

De stem van Yggdrasil

De stem van Yggdrasil

Een meditatieve reis door de wijsheid
van de Noordse mythologie

Catharina Hubers

Schrijver: Catharina Hubers

Coverontwerp: Joren en Catharina Hubers

ISBN: 9789403920306

© Catharina Hubers

Voorwoord

Welkom.

Misschien heb je dit boek in handen omdat je je aangetrokken voelt tot de Noordse mythologie. Misschien zoek je meer rust, verdieping of inspiratie. Of misschien ben je eenvoudigweg nieuwsgierig naar wat oude verhalen ons vandaag nog kunnen leren.

Wat de reden ook is, ik nodig je uit om deze bladzijden niet alleen te lezen, maar vooral te beleven.

Dit boek is ontstaan vanuit een diepe liefde voor zowel meditatie als de rijke wereld van de Noordse mythologie. Twee werelden die op het eerste gezicht misschien weinig met elkaar gemeen lijken te hebben, maar die elkaar verrassend mooi aanvullen.

De oude verhalen over Odin, Freya, Thor, Tyr, Skadi, Heimdall, Eir, Idunn, Loki en Yggdrasil zijn veel meer dan mythen uit een ver verleden. Het zijn tijdloze verhalen over moed, verlies, liefde, verandering, vertrouwen, verantwoordelijkheid, heling en groei. Het zijn verhalen waarin de menselijke ervaring centraal staat. Juist daarom spreken ze ook vandaag nog tot de verbeelding.

Meditatie nodigt ons uit om naar binnen te keren.

Mythologie nodigt ons uit om betekenis te ontdekken.

Wanneer deze twee samenkomen, ontstaat een bijzondere reis. Niet een reis naar een fantasiewereld, maar een reis naar jezelf. De goden, godinnen en symbolen worden spiegels waarin je jouw eigen leven kunt herkennen. Hun verhalen worden een ingang naar jouw eigen wijsheid.

In dit boek hoeft je niets te geloven.

Je hoeft geen kenner van de Noordse mythologie te zijn.

Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie.

Het enige wat nodig is, is een open houding en de bereidheid om even stil te worden.

Iedere meditatie is geschreven als een ontmoeting. Een ontmoeting met een verhaal, een archetype, een levensles en uiteindelijk met een deel van jezelf.

Misschien zul je antwoorden vinden.

Misschien vooral nieuwe vragen.

Beide zijn waardevol.

Ik hoop dat deze meditaties je mogen inspireren om met meer aandacht, zachtheid, moed en vertrouwen door het leven te gaan.

Welkom op deze reis.

Een reis die niet eindigt wanneer je het laatste hoofdstuk hebt gelezen, maar die juist dan verdergaat.

Want de mooiste ontdekkingen vinden vaak plaats in de stilte die volgt.

Inleiding

Waarom Noordse mythologie en meditatie zo mooi samengaan.

Wanneer het woord meditatie valt, denken veel mensen vrijwel direct aan het boeddhisme of aan oosterse spiritualiteit. Dat is begrijpelijk. In de moderne wereld is meditatie vooral bekend geworden door boeddhistische tradities, mindfulness en yoga.

Toch is de behoefte aan stilte, bezinning en innerlijke verdieping veel ouder en veel breder dan één enkele traditie.

Door de geschiedenis heen hebben mensen in uiteenlopende culturen en levensbeschouwingen manieren ontwikkeld om bewust stil te worden, naar binnen te keren en zich te verbinden met iets dat groter is dan henzelf. Soms gebeurde dat in stilte, soms in gebed, soms door contemplatie, rituelen, natuurbeleving of het vertellen van verhalen. De vorm verschilde, maar de menselijke behoefte om betekenis te vinden en innerlijke rust te ervaren is van alle tijden.

Ook de Noordse cultuur kende een diepe verbondenheid met de natuur, de seizoenen, symboliek en de grote vragen van het leven. Hoewel we de oude Noordse tradities niet op dezelfde manier kunnen vergelijken met moderne meditatievormen, nodigen hun verhalen wel uit tot reflectie, zelfonderzoek en persoonlijke groei.

