

12 Heilige Nachten



Ritueel om los te laten

1. Stel jezelf dagelijks de vraag: *Wat was of is niet van mij?*
2. Adem heel diep in en laat dat woord, begrip of thema langzaam met je adem mee naar buiten stromen.
3. Herhaal dit elke dag, tot je zin hebt om bewust in te ademen.
4. Adem dan een woord, begrip of thema in dat je je helemaal eigen wilt maken.
5. Herhaal dat elke dag, tot je in- en uitademt, in alle rust en vertrouwen.

Doe dit bij voorkeur op de tijd van de dag die we schemering noemen, net zoals nu, in deze 12 heilige dagen en nachten, dit jaar aan het schemeren is, op weg naar een nieuw jaar.