

BOEK JAARCIRKEL - LEVEN IN HET RITME VAN DE SEIZOENEN

Inhoudsopgave

Voorwoord	8
Illustrator aan het woord	10
Creëren van een Jaarcirkel-plek	13
Basisprincipe rituelen	14
Jaarcirkel en jaarfeesten	17

Ode aan de Lente	20
De reis begint bij de lente	22
Lentealtaar	23
Plant het Ei	24
Kip eren	28
Vos daagt uit	29
Trouw blijven aan jezelf	34
Wassende maan en licht op schaduw	36
Vleugels uitslaan	43
Wilde Sering brengt speelsheid	46
Moeder Aarde Kind	47
Boomhoroscoop	50
Meer doen met minder	52
Uil – scherpe en wijze blik	54
Overstap naar de zomer	56



Ode aan de Zomer	58
Zomer	60
Zomerzonnnewende	61
Zomeraltaar	62
Vier de kracht van het NU	64
Pad van je hart	66
Boodschap van de Buizerd	70
Berkana	75
Eenzaamheid en drie-eenheid	76
Drievoudige spiraal	78
Bomen reiki	80
Verenvrouw	82
Terugkomen bij jezelf	84
Overstap naar de herfst	88

Ode aan de Herfst	90
Herfst	92
Herfstaltaar	94
Voel de herfst	95
Natuurmandala maken	96
Weven van overgangsfasen	98
Schaarste creëert behoefte	102
Aarde-magiër	104
Via sporen vergroot het netwerk	106
Bosbaden tussen de paddenstoelen	108
Verbindingen en rode draden	110
Verstilling	114
Vertraging	116
Maancyclus en tijdsbeleving	119
Overstap naar de winter	120



Ode aan de Winter	122
Winter	124
Winterzonnnewende	125
Winteraltaar	126
Lichtritueel met Yule	128
Luisteren naar je hart	130
Twaalf heilige nachten	132
Vertrouwen	134
Zeehond opent de weg naar je hart	136
Balanscirkel	140
Rust	144
Imbolc	146
Loslaten en vertrouwen	148
Ruimte creëren	150
Afsluiten van de Jaarcirkel	152
Dankwoord	154
Over de auteur	155
Contactinformatie	156

Plant het Ei

Vanuit de donkerte opstaan, zo voelt het als de lente haar intrede heeft gedaan. Zachtjes vanuit een ingetogen houding ter bescherming van de koude, langzaam ontwaken en jezelf openstellen voor de groei en bloei van de vruchtbaarheid in deze tijd.

Een krachtig symbool voor vruchtbaarheid is het ei, sterk verbonden met alles wat mag groeien en tot bloei mag komen.

Het ei is een eeuwenoud vruchtbaarheidssymbool en dan heb ik het niet over de eieren zoals wij deze in de winkel kopen. Nee, ik bedoel het **OER-EI** zoals vanuit de oudheid werd gebruikt om vruchtbaarheid en groei te symboliseren! Vanuit het Oer-Ei zijn volgens legendes bepaalde goden geboren en in China gelooft men zelfs dat de eerste mens uit het ei is geboren!

Het ei is een symbool van levenskrachtige energie. Zonder toevoegingen, behalve warmte, kan er nieuw leven uit geboren worden. In het ei zit alles omsloten om nieuw leven te geven.

Aan het begin van de lente, in de periode van Ostara, kun je het ei gebruiken om er een groeiende intentie naartoe te brengen en het ei vervolgens in de aarde te planten.

Intentie

Ik geef de voorkeur aan het woord 'intentie' in plaats van 'wens'. De reden hiervoor is, dat een wens iets is wat buiten je vermogen ligt om het daadwerkelijk te laten gebeuren (je hebt er geen invloed op, maar je hoopt dat het zal gebeuren). Een intentie is naar mijn idee krachtiger, omdat het met gedachtenkracht te maken. Je kunt het al vormgeven vanuit je voorstellingsvermogen voordat het zich heeft gemanifesteerd. Zo hoef je niet afhankelijk te zijn van het wonder dat uit de lucht komt vallen om je wens uit te laten komen.

Oefening: Ei-planten

Ga op zoek naar een biologisch ei, dat voor jou goed voelt om je intentie over wat je wilt laten groeien naartoe te brengen. Als je jouw intentie helder wilt krijgen, kun je jezelf de volgende vragen stellen:



Wat wil ik laten groeien?

of



Wat mag in mijn leven doorbraak krijgen?

Voel wanneer het een juist moment is om het ei op te laden met je intentie. Neem op dat moment het ei in je handen en breng jezelf tot rust... Probeer je hoofd leeg te maken en jezelf alleen te richten op de intentie, die je de wereld in gaat brengen... Breng dan de intentie naar jouw ei toe met je ogen dicht... Probeer voor je geestesoog te zien, dat het zich al manifesteert in het leven... Spreek de intentie hardop uit en blijf dit herhalen tot het voor jou goed voelt. Dit kan vijf minuten zijn, maar ook een half uur. Eventueel kun je symbolen aanbrengen op het ei.

Tip

Voor de intentie is het belangrijk om duidelijk te zijn, zodat je helder voor ogen hebt wat mag groeien. Een voorbeeld van mijn intentie: 'Dit boek heeft de kracht om een bestseller te worden, zodat veel mensen er baat bij hebben'.

Leg het ei op een plek waar er zonlicht en warmte bij kan komen. Zorg ervoor dat het op een zichtbare plek ligt, zodat je eraan herinnerd blijft wat jouw groeiende intentie is. Telkens als je het ei ziet, stel je jezelf voor hoe jouw intentie aan het manifesteren is in de wereld.

