

Wat zijn de heilige nachten?	15
<i>Achtergrond</i>	23
<i>Achtergrond op kinderniveau</i>	39
Welke materialen heb je nodig?	43
Als je te weinig tijd hebt	49
<i>Inleiding</i>	49
<i>Vorbereiding</i>	50
<i>Werkvormen</i>	53
Als je veel tijd hebt	83
<i>Inleiding</i>	83
<i>Vorbereiding</i>	84
<i>Werkvormen</i>	98
Na de heilige nachten	265
Bijlage	273
Woord van dank	275
Literatuur	277
Over de auteurs en de illustrator	279
Boeken, lezingen en cursussen	281
De heilige nachten samen met kinderen beleven	249

Wat zijn de heilige nachten?

De midwintertijd



De periode van de heilige nachten ligt in de wintertijd. In deze tijd van de jaarcyclus heeft de natuur al haar vitaliteit en groeikracht in zichzelf teruggetrokken. Blad en zaad zijn op en in de aarde gevallen. Veel dieren hebben een ander kleed aangetrokken, andere zijn naar verre, zonniger oorden vertrokken en weer andere houden een winterslaap. De natuur om ons heen ziet er doods uit, maar is dat allerm minst.

De inademing van de aarde is tot een hoogtepunt gekomen. Waar de aarde haar adem inhoudt, blaast de hemel haar adem over de aarde uit. Dit is een mooi, inspirerend beeld om deze tijd van het jaar mee te nemen.

Op 21 december, tijdens de winterzonnewende, staat de zon op het noordelijk halfrond, dus bij ons, het laagst aan de hemel. Drie dagen lang blijft ze op dit laagste punt staan. Daarna, op 24 december, begint ze weer te klimmen en gaan de dagen weer lengen. De aarde begint, met kleine adempufjes, weer uit te ademen. Vanuit het donker





worden toegepast. Een terugblik die begint met de laatste maand van het jaar; december. Een andere werkwijze is een terugblik die begint bij de eerste maand van het jaar; januari. De nachtelijke dromen, kunnen een voorspellend karakter hebben voor de betreffende maand. De dertiende nacht is een nacht waarin een overkoepelend thema voor het nieuwe jaar gebracht wordt. Anderen zeggen

dat de droom in de eerste heilige nacht samenvalt met de maand december waar we dan nog mee verbonden zijn, en dat de nacht van 31 december op 1 januari een bijzondere nacht is met vooruitblik en terugblik. De nacht van 5 op 6 januari zou dan verbonden zijn met de maand januari. Hét antwoord op de vraag welke maand met welke nacht samenvalt hebben wij niet. Terugkijkend in je schrift of andere verwerkingsvorm kom je de gouden draad van jouw nachten en dromen op het spoor. In dit handboek geven we je suggesties en manieren hoe je in deze periode jouw dromen kunt interpreteren.

ACHTERGROND OP KINDERNIVEAU

Ook met jonge kinderen kun je de heilige nachten samen beleven. Wij denken dat het voldoende is om jonge kinderen de diepere betekenis van de heilige nachten omfloerst te vertellen. Dat kun je doen door een mooi passend prentenboek voor te lezen in deze periode, bijvoorbeeld *Tomte Tummetot* van Astrid Lindgren of *De trol die mens wilde zijn*, een boek van Thomas Berger. Om het jonge kind mee te nemen in het idee dat er wellicht meer is tussen hemel en aarde zou je kunnen vertellen over Sinterklaas die precies weet wat hij in jouw schoen moet stoppen. Of over de herders die de engelen hoorden zingen, de koningen die de stralende ster zagen in de donkere nacht. Het zijn allemaal beelden uit de wintertijd die aansluiten bij de belevingswereld van het jonge kind.

In deze donkere periode van het jaar kun je ook je kind meenemen naar een plek waar weinig lichtvervuiling is en samen de sterrenhemel bewonderen. Om samen stil van te worden.



planten op de heide en weet wat schapen mogen eten en waar ze met een boog omheen geleid moeten worden. Hij kent de plekken waar de adders in het voorjaar liggen te zonnen en herkent de sporen van de wolf die op een open veld niet gauw zal toeslaan.

Op deze dag ga je aan het werk met onderwerpen en allerlei vragen rondom jouw innerlijke herder. Je kunt ze allemaal verwerken, maar je kunt er ook een of meerdere kiezen en volgend jaar (een deel van) de overige verwerken.

