

# 12 Heilige Nachten



## Anam Cara

### Toelichting en tekstlezing

In de Keltische traditie bestaat een prachtige benadering van liefde en vriendschap, waarvoor anam cara de oude benaming is. Anam betekent ziel en cara is het woord voor vriend of liefde. Een anam cara is dus een zielsvriend.

De anam cara heeft een diep respect voor het mysterie en de diepte van de individuele ziel. De wereld van de ziel is een verborgen wereld. Het verborgene en het heilige zijn zusters; als het verborgene niet wordt gerespecteerd, verdwijnt het heilige. Het licht van de anam cara is een gedempt licht, zoals kaarslicht. De ziel voelt zich meer thuis in een licht dat gastvrij is voor schaduw.

In de oude Keltische traditie wordt een spiritueel begeleider een anam cara genoemd. Een anam cara was oorspronkelijk iemand aan wie je de verborgen intimiteiten van je leven onthulde. Bij een anam cara kun je je diepste zelf delen, je geest en je hart. In deze vriendschap ontvang je erkenning en verbondenheid. In ieders leven leeft het verlangen naar een anam cara, een zielsvriend.

In deze liefde word je gezien zoals je bent, zonder masker of pretentie, en je kunt zijn zoals je echt bent. Liefde wekt begrip en begrip is dierbaar. Begrip voedt de verbondenheid met elkaar. Als je je echt begrepen voelt, voel je je vrij jezelf over te geven aan het vertrouwen en de beschutting van de ziel van de ander.

In het bewust worden van dit kostbare en verborgen innerlijke landschap belicht de anam cara het mysterie en de vriendelijkheid van het goddelijke. De anam cara is Gods geschenk.

Door stilte, in tegenwoordigheid van het mysterie, mag je het in jezelf en in de ander naderen. Door de integriteit van je eigen innerlijkheid te erkennen en je over te geven aan haar mysterie, zullen je relaties met anderen worden gekenmerkt door een nieuwe warmte, avontuurlijkheid en verwondering.





## Meditatie uit Anam Cara van John O'Donohue

Wees stil om de woorden bij je toe te laten en te voelen hoe je geraakt wordt en zegen mag ontvangen.

Moge het licht van jouw ziel je behoeden,  
mogen al jouw zorgen en angsten in hun tegendeel verkeren,  
moge je wijsheid ontvangen met het oog van jouw ziel,  
om deze prachtige tijd van oogsten te zien.

Moge je de inzet hebben de oogst van jouw leven binnen te halen,  
te genezen wat jou verwondde, het dichter bij je te laten komen  
en één met je te laten worden.

Moge je een grote waardigheid bezitten,  
moge je beseffen hoe vrij je bent,  
en moge je bovenal het prachtige geschenk ontvangen:  
het eeuwige licht en de eeuwige schoonheid te ontmoeten die in jou zijn.

Moge je worden gezegend,  
en moge je in jezelf een diepe liefde vinden.