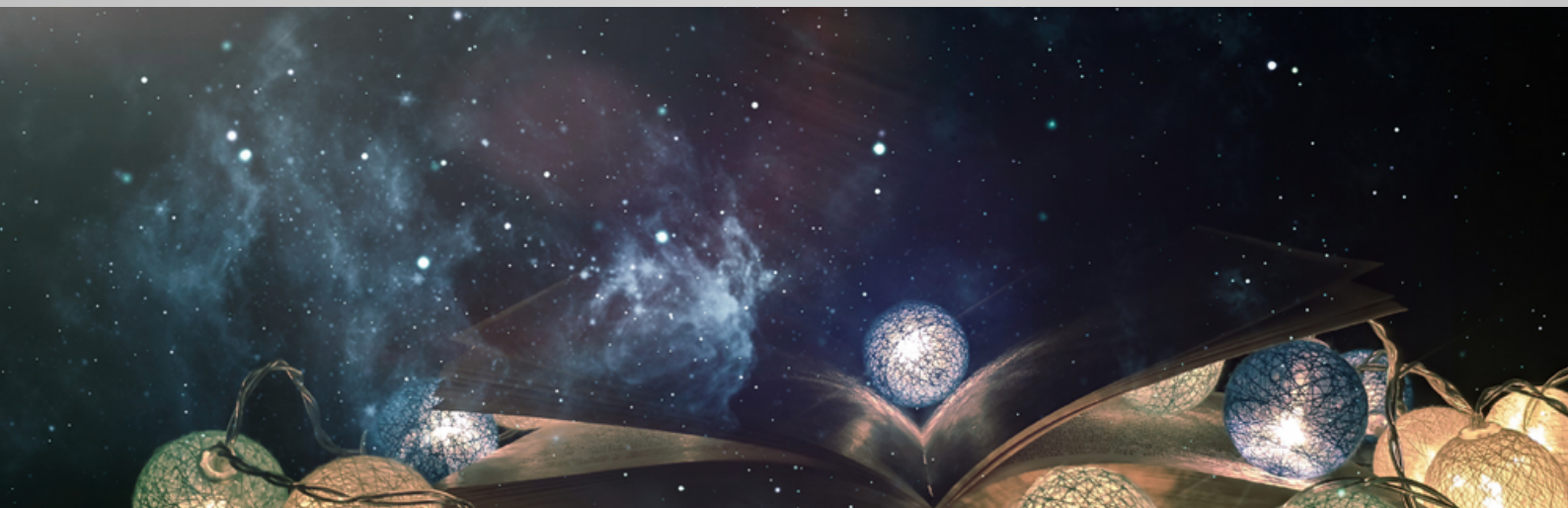


12 Heilige Nachten



Welkom bij de Heilige Reis van de Held

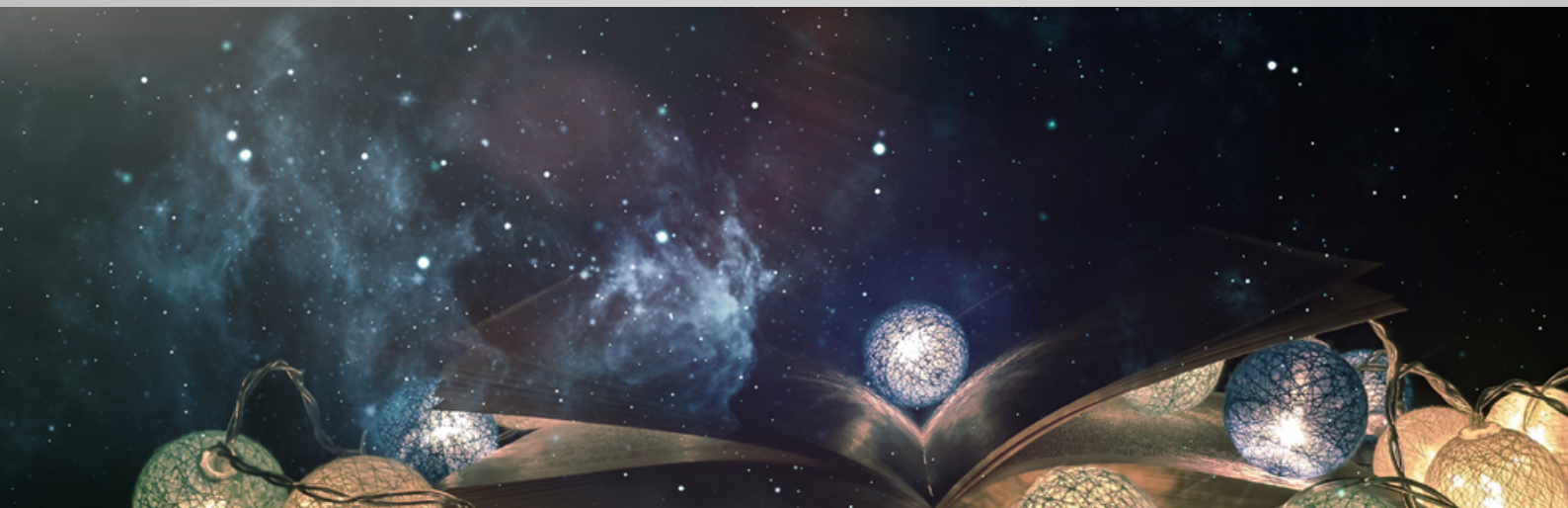
Het grootste deel van de reis heb je inmiddels afgelegd. De keuze om via de Academie deze reis te maken was een eerste stap: luisteren naar een innerlijke roep. Op enig moment stapte je uit een vertrouwde situatie om een uitdaging aan te gaan. Het is goed mogelijk dat je de eerste dagen wat weerstanden tegen bent gekomen, waardoor de vraag opkwam of je je werkelijk wilde committeren aan deze reis. Wanneer je nu hier bent aangekomen, op de tiende dag en tevens de tiende stap in de reis van de held, heb je helpers gevonden die jou ondersteunen, voeden en inspireren. Dit kunnen docenten zijn, hun teksten of oefeningen, maar ook een dierbare, dromen, of jouw innerlijke gids, jouw intuïtie die aanmoedigt om door te gaan.

Dankzij deze hulp ben je de eerste drempel overgegaan. Je hebt iets ouds achter je gelaten en bent iets nieuws ingestapt, vaak met enthousiasme en inspiratie. Om daarna ook schaduwkanten, oude patronen of overtuigingen tegen te komen. Misschien was er zelfs een moment van crisis, waarin je het liefst wilde stoppen, alles loslaten en vergeten. Toch blijft een roep 'roepen'. En dan kun je beseffen: 'er is licht aan het einde van deze tunnel'. Zo heb je nieuwe inzichten verworven, cadeautjes die je verder helpen op je pad.

En nu... Nu ben je op de weg terug.

Graag geef ik je een beeld van de reis van de held, met 12 stappen.

