

# Cosmic flow

Een creatief journal  
in het ritme  
van de maan



*Nikki Strange*

PAPER LIFE

# Inhoud

- 6 ★ ★ ★ INLEIDING
- 24  *Nieuwe maan*
- 48  *Jonge maan*
- 64  *Eerste kwartier*
- 78  *Wassende maan*
- 102  *Volle maan*
- 124  *Afnemende maan*
- 142  *Laatste kwartier*
- 156  *Asgrauwe maan*
- 176 ★ ★ ★ DANKBETUIGING

Alles in de kosmos – de zon, de maan, de planeten en de sterren – bevat een specifieke energie. Al die verschillende soorten energie kunnen je beïnvloeden en je leiding geven, en door samen te werken met het ritme van de maan kun je je leven op een positieve en geweldige manier transformeren.


Persoonlijk gebruik ik de diverse energieën van de maan om in contact te komen met mijn lichaam en met mijn eigen emoties. Bij elke nieuwe en volle maan neem ik de tijd lekker weg te kruipen in een hoop kussens. Ik steek een kaars aan, ik brand een beetje salie of wierook en ik schrijf mijn gedachten op. Tijd maken om te bespiegelen helpt me om het verleden los te laten en betere keuzes te maken voor de toekomst. Met behulp van *mama moon* luister ik meer naar mijn intuïtie. Ik denk dat een journal als Nikki's *Cosmic flow* een grote rol kan spelen bij dit proces.

Nikki heeft een uniek boek gecreëerd om je in contact te brengen met jezelf. Op een realistische en tegelijkertijd creatieve manier helpt het je de acht fasen van de maan te begrijpen. Het neemt je mee op een kosmisch avontuur waarbij je jezelf leert kennen. Elke bladzijde is gevuld met prachtige en unieke illustraties, die nieuwsgierig maken naar wat er nog volgt. Als je er klaar voor bent om je ware zelf te zoeken en te vinden, dan is dit boek precies wat je nodig hebt.

Het fijnste aan *Cosmic flow* is dat het zo toegankelijk is voor mensen voor wie spiritualiteit helemaal nieuw is, maar dat het zeker ook leuk en interessant is als je al vertrouwd bent met de mystiek en magie van de maan. Ik raad *Cosmic flow* aan iedereen aan die klaar is om te ontdekken, te tekenen, te schrijven, te lachen, te huilen en te voelen.

Josie Boog





Weinig dingen hebben zoveel voor me betekend als het ontdekken van de kracht van de maan. Ik werk al acht jaar als zelfstandig ontwerper en het bestaan als zelfstandige kan eenzaam zijn. Je moet zelf alle beslissingen nemen en je hebt geen baas en geen collega's om je te steunen en aan te moedigen. Dat kan moeilijk zijn in een tijd waarin alles in hoog tempo verandert. Je krijgt snel het gevoel dat je het allemaal niet meer kunt bijhouden.

Toen ik het wat kalmer aan ging doen, besepte ik dat ik ondanks mijn zorgen en stress toch het juiste beroep had gekozen. Misschien voelde het niet zo, maar als ik goed over de dingen kon nadenken en contact kon leggen met mijn intuïtie, lagen de antwoorden klaar. Waarom was ik anders ooit met mijn zaak begonnen? Ik hield van schoonheid en ik zocht een hoger doel. Ik moest gewoon leren daarop te vertrouwen en daarom verdiepte ik me in de maancyclus. Ik wilde begrijpen hoe ik deze magische bron van het mystiek vrouwelijke kon inzetten. Ik wilde op mijn instinct vertrouwen en me getroost en gekoesterd voelen in tijden van angst en twijfel. Ik wilde deze energie leren gebruiken, niet alleen in mijn werk, maar ook om mezelf en alle aspecten van mijn leven te ontdekken.

Mijn liefde voor deze energie uit zich niet alleen in de kunst die ik maak, maar ook in de journals, planners en dagboeken die ik ontwikkel. Ik hoop dat dit boek je helpt bij de transformatie die samenwerken met de maan teweegbrengt.