Uil - scherpe en wijze blik

Aan het einde van de lente ontdekte ik een nest met Uilen; een moeder met drie kleintjes vertoefde in een dennenboom bij ons in de straat. Gefascineerd bestudeerde ik hen met regelmaat, ze waren bijna niet te zien. Hun schutkleuren waren zo goed, dat je je ogen erop gericht moest houden als je ze eenmaal in de boom had gespot. En dan was het nog steeds een kunst om ze te blijven zien. Ik voelde regelmatig de doordringende blik van moeder Uil in mijn rug prikken als ik langsliep.

Voor mij voelde de ontmoeting met de Uil als een mysterie. Ze was geruisloos, bijna onzichtbaar, maar toch zo sterk aanwezig. Haar verschijning bracht wijsheid en helderziendheid met zich mee.

Als de Uil op je pad komt, vraagt zij je om bepaalde zaken scherper onder ogen te zien. Zij helpt je te zien wat niet gezien mag worden en te horen wat niet verteld zal worden. Zij is de boodschapper van wijsheid, magie en voorspellingen.

Laat de Uil met je meekijken naar de afgelopen lenteperiode en vraag haar om haar wijsheid. Misschien helpt ze jou wel om helder zicht te krijgen in dingen, waar je nog inzicht voor nodig hebt.

De Uil heeft mij scherper naar bepaalde zaken laten kijken, waardoor ik meer helderheid kreeg over bepaalde zaken afgelopen lente.



Als symbool van de Nacht en de Maan bezit de Uil kennis van donkere zaken.

Drievoudige spiraal

Ik wil je vragen om voor jezelf te onderzoeken, hoe jij eenzaamheid op het pad van je hart ervaart en hoe de verbinding met de drie-eenheid voor jou zichtbaar wordt.

Je kunt dit ook stimuleren met het lopen van de drievoudige spiraal; deze maakt een beweging van buiten naar binnen en laat je voelen, hoe je kunt afreizen naar binnen en toch verbonden kunt blijven. Met deze beweging symboliseert de spiraal de natuurlijke vorm van de kringloop. De spiraal is in de hele natuur een veelvoorkomende vorm en beweging. Als kosmisch symbool is de spiraal de natuurlijke vorm van groei en ontwikkeling.

De draaiing van buiten naar binnen helpt je om naar binnen te keren, naar de kern van jouw wezen. Als je de tijd neemt om aandachtig naar binnen te keren, word je je bewust van dat, wat tot dan toe onbekend maar wel aanwezig was. Zo krijg je zicht op je innerlijke wijsheid, de kern van wat wezenlijk belangrijk is.

De draaiing van binnen naar buiten helpt je om de bewustwording van het onderbewuste mee omhoog te nemen, zodat het aan de oppervlakte komt en onderdeel van jou kan worden. Beide bewegingen zijn belangrijk voor je persoonlijke groei en ontwikkeling.

Oefening: drievoudige spiraal

Loop de drievoudige spiraal met je vingers: begin bij een opening aan de zijkant en loop dan van buiten naar binnen toe. Laat hierbij het gevoel dat jij als *eenzaamheid* of *alleen zijn* ervaart op het pad van je hart in jezelf ontvouwen, waarbij je je bewust bent van de drie-eenheid. Als je in het midden bent, loop je via de contra-gekleurde spiraal naar buiten. Probeer de bewustwording van *verbonden zijn met het grotere geheel* mee naar buiten te nemen. Doordat je de spiraal in drieën loopt, kun je dit voor lichaam, geest en ziel doen.

Je kunt deze oefening zo vaak herhalen als nodig is. Het is belangrijk dat het voor jou voelbaar wordt. Schrijf eventueel kernwoorden op bij je spiraal. Je kunt de spiraal eventueel ook inkleuren of zelf tekenen.



Lichtritueel met Yule

Yule of Midwinter is het natuurfeest van de kortste dag van het jaar. Met Yule kan je de terugkomst van het licht vieren. Als je dit in een ritueel wilt uitbeelden, kun je een stukje licht naar de wereld, naar een ander en naar jezelf toesturen.

Hoe doe je dat?

Zoek overdag een tak in het bos, het liefst een afgevalen eikentak. Deze kun je vervolgens reinigen met de rook van kruiden, besprenkelen met water, kracht geven door hem voorzichtig door het vuur te halen en bestrooien met zout om aardekracht mee te geven.

Brand in de avond de World Peace Flame* om de terugkeer van het licht te vieren.

Neem dan de tak in je handen en laad hem op met 3 wensen: een wens voor de wereld, een wens voor een ander en een wens voor jezelf. Wens iets wat niets of niemand zal schaden en wees voorzichtig met wat je wenst, want het zou wel eens uit kunnen komen.

Deze wensen schrijf je op drie aparte rode blaadjes en bevestig je aan de Yule-tak. Verbrand vervolgens buiten de Yule-tak en laat de rook jouw wensen meenemen naar de hemel. Vraag hierbij of de wensen in ontvangst genomen mogen worden.

Eindig dit lichtritueel met een toast op het terugkerende licht en spreek je dank uit naar het grotere geheel.

Hoe groot of klein jij dit ritueel wilt doen maakt niet uit, het gaat om de intentie.

Als je geen **World Peace Flame hebt, kun je deze energetisch ontsteken aan de vlam op de afbeelding. Neem zelf een kaars, houd je handen hier omheen en visualiseer dat de vlam van de illustratie als energie overgaat op jouw kaars. Breng dan de vlam met je handen naar jouw kaars toe en steek je kaars aan. Laat hem minimaal 2 minuten branden. Nu is jouw kaars een doorgeefkaars geworden voor de World Peace Flame. Blaas de kaars niet uit, maar gebruik een kaarsendover of knijp hem uit met je vingers; zo blijft de kracht van de vlam in de kaars.*

