wezen stroomt. Je stofwisseling draait op het ‘verbranden’ van voedingsstoffen.

Vuur is ook het element van transformatie en staat voor passie, levenskracht, actie en daadkracht.

Het vuur in jou laat je enthousiasme en passie voor iets zien.

**Als alle 4 de elementen met elkaar in balans zijn,
voel jij je letterlijk ‘in je element’**

Neem vandaag de tijd om je weer eens heel bewust met de 4 elementen in jezelf te verbinden. Als je het fijn vindt kun je hier een dagelijks ritueel van maken.

Aan te raden is om dit ritueel zeker 1 keer in de week te doen, omdat het zo voedend is op alle fronten van jouw ZIJN.

Oefening

“Jezelf voeden met de 4 elementen”

Als je de gelegenheid hebt, is het heel fijn om deze oefening naakt te doen. Op die manier kun je je handen op je huid voelen en echt diepgaand contact met jezelf maken.

(maar ook over kleding heen is dit een hele fijne oefening)

- Ga stevig staan en sluit je ogen.
- Haal een paar keer diep adem en voel hoe je op iedere uitademing steeds meer in je lichaam zakt en steviger komt te staan.
- Stel je dan voor dat er vanuit je hart een koord omlaag de aarde ingaat en jou verankert met het Goud van de aarde.
- Op een inademing breng je via dit koord de gouden aarde energie omhoog naar je hart en op een uitademing laat je de gouden aarde energie vanuit je hart door je armen en handen heen stromen, helemaal tot in je vingertoppen.
- Raak nu vanuit deze energie je lichaam van top tot teen aan.
- Doe dit een paar minuutjes in een rustig tempo en wissel zachte druk af door wat stevigere druk. Voel goed de grenzen van jouw lichaam. Hoe voelt dat om jezelf vanuit deze aarde energie aan te raken?
- Probeer eens gewaar te worden of je jouw handen door je lichaam heen kunt voelen: voel vanuit je lichaam hoe je handen je liefdevol aanraken met stevige en dan weer zachte druk.
- Stel je dan voor dat je water energie vanuit de hemel via je kruin naar je hart laat stromen.
- Laat ook deze energie van stromend water via je hart door je armen naar je handen tot je vingertoppen stromen.

- Raak jezelf aan met de verfrissende energie van water. Dit water reinigt jou van top tot teen met heerlijke helder, koel en zacht water.
- Ga langs alle rondingen van je lichaam met dit stromende water, hoe voelt het om jezelf zo stromend aan te raken?
- Ga dan met je aandacht naar je bekkengebied. In jouw onderbuik, bij je baarmoeder huist jouw innerlijk vuur (ook als je fysiek geen baarmoeder meer hebt). Maak hier contact mee.
- Voel hoe op een inademing de warmte van het vuur je hart vervult en hoe deze vurige energie op een uitademing naar je armen en je handen stroomt.
- Raak jezelf activerend en vurig aan, verwarm jezelf met deze pure energie. Voel hoe je gaat gloeien.
- Hoe is het om jezelf zo vol vuur aan te raken en jezelf te verwarmen?
- Voel hoe je lichaam hierdoor steeds wakkerder gaat aanvoelen.
- Adem tot slot de lucht energie naar je hart toe en verspreidt het op een uitademing naar je armen en handen.
- Raak je lichaam nu luchtige en zachtjes aan, alsof er een briesje langs je heen gaat, een streling zo zacht als een veertje.
- Hoe voelt dat voor je?
- Neem tot slot een paar minuutjes om na te voelen wat er is. Hoe de aarde energie jou je grenzen heeft laten voelen, het water de flow, het vuur je passie en de lucht je zachtheid heeft gebracht.

Misschien heb je van een bepaalde element meer genoten dan van een ander, of ging de ene vorm van aanraking je gemakkelijker af dan de andere. Het is hoe het is, een volgende keer kan het weer anders zijn.

Een volgende keer kun je ook met jezelf afstemmen om juist hetgeen waar je wat meer moeite mee leek te hebben, iets bewuster aandacht te geven om jezelf mee te voeden.

De 4 elementen maken altijd en overal deel uit van jouw ZIJN, door hier heel bewust bij stil te staan en te voelen, kun je jezelf opladen, verwarmen, verfrissen en voeden.

27 december

De 3^e Heilige Nacht is verbonden met de maand maart

De kerstdagen zijn weer voorbij, na alle sociale dingen en het lekkere kerst eten, is het vandaag tijd om lekker te spelen en te ZIJN.

Maart

Maart is een echte lentemaand en is vergelijkbaar met onze kindertijd. Verbind je daarom vandaag eens heel bewust met het kleine meisje in jou.

Ken je de energie van het kind in jou nog? het speelse kind, vol van vertrouwen, de wereld ontdekkende , creatief en ontvankelijk...



Mijmervragen

Waar werd jij vroeger als klein meisje heel blij van?

Wat waren jouw natuurlijke talenten?

Op welke manier was jij graag creatief bezig?

In hoeverre geef jij dit kind in jou nu nog de ruimte om te spelen?

Oefening

Vandaag staat het kind in jou centraal en ga je iets doen wat je als kind heel blij maakte en graag deed.

Als je zelf (klein)kinderen hebt, kun je hen hier natuurlijk heel fijn in betrekken, maar weet het is **jouw dag, jouw feestje**. Jij kiest wat jullie gaan doen en als je het enthousiasme van het kind in jou hierbij kunt voelen, werkt het op je eigen (klein)kinderen zeer aanstekelijk door, let maar op!

- Was je graag buiten: ga naar buiten en klim in die boom of speel met modder als je daar vroeger ook blij van werd. Laat gewoon je volwassen gène hierover los, word weer even als dat kind!
- Was je graag creatief bezig, ga dan iets creatiefs doen, ga lekker creëren om het creëren en niet om het mooie eindresultaat, dat is bijzaak.
- Was je een echte boekenwurm en vond je het heerlijk om je te verliezen in een boek, ga dan lekker lezen: als je het bij de hand hebt is het heel leuk om een boek te pakken wat je als kind ook leuk vond om te lezen of om uit voorgelezen te worden.
Wat dacht je van het lezen van je favoriete sprookje, als je het boek niet meer hebt, kun je dit prima op internet opzoeken en even heerlijk verdwijnen in dit sprookje.
- Of was jij een kind die het heerlijk vond om fantasiespelletjes te bedenken en uit te spelen, laat dan je fantasie vandaag de vrije loop en zie waar het je brengt.
- Wat het ook was dat jou als kind zo intens blij maakte, doe het vandaag en laat je verrassen door het kind in jou. Want ook al ben je volwassen, het kind in jou is er nog. Altijd.
Soms is het even zoeken, maar echt, ze is er nog!