En precies daar ontmoeten meditatie en de Noordse mythologie elkaar.

De verhalen uit de Edda's zijn geen eenvoudige heldenverhalen waarin goed altijd wint van kwaad. Ze laten zien dat moed naast angst kan bestaan. Dat verlies onderdeel is van het leven. Dat wijsheid vaak ontstaat door offers. Dat verandering onvermijdelijk is. Dat liefde kwetsbaar maakt. Dat verantwoordelijkheid vraagt om eerlijkheid. En dat groei begint wanneer we bereid zijn onszelf werkelijk te ontmoeten.

Wanneer je deze verhalen niet alleen leest, maar ook innerlijk beleeft, gebeurt er iets bijzonders.

Odin wordt meer dan de Alvader.

Hij wordt een spiegel voor jouw zoektocht naar wijsheid.

Freya wordt meer dan een godin van liefde.

Zij nodigt je uit om de kracht van liefde, eigenwaarde en zachtheid in jezelf te ontdekken.

Tyr wordt een herinnering aan integriteit.

Skadi leert je de kracht van onafhankelijkheid.

Hel nodigt uit om ook datgene te omarmen wat je liever niet wilt zien.

Heimdall helpt je bewuster te worden van jouw grenzen.

Yggdrasil herinnert je eraan dat alles met elkaar verbonden is.

In deze meditaties gaat het daarom niet om historische juistheid of religieuze overtuiging.

Het gaat om de innerlijke betekenis van de verhalen.

De Noordse goden en godinnen worden benaderd als tijdloze symbolen en archetypen die ons kunnen helpen om onszelf beter te leren kennen. Hun verhalen vormen de ingang; jouw eigen ervaring vormt de bestemming.

Elke meditatie in dit boek bestaat uit een begeleide reis, gevolgd door affirmaties en reflectievragen. Zo ontstaat ruimte om de ervaring niet alleen tijdens de meditatie te voelen, maar ook mee te nemen in het dagelijks leven.

Voor wie liever luistert dan leest, of de meditaties graag opnieuw wil beleven, zijn alle meditaties uit dit boek ook als audiomeditatie beschikbaar in de Kalmu-app.

De Kalmu app is beschikbaar in zowel het Nederlands als het Engels, en alle meditaties zijn eveneens in beide talen opgenomen. Zo kun je op ieder moment kiezen of je een meditatie wilt lezen, beluisteren of beide wilt combineren.

Mijn wens is dat dit boek een plek mag zijn waar oude verhalen opnieuw tot leven komen.

Niet als geschiedenis.

Niet als dogma.

Maar als levende wijsheid.

Moge deze meditaties je helpen om vaker stil te staan.

Om met aandacht te luisteren.

Om met meer compassie naar jezelf te kijken.

Om de moed te vinden om te groeien.

En om steeds opnieuw thuis te komen bij jezelf.

Want misschien is dat wel de grootste les die de
Noordse mythologie en meditatie met elkaar delen:

Niet dat de reis je ergens anders naartoe brengt.

Maar dat zij je steeds opnieuw uitnodigt om thuis te
komen in wie je werkelijk bent.

Inhoud

Meditatie 1 – Yggdrasil: De Wereldboom van Verbondenheid en Aarding	15
Meditatie 2 – Odin: De Zoektocht naar Innerlijke Wijsheid	24
Meditatie 3 – Mímir's Bron: De Bron van Innerlijk Weten	32
Meditatie 4 – De Runen: Innerlijke Leiding en Wijsheid	39
Meditatie 5 – Frigg: V ertrouwen, Liefde en Overgave	46
Meditatie 6 – Freya: Liefde, Eigenwaarde en Overvloed	53
Meditatie 7 – Thor: Innerlijke Kracht, Grenzen en Bescherming	60
Meditatie 8 – Heimdall: De Wachter van Stilte en Bewuste Aanwezigheid	67
Meditatie 9 – Skadi: De Stilte van de Bergen en de Kracht van je Eigen Pad	76
Meditatie 10 – Hel (Hella): De Poort van Loslaten en Transformatie	93