12 Heilige Nachten



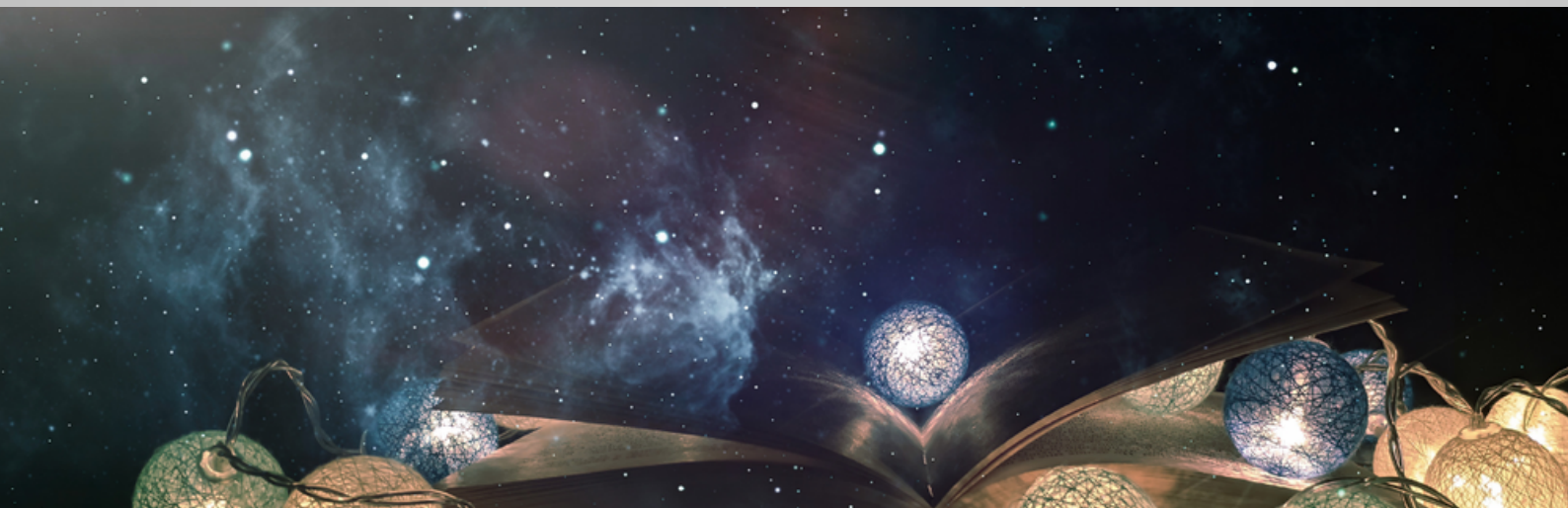
De Heilige Reis van de Held



De lemniscatavorm verbeeldt de continuïteit van de reis. De pijltjes geven de route aan, hoewel de stappen in de praktijk vaak in elkaar overlopen. Wanneer je straks teruggekeerd bent, zal er opnieuw een moment komen waarop je een nieuwe reis aanvangt.

Op de tiende dag, de tiende stap, bevind je je bij het oranje veld: de weg terug. Je nadert het einde, maar er ligt nog iets te wachten. De vraag in deze fase is: 'Hoe ga je terug?' Soms blijven mensen hier wat hangen. Het vraagt namelijk om bewust te kiezen wat je meeneemt: welke nieuwe inzichten en keuzen, welk perspectief en welke focus.

12 Heilige Nachten



De Heilige Reis van de Held

Na deze fase volgen nog twee momenten, de laatste twee dagen van de 12 Heilige Nachten. Een laatste drempel/ obstakel is de vraag: 'Durf je echt te leven naar wat je ontdekt hebt? Of behoud je nog iets ouds?' Wanneer je terugkeert naar de vertrouwde omgeving, neem je het Elixer met je mee. Je bent wijzer, rijper.

Opdracht – De Terugkeer van de Held (keuze-opdracht)

Je bent op weg terug naar het alledaagse leven. Wat wil meegenomen worden? Je kunt kiezen voor een schrijvende of niet-schrijvende variant. Net wat jou het beste past.

Welke vorm je ook kiest: de betekenis hoeft zich nog niet te tonen. Soms openbaart deze zich pas wanneer je alweer terug bent. Neem dit mee naar de laatste Heilige Nachten.