Neem je vanaf vandaag voor om regelmatig tijd voor vrij te maken voor het spelende kind in jou. Speel en geniet, dat doet zowel je fysieke als je geestelijke gezondheid goed!

Tot slot: Vraag het meisje in jou tijdens je meditatie wat ze graag zou willen voor komend jaar, wat mag wat haar betreft meer aandacht krijgen?

Schrijf dit op in je dagboek en laat de kernwoorden er met een kleur uit oplichten, zodat je straks in één oogopslag ziet wat het kind jou ingefluisterd heeft. Kinderen zijn zo wijs, zij weten intuïtief de weg!

28 december

De 4^e Heilige Nacht is verbonden met de maand april

April is de grasmaand. Het groen in de weilanden is nu zo mooi helder en fris groen, de bloesems van de fruitbomen staan in bloei, het ruikt buiten lekker fris, een heerlijke voorbode van verdere groei en bloei.

De Latijnse vorm van april is 'aprilis' wat volgens sommigen verwijst naar de Godin Aphrodite, de Godin van de Liefde.

Liefde begint altijd bij jezelf. Als je van jezelf houdt, jezelf kunt omarmen en jezelf lief kunt hebben, kun je ook naar de ander uitreiken en de ander liefhebben. Maar je hebt de ander dan niet perse nodig om je vervuld te voelen en blij met jezelf te zijn.

Je lichaam is je tempel

Zelfliefde is goed voor jezelf zorgen, vanuit de gedachte en het gevoel 'ik ben het waard, ik mag er zijn'. Bij zelfliefde hoort voor mij ook goed voor je lichaam zorgen.

Hoe vaak denk jij bewust na over je lichaam?

Ben jij je er bewust van dat jouw lichaam je elke dag weer door de dag heen brengt, dat het je lichaam is waarmee je leuke uitstapjes kunt maken?

Of ben jij je pas echt bewust van je lichaam als er iets mis mee is, in de zin van een pijntje hier of daar of wellicht zelfs pas als je ziek wordt?

Je lichaam en jij horen samen en daarom is het fijn en zelfs essentieel om hier goed zorg voor te dragen! Je lichaam is je thuis, je eigen tempel, waar je in mag wonen en waar je zorg voor mag dragen. Net zoals je ook zorg draagt voor het woonhuis waarin je leeft!

Mijmervragen

Hou jij van jezelf en kun jij jezelf omarmen in alles wie jij bent?

Wat zou je vanaf nu meer mogen omarmen in jezelf?

Hoe goed zorg jij voor je lichaam?

Als je 1 ding mocht verbeteren mbt zelfzorg wat zou dat dan zijn?

Oefening

In het kader van je lichaam is je tempel waar je zorg voor mag dragen heb ik voor vandaag een fijn ritueel dat je voor jezelf en met jezelf kunt doen.

Gun jezelf vandaag een heerlijk badkamer ritueel.
Creëer een fijne sfeer in de badkamer en zorg ervoor dat je de badkamer een uurtje voor jezelf hebt.



- Zorg ervoor dat het behaaglijk warm is in je badkamer, leg een heerlijk zachte handdoek, je lievelings badzout/olie/ doucheschuim en body olie/lotion klaar. Zet eventueel een relax muziekje op en laat het douchelicht uit. Laat in plaats daarvan je badkamer subtiel en zacht door kaarsen verlichten.
- Kleed jezelf rustig uit en ga naakt voor de spiegel staan. Kijk jezelf in de ogen en zeg tegen jezelf 'ik ben een prachtige vrouw, ik ben mooi, ik ben zacht, ik ben om van te houden' (en als er nog meer lieve dingen je te binnen schieten om tegen jezelf te zeggen, zeg ze vooral)
En weet: **je bent mooi, precies zoals je bent!**

- Als je in het gelukkige bezit van en bad bent, stap je nu in een heerlijk warm bad waaraan je al een fijn badzout of badolie hebt toegevoegd. Sluit je ogen en geniet van het heerlijke warme water dat jou omhult.
- Raak jezelf overal liefdevol aan, doe het met aandacht en voel je natte en warme huid onder je handen, geniet hiervan en neem er uitgebreid de tijd voor.
- Als je geen bad hebt, kun je dit natuurlijk ook onder de douche doen: zeep jezelf met aandacht en liefde in en voel ieder stukje van jouw prachtige lijf.
- Geniet nog even heerlijk na van het warme water van je bad of douche en stap eruit als je voelt dat het zo wel genoeg is.
- Pak je zachte handdoek en droog jezelf ook weer heel bewust en met je volle aandacht af, doe het langzaam.
- Tot slot wrijf je jezelf liefdevol in met een body olie of bodylotion. Ook nu weer langzaam, zacht en met aandacht. Ieder plekje van jouw prachtige lijf verdient die aandacht!

Geniet nog even na van deze pure verwenning voor jezelf en voel hoe je lichaam geniet van deze onverdeelde aandacht. (dat smaakt vast naar meer.....)

Zachtheid...

Zachtheid is mild en teder
 Zachtheid is veilig, behaaglijk en warm
 Zachtheid is rond, zonder hoekigheid

Zachtheid in je lichaam zorgt voor ruimte
 Een zacht lichaam geeft innerlijke kracht

Zachtheid omarmt het nu als een zachte deken
 Zachtheid streeft niet naar verbetering, maar vindt alles goed genoeg
 Zachtheid laat je voelen 'het is al goed'

29 december

De 5^e Heilige nacht is verbonden met de maand mei.

