



De 12 Heilige Nachten 'From darkness to inner light'

Meditatiereeks

"The cave you fear to enter, holds the treasure that you seek."
(Joseph Campbell)



INHOUD

Persoonlijk voorwoord

Inleiding

Vorbereiding

Deel 1 - De échte betekenis van Kerst,
Eindejaar en de 12 Heilige Nachten vanuit
een groter perspectief

- Een nieuwe visie op het Leven
- Het donker als een wezenlijk deel van Leven
- Midwinter – het diepste punt van het donker



- Het Joelfeest bij de Germanen
- Het Joelfeest en het Kerstfeest zoals wij het kennen
- De 12 Heilige Nachten en een innerlijk transformatieproces

Deel 2 – De 12 Heilige Nachten

Een periode buiten de tijd

Aan de slag met de 12 Heilige Nachten

Start je innerlijke reis

De eerste nacht – de nacht van 24 december

De oude zon laten sterven in de schoot van de Moeder

De tweede nacht – de nacht van 25 december

Terugkijken op het oude jaar

De derde nacht – de nacht van 26 december

Laat het vasthouden aan het oude los om ruimte te creëren

De vierde nacht – de nacht van 27 december

Dankbaarheid en laat achter wat jou niet meer dient



Verder werken met de 12 Heilige Nachten

De 12 voorspellingen – Reflecteer op elke droom en verbind met het bijbehorende maandthema

Droomdagboek bijhouden en terugkerende patronen of thema's herkennen

Symbolen verder onderzoeken

Thema's verdiepen door ze mee te nemen in je meditatie of er creatief mee te werken

Nieuwe inzichten toepassen in je dagelijks leven

Slotwoord



INSPIRING WORDS

"Als de zon na haar diepste onderdompeling weer aan haar zegetocht begint, kan met de bevrijding en verlossing van de natuur ook de menselijke ziel heel bijzondere ervaringen hebben."

Rudolf Steiner



Hierdoor vergaten we de diepte van de grote Yin, het vrouwelijke (aarde)bewustzijn als toegangspoort tot het primordiale veld van waaruit alle leven geboren wordt en in het bestaan komt.

Het is in deze tijd meer dan ooit belangrijk om de donkere, vrouwelijke pool weer haar rechtmatige plaats te geven. Niet vanuit een weten in je hoofd, maar door je relatie met haar te herstellen en haar direct te leren ervaren in je leven en in je lichaam.

En dat is precies waar ik je graag in wil meenemen tijdens een 13 dagen en 12 nachten durende innerlijke reis. Want laat dit nu net de donkerste periode van het jaar zijn die we samen gaan exploreren.

Dus wees welkom, lieve Ziel. Onze reis samen is al begonnen!

De grote nadruk ligt in dit traject voor mij niet op het geven van kennis over de ware betekenis van de Kerst- en Eindejaarsperiode. Die kan je namelijk overal vinden. Wel wil ik je net genoeg informatie geven waardoor je het geheel kan plaatsen en invoelen. Daarnaast is het mijn verlangen om samen een krachtig meditatief veld te creëren waardoor er in jou een diep proces van transformatie kan plaatsvinden.

En precies dat is waar ik je helemaal in wil uitnodigen!



Ik wens je toe dat ook jij je relatie met het donker kan herontdekken. En dat dit het begin mag zijn van een diepe innerlijke beweging, zodat straks vanuit de diepte geboren mag worden wat op dit moment in het plan van je leven zichtbaar wil worden!

Want wanneer je in staat bent om deze periode bewust te beleven en licht en donker kan omarmen als twee aanvullende en onafscheidelijke polen, dan kan deze periode van de 12 heilige nachten telkens weer als een inwijding voelen in de grote geheimen van het leven.

Els Graindor