Schaap

Een schaap schenkt ons vooral haar wol. Wol geeft warmte in de wintertijd en laat onze eigen huid goed ademend het werk doen. Een schaap is een herkauwer. De ooien krijgen in de late winter of het

vroege voorjaar één tot drie lammetjes, die ons dartelend door de wei verkondigen dat de lente in aantocht is. Een schaap is een kuddedier. Als je aan dit dier denkt en de woorden warmte, dartelen, herkauwen en kudde leest, wat roepen ze dan bij jou op? Herkauw, oftewel verwerk jij voldoende de (zintuig)indrukken die je opdoet? Hoe warm is jouw lichaam? Jouw hart? Voel jij je verbonden met een groep mensen zonder blindelings achter de kudde aan te lopen? Of loop je juist wel achter een kudde aan en ben je daar tevreden mee? Voel je je daarin geborgen?

Staf

Een herder heeft een staf waarmee hij of zij een kluitje zand of modder naar een schaap kan werpen dat teveel van de kudde afdwaalt. Ook leunt hij op deze staf als hij uitrust van het vele lopen, turend de heide overziet of mijmerend het leven overdenkt. Heb jij ook een denkbeeldige staf waarop je af en toe leunend je levensgebied overziet? Tuur je wel eens achterom of vooruit om te zien hoe het pad is dat je hebt afgelegd of nog gaat afleggen?

Knapzak of rugzak

Als wijzelf aan herders denken, dan zien we een herder voor ons op het Balloërveld in Drenthe waar wij opgroeiden, met een rugzak op zijn rug. In die rugzak zit onder andere proviand voor onderweg, en een fluitje om de honden te roepen. Wat zit er in jouw denkbeeldige rugzak? En in jouw letterlijke rugzak? Wat draag of zeul je zoal in je tas mee als je op reis gaat? Is er overbodige ballast die je ook thuis kunt laten?

Je kunt ook stilstaan bij oefeningen die op een bepaalde dag gedaan kunnen worden. Die oefeningen worden ook wel 'het achtvoudig pad' genoemd:

- ☀ Op *zondag* sta je stil bij het vormen van een juist oordeel. Hoe kom ik tot mijn oordeel? Hoe is mijn oordeelsvermogen ontwikkeld?
- ☀ Op *maandag* sta je stil bij het juiste woord. Welke woorden komen over mijn lippen? Zijn alle woorden nodig of mag ik ook het zwijgen beoefenen?
- ☀ Op *dinsdag* sta je stil bij de juiste daad. Wat is het juiste om op dat moment te doen? Voor mijzelf en/of voor een ander? Of voor de aarde?
- ☀ Op *woensdag* sta je stil bij het juiste standpunt. Waar sta ik voor of juist achter? Hoe bepaal ik mijn standpunt?
- ☀ Op *donderdag* staat het juiste streven centraal. Waar streef ik naar? Wat streef ik na?
- ☀ Op *vrijdag* de juiste herinnering. Hoe ga ik om met herinneringen? Realiseer ik mij dat alle herinneringen die ik met mij meedraag te danken zijn aan het leven zelf?
- ☀ Op *zaterdag* de juiste gedachte. Hoe denk ik over mijzelf? De ander? Ben ik vol aandacht, ongedeelde aandacht of vlieg ik van het een naar het ander?

Het achtvoudig pad gaat, zoals het woord al zegt, over acht paden die naar onze binnenwereld leiden in samenspel met de wereld om ons heen. De zeven dagen van de week vormen met elkaar zeven paden, het achtste pad is het weekeind waarin de juiste overpeinzing centraal staat. In het weekeind kun je voor jezelf nagaan wat voor jou het

verschil is tussen piekeren en overpeinzen. Wat wil jij overpeinzen?
Wat brengt dit overpeinzen jou?

Een week kun je voorbereiden door bijvoorbeeld op zondag, de eerste dag van de week, stil te staan bij vragen als: 'Wat vraagt deze week van mij?' 'Welke rollen vervul ik deze week?' 'Is mijn energie goed genoeg verdeeld over de verschillende rollen die ik vervul?'

Een maand kun je weer op een andere manier voorbereiden door te werken met de maandeugden.

januari	MOED
februari	DISCRETIE
maart	GROOTMOEDIGHEID
april	DEVOTIE
mei	INNERLIJK EVENWICHT
juni	UITHOUDINGSVERMOGEN
juli	ONBAATZUCHTIGHEID
augustus	MEDELIJDEN
september	HOFFELIJKHEID
oktober	TEVREDENHEID
november	GEDULD
december	GEDACHTECONTROLE







Er wordt ook mee bedoeld dat we grip proberen te krijgen op hoe we onze gedachten vormen, welke gedachten van ons zijn en wat er zich van buitenaf aan ons opdringt. En bij gedachtecontrole hoort ook het kunnen volgen van je gedachtespoor; misschien zelfs oefenend teruggaan naar de vraag 'Hoe kwam ik tot deze gedachte?' Gedachten zijn niet alleen van de aardewereld. Ook uit de nacht nemen we gedachten of ingevingen mee. Als we terugkijken op de dag kunnen we ons soms bewust worden van een situatie waarin we op het juiste moment een juiste gedachte hadden over de manier waarop we met een situatie om konden gaan.