Mei wordt ook wel de Maria maand genoemd. Deskundigen denken dat de naam mei afgeleid is van de Griekse godin Maia. Die naam betekende oorspronkelijk 'moeder' (en kreeg later de betekenis van 'vroedvrouw'). In de bijbel wordt Maria, de moeder van Jezus, geëerd en ook wij eren onze moeders altijd nog extra in de maand mei met Moederdag.

Lente

Mei is bij uitstek een lentemaand. De kracht van de lente, van het ontluiken en bloeien is overal in de natuur zichtbaar en voelbaar. De natuur is fris en groen, de bloesems bloeien en geven de heerlijkste geuren af.

Mei is ook de maand van het vieren van de vruchtbaarheid van het land. In de natuur staat alles nu in het teken van de voortplanting, denk maar een het bekende gezegde: 'in mei leggen alle vogels een ei'.

De energie is open en toegankelijk, voor een nieuw leven, een nieuw project, een nieuw idee..... net wat wil ontstaan.

Mijmervragen

Wat voel jij dat er in jou wil ontstaan?

Hoe vier jij het leven?

Durf jij daar uitbundig in te zijn / voluit te leven?

Oefening



Dit is een hele fijne oefening om te doen voordat je op staat en aan je dag gaat beginnen. En tevens heel fijn om te combineren met de oefening van de 1^e Heilige Nacht, die je ook doet voordat je uit bed stapt om aan je dag te beginnen.

- Hou na het wakker worden je ogen nog even gesloten en leg je beide handen op je hart: voel hoe je hart klopt onder je handen.
- Adem dan door je hart in en vanuit je hart adem je weer uit naar je handen toe.
- De volgende inademing is vanuit je handen en de uitademing is naar je hart toe.
- Op deze manier breng je een circulatie op gang tussen je hart en je handen, tussen je handen en je hart.
- Je handen zijn zeer verbonden met je hart, met je handen geef en ontvang je in liefde en liefde is de energie van het hart.
- Je zet tot slot de intentie om die liefdevolle stroom vanuit je hart mee te nemen je dag in, zodat je vanuit liefde kunt geven en ontvangen.

Extra toevoeging:

- Je kunt hierna ook nog één hand op je hart houden en de andere hand naar je baarmoeder verplaatsen om ook daar de circulatie op gang te brengen.
- Je ademt dan in via je hart en uit naar je baarmoeder.
- De volgende inademing gaat vanuit je baarmoeder en je ademt uit naar je hart en zo verder.
- Zo verbind je jouw liefdevolle hart met de bron van leven, je baarmoeder.

30 december

De 6^e Heilige Nacht is verbonden met de maand juni

We zitten nu, op dit moment in de donkerste periode van het jaar, het midden van de winter. De Heilige Nacht van vandaag is verbonden met de maand juni, die precies het tegenovergestelde is van midwinter, namelijk midzomer.

Midwinter versus midzomer



Midwinter wordt ook wel **het hoogtepunt van de uitademing** genoemd, de zon staat op zijn laagst.

Nu in deze Nachten is de energie optimaal Yin -ofwel helemaal naar binnen gekeerd. De natuur slaapt. Het is een tijd van rust: het lichaam mag rusten, terwijl de geest kan reizen, om de fluisteringen van de ziel te horen.

Midzomer daarentegen is **het hoogtepunt van de inademing**.

Het moment van hoogzwanger zijn van je verlangen, vergelijkbaar met de bolle buik die je krijgt bij een volledige inademing.

Tijdens midzomer zijn er tal van activiteiten, het leven wordt uitbundig gevierd, de energie is optimaal yang – ofwel helemaal naar buiten gekeerd.

In juni staat de natuur in volle bloei, de zaadjjes zijn uitgegroeid tot wat ze in potentie al waren. De natuur is vol van levensenergie, heel anders dus dan nu in deze tijd, waarin de energie helemaal terug getrokken is.

Vanuit deze teruggetrokken energie is het heel fijn om eens te mijmeren over wat jij straks in de zomer uitbundig zou willen vieren, welk verlangen jij wilt leven...

Mijmervragen

Welke verlangens leven er diep in jou?

Maak jezelf eens een voorstelling hoe het zou zijn als je dit verlangen volledig leeft, hoe ziet je leven er dan uit?

- hoe voelt dat voor jou?

- welke vorm heeft dat?

Oefening



Midwinter is dus het hoogtepunt van de uitademing en midzomer het hoogtepunt van de inademing. Daarom voor vandaag een fijne adem oefening:

- Ga ontspannen zitten op een stoel of op je meditatiekussen en sluit je ogen. Je handen liggen losjes op je schoot
- Volg even heel bewust je in en uitademhaling, zonder er iets aan te hoeven veranderen, gewoon volgen zoals het nu is.
- Ga dan heel bewust met je aandacht naar je buik en voel hoe bij iedere inademing je buik opbult en hoe bij iedere uitademhaling je buik weer plat wordt en de adem eruit weg gaat.
- Stel je dan voor dat je een zon in je buik hebt, net boven je navel.

- Bij iedere inademing voel je die zon en hoe die zon straalt in jouw buik.
- Bij iedere uitademhaling voel je hoe de zonnestralen jouw hele lichaam verwarmen.
- Bij iedere volgende inademing voel je hoe jouw zon zich steeds meer vult met licht energie en hierdoor groter wordt. Je voelt een grote glimlach op je gezicht komen (en als je het niet voelt, kun je nu heel bewust een glimlach op je gezicht toveren)
- En bij iedere volgende uitademhaling voel je hoe die zonnestralen ook buiten jouw lichaam gaan stralen. Voel ook hoe jouw glimlach zich verspreidt door je hele lichaam heen, maar ook buiten jou.
- Voel maar eens hoe dat is om zo in je eigen zon te zijn (de zon die staat voor jouw ziel). Om daar lekker in te ademen en jouw hele ZIJN aandacht te geven. Te glimlachen naar jezelf en naar de buitenwereld.
- Blijf zo lang zitten en hiervan genieten als voor jou goed voelt.

Als je gedurende de dag merkt dat je wat somber wordt, moe of dat je teveel energie van anderen hebt aangetrokken, stem je dan weer even heel bewust af op de zon in je buik. Zet de zon heel bewust 'aan' en laat de zonnestralen alle energie die niet van jou is weer buiten jou stralen. Zo blijf je schoon en in je eigen energie.