Nikki



## Samenwerken met de maan

Gebruikmaken van de maanenergie betekent leven volgens een cyclus. Alles heeft een begin, een midden en een einde en het is heerlijk om te weten dat die cyclus, wat er ook gebeurt, volgende maand opnieuw begint, met nieuwe kansen om te ontdekken en nieuwe activiteiten om te ondernemen.

In dit boek leer je je leven af te stemmen op de maanenergie van de acht verschillende fasen. Je begint je reis bij nieuwe maan, waar je ontdekt hoe je je doelen bepaalt en vastlegt. Daarna ga je je energie zodanig opbouwen, dat je actief aan die doelen kunt werken tijdens de wassende maan. Bij volle maan kijk je terug op wat je tot dat moment hebt bereikt en bij afnemende maan gebruik je je energie om los te laten, blokkades op te ruimen, dankbaar te zijn voor waar je staat en anderen te helpen. Door je leven in te stellen op deze ritmische flow verspil je geen energie en ga je er verstandig mee om.

Dit proces helpt je om te gaan met veranderingen, bijvoorbeeld die van de seizoenen, in je persoonlijk leven of in je relaties met de mensen en de wereld om je heen. Zo leer je inzien dat overal lessen in besloten liggen: in de mooie en in de pijnlijke ervaringen in je leven, in de prettige verrassingen en in de onverwachte teleurstellingen. En in de wonderen. Samenwerken met de maan laat je beseffen dat niets eeuwig is. Wat er ook gebeurt, uiteindelijk is het allemaal gewoon een fase.

## Zo gebruik je dit boek

Print voordat je met de opdrachten in dit boek begint een schema uit van de maanfasen. Maanfasenkalenders voor waar jij woont vind je online. Zo weet je altijd waar je je bevindt in de cyclus en hoeveel dagen elke fase duurt.

Dit boek heeft acht hoofdstukken die elk een bepaald deel van de maancyclus vertegenwoordigen, dus begin bij hoofdstuk 1 op de dag van de nieuwe maan. Ik schrijf dit boek op het noordelijk halfrond; lees je dit boek op het zuidelijk halfrond, dan verschijnen de maanfasen omgekeerd aan de hemel, maar de betekenissen en de stadia blijven gelijk.

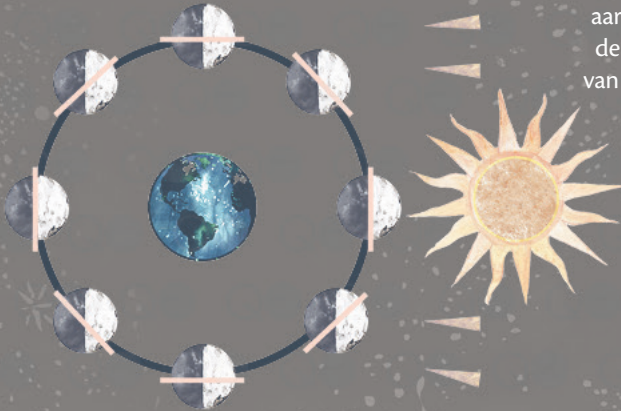
Elk hoofdstuk bevat opdrachten voor dat specifieke stadium van de cyclus. Je kunt zoveel opdrachten doen als je wilt. Doe wat goed voelt voor jou en vergeet niet dat sommige fasen langer duren dan andere.

Heb je je eerste maancyclus met dit boek doorlopen, dan kun je weer bij het begin beginnen. Misschien heb je je doelen bereikt en ben je op zoek naar nieuwe doelen of misschien werk je er nog aan en wil je ze een beetje aanpassen. Het kan ook zijn dat ze toch niet echt waren wat je wilde en je iets heel anders zoekt. Luister naar je gevoel en laat je daardoor leiden.



# De zon en de maan

Voor ons op aarde lijkt de maan van vorm te veranderen. Vanuit de ruimte ziet het beeld er echter heel anders uit.



Terwijl de maan rond de aarde draait, beschijnt de zon altijd één helft van de maan. Je ziet hoe dit het beeld van seizoen tot seizoen en van fase tot fase verandert.

