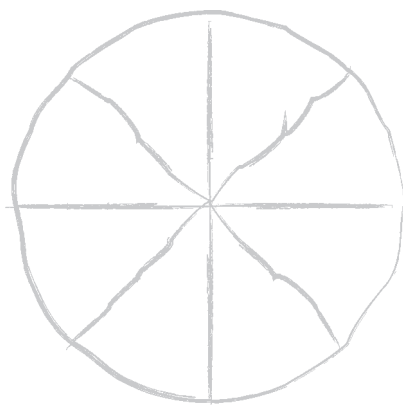


JE LEVENSWIEL IN BEWEGING

Ontdek je talenten en passies
door te werken
met het Keltisch
jaarwiel

FEMKE BLOEM



Met cd met visualisaties



Uitgeverij Akasha



Inhoud

De eigen weg 9

Op zoek naar de rode draad 13

Je leven als een kunstwerk 14

Het Keltisch jaarwiel en de levensloop van de mens 17

Het wiel, het leven 17

Het Keltisch jaarwiel: oorsprong en achtergronden 19

Het achtspakige wiel 21

Het Keltisch jaarwiel: namen en perioden 22

Het achtspakige wiel als metafoor voor het leven 26

De zonnecyclus 26

De landbouwcyclus 27

Terug naar een natuurlijk ritme 29

Jouw levensloop 32

De zeven-jaarsperiode 33

Aan de slag met jouw eigen wiel 41

Het ritme van jouw wiel ontdekken 41

Het wielboek 43

Visualisaties en het wielboek 46

Visualisaties bij spaken die nog komen 49

Belangrijke voorbereiding op de visualisaties:

een energetisch wiel maken 50

Hoe maak je jouw energetisch wiel? 52

Je energetisch wiel sluiten 54

De cd 55

Eerste spaak: Imbolc – van 0 tot 7 jaar 57

Omschrijving jaarfeest 57

Levensfase van 0 tot 7 jaar 58

Vragen over je levenspad 60

⊙ 1 Geleide visualisatie Imbolc – geboorte 62

Nabeschouwing 68

Imbolc vieren 69

Tweede spaak: Ostara – van 7 tot 14 jaar 71

Omschrijving jaarfeest 71

Levensfase van 7 tot 14 jaar 72

Vragen over je levenspad 74

Geleide visualisatie Ostara – kindertijd 76

Nabeschouwing 81

Ostara vieren 82

Derde spaak: Beltane – van 14 tot 21 jaar 85

Omschrijving jaarfeest 85

Levensfase van 14 tot 21 jaar 87

Vragen over je levensloop 89

⊙ 2 Geleide visualisatie Beltane – puberteit 91

Nabeschouwing 96

Beltane vieren 98

Vierde spaak: Litha – van 21 tot 28 jaar 99

Omschrijving jaarfeest 99

Levensfase van 21 tot 28 jaar 101

Vragen over je levenspad 102

Geleide visualisatie Litha – het koninkrijk 105

Nabeschouwing 110

Litha viere 111

Vijfde spaak: Lughnasadh – van 28 tot 35 jaar 113

Omschrijving jaarfeest 113

Levensfase van 28 tot 35 jaar 114

Vragen bij je levenspad 116

⊙³ Geleide visualisatie Lughnasadh – oogst en offer 119

Nabeschouwing 125

Lughnasadh viere 126

Zesde spaak: Mabon – van 35 tot 42 jaar 129

Omschrijving jaarfeest 129

Levensfase van 35 tot 42 jaar 131

Vragen over je levenspad 133

Geleide visualisatie Mabon – het goede leven 135

Nabeschouwing 141

Mabon viere 142

Zevende spaak: Samhain – van 42 tot 49 jaar 145

Omschrijving jaarfeest 145

Levensfase van 42 tot 49 jaar 147

Vragen bij je levensloop 150

⊙⁴ Geleide visualisatie Samhain – de overganglei 152

Nabeschouwing 158

Samhain viere 159

Achtste spaak: Yule – van 49 tot 56 jaar 161

Omschrijving jaarfeest 161

Levensfase van 49 tot 56 jaar 163

Vragen over je levenspad 165

Geleide visualisatie Yule – de thuiskomst 168

Nabeschouwing 173

Yule vieren 175

De buitenrand: de rode draad 177

Verleden – wat was er? 179

Heden – wat is er nu? 180

Toekomst – wat wil ik verder? 181

De as 185

Schouwen vanuit het middelpunt 186

Anderen en ik 188

Terugkomen in de as 190

⊙ 5 De as – de essentie 192

Nabeschouwing 195

Nawoord 197

Dankwoord 201

Contact 205

Bibliografie 207



Aan de slag met jouw eigen wiel

Het ritme van jouw wiel ontdekken

In iedere fase van het leven zijn er bepaalde ingrediënten die we nodig hebben om goed tot ons recht te komen. We hebben behoefte aan een aantal basisvoorwaarden waardoor we naar ons hoogste potentieel kunnen groeien. Het leven biedt een breed scala aan situaties en uitdagingen die ons vormen tot wat we zijn. Hiertoe behoren alle positieve of neutrale ervaringen, maar met name de ervaringen die als negatief worden ervaren zijn vaak keerpunten in de levensreis. Als we naar een levensverhaal kijken, is het meest kenmerkende vaak dat waar we het minst blij mee waren. De persoonlijke levensloop van ieder mens is doorspekt met situaties waarin het niet ideaal is gegaan. De kunst en de uitdaging van het werken met de levensloop is om deze momenten te herkennen, ze opnieuw in gedachten te nemen met alle gevoelens die erbij horen, doorleven, dan te accepteren en vervolgens te

proberen ze oordeelloos te zien als een deel van het verhaal dat jouw eigen leven is.

Dit is veel gemakkelijker gezegd dan gedaan. De meeste van ons zullen ervaren dat we ergens op het pad iets belangrijks tekort zijn gekomen. Soms is het zo heftig dat het lijkt alsof het je hele verdere levensloop in de war heeft gebracht. Soms heb je er zelfs nu nog last van, heb je het gevoel dat je niet het leven leeft dat je had kunnen hebben, doordat die ene situatie roet in het eten gooide.

Het leven is vaak bijzonder onvoorspelbaar, maar we kunnen vreemde wendingen wel goed zien als we terugkijken. Soms blijken goede dingen geheel tegen de verwachting in een nare nasleep te hebben gehad. Soms ook hebben dingen die je in eerste instantie als negatief hebt ervaren, net dát in je leven gebracht wat je nodig had. Het is een uitdaging om ons even los te koppelen van de gekwetste gevoelens die het leven ons gebracht heeft, om het leven opzichzelfstaand te ervaren. Gewoon als een verhaal of een film, met hoogtepunten en dieptepunten. Een kunstwerk.

Om tot een punt te komen waarop je kunt accepteren wat was en vol vertrouwen open kunt staan voor wat komt, is het goed om eerst helemaal opnieuw op te gaan in je levensverhaal en alle aspecten, zowel de positieve als de negatieve, nog eens goed te bekijken en open te staan voor gedachten en gevoelens die erbij horen om ze vervolgens op creatieve wijze een plekje te geven. Inzicht in het jaarwiel en de wetmatigheden van de menselijke levensloop kunnen je daarbij helpen. Creativiteit is hierin erg belangrijk omdat dit een positieve impuls geeft aan het tastbaar maken van datgene wat je stoort, dit kun je zelf doen, maar je kunt er ook hulp bij krijgen van therapeuten die hierin gespecialiseerd zijn. Naast de positieve werking van het aangaan van gevoelens die bij lastige levenssituaties horen is

er is een grote kans dat je door met deze zaken aan de slag te gaan de rode draad van je leven kunt vinden, en tevens het doel van je leven zichtbaar wordt.

Ieder hoofdstuk geeft informatie over de inhoud van het jaarfeest, over de bijbehorende levensfase, en bevat een vragenlijst die voor onderzoek gebruikt kan worden. Deze vragen roepen meestal nieuwe vragen in je op, vragen die alleen jij kunt bedenken en waaruit alleen jij inzichten kunt onttrekken. Hoewel je misschien vluchtig antwoorden kunt geven als je het boek snel doorleest, is het goed om echt even stil te staan bij al die dingen die jou gemaakt hebben tot wie je nu bent. Wat je zult vinden is een bepaald patroon in je eigen leven, wat ook wel de rode draad genoemd wordt, een geheel eigen ritme van jouw wiel. En aan de hand daarvan kun je eventueel je keuzes voor je toekomst bepalen en loslaten wat moeilijk voor je is. Bij het zoeken naar antwoorden kun je eventueel je ouders of anderen die aanwezig waren bij die specifieke gebeurtenissen om hulp vragen als je het zelf niet meer weet en het gevoel hebt dat het van belang is.

Het wielboek

Bij het lezen van dit boek heb je een boek met blanco pagina's nodig dat je gebruikt als notitieboek voor alle antwoorden die je jezelf geeft en alle inspiraties die je onderweg zult krijgen. Wanneer je met de biografie gaat werken, maak je eerst een tijdslijn, die begint bij jouw geboorte en eindigt op het moment waarin je nu leeft. In deze lijn zet je de hoogtepunten en dieptepunten globaal in chronologische volgorde zodat je de lijn later als houvast kunt gebruiken bij het schrijven van het levensverhaal.