“Krachtige zon, geef mij het licht om in te zien,
zodat ik kan stralen en in mijn kracht kan staan
als de nacht komt, als een ster, lichtend zijn
voor mezelf en anderen”

(Barbara Driessen)

31 december

De 7^e Heilige Nacht is verbonden met de maand juli

De maand juli is een echte vakantiemaand, tijd om even heerlijk te genieten van het zomerse weer. Maar in deze maand begint de zon ook weer aan haar afdaling en zal het licht langzaam af gaan nemen. Energetisch gezien is het jaar al weer over haar hoogtepunt heen. Er is dus een kantelpunt voelbaar.

Vandaag is ook zo'n kantelpunt, het is de dag van de jaarwisseling van een oud naar weer een heel nieuw jaar. Een mooie dag om in dankbaarheid terug te kijken op het afgelopen jaar en vol nieuwsgierigheid uit te kijken naar een nieuw jaar dat voor je ligt.

Mijmervragen

Wat waren jouw verlangens begin dit jaar?

Welke verlangens zijn er gemanifesteerd?

In welke 5 kernwoorden zou jij jouw afgelopen jaar omschrijven?

Oefening

Oudejaarsdag is een perfecte dag om een terug te blikken op het afgelopen jaar en te voelen waar je dankbaar voor bent.



Laat alle belangrijke gebeurtenissen, personen en situaties die indruk op je hebben gemaakt nog eens langs je geestesoog passeren:

- Voor welke dingen ben jij dankbaar?
- Wat is jouw oogst geweest van afgelopen jaar?

Noteer dit in je dagboek.

Sluit dan je ogen en zie al die gebeurtenissen, personen en situaties voor je waarvoor jij dankbaar bent. Voel hoe deze energie van dankbaarheid door je heen stroomt en iedere vezel in je lijf verwarmt en verlicht met deze energie.

Dankbaarheids energie is een pure harte energie.
Voel hoe er een glimlach op je gezicht komt, maak met je handen een namasté voor je hart en maak een buiging voor al die dingen die jou zo vervullen van dankbaarheid.

Suggestie voor komend jaar:

Hou een dankbaarheidsdagboek bij!
Schrijf iedere dag in een speciaal hiervoor bestemd boekje 1 of 2 dingen op waar je die dag dankbaar voor bent geweest.

Ooit heb ik eens een klein roze dankbaarheidsdagboek cadeau gekregen. En het is zo leuk om daar nu in terug te lezen waar ik allemaal dankbaar voor ben geweest.

Vaak ging het om kleine dingen zoals: de volle maan die ik zo helder aan de hemel had zien staan, de stralend zonnige dag, het roodborstje in mijn tuin die door het venster naar binnen keek, een lekkere maaltijd die voor mij gekookt was of een compliment dat ik die dag uit onverwachte hoek had gekregen.... Het vervulde toen mijn hart en nu ik het herlees doet het dat weer.

Het is fijn om te waarderen wat je hebt en hier dankbaarheid voor te voelen, dat maakt je tot een tevreden mens (mij in ieder geval wel)

**Alles wat je aandacht geeft groeit!
Waar ga jij je aandacht aangeven komend jaar?**

1 januari

De 8^e Heilige Nacht is verbonden met de maand augustus

In augustus breekt de tijd van de oogstfeesten aan. Na een periode van rust in juli (de zomervakantie) is het in augustus tijd voor het eerste oogstfeest: de graanoogst. Van het graan kan vervolgens weer brood gebakken worden, het geeft ons voeding.

Het is een maand in het jaar die **een overgang** markeert, van de zomer op weg naar de winter.

Vannacht heb je de overgang gevierd van een oud naar een nieuw jaar. Gister heb je nog even heel bewust terug geblikt op het afgelopen jaar en gevoeld waarvoor je dat jaar dankbaar bent geweest. Die oogst van vorig jaar heb je als het goed is meegenomen het nieuwe jaar in...

Vandaag is de eerste dag van een heel nieuw jaar dat voor je ligt.

Nieuwe kansen & mogelijkheden

Voor je ligt een jaar vol nieuwe kansen en mogelijkheden, het is nu aan jou wat je ermee gaat doen!

*“Mogelijkheden zijn kansen op je levensweg
Speel met je mogelijkheden en maak ze groot”*

Door te leven vanuit je hartsverlangen creëer je een omgeving die je zelf het liefste ziet.

Mijmervragen

Hoe kijk jij aan tegen nieuwe kansen en mogelijkheden?

Word je er enthousiast van of beangstigt het je wellicht een beetje?

Wat heb jij nu nodig om je kansen ten volle te gaan benutten?

Wat is jouw hartsverlangen voor het nieuwe jaar?



Wat wordt jouw kickstart voor het nieuwe jaar dat nu voor je ligt?
Welke intentie heb jij voor dit jaar?

Een intentie is een hartsverlangen dat als een stipje aan de horizon zichtbaar is en waar je naar toe beweegt.

Een intentie is als een vriendelijke gids die je steeds weer zachtjes in die richting duwt. Een intentie is nooit een star voornemen dat kan falen. Het komt er dus wel op aan hoe jij jouw intentie formuleert!

Bijvoorbeeld: je wilt dit jaar 10 kilo afvallen, omdat je niet zo lekker in je vel zit. Jouw intentie luidt: 'ik val dit jaar 10 kilo af'.

In deze intentie zit een risico dat je hierin gaat falen en maar 5 kilo afvalt in plaats van 10. Echter als jij je richt op het achterliggende verlangen om af te vallen en dat in je intentie verwoordt, heeft het veel meer kans van slagen.

Bijvoorbeeld: 'Ik voel me lekker in mijn vel'. In dit voornemen past gezond eten en voldoende bewegen, daar ga je vervolgens aandacht aan geven en als gevolg hiervan val je af. Het is dan minder van belang hoeveel kilo je afvalt, het gaat erom dat jij je lekker in je vel voelt, dat is immers jouw verlangen.

Bij een jaarintentie geef je jezelf de mogelijkheid om stap voor stap te veranderen, te groeien en te ontwikkelen in de richting van jouw jaar intentie. Dat hoeft niet met mega stappen in één keer te gaan, ieder klein stapje is er één en die mag je waarderen.