# Yin- en yangenergie

Al sinds onheuglijke tijden worden de energie van de zon en die van de maan als elkaars tegenpolen beschouwd. De zonne-energie wordt vaak gezien als mannelijk (yang) en die van de maan als vrouwelijk (yin). Mensen dragen beide energieën in zich. Deze komen tot uiting in hoe we ons presenteren, in onze bewuste gevoelens en in onze onbewuste emoties.

Zon  
Yang  
Mannelijk  
Stralend  
Glanzend  
Krachtig  
Zelfverzekerd  
Hartstochtelijk



Maan  
Yin  
Vrouwelijk  
Kalm  
Emotioneel  
Terughoudend  
Ontvankelijk  
Bespiegelend



*Hoofdstuk 1*

# NIEUWE MAAN

*Bepaal je doelen*



# Energie van de nieuwe maan

Tijdens haar (net geen) 28 dagen durende omloop rond de aarde staat de maan circa 2,5 dag in elk dierenriemteken. Dit betekent dat je, als je elk dierenriemteken begrijpt, de maanenergie kunt gebruiken om je door de maand te leiden. Het is vooral belangrijk te weten in welk teken de nieuwe maan staat. Zo kun je je nieuwe-maanritueel afstemmen op de unieke aspecten van dat teken. (Vergelijk om uit te zoeken om welk teken het gaat de datum van de nieuwe maan met de data van de zonnetekens op bladzijde 12.) Hieronder vind je een lijst met de specifieke dierenriemenergieën, zodat je elke maand goed kunt beginnen.



Ram

wordt geassocieerd met actie ondernemen. Ram vormt ook het begin van het astrologische jaar en maakt initiatieven los. Kies doelen die te maken hebben met moed en een nieuw begin.



Stier

wordt geassocieerd met het materiële, dingen die je kunt aanraken en voelen. Kies doelen die te maken hebben met geld, welvaart en jezelf verwennen.



Tweelingen

wordt geregeerd door Mercurius, de communicatieplaneet. Kies doelen die te maken hebben met relaties aangaan en persoonlijke groei.



Kreeft

wordt geregeerd door de maan. Het is een emotioneel teken met de focus op familie en je veilig voelen. Kies doelen die te maken hebben met je thuis en je dierbaren.



Leeuw

is een excentriek teken met trekken van zelfexpressie en creativiteit. Kies doelen die te maken hebben met speelsheid en nieuwsgierigheid.



Maagd

wordt geassocieerd met stabiliteit door structuur en planning. Kies doelen die te maken hebben met welzijn en gezonde gewoontes.

# Zonsverduisteringen



Bij een zonsverduistering staan de zon en de maan op één lijn. Dat wil zeggen dat vanaf ons gezichtspunt de zon gedeeltelijk of geheel wordt afgedekt door de nieuwe maan. Zo'n gebeurtenis stimuleert verandering en wedergeboorte en geeft een nieuw begin extra kracht. Let op zonsverduisteringen en denk dan groot bij het bepalen van je doelen.



## Weegschaal

is een teken van harmonie. Kies doelen die te maken hebben met evenwicht en met goede relaties met anderen.



## Schorpioen

is een sensueel teken met sterk emotionele associaties die je helpen het hele spectrum van je ziel te leren kennen. Kies doelen die te maken hebben met gevoelens en persoonlijke ambities.



## Boogschutter

wordt geassocieerd met hogere wijsheid en ontdekkingen. Kies doelen die te maken hebben met kennis opdoen en avonturen beleven.



## Steenbok

is een teken van duurzame resultaten en een pragmatische aanpak. Kies doelen die te maken hebben met strategie en langdurige successen.



## Waterman

wordt geassocieerd met progressief denken en veranderingen in gang zetten. Kies doelen die te maken hebben met de gemeenschap en met ruimhartig denken.



## Vissen

wordt geassocieerd met het mystieke en het denken buiten de grenzen van het tastbare. Kies doelen die te maken hebben met intuïtie en spiritualiteit.

# Nieuwe-maanritueel

Nieuwe maan is de tijd om opnieuw verbinding te zoeken met jezelf. Graaf diep in je eigen wensen en bedenk hoe je je leven wilt veranderen. Door nu tijd te maken voor een ritueel, zaai je het zaad van wat je in de toekomst tot bloei wilt laten komen.