Meditatie 11 – Loki:	
De Spiegel van Verandering en de	
Ontmoeting met je Schaduw	110
 Meditatie 12 – Idunn:	
De Gouden Appels van Vernieuwing	129
 Meditatie 13 – Eir:	
De Heilige Kunst van Heling en Herstel	150
 Meditatie 14 – Heimdall:	
De Wachter aan de Regenboogbrug	174
 Meditatie 15 – Tyr:	
De Moed om Trouw te Blijven aan je Waarden	199
 Meditatie 16 – Yggdrasil:	
Geworteld in het Leven,	
Verbonden met het Geheel	227
 Slotwoord	265
 Dankwoord	268



Meditatie 1 – Yggdrasil: De Wereldboom van Verbondenheid en Aarding

Introductie

In de Noordse mythologie staat Yggdrasil bekend als de Wereldboom. Zijn immense wortels reiken diep in de aarde, terwijl zijn machtige takken zich uitstrekken naar de hemel. De boom verbindt de Negen Werelden en symboliseert de verbinding tussen hemel en aarde, verleden en toekomst, lichaam en ziel.

Yggdrasil leert ons dat ware kracht niet ontstaat door hard te vechten tegen het leven, maar door diep geworteld te blijven, terwijl we ons blijven openen voor groei. Zoals een boom alle seizoenen doorstaat, zo dragen ook wij de kracht in ons om verandering met vertrouwen tegemoet te treden.

Neem nu een comfortabele houding aan.

Sluit zachtjes je ogen.

Laat je handen ontspannen rusten.

Voel hoe je lichaam wordt gedragen door de stoel, het kussen of de aarde onder je.

Er is niets wat je hoeft te doen.

Nergens waar je hoeft te zijn.
Alleen dit moment bestaat.
Adem langzaam in door je neus...
En adem rustig uit.
Nogmaals...
Een diepe inademing...
En een lange, zachte uitademing.
Met iedere ademhaling laat je spanning los.
Je schouders ontspannen.
Je gezicht verzacht.
Je kaken worden losser.
Je borst opent zich.
Je buik beweegt rustig mee met je adem.
Voel hoe je steeds dieper ontspant.
Stel je nu voor dat je langzaam een eeuwenoud
Scandinavisch bos binnenwandelt.
Het is vroeg in de ochtend.
Een lichte nevel hangt tussen de bomen.
Het zonlicht valt als gouden stralen tussen de takken.
Je hoort het zingen van vogels.
In de verte klinkt het zachte stromen van water.

Onder je voeten voel je mos, aarde en gevallen
bladeren.

Bij iedere stap word je rustiger.

Je laat de drukte van de wereld achter je.

Je laat verwachtingen los.

Je laat gedachten voorbij drijven als wolken aan
de hemel.

Voor je opent het bos zich.

Midden op een open plek staat een boom zoals je nog
nooit hebt gezien.

Zijn stam is breder dan een huis.

Zijn wortels verdwijnen diep in de aarde.

Zijn kruin lijkt de hemel zelf te raken.

Je weet zonder woorden dat dit Yggdrasil is.

De Wereldboom.

De boom die alle werelden met elkaar verbindt.

Loop rustig naar de boom toe.

Voel de eerbied die vanzelf ontstaat.

Leg langzaam beide handen op de warme schors.

De boom leeft.

Je voelt een zachte trilling.

Alsof zijn hart klopt.

Alsof de boom je herkent.

Adem diep in.

Voel hoe vanuit de stam een warme, gouden energie je
handen binnenstroomt.

Deze energie reist langzaam door je armen.

Naar je schouders.

Door je borst.

Door je hart.

Door je buik.

Naar je benen.

Tot diep in je voeten.

Je hele lichaam wordt gevuld met een rustige,
krachtige energie.

Je bent veilig.

Je bent welkom.

Je bent verbonden.

Voel nu hoe vanuit jouw voeten wortels beginnen
te groeien.

Ze zakken langzaam de aarde in.

Steeds dieper.