Je intentie geeft je een positieve & inspirerende richting aan.

Oefening

Vandaag ga jij jouw jaar intentie formuleren, hiervoor gebruik je je verbeeldingskracht. Want verbeeldingskracht = scheppende kracht.

Verbeelding spreekt je creatieve energie aan en dat is de energie die je nodig hebt om uitdrukking te geven aan wie je werkelijk bent, om je hartsverlangen te gaan leven en om de juiste intentie hiervoor te stellen.

Alles wat jij je kunt voorstellen, heeft de potentie in zich om realiteit te worden!



Sluit je ogen en zie voor je hoe jij jouw hartverlangen al leeft in dit jaar. Geef dit vorm op een soulcollage kaart

(Zie beschrijving aan het begin van dit E-book)

NB: als 1 januari een te drukke dag voor je is vanwege Nieuwjaar wensen bij familie, kun je deze oefening ook doorschuiven naar een dag dat je er meer de rust voor hebt om er even voor te gaan zitten. Maar doe het wel op een dag die nog binnen de Heilige Nachten valt!

2 januari

De 9^e Heilige Nacht is verbonden met de maand september



De Heilige Nacht van vandaag is verbonden met het 2^e oogstfeest. In deze tijd van het jaar worden de appels, peren en andere zoete vruchten geoogst: ofwel de zoete vruchten van het leven. Hier kun je weer van alles voedzaams van maken, zoals een heerlijke appeltaart om het leven en de goede oogst te vieren!

In de maanden juli en augustus was het donker al wel subtiel aanwezig, want na de langste dag en nacht van het jaar op 21 juni, neemt het licht weer langzaam af.

In september gaat het donker het voorlopig weer winnen van het licht, de herfstequinox vindt in deze maand plaats.

Tijdens de herfstequinox staat de zon loodrecht boven de evenaar, wat voor het noordelijk halfrond het begin van de herfst betekent. De lengte van dag en nacht zijn overal op aarde gelijk.

Daarna duiken we weer de donkere tijd van het jaar in.

Mijmervragen

Hoe is de verhouding licht en donker in jou, is daar balans in?

Zo niet hoe kun je daar meer balans in brengen?

Wat doet donker met jou? / wat roept donker in jou op?

Oefening

Je hebt donker nodig, met name je ogen vinden het weldadig om niet de hele tijd aan licht bloot gesteld te worden. In het donker kunnen je ogen ontspannen, daarom voor vandaag een fijne oog oefening: **'palmeren'**

Deze oefening is uitgevonden om je ogen te laten ontspannen. Je doet dit door je handen op je ogen te leggen, zodat je al het licht van buitenaf kunt uitsluiten. Het is een fijne manier om je ogen en je geest te ontspannen en het mooie aan deze oefening is dat wanneer je hem goed uitvoert ook de rest van je lichaam zal ontspannen.

1. Ga comfortabel zitten met ontspannen nek en schouders, je schouders zijn hierbij laag. (het kan helpen om je schouders een paar keer naar je oren toe omhoog te trekken en daarna omlaag te laten vallen).
2. Laat je ellebogen rusten op een tafel of zet een kussen op je schoot en plaats daar je ellebogen op. Zorg dat je ontspannen zit.
3. Wrijf je handen eerst lekker warm, maak dan kommetjes van je handen en dek hiermee je ogen ermee af. De muus van je hand rust zacht op de wang, je handpalm bevindt zich recht voor je oog, je vingers liggen op je voorhoofd. Zorg hierbij dat er tussen je handpalm en je oog genoeg ruimte is om te knippen.
4. Sluit je ogen en adem rustig in en naar je buik, ontspan je gezichtsspieren, doe dit gedurende 5 minuten (of langer zo je wenst)



Het donker werkt verkwikkend en de warmte van je handen voelt heel fijn ontspannend aan voor je ogen. Deze oefening is met name erg fijn om te doen als je vermoeide ogen of een vol hoofd hebt.

3 januari

De 10^e Heilige Nacht is verbonden met de maand oktober.

Oktober komt van 'octo' het Latijnse woord voor 'acht'. Volgens de Romeinse kalender begon het nieuwe jaar op 1 maart en vanuit die optiek is oktober de 8^e maand.

Oktober is de maand waarin de laatste oogst van het land gehaald wordt en van oudsher vierden men dan oogst-dank-feesten. In de christelijke kerken kennen we nog steeds 'oogstdankdag'.

Oktober is een echte herfstmaand. Als je in de herfst in het bos loopt, ruik je de geur van vergankelijkheid. De bomen laten hun blaadjes los, in het volste vertrouwen dat er in de lente weer nieuwe blaadjes aan zullen komen.

Oktober is zo ook verbonden met de dood, met afsterven.

Draden van verbinding



In oktober zie je overal spinnenwebben. Met de grootste lenigheid slingert de spin zichzelf overal heen, maakt verbindingen en weeft zo haar eigen web, wat onder andere dient om voeding te vangen.

Ik vind het altijd van die creatieve en flexibele kunstwerken. Spinnen herinneren ons hiermee aan de zilveren draden van verbinding met het leven. En dat wij ook ons eigen web kunnen weven!

De spin staat symbool voor oneindig veel mogelijkheden, maar ook voor je eigen scheppingskracht. De spin weeft een web, een cirkel van onderling verbonden draden. Wij als mens weven ook ons eigen web door onze creativiteit en scheppingskracht aan te wenden.

De kunst is om net als de spin in je web te blijven zitten, in plaats van erin verstrikt te raken!

Als je de samenleving ziet als een weefsel, dan kun je stellen dat ieder mens daarin een draad is die, al meewevend, een eigen bijdrage levert aan het grote geheel.

Mijmervragen

He maak jij gebruik van je creativiteit en je scheppingkracht?

Hoe is het met de verbindingen in jouw leven?

- Zijn er draden die beschadigd zijn?,
- kun je die nog repareren of mag je die losmaken?

Hoe kun je nieuwe gezonde verbindingen maken?

Lemniscaat, de liggende 8



Het cijfer acht wordt dikwijls geassocieerd met de dood, met afsterven.

De lemniscaat, ook wel de liggende 8 genoemd, is hier een mooi voorbeeld van: het één gaat over in het ander, geen begin en geen einde, alles is met elkaar verbonden en vormt één geheel.