Dit ritueel is flexibel, je kunt het alleen uitvoeren of met vrienden. Kies een rustige plek waar je niet wordt gestoord. Het ritueel samen met vrienden beleven kan een uitstekende manier zijn om jullie doelen met behulp van de gezamenlijke energie kracht bij te zetten.

De hieronder genoemde hulpmiddelen zijn absoluut niet verplicht. Het zijn suggesties om je zintuigen bij het proces te betrekken. Dit kan je een dieper inzicht geven en ook herinneringen oproepen. Dergelijke dingen maken je ritueel bijzonder, opwindend en spannend.

Zelf maak ik graag een altaar met kaarsen, een steen die staat voor de energie die ik wil oproepen en wat visuele steuntjes die weergeven waar ik duidelijkheid over wil. Heb je die niet, maak je dan geen zorgen. Belangrijk is dat je je telefoon uitzet, dat je niet wordt afgeleid en dat je rustig wordt, zodat je je kunt richten op de plek waar de magie zich afspeelt: je geest.

Je hebt nodig:

- ★ Een altaar (zie blz. 22)
- ★ Muziek
- ★ Een lekker kussen om op te zitten
- ★ Kaarsen of wierook







## Mijn gelukkige plek

Visualiseer waar je zult staan over een maand en over een jaar. Teken jezelf op je ideale gelukkige plek en ga daarbij uit van de korte- en langetermijndoelen die je hebt gekozen. Waar bevind je je dan? Wie houdt je gezelschap? Dit is wat je probeert te realiseren.

Visualiseer dat je daar bent en vergeet niet dat je altijd naar deze fictieve plek toe kunt gaan.

1 maand vanaf nu

Als ik hier ben voel ik me ...



# Zaad zaaien

Als je een doel het universum in stuurt, dan is dat als het diep in de grond zaaien van een zaadje. Je verzorgt het geduldig en je laat het groeien, vol vertrouwen dat het op een dag zal bloeien. Denk als een tuinier: het gaat om hele groeiproses, niet alleen om het eindresultaat.

Soort plant .....

Wat hij vertegenwoordigt .....

.....

Datum van zaaien .....

# Stapstenen

Heb je veel doelen, dan voel je je misschien een beetje overweldigd. Waar moet je beginnen? Kijk naar je lijst op bladzijde 31. Sommige doelen zijn voor de korte termijn, andere vragen meer tijd. Gebruik de stapstenen om duidelijkheid te krijgen.



Zin of woord om je  
doel samen te vatten

Is het een korte- of een  
langetermijndoel?





# Volle-maanritueel

Denk na over je doelen zonder over jezelf te oordelen. Wat komt er bij je op en wat niet? Volle maan is een tijd om je diepste emoties bloot te leggen en ze tot je te laten spreken.

Gebruik het ritueel op de volgende bladzijden als uitgangspunt, maar pas het gerust aan en gebruik je eigen intuïtie. Voorwerpen en thema's die je zelf uitkiest kunnen je helpen de essentie van je leven duidelijk te maken.

Je hebt nodig:

- ★ Een bosje salie om te branden en iets om het bosje aan te steken
- ★ Muziek die je raakt
- ★ Je lijst met doelen
- ★ Een pen of potlood
- ★ Een persoonlijk altaar (zie blz. 22)
- ★ Edelstenen of voorwerpen die te maken hebben met je doelen of met wat je graag wilt loslaten





Steek je kaarsen aan en zet de muziek op. Adem drie keer diep in en uit en zucht daarbij elke keer hoorbaar.



Sluit je ogen en laat de muziek door je heen stromen. Concentreer je op je derdeoogchakra (het punt midden tussen je wenkbrauwen). Heb je zin om te bewegen, geef daar dan gerust aan toe. Zit of dans zolang je wilt – jij kent je lichaam het beste.



Steek het uiteinde van het bosje salie aan. Begint het te smeulen, loop dan langzaam rond, verspreid de geur met je hand en visualiseer hoe de energie om je heen wordt gereinigd.