Door de zachte bosgrond.
Langs stenen.
Langs ondergrondse beekjes.
Steeds verder.
Tot ze zich verbinden met de wortels van Yggdrasil.
Op dat moment voel je een diepe rust.
Je hoeft niets vast te houden.
De aarde draagt je.
Zoals zij al duizenden jaren het leven draagt.
Blijf enkele ademhalingen in deze verbinding.
Voel hoe de aarde je voedt.
Hoe stabiliteit omhoog stroomt.
Hoe angst langzaam oplost.
Hoe onrust plaatsmaakt voor vertrouwen.
Terwijl je daar staat, verschijnt een zachte wind.
De bladeren van Yggdrasil beginnen te ruisen.
Het klinkt alsof de boom tegen je spreekt.
Niet met woorden.
Maar met gevoelens.
Met wijsheid.

Met stilte.

Vraag jezelf nu zachtjes af:

Waar in mijn leven verlang ik naar meer stabiliteit?

Laat de vraag eenvoudig aanwezig zijn.

Er hoeft geen direct antwoord te komen.

Vertrouw erop dat je innerlijke wijsheid precies weet
wat jij nodig hebt.

Na een tijdje merk je dat er een klein lichtje verschijnt
tussen de wortels van de boom.

Het beweegt langzaam naar je toe.

Wanneer het je hart bereikt, verspreidt het zich als
warm zonlicht door je hele lichaam.

Het licht fluistert:

"Jij bent sterker dan je denkt."

"Jouw wortels zijn dieper dan je angsten."

"Vertrouw op het ritme van het leven."

Laat deze woorden diep in je hart zakken.

Adem rustig in.

En langzaam uit.

Voel hoe jouw adem hetzelfde ritme volgt als de boom.

Ontvang...

Loslaten...

Groeien...

Rusten...

Net als Yggdrasil ken jij seizoenen.

Momenten van bloei.

Momenten van stilte.

Momenten van verlies.

Momenten van nieuw leven.

Alles hoort erbij.

Niets hoeft anders te zijn.

Je bent precies waar je vandaag mag zijn.

Blijf nog enkele ogenblikken genieten van de aanwezigheid van de Wereldboom.

Voel de vrede.

Voel de kracht.

Voel de verbondenheid met de natuur.

Met jezelf.

Met het leven.

Wanneer het tijd is om afscheid te nemen, leg je nog eenmaal je hand op de stam.

Bedank Yggdrasil voor zijn wijsheid.

Voor zijn kracht.

Voor zijn liefdevolle aanwezigheid.

Voel hoe de gouden energie als een klein licht in je hart achterblijft.

Een licht dat altijd met je mee zal reizen.

Je draait je langzaam om.

Loopt rustig terug door het bos.

Het ochtendlicht is warmer geworden.

Je hoort opnieuw de vogels.

Voelt de aarde onder je voeten.

Langzaam vervaagt het beeld van het bos.

Breng je aandacht terug naar je ademhaling.

Voel de ruimte waarin je bent.

Voel de stoel of het kussen onder je.

Beweeg zachtjes je vingers.

Je tenen.

Rek je uit als dat prettig voelt.

Neem een laatste diepe ademhaling.

En adem volledig uit.

Wanneer je eraan toe bent, open je langzaam je ogen.

Neem de rust van Yggdrasil mee de rest
van deze dag in.

Affirmatie

***"Ik ben diep geworteld in vertrouwen.
Zoals Yggdrasil groei ik met kracht, wijsheid en
liefde. Welke stormen ook op mijn pad komen, ik blijf
verbonden met mijn ware kern."***

Reflectievragen

- Waar voel ik mij op dit moment stevig geworteld?
- Welke storm in mijn leven vraagt om meer vertrouwen in plaats van controle?
- Hoe kan ik mezelf vandaag voeden, zoals de wortels van Yggdrasil de boom voeden?
- Welke nieuwe groei mag ik de komende tijd verwelkomen?

Meditatie 2 – Odin: De Zoektocht naar Innerlijke Wijsheid

Introductie

In de Noordse mythologie is Odin de zoeker. Hij is niet alleen de Alvader of koning van Asgard, maar vooral degene die nooit ophoudt met leren. Zijn verlangen naar wijsheid bracht hem ertoe offers te brengen. Zo gaf hij een van zijn ogen aan Mímir in ruil voor diep inzicht, en hing hij negen dagen en nachten in Yggdrasil om de geheimen van de runen te ontvangen.