De lemniscaat staat symbool voor harmonie en totaliteit, houdt vanuit het midden de 2 polen in evenwicht en heft de tegenstellingen op.

Vandaag ga je hier een mooie oefening mee doen om balans te brengen, want dat is ook wat de lemniscaat doet.

Oefening

- Pak een groot vel papier en kleurpotloden
- Neem in gedachten een gewoonte of manier van doen die je wilt loslaten, omdat je voelt dat het je verdere groei belemmert.
- Schrijf dit in 1 kernwoord of korte zin op de rechterkant van je vel.
- Aan de linkerkant van je vel papier zet je de kwaliteit van het geen je wilt loslaten (dit is het positief tegenover gestelde hiervan).
- Bijvoorbeeld: rechts – bescheidenheid, links – mezelf profileren
rechts – zorgzaamheid naar anderen, links – beter voor mezelf zorgen
rechts – teveel moeten, links – gedrevenheid vanuit passie.
- Hieromheen ga je nu een lemniscaat tekenen. In de ene lus staat dan wat je al goed kent van jezelf, in de andere lus wat je meer zou willen leven en meer de ruimte wilt gaan geven.
- Kies een kleur uit die fijn voelt en ga daar de lemniscaat mee omtrekken, doe dit een aantal keer en voel wat dit met je doet.
- Kies nu een andere kleur – een kleur die voor jouw gevoel balans uitstraalt. Trek ook hier weer een lemniscaat om bij wat je geschreven hebt.
- Wees je heel bewust van het kruispunt dat je steeds passeert om naar de andere kant te gaan. Voel eens wat daar gebeurt op dat kruispunt. Welk gevoel krijg je hierbij?, welke gedachte?, zie je er een beeld bij?
- Allebei hoort het bij jou, het ene wat meer zichtbaar en leef je al wat meer, het andere wellicht nog in je schaduw en waar je naar verlangt meer te gaan leven. Het staat niet los van elkaar, het is met elkaar verbonden, het één gaat vanzelf over in het ander en weer terug.

‘Laat mij ontvangen wat mij doet groeien.

Laat mij openstaan voor dat wat goed voor mij is.

Laat mij loslaten in vertrouwen en toelaten in overgave”

4 januari

De 11^e Heilige nacht is verbonden met de maand november.

November is de maand van loslaten en komt van het Latijnse woord 'novem' wat '9' betekent.

In deze maand begon in vroegere tijden de 'noveen' - wat betekent '9 dagen achtereen intensief en meditatief verdiepen in gebed'.

November is dus van oudsher DE maand waarin je geestelijke reserve kunt opdoen voor de lange winter die voor je ligt.



November is een donkere maand, de laatste bladeren waaien door de wind van de bomen en hiermee wordt het echt kaal in de natuur.

Ook als mens dien je in deze periode echt afscheid te nemen van dat wat het leven niet meer doorlaat, wat kan voelen als een 'kleine dood'. Dit kan gaan over je werk, een relatie, over een bepaalde situatie of over je eigen illusies, zoals lang gekoesterde illusies over iets realiseren wat maar niet van de grond komt.

Loslaten is het laten gebeuren en jezelf overgeven aan de tijd en aan het leven. Zoals niks in de natuur zich hecht: de boom laat zijn blaadjes los en hernieuwt zich.

Loslaten is een vorm van 'niet-hechten'.

Het verval van oude waarden en gedachtepatronen die niet meer levensvatbaar zijn is dus in november onontkoombaar.

Het is van belang om materiële en immateriële overbodigheden op te ruimen, dit schept ruimte in je hoofd en in je huis.

Mijmervragen

Welke illusies heb jij al langere tijd gekoesterd? kun je ze loslaten?

Welke overbodigheden heb jij nog in je leven, zowel materieel als immaterieel? kun je dit loslaten?

Welk van jouw waarden en gedachtepatronen zijn niet meer van nu en mag je dus loslaten?

Ga eens heel bewust al je relaties langs en bekijk per persoon:

- Hoe was de kwaliteit van jullie contact het afgelopen jaar?
- Is deze relatie zijn nog levensvatbaar?

Donkerte

De Westerse maatschappij is erg gericht op licht, de lente en de zomer zijn maanden die de meesten onder ons erg fijn vinden. Velen hebben moeite met de herfst en al zeker met de winter waarin alles zo donker en kaal is.

Maar net zoals de nacht even belangrijk is als de dag, zo is dat ook met de afwisseling in de seizoenen.

In de nacht is het donker en rust je uit van de dag. Je verwerkt alles wat je op die dag hebt meegemaakt om, als het goed is, 's ochtends weer fris en fruitig op te staan om aan een nieuwe dag te beginnen.

De winter is het seizoen van de nacht en het donker, daar in het diepste donker is veel wijsheid te vinden. Je kunt hier naar luisteren door helemaal stil te worden en stil te vallen. Dat is de uitnodiging die het donker voor jou heeft.

In de menstruatiecyclus van de vrouw is het donker (en de winter) de fase in de cyclus van de maandbloeding.

Wanneer je in je maantijd bent, werkt het het beste als je goed voor

jezelf zorgt, je even wat onttrekt aan je dagelijkse dingen (in ieder geval geen zwaar werk op je neemt) en meer tijd inbouwt voor rust en bezinning. Je hier tegen verzetten, roept alleen maar spanning op en die spanning uit zich vervolgens in een moeizame en/of pijnlijke menstruatie.

Hoe zorg jij voor jezelf als je menstrueert?
Ben je zacht voor jezelf?
Durf jij het diepe donker in te gaan?

De dood, het ultieme loslaten

De dood hoort onlosmakelijk bij November.
De vroegere landbouwculturen wisten heel goed dat er zonder de dood geen nieuw leven was.

*‘Als een graankorrel niet in de aarde valt en sterft,
blijft het 1 graankorrel.
Maar wanneer hij sterft draagt hij veel vrucht’*

Om vruchtbaar te zijn, moet een graankorrel in de grond vallen en sterven, zodat hij kan worden getransformeerd in een nieuwe plant die na verloop van tijd weer vele vruchten zal voortbrengen.