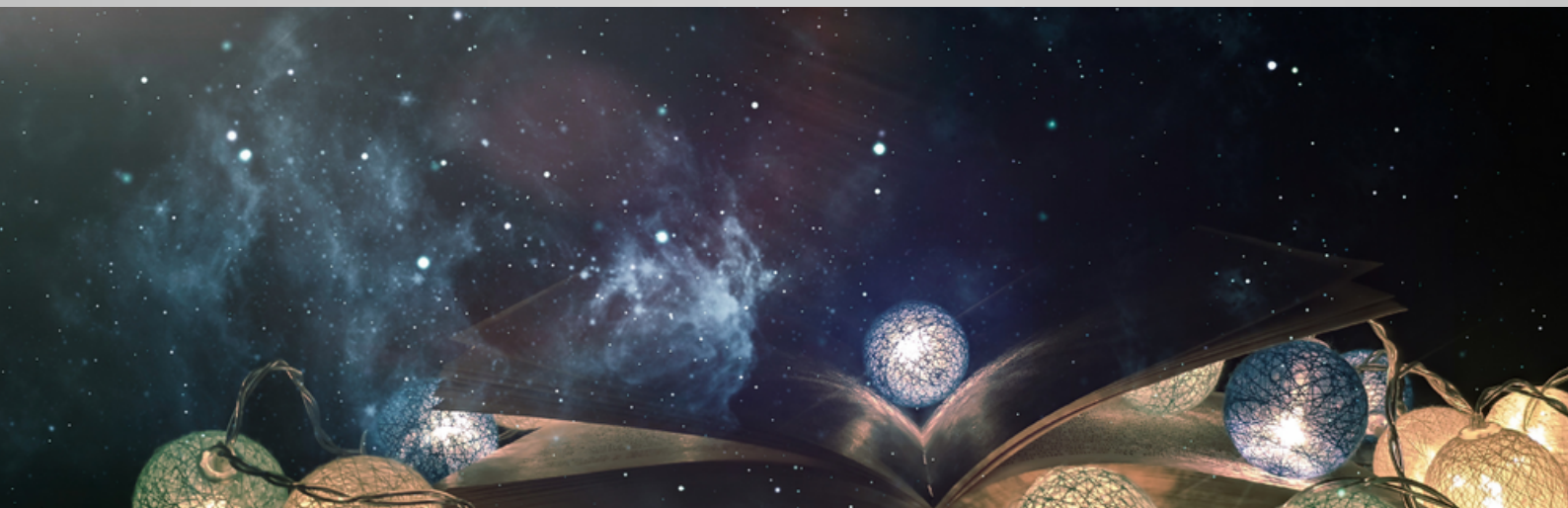
Bij beide opdrachten begin je met deze twee stappen:

1. Stille: neem eerst een moment van stilte. Adem rustig, keer met je aandacht naar binnen.
2. Imaginatie: Achter je ligt wat je hebt doorgemaakt, en nu ben je op weg naar huis.

Laat bij de volgende vragen beelden ontstaan:

- Waar bevind je je?
- Hoe zie jij jezelf daar staan? Wat is je houding of gebaar?
- Wat draag je bij je aan inzichten?

12 Heilige Nachten



De Heilige Reis van de Held

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat neem ik werkelijk mee van deze reis?
- Wat vraagt erom geleefd te worden wanneer ik terugkeer?
- Wat vind ik moeilijk om achter te laten?

A De weg terug ... een schrijfo opdracht

Schrijf een kort verhaal, in de ik-vorm of derde persoon, waarin je de terugweg van jouw reis beschrijft. Richt je niet op uitleg of analyse, maar op beelden, sfeer en beweging.

Vertrouw erop dat het verhaal zichzelf ontvouwt.

Leg het verhaal daarna weg en lees het later opnieuw.

B De weg terug ... niet-schrijvend

Blijf enkele minuten bij het beeld dat opkomt zonder het te willen begrijpen.

Breng je aandacht dan naar je hart- of buikgebied. Laat van daaruit één element ontstaan:

- een woord of korte zin,
- een kleur,
- een gebaar of beweging,
- of een gevoel van richting.

Ontvang wat zich aandient.

Veranker jouw beeld door dit te tekenen of schilderen; door een wandeling te maken met dit beeld in jouw bewustzijnsveld; een stilleven te maken met voorwerpen dat het beeld representeert. Of een ander creatief idee dat bij jou opkomt.

Veel plezier met het weergeven
van jouw reis en dit moment!