Op 25 december kun je bij het ontwaken je droom opschrijven. Misschien ontwaak je uit de nacht met gedachten over hoe jouw gedachtewereld zich vormt. Gedachten die je verrijken, gedachten die je wakker houden, gedachten die als een rad rond blijven draaien. Soms zijn er gedachten die in je opborrelen en meteen als woorden over jouw lippen de wereld in stromen. Eenmaal uitgesproken kun je ze niet meer inslikken. Misschien ontdek je bij jezelf dat je jouw eigen tong meer in beheer wilt nemen en bedachtzamer om wilt gaan met hoe je jouw gedachten verbindt aan woorden die je spreekt.

Als je in je agenda, dagboek of andere bron terugkijkt op de dagen van 1 tot en met 25 december; welke gedachten kun jij je nog herinneren? Kun je nog terughalen hoe jij tot jouw gedachtevorming kwam? Waren er gedachten die met jou op de loop gingen? Waren er vruchtbare gedachten of nieuwe inzichten die opeens in je oplichtten? Zijn er gedachten die over jouw lippen de wereld insprongen waarvan je achteraf denkt: 'Had ik maar beter of meer nagedacht over de consequentie van het uitspreken van deze gedachte?'

Schrijf, teken of verwerk op jouw eigen manier wat controle over jouw gedachten voor jou betekent. Misschien wil je er de komende tijd meer aan gaan werken?

Soms gebeurt het dat je dagen later opeens door een gedachte, ingeving, droom of al lezend iets tegenkomt dat je raakt ten aanzien van een eerder verwerkte deugd. Voel je geheel vrij terug te gaan naar de dag waarbij je stil hebt gestaan bij deze deugd. Schrijf of verwerk nieuwe gedachten, inzichten of ervaringen. Ons levenswerk is pas af als we sterven. Tot die tijd zijn we op aarde in ontwikkeling en daarmee kan dus ook jouw werken met de deugden altijd in ontwikkeling zijn.

25 op 26 december – de tweede heilige nacht

GEDULD

November



*Wanneer rust de golven
Van de ziel gladstrijkt
En geduld zich in de geest uitbreidt,
Trekt het woord der goden
Door het innerlijk van de mens
En weeft de vrede
Der eeuwigheid
In al het levende
Van de tijdenloop.*

RUDOLF STEINER

De heilige nachten samen met kinderen beleven



Als je werkt met de heilige nachten, is er dagelijks een moment van verstillings, bezinning en rust nodig. In de voorgaande hoofdstukken in dit handboek beschreven we dat uitgebreid. Verstillings, bezinning en rust zijn woorden die een ouder of verzorger van een (jong) gezin waarschijnlijk als muziek in de oren klinken, maar wat nog toekomstmuziek is...

Voor jou hebben we daarom dit hoofdstuk geschreven. We geven tips die jou kunnen helpen om een rijke en waardevolle heilige-nachtentijd te beleven voor jezelf of samen met je kinderen.

Waar je in dit hoofdstuk 'kinderen' leest, kun je ook 'kind' lezen als dat op jouw gezinssituatie van toepassing is.





Na de heilige nachten



En dan... zijn de heilige nachten voorbij. Misschien vind je het fijn om weer even afstand te nemen van jouw innerlijke reis en over te gaan op andere aspecten van je leven. Misschien vind je het prettig om opgedane ervaringen gedurende deze reis door de heilige nachten door te dragen door het komende jaar. Het is aan jou. Alles kan en mag.

Werken met je dromenschrift door het jaar heen

Als je tijdens de heilige nachten een dromenschrift of dromendagboek hebt bijgehouden dan kun je gedurende de maanden van het nieuwe jaar in je schrift lezen wat je bij een dag gedroomd hebt.

Je kunt met een rood potlood belangrijke namen, droombeelden of gebeurtenissen onderstrepen zodat je bij het terugkijken op een maand de hoogtepunten goed ziet oplichten. Er is een zienswijze dat de dagen van de heilige nachten corresponderen met de maanden van het jaar dat voor je ligt. De dromen kunnen een voorspellend karakter hebben en iets zeggen over de corresponderende maand.

Tijdens het terugkijken op het jaar kun je van achter naar voren werken. Dan correspondeert de laatste droom, de droom van 5 op 6 januari, met de maand december (zie de tabel hierna.)