De aarde werd gezien als de buik - de baarmoeder - die nieuw leven voortbrengt en ook het leven weer terug neemt.
In de natuur is nu alles stil en in zichzelf terug getrokken, haar winterslaap lijkt op de dood, maar dat is slechts schijn. Want in de buik van de aarde slaapt het zaad dat in de lente weer zal ontkiemen.

Oefening

- Ga rustig zitten of liggen bij je thuis altaar, steek je kaarsje aan en zet eventueel een fijn rustgevend muziekje op.
- Volg een tijdje je in en uitademhaling en voel hoe je ademhaling naar je buik toe gaat.
- Leg je handen op je buik, ter hoogte van je baarmoeder, maak hier contact mee.
- Voel hoe daar in het diepe duister alweer nieuw leven voelbaar is, een zaadje wat in de lente tot ontwikkeling wil komen.
- Misschien is het wel datgene wat je gister in de lemniscaat hebt getekend....
Voel maar eens wat het is, maak er contact mee.
- Je hoeft er nog niets mee in de zin van actie, alleen voelen dat het aanwezig is in jou. Nog veilig in het donker, waar het verder mag rijpen.
- Vraag wat het zaadje nodig heeft aan verzorging van jou, laat spontaan de antwoorden in je omhoog komen.
- Zeg dit zaadje van verlangen toe dat je het ook de liefdevolle verzorging en aandacht gaat geven die het nodig heeft van jou.
- Open dan je ogen en maak een tekening hiervan. Het gaat niet om een technisch mooie tekening, maar meer om een sfeer impressie.
- Zet boven of onder je tekening één essentie woord en omcirkel die met een stralende kleur.
- Neem ook even een moment om in je dagboek te schrijven.

EEN ZAADJE

Een zaadje viel, het zweefde met de wind
lager en lager, het daalde op Aarde

Men dacht het sterft alras de dood
ergens diep in de Aarde

Echter, er kwam een dag dat het zaadje ontwaakte
een groen plantje kwam boven Aarde

Toen ging het snel, het wonder van groei en bloei zette
'n prachtige bloem in de Aarde.

5 januari

De 12^e Heilige Nacht is verbonden met de maand december

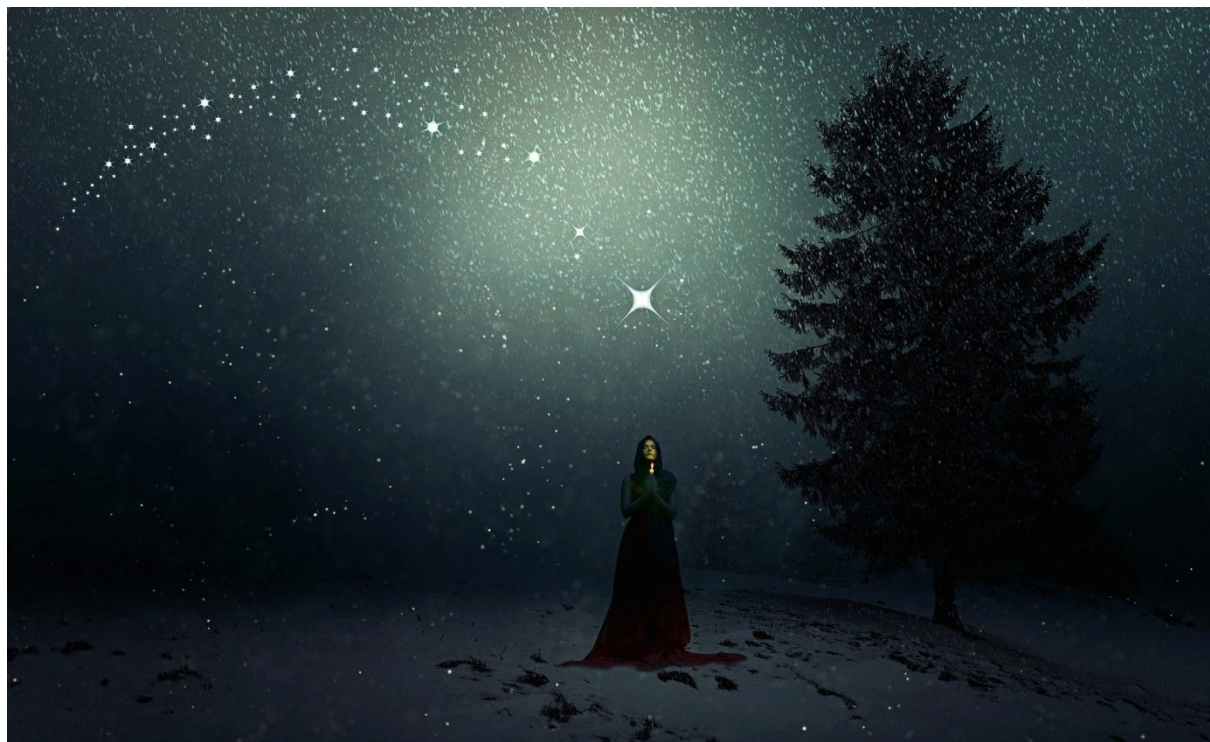
December is de twaalfde en laatste maand van het jaar, maar in vroegere tijden was december de 10^e maand. (dit was voordat januari en februari aan het kalenderjaar werden toegevoegd). 'Decem' betekent namelijk 10.

December is de maand van de voltooiing: er is weer een jaar afgerond!

Midwinter versus kerstmis

Kerstmis heette niet altijd kerstmis.....

Lang voordat de Christenen het feest claimden, vierden onze Germaanse voorouders een midwinterfeest genaamd Joel. Het was een feest dat plaatsvond rondom de kortste dag van het jaar - 21 december.



Met het midwinterfeest vierde men in vroegere tijden de vruchtbaarheid van het land en herdacht men de doden. Maar het was vooral een lichtfeest, want vanaf dit moment tot de zomerzonnwende (midzomer rond 21 juni) worden de dagen weer langer.

De duisternis neemt af en de zon gaat weer aan kracht toe nemen. Uit de donkere baarmoeder van de nacht en de lange donkere winter, wordt het licht geboren. En dat werd volop gevierd.

