

12 Heilige Nachten



Dankbaarheidsritueel

De Rauhächte, ook wel rooknachten genoemd, zijn de 12 of 13 heilige nachten die buiten de tijd vallen. Tijdens deze periode is de poort tussen hemel en aarde geopend, en is de andere wereld gemakkelijker toegankelijk.

De rooknachten waren de dagen waarop er niet gewerkt of gewassen mocht worden. Je huis moest schoon zijn, en het spinnewiel mocht niet draaien. Dit waren nachten die buiten de tijd vielen, en waarop je 'niets' mocht doen, behalve je huis en geest zuiveren met rook en je voorbereiden op de tijd die komen ging.

Vorbereiding

Zorg voor een stille en rustige ruimte waar je minstens een uur niet gestoord wordt.

Leg een pen en papier klaar (je schrijft met de hand en niet op de pc), en een kookwekker of telefoon (op vliegtuigstand) met wekkerfunctie.

Je kunt de benodigdheden voor het ritueel alvast klaarzetten:

Een kaars

Een bakje aarde

Een bakje water

Wierook of kruiden om te branden

Stilte en reflectie

- Sluit je ogen, voel je voeten op de grond en haal een paar keer diep adem.
- Ga in gedachten in vogelvlucht langs het afgelopen jaar, zonder oordeel.
- Zie wat je allemaal hebt gedaan, waar je hebt gewerkt, waar je blij was en waar verdrietig of boos. Wat heb je allemaal geïnitieerd? Waar heb je allemaal voor gezorgd? Welke activiteiten heb je ondernomen en waar heb je je energie en aandacht aan besteed?





Clusteren

- Pak een wit vel papier en maak een cluster, een associatiespin.
- Noteer alle zoete en bittere herinneringen, voorvallen en fragmenten uit je jaar in steekwoorden (telegramstijl).
- Zet je wekker op 5 minuten en blijf gedurende deze tijd clusteren, ook al moet je jezelf hiertoe 'dwingen'.

Uitwerken

- Kies twee gebeurtenissen uit je cluster: één zoete en één bittere herinnering.
- Omcirkel deze en schrijf er in steekwoorden bij:
- Leeftijd, jaartal, locatie, seizoen.
- Wie, wat, waar?
- Sfeer, gevoel en zintuiglijke indrukken (wat rook je, hoorde je, voelde je?).

Autobiografisch schrijven

- Je gaat nu 2 korte stukjes schrijven volgens de autobiografische schrijfmethode van Willemijn Soer*. Dat wil zeggen dat de pen het verhaal schrijft. Het gaat niet om het resultaat, de juiste spelling, leesbaarheid of stijl. Niemand anders zal dit lezen; je schrijft voor jezelf.

De eerste gebeurtenis

- Kies een van de twee (het bittere of het zoete) en zet de wekker op 5 minuten.
- Schrijf over de gekozen gebeurtenis in de ik-vorm en tegenwoordige tijd.
- Blijf schrijven zonder je pen van het papier te halen. Als je even niks weet, herhaal je het laatste woord totdat er weer iets uit je pen rolt.
- Als de wekker gaat, rond je af en schrijf je een slotzin en geef je het stukje een titel. Kies intuïtief, zonder nadenken, het eerste dat in je opkomt.

De tweede gebeurtenis

- Herhaal hetzelfde proces voor de tweede gebeurtenis.

Reflectie

- Lees beide stukjes nog eens door.
- Voel wat ze met je doen en observeer vanuit een open, niet-oordelende ruimte.
- Dit zijn stukjes van jouw jaar, van jou persoonlijk, en jouw biografie.

Op de volgende pagina staat het ritueel >>



ACADEMIE VOOR
GEESTESWETENSCHAPPEN



Het ritueel

Maak in stilte jouw altaartje klaar.

Schik de 4 elementen zoals het voor jou goed voelt.

Je kunt bij elk element het veld en de krachten van dat element (aarde, water, vuur en lucht) aanroepen, uitnodigen en bedanken.

Spreek hardop je eigen naam en de datum uit.

Verwelkom in jouw eigen woorden de geestelijke krachten.

Dat kan zijn: Vader Hemel, Moeder Aarde en het Al-Een; God of de Oergodin; de Ether, de Liefde, de Kosmos...

Gebruik jouw woorden vanuit jouw eigen ingangen en verbinding met de geestelijke wereld.

Terwijl je de kaars aansteekt en de kruiden of de wierook brandt, spreek je je dankbaarheid uit voor het afgelopen jaar. Benoem specifieke momenten of voorvallen waar je dankbaar voor bent.

Als je thuis bent in ratelen, zingen en bidden, kun je deze vormen gebruiken.

Alleen in stilte woorden spreken is ook heel krachtig.

Het gaat om de intentie, zoek de vorm die bij jou past.

Ten slotte kun je vragen om de kracht van transformatie zodat jouw levenswiel door mag draaien naar het licht en de lente.

Je sluit af door te danken voor de aandacht van de geestelijke wereld voor jouw gebed, blaas het kaarsje uit.

Laat jouw ervaringen compost worden voor de zaden die jij plant en de vruchten die jij de wereld terug schenkt.

Lieke Deelstra

*) zie mijn site: [Biografisch begeleider bij levensvragen & zingeving](#)



ACADEMIE VOOR
GEESTESWETENSCHAPPEN