Deze verhalen nodigen ons uit om stil te staan bij een belangrijke vraag: Welke wijsheid dragen wij al in ons, maar luisteren we nog niet naar?

Deze meditatie helpt je om de stem van je intuïtie te ontmoeten, voorbij de drukte van het denken.

Zoek een comfortabele houding.

Laat je handen ontspannen rusten.

Sluit langzaam je ogen.

Voel hoe je lichaam wordt gedragen.

Er is niets wat je hoeft te bereiken.

Niets wat opgelost hoeft te worden.
Alleen dit moment vraagt jouw aandacht.
Adem rustig in.
En adem langzaam uit.
Voel hoe iedere uitademing spanning uit je lichaam
laat wegvloeien.
Je schouders worden lichter.
Je gezicht ontspant.
Je adem wordt rustig en gelijkmatig.
Bij iedere ademhaling zak je dieper in jezelf.
Stel je voor dat je opnieuw het oude bos betreedt.
Je kent de weg inmiddels.
De bomen begroeten je als oude vrienden.
Hun takken bewegen zachtjes in de wind.
Je voelt een diepe rust.
Vandaag leidt het pad je verder dan de open plek
van Yggdrasil.
Je wandelt over een smal bospad dat steeds
stiller wordt.
De geluiden van de wereld verdwijnen.
Tot je uiteindelijk aankomt bij een heldere bron.

Het water is zo zuiver dat het lijkt alsof je recht de hemel in kijkt.

Naast de bron staat een oude reiziger.

Hij draagt een donkerblauwe mantel.

Een brede hoed werpt een schaduw over zijn gezicht.

Wanneer hij opkijkt, zie je dat één oog straalt van diepe wijsheid.

Het andere heeft hij lang geleden opgeofferd om verder te kunnen kijken dan alleen wat zichtbaar is.

Je weet dat dit Odin is.

Hij glimlacht vriendelijk.

Niet als een koning.

Maar als een wijze leraar.

Hij nodigt je uit om naast hem plaats te nemen.

Samen kijken jullie zwijgend naar het water.

Na enkele ogenblikken zegt Odin:

"Ware wijsheid begint wanneer je stopt met zoeken buiten jezelf."

Laat deze woorden rustig op je inwerken.

Je kijkt in het water.

Eerst zie je alleen je spiegelbeeld.

Maar langzaam verandert het oppervlak.

Het water laat beelden zien.

Herinneringen.

Momenten waarop je intuïtie je iets probeerde te vertellen.

Misschien luisterde je.

Misschien ook niet.

Zie deze momenten zonder oordeel.

Alle ervaringen hebben je gevormd.

Odin legt zijn hand op de aarde.

Hij vraagt je hetzelfde te doen.

Voel de koele grond onder je hand.

Voel hoe de aarde al duizenden jaren wijsheid bewaart.

Ze kent iedere cyclus.

Iedere winter.

Iedere lente.

Iedere geboorte.

Iedere afscheid.

Net als de aarde draag jij wijsheid in je.

Soms bedekt door angst.

Soms verborgen onder twijfel.

Maar nooit verdwenen.

Odin kijkt je aan.

Hij stelt je slechts één vraag.

"Welke waarheid ken jij diep vanbinnen, maar durf je nog niet volledig te leven?"

Laat de vraag in stilte door je heen bewegen.

Er hoeft geen antwoord geforceerd te worden.

Misschien verschijnt een beeld.

Een gevoel.

Een woord.

Of alleen een diepe stilte.

Vertrouw erop dat alles precies goed is.

Naast de bron ligt een kleine gladde steen.

Odin nodigt je uit deze op te pakken.

Voel het gewicht ervan in je hand.

Stel je voor dat deze steen alle overtuigingen draagt die jou klein houden.

Iedere gedachte die zegt dat je niet goed genoeg bent.

Dat je moet wachten.

Dat je niet klaar bent.

Adem diep in.