Midwinter is door de eeuwen heen het feest waarbij de terugkeer van het licht wordt gevierd. De Christelijke kerk vond dit Heidense feest maar niks, maar zag ook in dat het vrij lastig zou zijn te breken met zo'n oeroude traditie. Ze bedachten toen dat voortaan rond midwinter de geboorte van Jezus, het Christuskind gevierd zou worden.

Joel was het feest van het licht en Jezus was voor de Christenen het licht van de wereld, dus het verband was makkelijk te leggen. Bovendien waren de dagen rond midwinter al vrije feestdagen. En zo werden veel Germaanse tradities en rituelen ingepast in het Christelijke feest dat wij nog altijd vieren met Kerstmis.

We hebben dit feest net achter de rug en bevinden ons nu in januari. Wat niet betekent dat daarmee de tijd van rust voorbij is, want januari is DE wintermaand bij uitstek. De natuur slaapt nog en zo mag jij ook deze maand nog rusten in het weten dat jouw zaadjes van verlangen op het juiste moment zullen ontkiemen.

Mijmervragen

Wat betekent voor jou innerlijk licht?

Waar kun jij dat licht in jezelf gewaar worden?

Wat heeft het licht in jou nodig om toe te gaan nemen aan volume?

Het licht staat dus deze Heilige Nacht wederom centraal. Net als in de nacht van op 24 naar 25 december toen volgens het Bijbelverhaal het lichtkind geboren werd en de zon weer aan haar klim begon om steeds een stukje hoger aan de hemel te komen.

Een prachtig lied over het licht vind ik de song van India Arie: 'I am light'.

Op de pagina hieronder kun je deze prachtige tekst lezen:

"I AM LIGHT"

**I am light - I am light, I am light - I am light
I am light - I am light. I am light - I am light**

**I am not the things my family did
I am not the voices in my head
I am not the pieces of the brokenness inside**

**I am light - I am light, I am light - I am light
I am light - I am light, I am light - I am light**

**I'm not the mistakes that i have made
Or any of the things that caused me pain
I am not the pieces of the dream I left behind**

**I am light, I am light
I am light, I am light
I am light - I am light
Ay-yeeaah
I am light - I am light**

**I am not the color of my eyes
I am not the skin on the outside
I am not my age
I am not my race - my soul inside is all light**

**All light
All light yeeaah
All light
I am light - I am light
I am light - I am light yeah**

**I am devinity defined
I am the god on the inside
I am a star
A piece of it all
I am light**

Oefening

- Zoek het bovenstaande lied van India Arie op via you tube:
<https://www.youtube.com/watch?v=ism8dBjxKvc>



- Ga bij je altaar/stilte plekje zitten en steek je kaarsje aan.
- Zet de song op en sluit je ogen, beluister het lied in stilte en laat ieder woord tot je doordringen.
- Open dan je ogen en zet de song nog een keer aan en zing dan zachtjes de tekst mee en voel wat dat met je doet.
- Zing tot slot zelf de tekst en voel ook hier weer hoe de woorden in jou resoneren, voel welke woorden jou het meest raken.
- Schrijf hierover in je dagboek.

Kun je het voelen dat jij een ster bent, hoe jij licht bent?
Weet dit: hier hoeft je niets voor te doen, je bent het al!

6 januari

De 13^e Heilige nacht is niet verbonden met een specifieke maand van het jaar dat voor je ligt. Het is de epifanie, ofwel de openbaring.

In het Bijbelse verhaal hadden de drie koningen 12 nachten nodig om vanuit het Oosten bij de stal in Bethlehem aan te komen. Ze brachten geschenken mee voor het kindeke Jezus.

Sta vandaag eens stil bij de geschenken die deze Heilige Nachten jou gebracht hebben. In deze reflectie kan zich namelijk jouw innerlijke en diepste wens voor komend jaar openbaren.

Lees al je dagboek aantekeningen door en ontdek de essentie.
Dat is het geschenk van jezelf aan jezelf!



Kijk met aandacht en vanuit je hart naar het hele jaar dat nu voor je ligt en voel 'wat is mijn liefste wens?' dat is jouw thema die je richting geeft voor dit jaar.

Afsluiting

Vanaf Driekoningen komen het licht en de lichtkracht weer terug en wordt het eerste prille begin van nieuw leven weer voelbaar.

De Heilige Nachten zijn nu ten einde. Ik hoop dat je ervan genoten hebt, de stilte in jezelf hebt kunnen vinden, de fluisteringen van je ziel hebt kunnen horen en liefdevol voor jezelf hebt gezorgd!

Wil jij je meer verbinden met het ritme van de natuur, dan kan ik je mijn E-book 'Natuurlijk ZIJN, leven in verbinding met het ritme van de natuur' van harte aanbevelen.

In dit E-book kun je lezen en ontdekken hoe je bewust in verbinding met de natuur kunt leven en hoe jouw eigen innerlijke processen hier parallel aan lopen. Hoe meer je in verbinding leeft met de natuur, hoe meer rust, balans, bezieling en flow je zult ervaren. Je staat namelijk niet los van de natuur, maar bent er onderdeel van!

Voor het schrijven en vormgeven van dit E-book heb ik een jaar uitgetrokken. Ik heb ervoor gekozen om per maand te schrijven, hierdoor kon ik letterlijk zien wat er in de natuur speelt en invoelen waartoe de energie uitnodigt en daar vervolgens over schrijven. Net zoals in dit E-book heb ik daar passende mijmervragen en oefeningen aan toegevoegd die je inspireren om te verdiepen in jezelf. Omdat ik graag met kruiden werk, heb ik voor iedere maand een kruid (of boom) toegevoegd die dan bloeit, met daarbij fijne recepten.

Leidraad en inspiratiebron voor het samenstellen van dit E-book zijn de Keltische jaarfeesten en de Christelijke feesten geweest. Deze feesten zijn onlosmakelijk verbonden met de tijd van het jaar en nodigen je uit om meer in verbinding te komen met jezelf.

Interesse? via deze link kun je dit E-book bestellen:

<https://www.praktijkhartstocht.nl/downloads/de-13-heilige-nachten/>

Tot slot wil ik je een jaar vol liefde en licht toewensen, een jaar waarin jij mag stralen en jouw ware potentie voluit mag leven.

Harte groet, Esther van den Berg

